



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DO RIO GRANDE DO NORTE
CAMPUS CANGUARETAMA
160 BR-101, S/N - Areia Branca, Canguaretama - RN, 59190-000

Título do Projeto:

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: EM TEMPOS DE ISOLAMENTO, CONECTADOS PELO MOVIMENTO.

Comissão elaboradora (coordenador e membros):

- 1- Creusa Ribeiro da Silva Lelis (Coordenadora)
- 2- Edmilson Dantas de Lima Junior
- 3- Edson Anibal de Macedo Reis Batista
- 4- Lailson Silva de Lima
- 5- Marcelo Rodrigues Nunes Dantas
- 6- Pollyanna de Araujo Ferreira Brandao
- 7- Randell Schneider da Camara Bezerril

Campus: Canguaretama

Caracterização do campus:

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) *Campus* Canguaretama está situado na Microrregião do Litoral Sul Potiguar e conta com um corpo efetivo de 100 (cem) servidores localizados no Campus, distribuídos entre Técnicos-Administrativos de nível médio e superior, um corpo docente composto por mestres e doutores de diversas áreas, como também professores substitutos e visitantes. Além desses, 25 (vinte e cinco) colaboradores terceirizados prestam serviços à instituição. Pensando em todos estes profissionais, elaboramos este projeto intitulado “QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: EM TEMPOS DE ISOLAMENTO, CONECTADOS PELO MOVIMENTO”, visando realizar ações que possam promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores e funcionários terceirizados da instituição. A execução deste Projeto tem como referência a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, na qual estão estabelecidos os princípios para sua implementação.

O projeto foi elaborado no período compreendido entre 26 de março e 15 de abril de 2021 e terá vigência de 08 meses, com provável início em 19 de abril de 2021 e

término em 19 de dezembro de 2021. Contará com uma equipe de 7 profissionais do quadro do IFRN Campus Canguaretama.

Levando-se em consideração as dificuldades operacionais decorrentes de todas as medidas impostas pela pandemia do SARS-CoV-2 (Covid-19), que impôs aos servidores o trabalho remoto, sentimos a necessidade de zelar pelo melhor interesse dos participantes das ações, a partir de um questionário para diagnóstico desse interesse. Tendo em vista que, diante das recomendações governamentais e da Organização Mundial de Saúde, as atividades deste projeto não devem implicar na aglomeração de pessoas, cabendo, portanto, aos responsáveis avaliar as condições para cumprimento das recomendações das autoridades sanitárias.

Dessa forma, constatamos que o *Campus* Canguaretama dispõe de condições adequadas à realização das ações a serem desenvolvidas no Projeto “QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: EM TEMPOS DE ISOLAMENTO, CONECTADOS PELO MOVIMENTO”, mesmo que de forma remota, uma vez que esta modalidade de trabalho já é uma realidade para todos os servidores. Além disso, através do questionário usado para diagnóstico do interesse dos servidores, constatamos a necessidade da realização de ações voltadas aos eixos de Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional, uma vez que esse trabalho remoto vem trazendo problemas posturais e danos na saúde mental de muitos servidores, como ansiedade, atitudes depressivas e falta de motivação.

