



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE  
COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS DO CAMPUS SÃO PAULO DO POTENGI



**PROJETO DE PROMOÇÃO A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO  
TRABALHO: SAÚDE E MOVIMENTO.**

São Paulo do Potengi-RN

Março/2017

**Tópicos****SUMÁRIO**

<b>1</b>	<b>Identificação.....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Apresentação.....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Justificativa.....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Objetivos.....</b>	<b>7</b>
<b>4.1</b>	<b>Objetivo Geral.....</b>	<b>7</b>
<b>4.2</b>	<b>Objetivos Específicos .....</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Metas.....</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Público Alvo.....</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Metodologia.....</b>	<b>11</b>
<b>8</b>	<b>Equipe Profissional.....</b>	<b>13</b>
<b>9</b>	<b>Recursos.....</b>	<b>14</b>
<b>10</b>	<b>Cronograma de Execução.....</b>	<b>15</b>
<b>11</b>	<b>Monitoramento e Avaliação.....</b>	<b>17</b>
<b>12</b>	<b>Considerações Finais.....</b>	<b>17</b>
<b>13</b>	<b>Referências.....</b>	<b>18</b>

## 1 IDENTIFICAÇÃO

**Título do Projeto:** SAÚDE E MOVIMENTO.

**Local:** Campus São Paulo do Potengi do IFRN

**Data da Elaboração:** 15 a 22 de março de 2017.

**Duração do projeto/ início previsto:** 17/04/2017 a 31/12/2017.

**Coordenação/ equipe do projeto:** Tabela abaixo.

**QUADRO 1- Equipe que Compõe o Projeto Saúde e Movimento**

<b>Nome</b>	<b>Cargo</b>	<b>Função</b>
Wagner Ivan Fonseca de Oliveira	Professor de Educação Física	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades
Leonam Gomes Coutinho	Professor de Biologia	Equipe colaboradora (Elaboração e Acompanhamento)
Daniel Ribeiro de Oliveira	Médico	Equipe colaboradora (Elaboração e Acompanhamento)
Izabelle Cristina de Medeiros Primo	Psicóloga	Equipe colaboradora (Acompanhamento)
Adson Araceli Alves Dantas	Técnico administrativo em Educação	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
Agnaldo Silva de Franca	Enfermeiro	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
Elane Kaline Urbano da Fonseca Pinto	Técnico administrativo em Educação	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
Fabrizio Pontes Machado	Técnico administrativo em Educação	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
Fagner Robson Alves de Castro	Técnico administrativo em Educação	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
Gleydson Teixeira dos Santos	Técnico administrativo em Educação	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
Ricardo Souza Marques	Docente	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
Elane Kaline Urbano da Fonseca Pinto	Técnico administrativo em Educação	Equipe colaboradora (Elaboração e acompanhamento)
A ser contratado	Estagiário de Educação Física	Prescrição e acompanhamento referente às atividades físicas.

## 2 APRESENTAÇÃO

O interesse pelo conceito de qualidade de vida é relativamente recente e decorre, em parte, dos novos paradigmas que têm influenciado as políticas e as práticas sociais nas últimas décadas. A mudança do perfil de morbimortalidade, tendência universal também nos países em desenvolvimento, indica o aumento da prevalência das doenças crônico-degenerativas.

Os avanços nos tratamentos e as possibilidades efetivas de controle dessas enfermidades têm acarretado o aumento da sobrevivência e/ou a vida longa das pessoas acometidas por esses agravos. O prolongamento da vida é uma aspiração de qualquer sociedade. No entanto, só pode ser considerado como uma real conquista na medida em que se agregue qualidade aos anos adicionais de vida.

O grupo de estudiosos em qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (OMS), *The WHOQOL*, define a qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. É um conceito amplo e complexo, que engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a relação com as características do meio ambiente. Nesse sentido, a qualidade de vida reflete a percepção que têm os indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a auto realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (GROUP, 1998).

No trabalho, A qualidade de vida no trabalho pode ser definida pela busca do equilíbrio psíquico, físico e social onde são respeitadas as necessidades e limitações do ser humano resultando num crescimento pessoal e profissional, corroborando com atitudes comportamentais relevantes para aumentar a produtividade, tais como: motivação para o trabalho, adaptabilidade a mudanças, criatividade e vontade de inovar (NASCIMENTO et al., 2012).

