



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO DO RIO GRANDE DO NORTE  
CAMPUS NATAL – ZONA NORTE  
Rua Brusque, 2926, Conj. Santa Catarina, Potengi – Natal/RN CEP: 59112-490  
Fone/Fax: (84) 4006-9506 – E-mail: gabin.zn@ifrn.edu.br

## **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, SAÚDE E LAZER: CONSOLIDANDO AÇÕES E PRÁTICAS**

Natal-RN  
Março / 2018

## **1. IDENTIFICAÇÃO**

O presente projeto intitulado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, SAÚDE E LAZER: CONSOLIDANDO AÇÕES E PRÁTICAS, trata-se de uma concepção submetida aos moldes dos Projetos de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, construído e inscrito pelo *Campus* Natal Zona Norte do IFRN, com endereço constante da capa do presente texto, sob os marcos do Edital nº 01/2018-COASS/IFRN, elaborado em fevereiro de 2018, com execução prevista durante 09 meses, a ser iniciado, em abril do corrente ano, caso aprovado nos termos do citado Edital.

Para os devidos fins de elaboração, submissão e eventuais esclarecimentos junto à Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor (COASS), tal projeto conta com uma comissão formada pelos servidores: Alexandre Gomes de Carvalho (1878807), Evandro da Silva Nunes (1673822), Expedito Medeiros Confessor (1701560), Luiz Pedro Martins de Carvalho (SIAPE 1879925), Manoel Soares do Couto Neto (1672943), Margareth Rose Barreto de Lima Pinheiro (1875507), Maria do Socorro Joane Dantas (2152816) e Severino Carlos Gomes (SIAPE 1639770), os quais serão também responsáveis por sua execução.

## **2. APRESENTAÇÃO**

A qualidade de vida no trabalho envolve aspectos de condições de trabalho, organização do trabalho, relações socioprofissionais de trabalho, reconhecimento e crescimento profissional, elo trabalho-vida social.

No âmbito desta unidade administrativa, o *Campus* Natal Zona Norte passou por mudanças no quadro de trabalho, contando com a saída e a chegada de servidores no ano de 2017 e início do ano de 2018. Essa mudança faz com que a integração da comunidade enfraqueça, alterando significativamente o clima organizacional e a sensação de bem estar no ambiente de trabalho.

Além disso, o *Campus* percebeu que as doenças ocupacionais de maiores frequência[1], como a LER/DORT, doenças psicossociais e estresse ocupacional devem ser prevenidas no ambiente laboral. Evitando assim, a ausência do servidor nas atividades diárias.

### **3. JUSTIFICATIVA**

Diante da problemática apresentada se faz relevante a construção de um programa de vida saudável em que englobe ações de promoção da saúde e bem estar no ambiente de trabalho, que vise o alcance de metas para uma vida com qualidade e a satisfação dos profissionais, como também envolve uma maior integração no ambiente organizacional resultando em maior efetividade e eficiência da prática laboral.

Relatamos que foi enviado um e-mail direcionado para todos os servidores do *Campus* Natal-Zona Norte para realizar uma reunião na Sala B-12, dia 13/03/2018 (terça-feira) às 15 horas, onde todos os servidores que compareceram, puderam sugerir idéias de melhoria e apontar deficiências apresentadas anteriormente no projeto QVT de 2017.

### **4. OBJETIVO GERAL**

Desenvolver ações de promoção de saúde e qualidade de vida voltadas para os servidores do *Campus* Natal - Zona Norte.

### **5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Prevenir doenças ocupacionais;
- Promover palestras informativas sobre os temas relacionados ao estilo e a qualidade de vida no trabalho e em outros ambientes sociais;
- Desenvolver palestras interdisciplinares sobre promoção e promoção à saúde e prevenção de doença;
- Propiciar a prática de atividades esportivas.