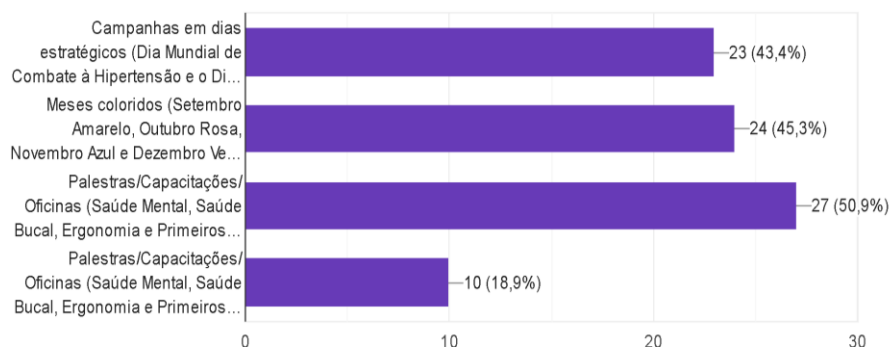
Diante desses aspectos, as ações propostas neste projeto visam atender às finalidades do *Campus* Canguaretama, o qual vem procurando seguir uma filosofia Humanista que busca o equilíbrio entre as expectativas do colaborador e da instituição. Por meio da interação entre as exigências e necessidades de ambos, tem procurado atingir, por um lado, melhores resultados institucionais e por outro lado, a satisfação das pessoas que contribuem para tais resultados. Nesse sentido, a percepção de bem-estar de todos os indivíduos envolvidos influencia e é influenciado, dentre outros fatores, pelo seu cotidiano, ou seja, por questões como família, trabalho e saúde. Dessa forma, entendendo a influência (positiva ou negativa) exercida pelo ambiente sobre a nossa percepção a respeito da qualidade de vida no trabalho, o *Campus* Canguaretama oferece um espaço propício à realização de ações voltadas para melhorar a saúde e a qualidade de vida no trabalho dos servidores e dos terceirizados atuantes nesta instituição, ainda que remotamente.

Diagnóstico:

Com o objetivo de fazer um diagnóstico acerca do interesse dos servidores do *Campus Canguaretama* pelas ações de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho, foi aplicado um questionário utilizando a plataforma do Google Formulários. Este questionário era composto por três questões de múltipla escolha e cada pesquisado poderia apresentar três opções de resposta, de acordo com a importância das ações para o respondente. Também havia um espaço aberto para sugestões de atividades que não foram contempladas nas opções de respostas disponibilizadas no formulário. Cada uma das questões estava relacionada aos eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN: Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional. Responderam a este questionário um total de 53 (cinquenta e três) servidores localizados no *Campus Canguaretama*.

De acordo com o questionário aplicado junto aos servidores do *Campus Canguaretama*, conforme apresentado no gráfico 1, constatou-se no eixo Saúde Integral que o maior índice de respostas, equivalente a 50,9% correspondendo a 27 questionados, optou pela realização de Palestras/Capacitações/Oficinas voltadas à Saúde Mental, à Ergonomia, à Saúde Bucal e aos Primeiros Socorros.

Gráfico 1 – Ações importantes para intervenção no Eixo Saúde Integral



Fonte: Avaliação diagnóstica realizada em março de 2021.

Isso implica dizer que a maioria dos servidores está preocupada com a promoção da saúde e considera que palestras, capacitações e oficinas serão ações importantes para tratar desse tema, uma vez que representam espaços importantes para pessoas abalizadas tratarem do tema e responderem aos questionamentos durante os debates, especialmente no formato remoto.

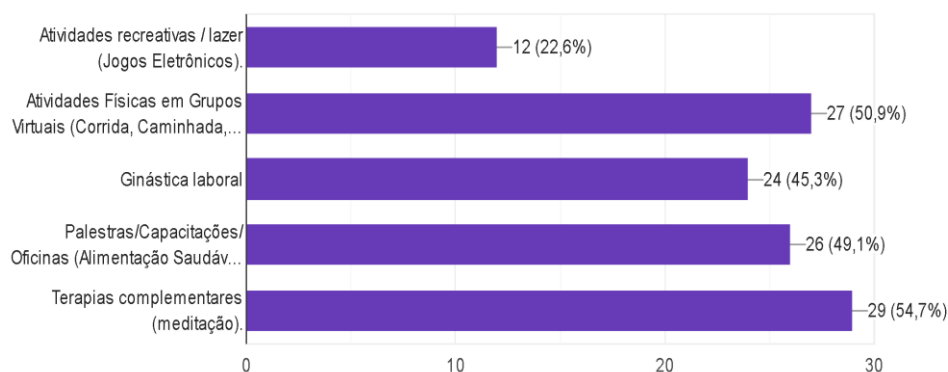
Ainda com relação ao eixo Saúde Integral, o segundo maior percentual das respostas, que correspondeu a 45,3% dos questionados ou 24 servidores, de acordo com os dados demonstrados no gráfico 1, colocado acima, dizia respeito às ações denominadas Meses coloridos (Setembro Amarelo, Outubro Rosa, Novembro Azul e Dezembro Vermelho), que estão relacionadas às atividades de valorização da vida,

prevenção e controle do câncer de mama e de próstata e da prevenção ao vírus da Aids e outras doenças sexualmente transmissíveis. Essas campanhas realizadas durante esses meses específicos representam importantes espaços para conscientização e troca de informações sobre os cuidados e as formas de tratamento dessas doenças.