Nas últimas décadas tem sido abundante a produção de modelos e medidas que tentam explicar e avaliar a qualidade de vida dos indivíduos a fim de identificar oportunidades de melhorias. Segundo Nahas (1996), os fatores nutrição, atividade física, relacionamento interpessoal, controle do estresse e comportamento preventivo têm sido

tradicionalmente associados com questões referentes a qualidade de vida (NAHAS, 2013).

Destaca-se, no ambiente de trabalho, o modelo de Ferreira (2011), conforme o Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do IFRN, pois tem um foco mais preventivo, conseqüentemente, de humanização do trabalho e atende a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), quando trata que a relação entre saúde e trabalho deve atender às necessidades que o homem, como ser biológico e sujeito social, necessita para preservar a saúde, sendo aqui entendida como completo bem-estar físico e social e não somente a ausência de doença. (OLIVEIRA, 2009). Trata-se de pensar a saúde a partir de uma visão mais pluralista e flexível, levando-se em conta que, o que importa é a qualidade do tempo vivido e não a quantidade, ou seja, a qualidade de vida.

### 3 JUSTIFICATIVA

Tem-se discutido bastante sobre a importância de mantermos um estilo de vida saudável para pessoas de todas as idades e condições. Entretanto, apesar de todas as evidências científicas acumuladas, um grande número de pessoas ainda parece desinformada ou desinteressada nos efeitos a médio e longo prazo de atividades físicas regulares, de uma nutrição equilibrada e de outros comportamentos relacionados a uma boa qualidade de vida.

Pesquisas em diversas áreas, principalmente os estudos do comportamento humano, têm revelado que o conhecimento sobre uma determinada questão- o fumo ou a prática de exercícios, por exemplo- está relacionada com a atitude que uma pessoa tem diante dessa questão.

Partindo-se dessa premissa, então, uma das importâncias do projeto de qualidade de vida é sensibilizar os servidores do campus IFRN São Paulo do Potengi para mudar ou manter hábitos saudáveis que estão diretamente associados a uma boa qualidade de vida. Ademais, é importante oportunizar práticas que assegurem mudanças consoante a uma estilo de vida saudável.

No âmbito, especificamente, da qualidade de vida no trabalho o projeto centralizará sua atuação em quatro campos: (1) condição de trabalho, (2) relações socioprofissionais de trabalho, (3) crescimento e reconhecimento profissional e (4) elo trabalho e vida social. Essa ótica, também tem princípios básicos que buscam a harmonia entre bem estar e eficácia nos ambientes organizacionais e não permite o foco exacerbado na produtividade.

Os eixos adotados para o Programa do IFRN são:

- Saúde integral: saúde do homem e da mulher, saúde mental, saúde bucal, saúde ocupacional, gestão integrada de doenças crônicas e fatores de risco, entre outros;
- Estilo de Vida: práticas corporais, atividades física e esportiva, alimentação saudável, etilismo, tabagismo, consumo de drogas, comportamento preventivo, entre outros;
- Política Organizacional: integração e valorização do servidor, melhoria das condições de trabalho, mediação de conflitos, desenvolvimento de habilidades sociais e do trabalho, prevenção de acidentes de trabalho, agravos e acidentes

ocupacionais, valorização da diversidade humana, envelhecimento ativo, educação e preparação para a aposentadoria, prevenção da violência e estímulo à cultura da paz, entre outros. (Portaria n° 03 de 07 de maio de 2010).

Portanto, PS e QVT envolvem fatores relacionados com a saúde, tais como, o bem-estar físico, psicológico, emocional e mental, mas também elementos não relacionados diretamente ao trabalho, tais como a família, amigos, trabalho ou outras circunstâncias da vida. (EL-AOUAR; SOUZA, 2003). Favorecendo assim, a promoção da educação científico-tecnológico-humanística visando à formação integral do profissional-cidadão.

## **4 OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo Geral**

Promover a saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

### **4.2 Objetivos Específicos**

- Estimular cuidados com a saúde mediante um estilo de vida saudável;
- Diagnosticar a percepção dos servidores quanto a sua qualidade de vida e atribuir mediante instrumentos válidos possibilidades para melhoria
- Aumentar a satisfação dos servidores, terceirizados e estagiários no ambiente de trabalho e melhorar o clima organizacional, procurando o incentivo aos relacionamentos interpessoais entre setores.
- Promover ambientes seguros e comportamentos preventivos.



