

# PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOS SERVIDORES DO IFRN CAMPUS NATAL - CIDADE ALTA

## 1. COMISSÃO ELABORADORA (COORDENADOR E MEMBROS):

LUHANE SILVA DE MORAIS – COORDENADORA

Cecília Brandão Carvalho

Fernando Henrique da Silva Breustedt

Guilherme Porfírio Penha

Julio Sérgio Fernandes Pires

Kadydja Karla Nascimento Chagas

Mariano José da Silva Filho

## 2. CAMPUS:

IFRN - NATAL- CIDADE ALTA

## 3. CARACTERIZAÇÃO DO CAMPUS

O IFRN Campus Natal Cidade Alta é composto por 119 Servidores, dentre eles, 62 professores efetivos, 4 professores substitutos e 1 visitante, 52 técnicos administrativos e mais 36 terceirizados, totalizando um grupo de 155 trabalhadores.

Fisicamente, o IFRN-CAL iniciou suas atividades em setembro de 2009, na unidade Rio Branco, prédio histórico, onde funcionou durante 53 anos a antiga Escola Industrial de Natal. Em 2011 e 2012, o “Campus Avançado” adquiriu o status de “Campus”, e atualmente oferta 4 cursos técnicos - sendo 2 na modalidade regular (Integrado em Multimídia; Integrado em Lazer) e 2 na modalidade subsequente (Guia de Turismo; Eventos); 2 cursos superiores de tecnologia ou de graduação tecnológica (Produção Cultural; Gestão Desportiva e do Lazer) e a Pós-Graduação em nível de *lato sensu* (Especialização em Gestão de Programas e Projetos de Esporte e de Lazer na Escola).

A partir de 2016 o *campus* ganhou um novo prédio, também histórico, denominado Unidade Rocas, onde recebeu recentemente uma ampliação de novas salas de aula e quadra poliesportiva para utilização da comunidade.

Atualmente, apesar de incerto o período de retomada do uso desses espaços físicos, em função da pandemia, o *campus* dispõe de espaços plurais, tanto na Rio Branco como nas Rocas, para desenvolver atividades nos três eixos do projeto. Vale salientar que apesar disso,

há infraestrutura para o desenvolvimento de atividades remotas, através da internet, com o uso de ferramentas institucionais, como as plataformas *Meet (Google)* e *Teams (Microsoft)*.

#### 4. DIAGNÓSTICO

Para subsidiar as ações de planejamento desse projeto, foram utilizados dois diagnósticos de caracterização dos servidores, um realizado em 2018, referente à Saúde e à Qualidade de Vida no Trabalho e o outro, em 2020, referente à qualidade de vida e os níveis de depressão, estresse e ansiedade durante o distanciamento social. E, em forma complementar, ainda foram aplicadas outras duas pesquisas: em 2019, sobre capacitações e em 2021, sobre ergonomia no trabalho remoto.

O diagnóstico realizado em 2018 consistiu em uma pesquisa institucional que avaliou o ambiente organizacional e a qualidade de vida no trabalho dos servidores do IFRN. Nesta pesquisa, foi aplicado um questionário composto por 3 instrumentos: na primeira parte, utilizado um questionário próprio sobre os dados demográficos e de saúde; a segunda foi composta pelo DASS21, que avalia sintomas de ansiedade, estresse e depressão; e na terceira foi utilizado o IA\_QVT (Inventário de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho). E atingiu uma população de 850 entrevistados no universo de 3664 servidores do IFRN, sendo esta amostragem proporcional por *campus* e por categoria (professores, técnicos administrativos, terceirizados e estagiários).

A pesquisa teve como objetivo analisar a percepção dos servidores, estagiários e terceirizados do Instituto Federal do Rio Grande do Norte em relação à Saúde e à Qualidade de Vida no Trabalho. No que se refere à QVT, o *Campus* Natal - Cidade Alta, apresentou os seguintes pontos positivos: condições de trabalho, trabalhar sem medo, divisões adequadas de tarefas, funções compatíveis, clima organizacional, ferramentas adequadas de trabalho, investimento em formação técnica, lugar seguro e condições ergonômica adequadas, transparência nas decisões e o respeito mútuo, dentre outras. Pontuaram, também, a importância das boas relações interpessoais através da convivência agradável, do comprometimento, da existência de uma equipe cooperativa e proativa, do respeito ao fazer do outro e da integração.

