



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 NO CAMPUS NATAL – ZONA NORTE

Natal-RN
Março / 2019

1. IDENTIFICAÇÃO

O presente projeto intitulado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NO *CAMPUS* NATAL-ZONA NORTE, 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 01/2019-COASS/IFRN, elaborado em março de 2019, 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), Diogo Luiz da Silva Moreira (1885791), 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 envolva uma maior integração no ambiente organizacional resultando em maior efetividade e eficiência da prática laboral.

Acreditamos que aprender com as experiências passadas é um forma de aumentar o alcance e eficácia do projeto. Dessa forma, nos valemos dos dados obtidos no diagnóstico realizado por esta COGPE em parceria com a COASS em 2018 e em levantamento de necessidades propostas pela comunidade do campus em reunião realizada no dia 8 de março de 2019.

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 prevenção da saúde;
- Propiciar a prática de atividades esportivas.

6. METAS

- Participação de 20% de todos os servidores deste *Campus*, nas atividades esportivas;
- Conscientização, por meio de palestras, dos servidores para alcançar e manter uma vida saudável;

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.

Quadro 1: Força de trabalho

Tipologia	Nº total de servidores por sexo	
	Masculino	Feminino
Servidor docente efetivo	42	22
Servidor técnico-administrativo efetivo	28	14
Servidor em exercício provisório/cooperação técnica/colaboração	3	4
Professor substituto	4	3
Estagiário de nível superior	4	4
Estagiário de nível médio	0	0
Terceirizado	19	6

8. METODOLOGIA

Eixo Saúde Integral	
Ação	Descrição e método
Meses Coloridos	Atividades que podem ser realizadas virtualmente através de informativos ou presencialmente através de pequenos cartazes e folders. Consiste na realização de campanhas de conscientização nos meses de setembro (amarelo – prevenção ao suicídio), outubro (rosa – prevenção ao câncer de mama) e novembro (azul – prevenção ao câncer de próstata)

Eixo Estilo de Vida	
Ação	Descrição e método
Práticas esportivas e de atividades físicas	Treinamento Funcional, Hidroginástica/Natação, Karatê, Futsal.
Ginástica Laboral	Práticas regulares (diárias) com sessões de curta duração dentro do local de trabalho com funções compensatórias e recuperativas
Serviços de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academias	Aquisição de material desportivo para a prática esportiva e de atividade física
Terapias complementares	Massagem
Eventos integrativos em datas comemorativas	Dia do servidor público

Política Organizacional	
Ação	Descrição e método
Melhorias na configuração do <i>layout</i> de trabalho	Aquisição de material ergonômico no trabalho
Estruturação da Sala dos Servidores	Atividade de estruturação com materiais e equipamentos para a Sala dos Servidores que permitam um ambiente de acolhimento e bem estar dentro do local de trabalho.
Informes administrativos	Publicação de informes no e-mail ou site institucional sobre as ações administrativas desenvolvidas no campus que sejam de interesse geral dos servidores (afastamentos, capacitações, titulação, entre outros).

Manual de Rotinas Administrativas	Atividades de desenvolvimento de manual de rotinas administrativas envolvendo os processos mais comuns relacionados aos servidores (progressões, afastamentos, programação de férias etc.)
-----------------------------------	--

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\$)
Custeio	Aquisição de material	9.739,62
Capital	Aquisição de equipamento	1.400,00
Total		11.139,62

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

Eixo Saúde Integral	
Ação	Período
Meses coloridos	Setembro, Outubro e Novembro

Eixo Estilo de Vida	
Ação	Período
Práticas esportivas e de atividades físicas	Abril a Dezembro
Ginástica Laboral	Abril a Dezembro
Serviços de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academias	Maio e Dezembro
Terapias complementares	Maio e Outubro
Eventos integrativos em datas comemorativas	Outubro

Política Organizacional	
Ação	Período
Melhorias na configuração do <i>layout</i> de trabalho	Maio a Dezembro
Estruturação da Sala dos Servidores	Maio a Dezembro
Informes administrativos	Abril a Dezembro
Manual de Rotinas Administrativas	Maio a Dezembro

12. CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO

REUNIÕES	DATA	PAUTA
PRIMEIRA	20/03/2019	Primeiras impressões
SEGUNDA	02/04/2019	Planejamento
TERCEIRA	01/07/2019	Planejamento
QUARTA	01/10/2019	Planejamento
QUINTA	25/11/2019	Avaliação

13. 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.