## 5 METAS

Inicialmente foi realizado um diagnóstico com todos os servidores, através do link <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmdrIVOlkFfH1IFt9y5one63fkEQLJSW2nXZwwrb-2VQzl-g/viewform>, para melhor adequação do projeto Saúde e Movimento às preferências dos servidores. Neste instrumento pontuamos possíveis ideias que poderiam mediar mudanças consistentes no estilo de vida dos trabalhadores envolvidos. O instrumento consiste em 10 indicadores, em escala de 1 a 5 pontos, em que 1 ou 2 refere-se a respostas negativas; 4 ou 5, respostas positivas e 3 respostas neutras.

Após aplicação, podemos perceber a grande importância dada pelos respondentes (total de 44) a necessidade de realizarmos a avaliação física com, aproximadamente, 70% das respostas positivas. Bem como, a relevância de informações mediante palestrantes especialistas em alguns dos domínios que favorecem a promoção de qualidade de vida e um estilo de vida saudável como: Cultura Organizacional, Comportamento Preventivo, Exercício Físico, Alimentação Saudável, Controle do Estresse e Relacionamento Interpessoal, com 66% de respostas positivas. O treinamento Funcional, assim como o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade, também apresentaram uma boa aceitação perante os respondentes, com respostas positivas de, aproximadamente 75%. A Ginástica laboral, apesar de não ter respostas positivas tão representativas, com aceitação de 55%, houve apenas 20% de respostas alusivas a não aceitação, pontuação 1 ou 2.

Em contrapartida, o Tênis de Mesa, Badminton, e Dança não foram praticas bem aceitas perante os respondes, com 18%, 32% e 47% respectivamente. Vale destacar que o Tênis de Mesa, Badminton e Dança apresentaram 56%, 51% e 52% de respostas negativas, respectivamente.

Foi sugerido, também atividades comemorativas em eventos festivos, São João, Dia do servidor, Dia do professor, Natal para uma maior integração dos servidores. Bem como, competições esportivas e atividades integrativas ao ar livre.

**QUADRO 2: Metas para a promoção da saúde e qualidade de vida *versus* indicadores**

EIXOS DO PS E QVT DO IFRN	OBJETIVOS	METAS*
Estilo de Vida	1. Estimular cuidados com a saúde mediante um estilo de vida saudável	1.2 Realizar palestras de sensibilização para propiciar um estilo de vida saudável.
		1.1 Formar turmas de práticas de atividades físicas diversificadas com os trabalhadores, bem como estimular e até encorajar a

	2. Diagnosticar a percepção dos servidores quanto a sua qualidade de vida e atribuir mediante instrumentos válidos possibilidades para melhoria	utilização da academia, observando-se a carga horária disponível, conforme o Art. 5º da Orientação Normativa Nº 16/2014-CONSUP/IFRN.  2.1 Realizar uma anamnese, uma avaliação física e de aptidão física.
Política da Organização	3. Aumentar a satisfação dos servidores, terceirizados e estagiários no ambiente de trabalho e melhorar o clima organizacional, procurando o incentivo aos relacionamentos interpessoais entre setores.	3.1 Realizar 1 (um) curso de modelagem e mapeamento de processos envolvendo servidores de todos os setores 3.2 Realizar 5 (cinco) reuniões (Café com o Diretor) com todos os servidores para socialização de ações e estímulo a alimentação saudável mediante a oferta de nutrientes saudáveis, como: carboidratos com baixo Índice Glicêmico, diminuição do açúcar nos alimentos, equilíbrio entre os macro nutrientes.... 3.3 Realizar 3 (três) eventos comemorativos (dia do Servidor Público Federal e dia do professor, dia da mulher e fim de ano) envolvendo todos os servidores do campus visando-se a integração social e o reconhecimento. 3.4 Integrar o IFRN à sociedade local através da arrecadação de gêneros alimentícios, de higiene pessoal e roupas (Natal Solidário 2)
Saúde integral	4. Promover ambientes seguros e comportamentos preventivos.	4.1. Estimular cuidados com a saúde mediante um estilo de vida saudável 4.2 Reduzir os riscos ambientais e proporcionar um controle da incidência de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho mediante adaptações ergonômicas, apoio a revisão e atualização do PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais) e a execução do cronograma de ações de prevenção de acidentes e doenças ocupacionais promovido pela SIPAT 4.4 Realizar 1 (uma) campanha de cadastramento de todos os servidores para recebimento do cartão SUS em parceria com a Prefeitura de São Paulo do Potengi 4.5 Distribuir kits preventivos das DST e AIDS em parceria com a Prefeitura de São Paulo do Potengi. Mapeamento/Análise Ergonômica dos Postos de Trabalho e a Saúde Vocal estão garantidas no Projeto

## **6 PÚBLICO-ALVO**

O público-alvo desse projeto abrange todos os trabalhadores efetivos ativos, bem como, substitutos, temporários e terceirizados do Campus São Paulo do Potengi do IFRN.