Com relação ao mal-estar gerado no ambiente organizacional, destacou-se entre as categorias de docentes, técnico administrativos e terceirizados, os seguintes pontos:

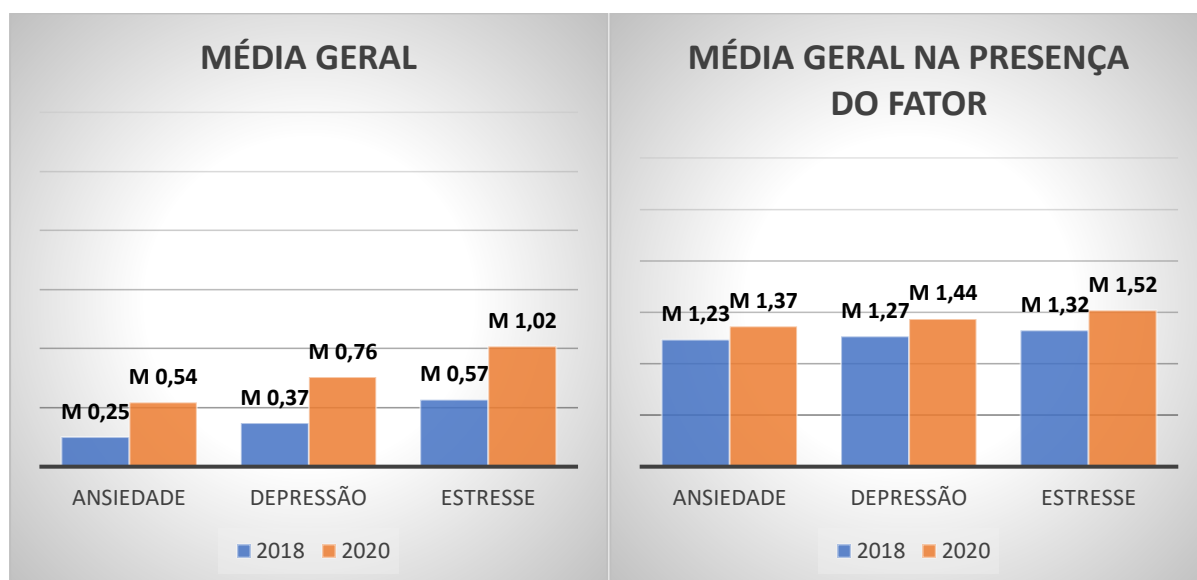
- Categoria docente: as condições de trabalho, como os entraves burocráticos; excesso de cobrança; o ambiente insalubre; falta de planejamento; falta de empatia com a situação do outro e dificuldades com relação à cooperação.
- Categoria técnicos administrativos: falta de planejamento; estrutura inadequada; presença de pombos e mofo nas instalações; dificuldade de trabalhar sistematicamente entre os dois *campi*; insatisfação com a quantidade insuficiente de servidores para o *campus*; com a jornada de trabalho flexibilizada para uns em detrimento de outros e falta de compromisso por parte de alguns colegas.
- Categoria terceirizados: sentimento de superioridade existente em algumas pessoas devido à sua ocupação, geralmente em posição mais elevada.

Com relação ao diagnóstico realizado em 2020, consistiu em uma pesquisa institucional que avaliou a qualidade de vida no trabalho e os níveis de depressão, estresse e ansiedade durante o distanciamento social dos servidores do IFRN. O instrumento utilizado foi o DASS21,

que é um instrumento marcador de intensidade de sintomas e auxilia no rastreio de enfermidades mentais. A pesquisa atingiu uma amostra de 72 servidores, de um universo de 147, incluindo professores, técnicos administrativos, terceirizados e estagiários.

O resultado do diagnóstico apresentou prevalência acima de 50% para respostas como dificuldade de se acalmar (62,5%); sem iniciativa para fazer nada (75%); se sentindo sempre nervoso (58%); sem vontade para nada (62,5%); se sentindo inquieto (77,7%); com dificuldades de relaxar (76,3%); se sentindo deprimido e sem motivação (68%); sem entusiasmo para nada (58%); se sentindo muito sensível e emotivo (77,8%); apresentou batimentos cardíacos acelerados ou irregulares (52%), e quando questionado sobre a importância de vivenciar atividades de esporte e lazer durante o período de distanciamento social, 93% dos servidores se mostraram favoráveis, bem como 51% responderam que se sentem motivados a fazer atividades de esporte e lazer no distanciamento social.