### **6. METAS**

- Participação de 40% dos servidores ingressantes e contemplar a participação de 30% dos servidores nas atividades esportivas;
- Sensibilização, por meio de palestras, dos servidores para alcançar e manter uma vida saudável;

## 6.1 Metas específicas

| Eixo Saúde Integral  |  |
|--|--|
| Ação   | Metas                                    |
| Oficina de Saúde Vocal   | Participação de pelo menos 20 servidores |
| Palestra: Sono/Qualidade de vida   | Participação de pelo menos 20 servidores |
| Sensibilização sobre a prevenção do câncer de mama e próstata e suicídio | Participação de pelo menos 20 servidores |

| Eixo Estilo de Vida           |   |
|-------------------------------|---|
| Ação                          | Metas   |
| Treinamento Funcional         | Participação de 40% dos servidores ingressantes e contemplar a participação de 30% dos servidores nas atividades esportivas |
| Hidroginástica/Natação        |   |
| Treinamento de Futsal         |   |
| Treinamento de Tênis de Mesa. |   |

| Política Organizacional                                |   |
|--|---|
| Ação   | Metas   |
| Melhorias na configuração do <i>layout</i> de trabalho | Atingir 30 postos de trabalho com apoio de pé, mouse pad e apoio para teclado                             |
| Reconfiguração da sala de lazer e repouso              | Atingir percentual de 70% de bom ou ótimo para pesquisa de satisfação a ser realizada em dezembro de 2018 |
| Reconfiguração da sala de qualidade de vida            | Atingir percentual de 70% de bom ou ótimo para pesquisa de satisfação a ser realizada em dezembro de 2018 |
| Oficina: Mediação de conflitos                         | Participação de pelo menos 20 servidores  |
| Palestra Prevenção do adoecimento mental               | Participação de pelo menos 20 servidores  |
| Integração no dia do servidor público                  | Participação de 60% dos servidores  |

## 7. PÚBLICO ALVO

O universo de pessoas para o qual o projeto está destinado é formado pelos servidores técnico-administrativos dos diversos setores de trabalho, pelos docentes das diversas áreas do conhecimento, pelos servidores terceirizados e pelos estagiários do *campus* Natal Zona Norte dos diversos gêneros, faixas etárias, nível de escolaridade entre outras características.

## 8. METODOLOGIA

| Eixo Saúde Integral              |  |
|----------------------------------|--|
| Ação                             | Descrição e método   |
| Oficina de Saúde Vocal           | Palestra sobre a importância dos cuidados com a voz e apresentação de técnicas para garantir a saúde vocal realizada por fonoaudióloga parceira do campus                                    |
| Palestra: Sono/Qualidade de vida | Palestra sobre o sono e suas implicações na nossa vida, com objetivo de fornecer orientações sobre como melhorar nossa qualidade de sono e consequentemente melhorar nossa qualidade de vida |

|  |   |
|--|---|
| Sensibilização sobre a prevenção do câncer de mama e próstata e suicídio | Campanha com palestras, material gráfico e divulgações sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce a serem coordenadas pelos profissionais de saúde do campus. |
|--|---|

| Eixo Estilo de Vida           |  |
|-------------------------------|--|
| Ação                          | Descrição e método   |
| Treinamento Funcional         | Exercícios de treinamento funcional com frequência de 1 dia semana instruído pelo estagiário de Educação Física.   |
| Hidroginástica/Natação        | Práticas de Ginástica e Natação na Piscina com frequência de 1 dia semana instruído pelo estagiário de Educação Física.  |
| Treinamento de Futsal         | Treinos físicos, táticos e recreativos da modalidade esportiva futsal visando o aperfeiçoamento das técnicas e fundamentos básicos, com frequência de um dia por semana, instruído pelo Estagiário de Educação Física. |
| Treinamento de Tênis de Mesa. | Treinos da modalidade Tênis de Mesa visando o aperfeiçoamento das técnicas e fundamentos básicos, frequência de um dia na semana, instruídos pelo Professor Severino Gomes.  |