14. 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

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.

ANEXO 1
RELATÓRIO DE MATERIAIS E SERVIÇOS A SEREM ADQUIRIDOS

MATERIAL DE CUSTEIO

ITEM	DESCRIÇÃO	UNIDADE	QUANT	VALOR UNIT (R\$)	TOTAL (R\$)
1	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). Dimensões mínimas: 490 x 80 x 30mm	Unid	40	30,00	1.200,00
2	Apoio Para Pés Com Regulagem -Características: - Fabricado todo em aço carbono 1010 / 1020. - Piso revestido com borracha "grão de arroz" antiderrapante e isolante - Pintura eletrostática em epóxi pó. - Regulagem de altura para 03 níveis com inclinação livre variável. Benefícios: - Correção da postura sentada. - Diminuição expressiva das dores lombares. - Minimiza o cansaço ao final da jornada de trabalho. - Evita "agachamentos" para ajustes. Dimensões: - Altura.: Mínima: 6,5 cm Mediana: 9 cm Máxima: 12 cm - Comprimento: 28 cm Largura: 39 cm PRODUTO EM CONFORMIDADE COM A NR-17	Unid	30	60,00	1.800,00
3	Mouse Pad com Apoio em Gel -	Unid	70	20,00	1.400,00

	<p>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: - Cor: Preto - Apoio em Gel, que proporciona maior conforto - Previne lesão por esforço repetitivo (LER) - Posiciona o punho na altura ideal para evitar lesões - Tamanho: Grande - Material: Tecido</p>				
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	Unid	01	86,00	86,00
9	Kit 4 faixas elásticas thera band pequenas	Unid	02	40,00	80,00
10	<p>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) + 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</p>	PESSOA SERVIDA	100	16,00	1.600,00

	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.				
11	Rolo para Massagem é composto por uma haste anatômica com 2 bolas cravo rotatórias em seu centro. Alcança pontos da coluna não alcançados pela bola cravo comum. É ideal para massagem relaxante e reflexologia, promovendo ativação da sensibilidade, relaxamento, sensação de bem estar e estimulando a circulação.	Unid	04	43,00	172,00
12	Roda abdominal garante um trabalho espetacular para os músculos estabilizadores da coluna. Material: Plástico Proporciona: Força Equilíbrio Resistência Muscular localizada Condicionamento Físico Dimensões: Peso: 0,650 Kg Altura: 23 cm Largura: 26,5 cm Comprimento: 6,5 cm Itens Inclusos: 1 Par de rodas de Exercício 1 Cabo de Aço para acoplar as rodas	Unid	02	30,00	60,00
13	Dispositivo para Alongamento e Massagem Coluna Vertebral Lombar Este dispositivo ajustável para alongar e massagear a coluna vertebral lombar, ajuda a relaxar e prevenir hérnia de disco com apenas 10 minutos por dia	Unid	02	100,00	200,00