Em forma complementar, ao compararmos os dados do DASS21 aplicados em 2018 e em 2020, verificamos um pequeno aumento nos indicativos de sintomas de depressão, estresse e ansiedade em função do distanciamento social dos servidores do IFRN. As médias gerais em 2020 foram valoradas em 45% em relação a 2018, em cada fator: ansiedade, stress e depressão. Já na presença de um dos fatores, os índices majoraram em torno de 10%.



É possível que essa evolução esteja diretamente relacionada pela mudança no ambiente e nas condições de trabalho, em função do distanciamento social proporcionado pela pandemia do COVID-19.

Acreditamos que no cenário de distanciamento social no qual nos encontramos é correto afirmarmos que vivenciamos mudanças significativas no nosso estilo de vida e que de alguma maneira estas reverberam na nossa QVT. E somado aos fatores negativos recentemente apresentados pelos servidores, como os de ansiedade, depressão e estresse, Viana e Andrade (2012) coloca como sendo a maneira mais eficaz de prevenir a progressão desses transtornos psicológicos, a elaboração de estratégias de intervenção e o direcionamento da saúde pública, uma vez que esses transtornos são gradativos e demonstram diversos estágios.

Nesse sentido, compreendemos que é necessário promover atividades de QVT que forneçam possibilidades para otimizar e significar, de maneira prazerosa e produtiva, o trabalho durante esse período de pandemia, pensando, sobretudo, na melhoria na Qualidade de Vida no Trabalho dos Servidores e colaboradores do *Campus Cidade Alta – CAL*.

Já na pesquisa realizada em 2019, verificou-se que há uma demanda para cursos de capacitação do interesse do servidor e que podem agregar na sua Qualidade de Vida no Trabalho. Como resultado, foi sugerido que o Projeto QVT possa custear cursos de capacitação para os servidores e estes possam ter a liberdade de escolher os cursos em uma plataforma específica. Foi sugerido o custeio na plataforma EDUCAMUNDO, como um serviço de assinatura anual, onde o servidor terá acesso a quantos cursos desejar por até 12 meses. Como métrica, foi sugerida a possibilidade em disponibilizar 20 matrículas na plataforma, com seleção através de sorteio, em função dos recursos disponíveis. Link da pesquisa → [https://docs.google.com/forms/d/1mi34VziS\\_w-gLIFkWXp-iksnguTHHjWGfRtbUrXC4Q0/viewanalytics](https://docs.google.com/forms/d/1mi34VziS_w-gLIFkWXp-iksnguTHHjWGfRtbUrXC4Q0/viewanalytics).

Por fim, neste mês de abril foi aplicado um questionário sobre postos de trabalho, para investigar as condições de trabalho dos servidores durante o Home office. O questionário avaliou os aspectos de mobiliário e equipamentos; aspectos biomecânicos; ambientais; organizacionais; psicossociais e cognitivos.

O resultado da pesquisa, para os aspectos de mobiliário e equipamentos e condições ambientais, mostrou que quase metade dos servidores possuem boas condições de trabalho e possuem um ambiente com iluminação, acústica e temperaturas adequadas, mas no que diz respeito aos aspectos biomecânicos, ocorreu maior predominância de servidores que relataram trabalhar em posturas incômodas, com movimentos repetitivos e muito tempo sentado.

Da mesma maneira, quando avaliado os aspectos organizacionais e psicossociais, maior predominância de aspectos negativos relacionados a falta de pausa para descanso, ritmo intenso em vários turnos de trabalho, e a falta de equilíbrio entre tempo de trabalho e de descanso. Para os aspectos psicossociais e cognitivos, ocorreu uma maior incidência de aumento da sobrecarga mental, maior exigência de níveis de concentração e atenção, frequentes interrupções, e múltiplas tarefas de alta demanda cognitiva. Sendo assim, é importante pensar em ações que possam orientar ajustes posturais para as atividades laborais e orientações por meio de diálogos, sobre como conciliar o ambiente familiar e de trabalho. Link da pesquisa → <https://forms.gle/wHjrc61ay4S21wZJ9>