| Política Organizacional                                |   |
|--|---|
| Ação   | Metas   |
| Melhorias na configuração do <i>layout</i> de trabalho | Atingir 30 postos de trabalho com apoio de pé, mouse pad e apoio para teclado                             |
| Reconfiguração da sala de lazer e repouso              | Atingir percentual de 70% de bom ou ótimo para pesquisa de satisfação a ser realizada em dezembro de 2018 |
| Reconfiguração da sala de qualidade de vida            | Atingir percentual de 70% de bom ou ótimo para pesquisa de satisfação a ser realizada em dezembro de 2018 |
| Oficina: Mediação de conflitos                         | Participação de pelo menos 20 servidores  |
| Palestra Prevenção do adoecimento mental               | Participação de pelo menos 20 servidores  |
| Integração no dia do servidor público                  | Participação de 60% dos servidores  |

## 9. EQUIPE PROFISSIONAL

A equipe profissional será composta de pelo menos um representante das seguintes áreas e será nomeada através de Portaria da Direção-Geral:

- PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
- REPRESENTANTE DOS PROFESSORES
- ESTAGIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
- MEMBRO DA COGPE/ZN
- MEMBRO DA COAES/ZN DA ÁREA DE SAÚDE
- PSICÓLOGO
- MEMBRO DA DIAD

## 10. RECURSOS

| NATUREZA            | DESCRIÇÃO             | VALOR (R\$) |
|---------------------|-----------------------|-------------|
| Material de consumo | Aquisição de material | 5.147,02    |

|                 |                       |                  |
|-----------------|-----------------------|------------------|
| <b>Serviços</b> | Contração de serviços | 6.054,00         |
| <b>Total</b>    |                       | <b>11.201,02</b> |

Os detalhamento dos recursos necessários para a realização do presente projeto os quais o *Campus* apresenta estão listados no Anexo 1 do presente documento.

## 11. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

| <b>Eixo Saúde Integral</b>   |                              |
|--|------------------------------|
| <b>Ação</b>  | <b>Período</b>               |
| Oficina de Saúde Vocal   | Julho                        |
| Palestra: Sono/Qualidade de vida   | Agosto                       |
| Sensibilização sobre a prevenção do câncer de mama e próstata e suicídio | Setembro, Outubro e Novembro |

| <b>Eixo Estilo de Vida</b>    |                  |
|-------------------------------|------------------|
| <b>Ação</b>                   | <b>Período</b>   |
| Treinamento Funcional         | Maio a Dezembro  |
| Hidroginástica/Natação        | Maio a Dezembro  |
| Treinamento de Futsal         | Maio e Dezembro  |
| Treinamento de Tênis de Mesa. | Abril a Dezembro |

| <b>Política Organizacional</b>                         |                |
|--|----------------|
| <b>Ação</b>  | <b>Período</b> |
| Melhorias na configuração do <i>layout</i> de trabalho | Agosto         |
| Reconfiguração da sala de lazer e repouso              | Agosto         |
| Reconfiguração da sala de qualidade de vida            | Agosto         |
| Oficina: Mediação de conflitos                         | Agosto         |
| Palestra Prevenção do adoecimento mental               | Setembro       |
| Integração no dia do servidor público                  | Outubro        |

## 12. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A comissão responsável pela execução do projeto irá registrar suas ações por meio de relatórios, ademais, nas ações intermitentes fará uso de listas de frequência. Solicitar-se-á aos responsáveis por cada intervenção as informações referentes à execução das mesmas ao final de cada atividade do Projeto.

Findo o projeto será feito o levantamento da frequência e será aplicada uma pesquisa para avaliação do próprio projeto pelos servidores com fins de avaliação do alcance de metas e objetivos, bem como expectativas e satisfação dos mesmos com o Projeto. Posterior e imediatamente a esta etapa será feito o planejamento e discussão da continuidade das ações.

### 13. IMPACTOS SOCIAIS

Melhoria da qualidade de vida dos servidores, contratados e estagiários, envolvidos nas diversas ações do projeto, tornando o convívio no ambiente de trabalho mais amistoso e promovendo a integração da comunidade.

### 14. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. G.; FRANÇA, A. C. L. **Estratégias de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total.** Revista de administração, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 40-51, abr-jun 1998.