Também foram citadas por 43,4% ou 23 pesquisados (ver gráfico 1), as Campanhas em dias estratégicos, a exemplo do Dia Mundial de Combate à Hipertensão e o Dia Mundial de Combate à Obesidade como ações necessárias neste período de pandemia, especialmente diante do trabalho realizado de casa, com limitações à prática de atividades físicas, o que pode incorrer em um aumento da pressão arterial e dos níveis de obesidade de nossos servidores. Desse modo, ações de conscientização sobre hipertensão e obesidade são sempre necessárias para os cuidados com a saúde.

No que tange ao eixo Estilo de Vida, 54,7% dos questionados, equivalente a 29 pessoas, optaram pelas Terapias Complementares, a exemplo da meditação como uma atividade a ser realizada, segundo está indicado no gráfico 2.

Gráfico 2 – Ações importantes para intervenção no Eixo Estilo de Vida



Fonte: Avaliação diagnóstica realizada em março de 2021.

A respeito da meditação, esta atividade representa uma prática já consolidada no *Campus Canguaretama* e conta com a participação de muitos servidores, sendo conduzida pelo odontólogo do Campus, Lailson Silva de Lima, membro da Comissão de QVT do *Campus*. A proposta é realizar, remotamente, técnicas meditativas em dias que alternam os turnos da manhã e da tarde, para que todos tenham a oportunidade de uma terapia complementar, com a finalidade de melhorar a qualidade de vida no trabalho dos servidores.

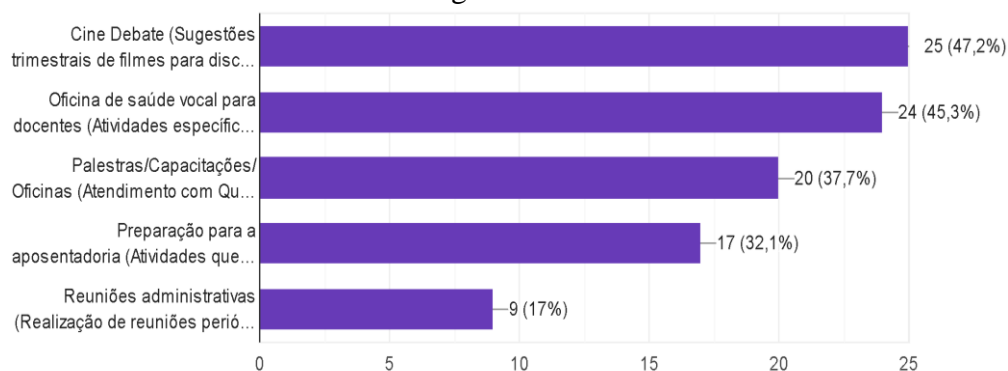
Ainda sobre as ações relacionadas ao eixo Estilo de Vida, 50,9% dos interrogados, relativo a 27 pessoas (conforme mostrado no gráfico 2 apresentado acima), preferiram atividades físicas em grupos virtuais, como *Strava* ou *Relive*, a exemplo da corrida, caminhada ou ciclismo. Estas ações constituem importantes oportunidades de se manter ativo, apesar do período de distanciamento social imposto

pela pandemia da Covid-19. Contudo, são atividades a serem realizadas individualmente, seguindo os protocolos de segurança determinados pelos órgãos de Saúde e de Vigilância Sanitária. Por isso, foi pensada na possibilidade de criação de grupos virtuais, como forma de incentivar a participação de todos. O mesmo percentual de questionados igualmente citou a realização de Palestras/Capacitações/Oficinas sobre alimentação saudável e a importância do exercício físico, como uma ação importante a ser realizada em 2021.