## 5. ATIVIDADES DO PROJETO

ORDEM DE PRIORIDADE	ATIVIDADE	SITUAÇÃO PROBLEMA A SER RESOLVIDO/OBJETIVO	EIXO	INDICADOR	META	INSTRUMENTO DE ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO	CUSTOS ESTIMADOS
1	<b>CAL-FITNESS</b>	Prover espaço para o uso dos materiais de exercícios já existentes, além de adquirir os mais pedidos pelos servidores.	ESTILO DE VIDA	Número de aquisições realizadas	Aquisição de 3 itens para equipar o projeto	Número de aquisições realizadas	<b>R\$ 9243,00</b> -Estação de musculação; -Esteira ergométrica; -Bicicleta ergométrica spinning
2	<b>MO-VER-SE (Online)</b>	Realizar de 1 a 2 encontros por semana, vivências de práticas corporais que oportunizem melhorias no estilo de vida ao servidor durante o trabalho remoto/híbrido.	ESTILO DE VIDA	Quantidade de participantes	Atingir pelo menos 15 servidores por encontro.	Lista de frequência	<b>R\$ 157,96 [por servidor]</b> -miniband -colchonete -cones chinês -corda
3	<b>Aniversariantes do mês com reconhecimento profissional</b>	Divulgar os aniversariantes do mês e promover ações de reconhecimento profissional (Sob consulta de autorização do servidor)	ESTILO DE VIDA	Nº de cards	1 por mês até o fim do projeto	Publicação do CARD nas Redes Sociais Oficial do CAL	Sem custo
4	<b>Campanha de saúde mental.</b>	Desenvolver diálogos sobre saúde e bem-estar no ambiente de trabalho	SAÚDE INTEGRAL	Número de reuniões e	Realizar 3 reuniões com 60	Lista de Frequência	Sem custo

				servidores atingidos	servidores ao total.		
5	<b>CARD informativo das ações de QVT e de Orientações Ergonômica de Postos de Trabalho Remoto</b>	Informar aos servidores as ações do QVT no ano e orientar ajustes ergonômicos dos postos trabalho;	ORGANIZACIONAL	Nº de cards Publicados	Produzir 8 cards (1 por mês) sobre as ações implementadas Produzir 1 card referente a orientações de ergonomia	Publicação do CARD nas Redes Sociais Oficial do CAL	Sem custo
6	<b>Constelações Organizacionais</b>	Identificar e resolver problemas no ambiente organizacional no que tange os processos, as relações e a comunicação entre os servidores, e tratá-los de modo que não interfiram e prejudiquem mais o trabalho.	ORGANIZACIONAL	Número de reuniões e quantidade de participantes	2 turmas com 4 encontros de 2h	Registro do minicurso; Lista de frequência nos encontros	<b>R\$ 160,00</b> - por pessoa R\$ 6.400,00 (20 pessoas por turma)
7	<b>Integração de novos servidores no campus</b>	Construir e implementar; um modelo de ação para acolhimento dos novos servidores no campus	ORGANIZACIONAL	Modelo de acolhimento;  Número de servidores acolhidos / total de servidores novos	Construir um modelo de ações voltadas para o acolhimento do servidor no campus; Realizar ações de acolhimento para todos os novos servidores	Modelo de ações para Acolhimento	<b>R\$ 1.500,00</b>
8	<b>Cursos Individuais</b>	Custear matrícula em curso individual on-line sobre temas de interesse do servidor na	ORGANIZACIONAL	Matrículas realizadas	30 matrículas on-line	Matrículas na plataforma EDUCAMUNDO. Questionário de	<b>R\$ 2.100,00</b>

		plataforma EDUCAMUNDO.				satisfação quanto à ação e conclusão do curso.	
9	<b>Campanha - Meses Coloridos</b> (Setembro Amarelo, Outubro Rosa e Novembro Azul) e Prevenção COVID-19	Conscientizar, orientar e prevenir o suicídio, o câncer de mama, próstata, e o contágio da COVID-19.	SAÚDE INTEGRAL	Quantidade de vídeos e cards.	Produzir 4 vídeos de conscientização; Divulgar semanalmente cards sobre os temas do mês e card contínuo sobre o COVID-19	Registro de publicação no e-mail e nas redes sociais oficiais	<b>R\$ 729,53</b> -Tapete sanitizante; - Totem/dispenser álcool acionamento duplo; -Termômetro infravermelho
10	<b>Pelada dos Servidores</b>	Aquisição de itens para operacionalizar a pelada dos servidores com qualidade	ESTILO DE VIDA	Número de aquisições realizadas	Aquisição de 3 itens/kits para equipar o projeto	Número de aquisições realizadas com registro do almoxarifado	<b>R\$ 92,11</b> -Bola futsal oficial; -Coletes esportivos numerados -Espuma de impacto (Proteção para coluna)
11	<b>CAL-GAMES</b>	Terminar de equipar o projeto CAL-GAMES iniciado nos anos anteriores	ESTILO DE VIDA	Número de aquisições realizadas	Equipar as 4 máquinas e consoles	Número de aquisições realizadas com registro do almoxarifado	<b>R\$ 1671,02</b> -Teclado mecânico; -Mouse gamer; -Placa de vídeo; -Controle p/ xbox one