FERNANDES, E. **Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar.** Salvador: Casa da Qualidade Ed., 1996

IFRN. **Carta de serviços ao cidadão.** 2014. Disponível em: <<http://portal.ifrn.edu.br/acessoainformacao/carta-de-servicos-ao-cidadao/carta-deservicos-ao-cidad-ao-1/view>>. Acesso em: 02 de março de 2018.

IFRN. **Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN.** Disponível em: <<http://portal.ifrn.edu.br/servidores/saude-do-servidor>>. Acesso em: 15 de fevereiro de 2018.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras.** Revista Brasileira de Medicina Psicossomática, Rio de Janeiro, v. 1, n. 02, p.79-83, abr- mai -jun 1997.

MOREIRA, Wagner Wey e SIMÕES, Regina (ogr.) **Esporte como fator de Qualidade de Vida.** Piracicaba; Sp. Editora UNIMEP, 2002.

REVISTA PROTEÇÃO. **10 principais problemas de saúde desenvolvidos no trabalho.** Disponível em: <[http://www.protecao.com.br/noticias/doencas\\_ocupacionais/10\\_principais\\_problemas\\_de\\_saude\\_d esenvolvidos\\_no\\_trabalho/AAyAAJji/6057](http://www.protecao.com.br/noticias/doencas_ocupacionais/10_principais_problemas_de_saude_d esenvolvidos_no_trabalho/AAyAAJji/6057)>. Acesso em: 12 de março de 2018.

**ANEXO 1**  
**RELATÓRIO DE MATERIAIS E SERVIÇOS A SEREM ADQUIRIDOS**

**MATERIAL DE CONSUMO**

| ITEM | DESCRIÇÃO  | UNIDADE | QUANT | VALOR UNIT (R\$) | TOTAL (R\$) |
|------|--|---------|-------|------------------|-------------|
| 1    | <p>Apoio de Pulso em Gel para Teclado - produto fabricado em Gel, que proporciona maior conforto ao digitar, prevenindo fadigas ocasionadas pelo desconforto do apoio e também ajuda a prevenir a LER (lesão por esforço repetitivo).<br/>Dimensões mínimas: 490 x 80 x 30mm</p>   | Unid    | 40    | 30,00            | 1.200,00    |
| 2    | <p>Apoio Para Pés Com Regulagem<br/>-Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fabricado todo em aço carbono 1010 / 1020.</li> <li>- Piso revestido com borracha "grão de arroz" antiderrapante e isolante</li> <li>- Pintura eletrostática em epóxi pó.</li> <li>- Regulagem de altura para 03 níveis com inclinação livre variável.</li> </ul> <p>Benefícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção da postura sentada.</li> <li>- Diminuição expressiva das dores lombares.</li> <li>- Minimiza o cansaço ao final da jornada de trabalho.</li> <li>- Evita "agachamentos" para ajustes.</li> </ul> <p>Dimensões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altura.: Mínima: 6,5 cm   Mediana: 9 cm   Máxima: 12 cm</li> <li>- Comprimento: 28 cm   Largura: 39 cm</li> </ul> <p>PRODUTO EM CONFORMIDADE COM A NR-17</p> | Unid    | 30    | 60,00            | 1.800,00    |
| 3    | <p>Mouse Pad com Apoio em Gel - possui um apoio em gel confortável, que posiciona o punho na altura ideal para evitar lesões, prevenindo também danos por esforço repetitivo.</p> <p>Especificações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cor: Preto</li> </ul>  | Unid    | 70    | 20,00            | 1.400,00    |