Uma terceira ação apontada por 45,3% ou 24 respondentes (ver gráfico 2 apresentado acima) foi a Ginástica Laboral, principalmente devido ao trabalho remoto, que requer dos servidores a permanência por longas horas sentados à frente de um computador, a fim de desenvolver as suas funções ocupacionais, sejam elas administrativas ou pedagógicas. A Ginástica Laboral poderá trazer bem-estar aos servidores, a partir de alongamentos e trabalhos de fortalecimento e relaxamento muscular.

Quanto ao eixo da Política Organizacional, cujos dados foram mostrados no gráfico 3, disponibilizado logo abaixo, a ação mais votada pelos servidores, ou seja, 47,2%, cerca de 25 servidores, foi o Cine-debate, com a proposta de sugestões trimestrais de filmes para discussão online sobre temas relevantes da atualidade. A oficina de saúde vocal para docentes foi escolhida por 45,3%, equivalente a 24 servidores, com atividades específicas para o cuidado com a voz. Igualmente foram citadas Palestras/Capacitações/Oficinas, voltadas para a discussão de temas relacionados ao Atendimento com qualidade no Serviço Público, Relações Interpessoais e Ética no Serviço Público, obtendo o percentual de 37,7% que correspondeu a 20 respondentes. Outra ação selecionada por 32,1% dos servidores, equivalente a 17 pessoas foi a preparação para a aposentadoria, através de atividades que envolvam educação financeira, planos de previdência e lazer.

Gráfico 3 – Ações importantes para intervenção no Eixo Política Organizacional



Fonte: Avaliação diagnóstica realizada em março de 2021.

A partir desses dados coletados com a aplicação de um questionário foi possível construir um Plano de Gerenciamento do Projeto, procurando atender às expectativas apresentadas pelos servidores, ao apresentarem as ações que consideravam mais importantes para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho de cada um. Dessa forma, espera-se que as ações, as metas, os indicadores e demais elementos detalhados a seguir possam cumprir o que está proposto pela Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN.

Ordem de prioridade	Atividade	Situação problema a ser resolvida / Objetivo	Eixo	Indicador	Meta	Instrumento de acompanhamento e avaliação	Custo
1º	Meditação	Diante do contexto da pandemia Covid-19, esta ação objetiva contribuir para diminuição do estresse e da ansiedade entre servidores e terceirizados.	Estilo de Vida	Participação dos servidores e terceirizados nas atividades de meditação.	Ofertar práticas de meditação para servidores e terceirizados com periodicidade quinzenal.	Lista de participação. Questionário de satisfação ao final da vigência do projeto.	Nenhum
2º	Palestra/Capacitação/Oficina (Saúde Mental e Ergonomia)	A pandemia Covid-19 mudou a rotina de trabalhadores, impondo novos desafios para a vida dos servidores e terceirizados, entre elas, o cansaço físico e mental. Dessa forma, propomos a realização de ações formativas e orientadoras para melhoria da qualidade de vida no trabalho.	Saúde Integral	Participação de servidores e terceirizados.	Realização de duas palestras sobre temas relacionados à saúde, com o envolvimento do Setor de Saúde e contratação de profissional da fisioterapia.	Lista de participação. Registro fotográfico.	R\$ 1.000,00
3º	Atividades Físicas em Grupos Virtuais (Ginástica Laboral, Corrida, Caminhada ou Ciclismo) – <i>Strava</i> ou <i>Relive</i> .	Levando-se em consideração a realização do trabalho remoto, o qual manteve as pessoas mais tempo em casa e, conseqüentemente, mais expostas ao uso das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC), objetivamos realizar ações de combate ao sedentarismo dos servidores e terceirizados.	Estilo de Vida	Aumento na frequência no número de atividades físicas semanais.	Estimular a realização de atividades físicas e acompanhar o desempenho dos participantes, por meio de aplicativos virtuais.	Lista de participação. Registro nos aplicativos virtuais (<i>Strava</i> ou <i>Relive</i>).	Nenhum
4º	Cine debate	Desenvolver ações lúdicas e culturais, a fim de refletir sobre as práticas no ambiente de trabalho dos servidores e terceirizados, relacionadas aos temas da ética, das relações interpessoais e do atendimento no Serviço Público	Política Organizacional	Participação dos servidores e terceirizados nas sessões de cinema debate.	Promover o debate de filmes que apresentem temas relacionados à qualidade do	Lista de participação.	Nenhum