## REFERÊNCIAS

VIANA, M. C. E ANDRADE, L. H. **Prevalência ao longo da vida, idade e distribuição de gênero e idade de início dos transtornos psiquiátricos na Região Metropolitana de São Paulo, Brasil: Resultados da Megalópole de São Paulo Pesquisa de Saúde Mental.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 249-260. 2002.

LOVIBOND, P., & LOVIBOND, S. **The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories.** Behaviour Research and Therapy. 1995.

**Diagnóstico sistêmico.** Disponível em : <https://portal.ifrn.edu.br/ifrn/servidores/saude-do-servidor/lateral/promocao-a-saude-e-qualidade-de-vida-no-trabalho/diagnostico-de-promocao-a-saude-e-qualidade-de-vida-no-trabalho-2018>

**Diagnóstico por campus.** Disponível em: <https://portal.ifrn.edu.br/ifrn/servidores/saude-do-servidor/lateral/promocao-a-saude-e-qualidade-de-vida-no-trabalho/diagnostico-de-qualidade-de-vida-no-trabalho-por-campus-2018>



## ANEXOS

### ANEXO A - COTAÇÕES

#### **CAL-GAMES**

##### Teclado mecânico >>> R\$ **256,59**

<https://www.pichau.com.br/perifericos/teclado/teclado-mecanico-redragon-dark-avenger-rgb-usb-switch-azul-k568rgb-2-blue>

R\$ 279,89

[https://www.kabum.com.br/cgi-local/site/produtos/descricao\\_ofertas.cgi?codigo=114468](https://www.kabum.com.br/cgi-local/site/produtos/descricao_ofertas.cgi?codigo=114468)

R\$ 199,90

<https://www.redragon.store/teclado-redragon-dark-avenger-k568r-rainbow>

R\$ 289,99

##### Mouse Gamer >>> R\$ **139,75**

<https://www.kabum.com.br/produto/102439/mouse-gamer-corsair-harpoon-pro-rgb-6-botoes-12000dpi-preto-ch-9301111-na>

R\$ 169,90

<https://www.pichau.com.br/perifericos/mouse/mouse-gamer-redragon-memeanlion-10000-dpi-rgb-m710>

R\$ 157,50

<https://www.terabyteshop.com.br/produto/16123/mouse-gamer-kwg-orion-m1-7000-dpi-6-botoes-black>

R\$ 91,84

##### Placa de vídeo >>> R\$ **692,11**

<https://www.pichau.com.br/hardware/placa-de-video/placa-de-video-asus-radeon-rx-550-4gb-gddr5-128-bit-rx550-4g>

R\$ 501,81

<https://www.kabum.com.br/produto/97003/placa-de-v-deo-asrock-amd-radeon-rx-550-phantom-gaming-2g-gddr5-90-ga0500-00uanf>

R\$ 714,90

<https://www.terabyteshop.com.br/produto/12950/placa-de-video-afox-rx-550-4gb-gddr5-128bit-afrx550-4096d5h4>

R\$ 860,43

##### Controle Xbox one S >>> R\$ **582,57**

[https://www.americanas.com.br/produto/134347659?pfm\\_carac=controle-xbox-one&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/134347659?pfm_carac=controle-xbox-one&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 580,00

<https://m.casasbahia.com.br/controle-xbox-one-preto-bluetooth-sem-fio-1504516071.html?IdSku=1504516071>

R\$ 528,80

[https://www.submarino.com.br/produto/116779925/control-xbox-one-sem-fio-preto?pfm\\_carac=control%20xbox%20one&pfm\\_index=3&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.submarino.com.br/produto/116779925/control-xbox-one-sem-fio-preto?pfm_carac=control%20xbox%20one&pfm_index=3&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)  
R\$ 638,91

### ***CAL-FITNESS***

Estação de musculação >>> R\$ **3456,67**

<https://www.podiumfit.com.br/estacoes-e-bancos/estacao-de-musculacao-academia-podiumfit-me100-50kg>  
R\$ 3190,00