## 7 METODOLOGIA

Para fomento da promoção à saúde e qualidade de vida no IFRN/Campus São Paulo do Potengi, pretende-se utilizar de técnicas variadas e, de preferência participativas para o alcance dos objetivos descritos no projeto.

Portanto, além da realização de reuniões, estudos de casos, entrevistas, rodas de conversas, dinâmicas de grupo e sistematização de ideias através de relatórios pela equipe do projeto, conforme o Quadro 2, tem-se a metodologia para consecução dos resultados esperados.

**QUADRO 3:** Resultados esperados para a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida *versus* metodologia

EIXOS DO PS E QVT DO IFRN	METAS	METODOLOGIA
Estilo de Vida	1.1 Realizar palestras de sensibilização para propiciar um estilo de vida saudável.	Contratar profissionais de diferentes áreas que estimulem hábitos saudáveis junto aos servidores.
	1.2 Formar turmas de práticas de atividades físicas diversificadas com os trabalhadores, bem como estimular e até encorajar a utilização da academia, observando-se a carga horária disponível, conforme o Art. 5º da Orientação Normativa Nº 16/2014-CONSUP/IFRN.	Realizar 2 (duas) reuniões com público-alvo do projeto para consenso em torno das turmas de prática de atividade física diversificada, considerando-se o horário disponível para o projeto e as preferências dos servidores.
	1.3 Realizar uma anamnese, uma avaliação física e de aptidão física.	Realizar avaliações enfatizando além da qualidade de vida mediante o <i>Whoqol</i> abreviado, mas também com o intuito de identificar riscos de saúde provenientes de um estilo de vida não adequado a partir da utilização do PAR-Q (Questionário de Prontidão para Atividade Física), medidas antropométricas e de aptidão cardiorrespiratória (VO2Máximo) As avaliações serão realizadas, pelo menos, uma vez por semestre para monitorar e ajustar mudanças de comportamento nos servidores.
Política da Organização	- Implantar a sala dos servidores	Solicitar através de processo administrativo a adoção de providências para as adaptações na sala dos servidores, conforme projeto arquitetônico elaborado
	- Realizar o café com o Diretor	Reunião dialogada com mediação
	- Formação de turma de capacitação - Processos registrados em manual institucional	Curso de Aperfeiçoamento e sistematização de procedimentos administrativos através de fluxogramas de processos
	- Realizar evento de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - Comemorar o Dia da mulher - Realizar confraternização de fim de ano	Evento com oficinas e atividades lúdicas de integração social associadas a uma alimentação saudável
	- Realizar a Campanha Natal Solidário 2	Campanha de arrecadação de gêneros alimentícios, de higiene e roupas
Saúde integral	- Formar grupo de aconselhamento e mediação de conflitos no trabalho.	Grupo focal/roda de conversa para manejo do estresse e ansiedade com dinâmicas de grupo mediante utilização de instrumentos para análise prévia e posterior do nível de estresse e ansiedade dos participantes da atividade.
	- Apoiar a revisão e atualização do PPRA (Programa de Prevenção de Riscos)	Sistematização de relatório de Prevenção de Riscos Ambientais, bem como a sensibilização e execução de

	Ambientais) e a execução do cronograma de ações de prevenção de acidentes e doenças ocupacionais	atividades funcionais (ginástica laboral) no ambiente de trabalho a fim de propiciar um melhor preparo para execução das atividades laborais, relaxamento e manutenção da saúde em geral.
	Apoiar a realização da SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho)	Realização de palestras
	- Realizar vacinação dos trabalhadores (Hepatite B, DT e Influenza)	Campanha de vacinação
	- Realizar cadastramento dos trabalhadores para recebimento do cartão do SUS	Campanha de cadastramento dos trabalhadores para recebimento do cartão em parceria com a Prefeitura de São Paulo do Potengi
	- Distribuir kits de prevenção à saúde (DST e AIDS)	Realizar palestra dialogada de educação para prevenção à saúde com os trabalhadores e distribuir kits (nécessaire com camisinhas e lubrificante)
	- Mapeamento/Análise Ergonômica dos Postos de Trabalho e a Saúde Vocal	Mobilizar os servidores para participar destes eventos que serão ofertados pela <b>COASS</b> (Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor)