					Serviço Público, às relações interpessoais e éticas no Serviço Público, a fim de melhorar a satisfação e a qualidade de vida no trabalho do Campus.		
5º	Campanha de Combate ao Suicídio (setembro amarelo)	Promover ações educativas sobre a valorização da vida, em face da necessidade gerada pelo elevado índice de suicídios entre adolescentes e jovens.	Saúde Integral	Participação dos servidores e terceirizados em ações educativas sobre o combate ao suicídio, pela valorização da vida.	Realização de palestra, roda de conversa, divulgação de cartazes e panfletos digitais nas redes sociais, site e grupos de whatsapp.	Lista de participação, registro fotográfico e material digital produzido para divulgação.	Nenhum
6º	Oficina de Saúde Vocal	Promover uma oficina de saúde vocal, a fim de contribuir para a qualidade de vida no trabalho dos docentes e profissionais de áreas afins.	Política Organizacional	Participação dos servidores.	Realizar uma oficina de saúde vocal.	Lista de participação, registro fotográfico e questionário de satisfação.	300,00
7º	Musculação	Equipar a academia do Campus, a fim de estimular a realização de atividades físicas, por parte de servidores e terceirizados.	Estilo de Vida	Aumento de equipamentos disponíveis para prática de exercício e aumento da participação de servidores e terceirizados.	Comprar equipamentos e aumentar em, pelo menos, 25% a participação de servidores e terceirizados.	Lista de participação, questionário diagnóstico e questionário para acompanhamento, após a adesão de novos equipamentos.	R\$ 13.560,00

8º	Serviço de manutenção dos equipamentos da academia de ginástica.	Em função da necessidade de realizar consertos nos equipamentos da academia, temos como objetivo contratar serviços de manutenção, com vistas a aumentar o tempo de vida útil dos equipamentos.	Estilo de Vida	Manutenção dos equipamentos.	Contratar serviços de manutenção para conserto dos equipamentos da academia.	Contrato de serviços de manutenção e registro fotográfico.	6.000,00
TOTAL							R\$ 20.860,00

Caracterização do campus: nome do campus, número de servidores, estrutura física do campus, perfil dos servidores e qualquer outra informação que seja relevante para o planejamento do projeto.

Diagnóstico: caracterização do diagnóstico que subsidiou o planejamento do Projeto, detalhando o instrumento utilizado, o número de participantes, os resultados obtidos e as situações problemáticas diagnosticadas no campus.

Atividade: nome da atividade que será realizada e breve descrição, se necessária.

Situação problema a ser resolvida / Objetivo: especificação da situação problema a ser resolvida a partir da intervenção proposta.

Eixo: identificação da atividade dentro de um dos 3 eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN.

Indicador: dados utilizados para verificação das metas e dos resultados atingidos. À título de sugestão, o anexo 6 do presente edital apresenta alguns indicadores que podem ser utilizados nos Projetos.

Meta: indicação dos resultados qualitativos e/ou quantitativos esperados, de modo a permitir a verificação de seu cumprimento.

Instrumento de acompanhamento e avaliação: instrumento utilizado para monitorar os indicadores e avaliar a obtenção das metas. À título de sugestão, o anexo 6 do presente edital apresenta alguns instrumentos de acompanhamento e avaliação que podem ser utilizados nos Projetos.

Custo: valor financeiro necessário à execução da atividade.

Documento Digitalizado Público

Projeto QVT 2021 - Canguaretama Revisado

Assunto: Projeto QVT 2021 - Canguaretama Revisado
Assinado por: Randell Schneider
Tipo do Documento: Projeto de Autorização de Funcionamento
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- **Randell Schneider da Camara Bezerril, COORDENADOR - FG2 - COGPE/CANG**, em 07/05/2021 09:43:05.

Este documento foi armazenado no SUAP em 07/05/2021. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifrn.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 778672

Código de Autenticação: 1306a39d08