<https://www.netshoes.com.br/estacao-de-musculacao-academia-podiumfit-me100-50kg-preto-GAP-0012-006>  
R\$ 3490,00

<https://www.magazineluiza.com.br/estacao-de-musculacao-academia-podiumfit-me200-65kg/p/bg6ffgf15c/es/eleg/>  
R\$ 3690,00

Esteira ergométrica >>> R\$ **3096,00**

<https://www.angeloni.com.br/eletro/p/esteira-eletronica-polimet-preto-ep16k-0261-4285043?gclid=googleshopping>  
R\$ 2899,00

[https://www.casasbahia.com.br/esteira-ep-16k-ate-120kg-motor-30-hp-cc-polimet-bivolt-0261-1502274245/p/1502274245?utm\\_medium=Cpc&utm\\_source=google\\_freelisting&IdSku=1502274245&idLojista=12161](https://www.casasbahia.com.br/esteira-ep-16k-ate-120kg-motor-30-hp-cc-polimet-bivolt-0261-1502274245/p/1502274245?utm_medium=Cpc&utm_source=google_freelisting&IdSku=1502274245&idLojista=12161)  
R\$ 3059,00

[https://www.americanas.com.br/produto/1587385391?pfm\\_carac=Esteira%20Ergom%C3%A9trica&pfm\\_index=9&pfm\\_page=category&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=vit\\_product\\_grid&color=PRETO&tamanho=UNICO&voltagem=BIVOLT](https://www.americanas.com.br/produto/1587385391?pfm_carac=Esteira%20Ergom%C3%A9trica&pfm_index=9&pfm_page=category&pfm_pos=grid&pfm_type=vit_product_grid&color=PRETO&tamanho=UNICO&voltagem=BIVOLT)  
R\$ 3329,99

Bicicleta ergométrica spinning >>> R\$ **2690,33**

[https://www.casasbahia.com.br/bicicleta-ergometrica-spinning-podiumfit-s200-silenciosa-1501897906/p/1501897906?utm\\_medium=Cpc&utm\\_source=google\\_freelisting&IdSku=1501897906&idLojista=31066](https://www.casasbahia.com.br/bicicleta-ergometrica-spinning-podiumfit-s200-silenciosa-1501897906/p/1501897906?utm_medium=Cpc&utm_source=google_freelisting&IdSku=1501897906&idLojista=31066)  
R\$ 2690,00

[https://www.pontofrio.com.br/bicicleta-ergometrica-spinning-podiumfit-s200-silenciosa-1501897906/p/1501897906?utm\\_medium=cpc&utm\\_source=google\\_freelisting&IdSku=1501897906&idLojista=31066](https://www.pontofrio.com.br/bicicleta-ergometrica-spinning-podiumfit-s200-silenciosa-1501897906/p/1501897906?utm_medium=cpc&utm_source=google_freelisting&IdSku=1501897906&idLojista=31066)  
R\$ 2690,00

[https://www.americanas.com.br/produto/1529038578?pfm\\_carac=bicicleta-ergometrica-spinning&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/1529038578?pfm_carac=bicicleta-ergometrica-spinning&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)  
R\$ 2691,00

### ***Pelada dos Servidores***

Bola de futsal oficial >>> R\$ 81,39

<https://www.penalty.com.br/bola-futsal-penalty-lider-xxi/p>

R\$ 99,99

[https://www.americanas.com.br/produto/1649524458?pfm\\_carac=bolas-de-futsal&pfm\\_index=10&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/1649524458?pfm_carac=bolas-de-futsal&pfm_index=10&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 61,19

<https://www.centauro.com.br/bola-de-futsal-adidas-euro-2020-training-sala-943852.html?cor=51>

R\$ 82,99

Coletes para esportes numerados [und] >>> R\$ 10,72

<https://www.magazineluiza.com.br/kit-10-coletes-numerados-de-treino-para-futebol-kanga-sport/p/jd8318hfbf/es/cesp/>

R\$ 11,71

<https://www.e3m3.com.br/colete-de-futebol-numerado>

R\$ 8,75

<https://www.extra.com.br/jogo-de-colete-numerado-10-pecas---preto---tamanho-g/p/9661996>