	<p>características técnicas: Marca: RUITONG Aplicação: Alongar / relaxar coluna lombar Material: ABS e TPR Tamanho: 38,5 * 12cm Peso: 600gr Ecologicamente Sustentável: Sim Quantidade: 1 peça</p>				
14	<p>Bola Cravo Crespa é composta por material emborrachado e possui cores sortidas, não podendo ser escolhida na hora da compra Indicações Reabilitação; Prevenção e tratamento de LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho); Fortalece mãos, punhos e antebraços; Estimular a circulação.</p>	Unid	10	3,00	30,00
15	<p>Escada de agilidade é um equipamento bastante utilizado para atividades esportivas que visem aprimorar a agilidade, velocidade e coordenação. Desenvolvida com 10 degraus</p>	Unid	02	50,00	100,00
16	<p>Faixa Elástica Nível Forte é uma maneira diferente de fortalecer membros inferiores e superiores. Pode ser utilizada para alongamentos, yoga, resistência muscular e melhorar o tonus. É prática e fácil de usar.</p>	Conj	01	80,00	80,00
17	<p>As Barreiras de Salto com altura ajustável de Agilidade podem ser utilizadas para treinos de agilidade, corrida e pliometria fazendo uso de movimentos para frente, para trás e para as laterais. Melhora a resistência, o fortalecimento, a coordenação motora, tonifica os músculos e propicia alto gasto calórico. Leves e portáteis, as barreiras podem ser transportadas facilmente e utilizadas para treinamentos indoor e outdoor. Contém 3 barreiras com 23cm a 30,5 cm de altura</p>	Unid	02	95,00	190,00
18	<p>Similar ao Apito Brilhante Profissional, o apito AX Profissional possui 2 orifícios e vem com cordão para pendurar no pescoço. Nível de som: 90Db aproximadamente</p>	Unid	02	15,00	30,00

19	Bola para a modalidade de futebol, oficial de competição da Confederação Brasileira de Futebol ou aprovada pela Federação Internacional de Futebol (FIFA), para a categoria adulto, confeccionada com PU Ultra 100%, medidas oficiais, câmara airbility, miolo slip system, removível e lubrificado. Marca referência: Penalty S11 Pró	Unid	02	269,06	538,12
20	Bola para a modalidade de futsal, oficial de competição da Confederação Brasileira de Futsal ou da Liga Nacional, para a categoria adulto, com 8 gomos, confeccionada com PU Ultra 100%, medidas oficiais, câmara airbility, miolo slip system, removível e lubrificado. Marca referência: Penalty Max 1000	Unid	04	233,22	932,88
21	Jogo de cartões (amarelo e vermelho) para árbitro das modalidades de futebol, futsal e voleibol.	Conj	01	29,60	29,60
22	Uniforme masculino: Terno de futebol de campo (Camisa e calção poliesportivo), numerados, camisa gola redonda, confeccionados em tecido dry soft stretch 82% poliéster 18% elastano, com acabamento que proporciona rápida absorção do suor e equilíbrio térmico, tamanhos P, M e G (quantidades a serem definidas pelo solicitantes do ato da contratação). As escritas, cores e logomarcas serão definidas pelo solicitante, com garantia do fabricante contra defeitos de fabricação.	Unid	15	42,00	630,00
23	Fita Bandagem Adesiva Elastica Kinesio Kintape 5m Por 5cm Br	Unid	05	25,00	125,00
				TOTAL	R\$ 9.739,62

CAPITAL

ITEM	DESCRIÇÃO	UNIDADE	QUANT	VALOR UNIT (R\$)	TOTAL (R\$)
01	Cadeira p/ Massagem de Metal	Unid	01	700,00	700,00
02	Divã Mala Dobrável C/ Orificio Mesa Maca Massagem Estetica - Peso Máximo Recomendado:	Unid	01	700,00	700,00

	<p>250kg.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensões da Mesa Aberta sem apoio de braço e cabeça: 187cm x 60cm. - Dimensões da Mesa Aberta COM apoio de braço e cabeça: 213cm x 82cm. - Dimensões do apoio de braços: 36cm x 12cm - Dimensões do apoio de cabeça: 28 X 28cm - Dimensões da Mesa Fechada (formato de mala): 92cm x 60cm x 18cm. - Dimensões da Embalagem: 95cm x 19cm x 64cm. - Largura com apoio de braços: - Regulagem de altura entre 62cm à 87cm - Peso Aproximado: 15kg. <p>Garantia 3 meses conforme Lei 8.078/1990 Art. 26 do CDC</p>				
				TOTAL	R\$ 1.400,00