## **8 EQUIPE PROFISSIONAL**

A equipe de profissionais do projeto, que poderá ser alterada a qualquer momento em virtude da dinâmica institucional, será composta, inicialmente, conforme descrito no **quadro 1**. Trata-se de uma equipe multiprofissional com servidores com competência nas áreas de: administração, enfermagem, medicina, assistência social, educação física, finanças, segurança do trabalho, jornalismo, educação, psicologia e arquitetura e urbanismo.

## 9 RECURSOS

Itens adquiridos mediante Licitação INDEPENDENTE				
Item	Descrição	Qtd	Valor de cada Unidade	Valor a empenhar
1	Contratação de profissionais de diversas áreas do conhecimento para sensibilizar os trabalhadores do campus da importância de assegurar um estilo de vida saúde para melhoria da qualidade de vida. Bem como contratar empresa para confecção de camisas e serviços gráficos para apoiar a realização da SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho)	Não se aplica	Não se aplica	R\$ 5380
2	Apoio Ergonômico para Notebook	10	R\$ 80	R\$ 800
3	Kits para treinamento funcional	4	R\$ 240	R\$ 960
4	Software de Avaliação Física	1	R\$ 400	R\$ 400
<b>Total</b>				<b>R\$ 7540,00</b>

Itens adquiridos mediante PREGÃO COLETIVO				
Item	Descrição	Qtd	Valor de cada Unidade	Valor a empenhar
10	Máquina Desenvolvimento de Ombros.	1	R\$ 2100,91	R\$ 2100,91
26	Barra Maciça cromada lisa 1,20m com rosca.	2	R\$ 145,16	R\$ 290,32
38	Anilha de 2 Kg emborrachada, apresentando camada impermeável, lavável, higiênica e protegida contra oxidação e impacto.	4	R\$ 30,10	R\$ 120,4
39	Anilha de 3 Kg emborrachada, apresentando camada impermeável, lavável, higiênica e protegida contra oxidação e impacto.	4	39,93	R\$ 159,72
41	Anilha de 10 Kg emborrachada, apresentando camada impermeável, lavável, higiênica e protegida contra oxidação e impacto.	4	R\$ 90,86	R\$ 383,44
42	Anilha de 15 Kg emborrachada, apresentando camada impermeável, lavável, higiênica e protegida contra oxidação e impacto.	2	R\$ 131,33	R\$ 262,66
79	Disco de Equilíbrio inflável usado para o treino de equilíbrio, coordenação e postura. Superfície inferior rugosa e superfície superior lisa. Dimensão: 34cm.	1	R\$ 82,63	R\$ 82,63
82	Faixa elástica atóxica de intensidade leve. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL)	10	18,31	R\$ 180,31
83	Faixa elástica atóxica de intensidade médio forte. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL)	10	24,61	R\$ 246,10
84	Faixa elástica atóxica de intensidade forte. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL).	20	34,35	R\$ 687
134	Kit de badminton composto por 4 raquetes, 3 petecas de nylon, rede, suportes e 1 bolsa de armazenamento	4	R\$ 210,56	R\$ 842,24
<b>TOTAL</b>				<b>5335,73</b>