R\$ 11,71

### ***Campanha Meses Coloridos (Setembro Amarelo, Outubro Rosa e Novembro Azul) e Prevenção COVID-19***

Totem/dispenser para álcool gel acionamento duplo [pedal/mãos] >>> R\$ 521,00

<https://www.3gportabanner.com.br/totem-de-alcool-em-gel-para-cadeirantes>

R\$ 442,00

[https://www.americanas.com.br/produto/1737887911?pfm\\_carac=totem-alcool-gel&pfm\\_index=11&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/1737887911?pfm_carac=totem-alcool-gel&pfm_index=11&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 551,00

<https://grupodeeventos.com.br/loja/produto/totem-dispenser-duol-carvalho-treviso-para-alcool-em-gel-com-dois-niveis-facil-acesso/>

R\$ 570,00

Tapete sanitizante >>> R\$ 67,53

[https://www.americanas.com.br/produto/1787992989?pfm\\_carac=quem%20viu%20este%20produto%2C%20viu%20tamb%C3%A9m&pfm\\_index=3&pfm\\_pos=&pfm\\_type=vit\\_recomendation&DCSext.recom=RR\\_item\\_page.rr1-ClickEV&nm\\_origem=rec\\_item\\_page.rr1-ClickEV&nm\\_ranking\\_rec=4](https://www.americanas.com.br/produto/1787992989?pfm_carac=quem%20viu%20este%20produto%2C%20viu%20tamb%C3%A9m&pfm_index=3&pfm_pos=&pfm_type=vit_recomendation&DCSext.recom=RR_item_page.rr1-ClickEV&nm_origem=rec_item_page.rr1-ClickEV&nm_ranking_rec=4)

R\$ 59,70

<https://www.magazineluiza.com.br/tapete-sanitizante-cinza-60x40-brinde-seca-pe-endereco-do-kapacho/p/jc3j959jg3/cm/tsan/>

R\$ 73,90

[https://www.submarino.com.br/produto/1787992989/tapete-higienico-e-sanitizante-protex-home-cinza?pfm\\_carac=tapete%20sanitizante&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.submarino.com.br/produto/1787992989/tapete-higienico-e-sanitizante-protex-home-cinza?pfm_carac=tapete%20sanitizante&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)  
R\$ 69,00

Termometro infravermelho >>> R\$ 141,00

<https://www.magazineluiza.com.br/termometro-digital-infravermelho-com-anvisa-hw-f7-simzo/p/dj67gjddeh/cp/tmtd/>  
R\$ 99,90

[https://www.submarino.com.br/produto/2098210195/kit-termometro-infravermelho-sem-contato-yrk002a-hc260-oximetro-de-pulso-ox06-hc261-multilaser?pfm\\_carac=termometro%20infravermelho&pfm\\_index=7&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.submarino.com.br/produto/2098210195/kit-termometro-infravermelho-sem-contato-yrk002a-hc260-oximetro-de-pulso-ox06-hc261-multilaser?pfm_carac=termometro%20infravermelho&pfm_index=7&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)  
R\$ 239,99

[https://www.americanas.com.br/produto/1787409722?pfm\\_carac=Quem%20viu%20os%20mesmos%20produtos%20que%20voc%C3%AA%2C%20tamb%C3%A9m%20viu%3A&pfm\\_index=1&pfm\\_pos=&pfm\\_type=vit\\_recommendation&DCSext.recom=RR\\_item\\_page.rr1-MultiltemViewCP&nm\\_origem=rec\\_item\\_page.rr1-MultiltemViewCP&nm\\_ranking\\_rec=2&voltagem=N%C3%A3o%20se%20Aplica](https://www.americanas.com.br/produto/1787409722?pfm_carac=Quem%20viu%20os%20mesmos%20produtos%20que%20voc%C3%AA%2C%20tamb%C3%A9m%20viu%3A&pfm_index=1&pfm_pos=&pfm_type=vit_recommendation&DCSext.recom=RR_item_page.rr1-MultiltemViewCP&nm_origem=rec_item_page.rr1-MultiltemViewCP&nm_ranking_rec=2&voltagem=N%C3%A3o%20se%20Aplica)  
R\$ 85,00

### ***Análise Ergonômica de Postos de Trabalho Remoto***

Apoio gel para teclado >>> R\$ 44,2

[https://www.submarino.com.br/produto/8375737/apoio-para-teclado-em-gel-leadership-azul-8811?pfm\\_carac=apoio%20de%20punho%20para%20teclado%20em%20gel&pfm\\_index=11&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.submarino.com.br/produto/8375737/apoio-para-teclado-em-gel-leadership-azul-8811?pfm_carac=apoio%20de%20punho%20para%20teclado%20em%20gel&pfm_index=11&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)  
R\$ 32,45