|   |   |      |    |              |              |
|---|---|------|----|--------------|--------------|
|   | - Apoio em Gel, que proporciona maior conforto<br>- Previne lesão por esforço repetitivo (LER)<br>- Posiciona o punho na altura ideal para evitar lesões<br>- Tamanho: Grande<br>- Material: Tecido       |      |    |              |              |
| 4 | Rede  | Unid | 02 | 160,00       | 320,00       |
| 5 | Conjunto de 24 talheres   | Conj | 01 | 60,00        | 60,00        |
| 6 | Pratos rasos grandes  | Unid | 06 | 6,67         | 40,02        |
| 7 | Prato de sobremesa  | Unid | 06 | 6,00         | 36,00        |
| 8 | Escorredor de pratos, material aço inoxidável, capacidade 13 pratos, com compartimento para talheres e copos  | Und  | 01 | 86,00        | 86,00        |
| 9 | Barra Maciça cromada lisa 2,20m. Equipamento profissional de musculação. Estrutura desenvolvida com aço de carbono cobreado e cromado. Peso Suportado: Até 120 kg. Marcas de referência: Flex e Physicus. | Unid | 01 | 205,00       | 205,00       |
|   |   |      |    | <b>TOTAL</b> | R\$ 5.147,02 |

### CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS

| ITEM | DESCRIÇÃO  | UNIDADE        | QUANT | VALOR UNIT (R\$) | TOTAL (R\$) |
|------|--|----------------|-------|------------------|-------------|
| 1    | SERVIÇO DE CONFECÇÃO E INSTALAÇÃO DE ESPELHO, ESPESSURA 4 MM, FORRADO COM ISOPOR, FIXADO NA PAREDE POR BUCHAS N° 8, PARAFUSOS EM LATÃO COM ACABAMENTO EM BOTÕES CROMADOS. GARANTIA MÍNIMA DOS SERVIÇOS 90 DIAS.  | M²             | 8     | 290,00           | 2.320,00    |
| 2    | FORNECIMENTO DE COFFEE BREAK COM A SEGUINTE COMPOSIÇÃO: BEBIDAS: ÁGUA SEM GÁS + CAFÉ + REFRIGERANTES (2 TIPOS), SUCO NATURAL (2 TIPOS); DOCES: TIPO DE BOLO - BOLO MOÇA, CHOCOLATE, LARANJA OU INGLÊS - (1 TIPO); SALGADOS: FINGER SANDUÍCHE (MISTO) + | PESSOA SERVIDA | 100   | 16,00            | 1.600,00    |

|   |   |      |    |              |              |
|---|---|------|----|--------------|--------------|
|   | <p>SALGADOS - CROISSANT, COXINHA, PASTEL, EMPADINHA E FOLHADO, EMPADINHA, FOLHADO E/OU QUEIJADINHA - (2 TIPOS). OBSERVAÇÃO 01: OS SALGADOS DEVERÃO TER PREVISÃO MÍNIMA DE 10 UNIDADES POR PESSOA. O BOLO, A PREVISÃO É DE 02 FATIAS POR PESSOA (02 TIPOS DE BOLO). OS SUCOS E REFRIGERANTE, VOLUME MÍNIMO DE 300 ML POR PESSOA. OBSERVAÇÃO 02: OS REFRIGERANTES DEVERÃO SER DO TIPO: COCA COLA, FANTA, GUARANÁ ANTARCTICA, SPRITE (TODAS AS OPÇÕES). OBSERVAÇÃO 03: OS QUANTITATIVOS MÍNIMOS PREVISTOS NÃO OBRIGAM O IFRN A ADQUIRIR ESSA QUANTIDADE EM CADA EVENTO, PODENDO SER SOLICITADA QUANTIDADES MENORES OU MAIORES, DE ACORDO COM A ESPECIFICIDADE DO EVENTO, NÃO IMPLICANDO CUSTO ADICIONAL AO CAMPUS. OBSERVAÇÃO 04: TODA A ALIMENTAÇÃO FORNECIDA (INCLUSIVE SUCOS E REFRIGERANTES), BEM COMO O MATERIAL UTILIZADO NOS SERVIÇOS DEVERÁ ATENDER AOS PADRÕES DE HIGIENE NECESSÁRIOS E EXIGIDOS PELA ANVISA.</p> |      |    |              |              |
| 3 | Palestras   | Unid | 02 | 1.067,00     | 2.134,00     |
|   |   |      |    | <b>TOTAL</b> | R\$ 6.054,00 |