**10 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO:** estimar datas para início e término das fases do projeto.

**Tabela 1-** Cronograma de execução

<b>TAREFAS</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAIO</b>	<b>JUNHO</b>	<b>JULHO</b>	<b>AGOS.</b>	<b>SET.</b>	<b>OUT.</b>	<b>NOV.</b>	<b>DEZ.</b>
1. Procedimentos licitatórios e ajustes no cronograma.									
2. Apresentação do projeto aos servidores;		03/05							
3. Avaliação Física;		17/05							
4. Avaliação diagnóstica;		17/05							
5. Projeto Medida Certa (discutir e descrevê-lo)		01/06							
6. Aniversariantes do mês.									
7. Análise Ergonômica (COASS)									
8. Saúde Vocal									
9. Palestras de sensibilização									
9.1 Atividade de orientação sobre educação alimentar;			07/06						
9.2 Palestra sobre comportamento preventivo: ergonomia, sedentarismo, tabagismo, câncer de próstata, DST (- Distribuir kits de prevenção à saúde (DST e AIDS), Realizar cadastramento dos trabalhadores para recebimento do cartão do SUS, Realizar vacinação dos trabalhadores (Hepatite B, DT e Influenza, drogas lícitas e ilícitas.....)			19 a 23						
<b>TAREFAS</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAIO</b>	<b>JUNHO</b>	<b>JULHO</b>	<b>AGOS.</b>	<b>SET.</b>	<b>OUT.</b>	<b>NOV.</b>	<b>DEZ.</b>
9.3 Palestra sobre relacionamento Interpessoal no ambiente de trabalho, saúde mental....								08/11	
9.4 palestra sobre ansiedade, controle do estresse....					16/08				



9.5 Quebrando paradigmas sobre os exercícios físicos resistidos.						20/09			
10. Aula de ginástica laboral;		Semanalmente na sala de vídeo conferência com os técnicos (segunda e quintas 7:45 às 8:00hs). Na RP a cada 15 dias durante 2 meses.							
11. Reuniões da comissão QVT	Últimas sextas feiras de cada mês das 09:00 às 10:30, na sala da DG.								
12. Apoiar a realização da SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho)	Contínua								
13. Formar grupo de aconselhamento e mediação de conflitos no trabalho.	Contínua								
14. Revisar e atualizar do PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais) e a execução do cronograma de ações de prevenção de acidentes e doenças ocupacionais		Reunião para integração e discussão do PPRA							
15. Relatório parcial									
16. Realizar a Campanha Natal Solidário 2									
17. Realizar vacinação dos trabalhadores (Hepatite B, DT e Influenza)			Durante a SIPAT (19 a 23)						

## **11 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO**

A partir do diagnóstico inicial as atividades serão ajustadas para atender as principais demandas identificadas e oportunizar melhorias na qualidade de vida ao público alvo. Além das reuniões definidas pela comissão para assegurar o monitoramento do cumprimento das metas, iremos avaliar a qualidade de vida do servidor mediante três instrumentos com focos diferentes, mas relacionados a promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho: (1) instrumento do Pentáculo do Bem Estar; (2) Whoquol e instrumento proposto por Ferreira que avalia a qualidade de vida no trabalho para embasarmos condutas focadas nas dimensões com maiores necessidades de melhorias. Realizaremos avaliações quanto a pertinência de atividades voltadas para a melhoria da qualidade de vida no trabalho, como a ginástica laboral que será avaliada a partir de um formulário após 2 meses de efetivação para que possamos repensar formas de melhorias na implantação.

Ademais, iremos realizar avaliações físicas em três momentos distintos, conforme cronograma, para monitorarmos a ocorrência de alterações quantitativas que possam direcionar e embasar nossa conduta.

## **12 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto é de fundamental importância para contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos servidores do IFRN São Paulo do Potengi. Buscamos quantificar esta melhoria e identificar pontos importantes que contribuirão para mudança positiva da cultura organizacional do campus e, principalmente, nas mudanças comportamentais que irão alterar a qualidade de vida e o bem estar dos servidores. Esperamos viabilizar assim, um clima organizacional satisfatório e a humanização no ambiente de trabalho.

### 13 REFERÊNCIAS

- ALMEIDA FLECK, M. P. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev bras psiquiatr**, v. 21, p. 1, 1999.
- BARROS, M. V.; NAHAS, M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Revista de saúde pública**, v. 35, n. 6, p. 554-563, 2001.
- OLIVEIRA LUZ, L. G.; NETO, G. D. A. M.; FARINATTI, P. D. T. V. Validade do questionário de prontidão para a atividade física (par-q) em idosos. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 9, n. 4, p. 366-371, 2007.
- GROUP, T. W. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. **Social science & medicine**, v. 46, n. 12, p. 1569-1585, 1998
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida**. 6º ed. Londrina, PR: Midiograf, 2013.
- NASCIMENTO, F. et al. A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E SUA INFLUÊNCIA NAS RELAÇÕES HUMANAS. **Anuário de Produções Acadêmico-científicas dos discentes da Faculdade Araguaia**, v. 2, n. 2, p. 61-77, 2012.