<https://www.amazon.com.br/Teclado-AC033-Multilaser-Acess%C3%B3rios-Notebooks/dp/B0752P5NKB>  
R\$ 49,90

[https://www.americanas.com.br/produto/39767229?pfm\\_carac=apoio-gel-teclado&pfm\\_index=1&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/39767229?pfm_carac=apoio-gel-teclado&pfm_index=1&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)  
R\$ 50,25

Mousepad gel >>> R\$ 31,22

<https://www.amazon.com.br/Pequeno-AC021-Multilaser-Acess%C3%B3rios-Notebooks/dp/B0765ZFRMB>  
R\$ 34,90

<https://www.submarino.com.br/produto/1523863497/mousepad-com-apoio-gel-pequeno-multilaser->

ac021?pfm\_carac=mousepad%20gel&pfm\_index=1&pfm\_page=search&pfm\_pos=grid&pfm\_type=search\_page

R\$ 35,19

[https://www.americanas.com.br/produto/2093798102?pfm\\_carac=mouse-pad-gel&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/2093798102?pfm_carac=mouse-pad-gel&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 23,56

Suporte para monitor >>> R\$ 41,73

<https://www.kalunga.com.br/prod/suporte-p-monitor-retangular-cinza-waleu-cx-1-un/665436>

R\$ 39,40

[https://www.americanas.com.br/produto/2075217685?pfm\\_carac=suporte-para-monitor&pfm\\_index=2&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/2075217685?pfm_carac=suporte-para-monitor&pfm_index=2&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 37,90

[https://www.amazon.com.br/Suporte-Monitor-Quadrado-Multilaser-AC125/dp/B075CBV4KR/ref=sr\\_1\\_7?dchild=1&keywords=suporte+monitor&qid=1617670421&sr=8-7](https://www.amazon.com.br/Suporte-Monitor-Quadrado-Multilaser-AC125/dp/B075CBV4KR/ref=sr_1_7?dchild=1&keywords=suporte+monitor&qid=1617670421&sr=8-7)

1&sr=8-7

R\$ 47,90

Apoio para pés ergonômico >>> R\$ 59,00

[https://www.americanas.com.br/produto/15097813?pfm\\_carac=apoio-ergonomico-para-pes&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/15097813?pfm_carac=apoio-ergonomico-para-pes&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 51,30

<https://www.casadaergonomia.com.br/loja/apoio-para-pes-ergonomico-ergolight-42x29/>

[https://www.extra.com.br/acessorioseinovacoes/AcessoriosePerifericos/apoios\\_ergometricos/apoio-para-pes-ap25-preto-masticmol-5413368.html?IdSku=5413368](https://www.extra.com.br/acessorioseinovacoes/AcessoriosePerifericos/apoios_ergometricos/apoio-para-pes-ap25-preto-masticmol-5413368.html?IdSku=5413368)

R\$ 48,80

## ***MO-VER-SE***

Mini band >>> R\$ 45,37

<https://www.magazineluiza.com.br/kit-5-faixas-elasticas-mini-band-loop-exercicios-fitness-plyo-loops/p/cee7ff72e3/es/mnbd/>

R\$ 35,91

[https://www.americanas.com.br/produto/1825439982?pfm\\_carac=mini-band&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/1825439982?pfm_carac=mini-band&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 50,36

<https://www.netshoes.com.br/kit-3x-mini-band-rosa-BGA-0183-018>

R\$ 49,85

Colchonete >>> R\$ 46,85

<https://www.magazineluiza.com.br/kit-2-colchonete-multiuso-solteiro-ginastica-yoga-exercicio-academia-camping-190x60-f-a-colchoes/p/djj1k38cf4/es/cntc/>

R\$ 51,75

[https://www.americanas.com.br/produto/23073706?pfm\\_carac=colchonete-de-exercicio&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page&tamanho=%5BSolteiro%5D](https://www.americanas.com.br/produto/23073706?pfm_carac=colchonete-de-exercicio&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page&tamanho=%5BSolteiro%5D)

R\$ 50,91

<https://www.netshoes.com.br/colchonete-para-academia-ginastica-e-yoga-em-napa-preto-KTC-0052-006>

R\$ 37,90

Cone chapéu chinês [10-12 unds] >>> R\$ 46,28

[https://www.americanas.com.br/produto/126279721?pfm\\_carac=cones-chapeu-chines&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/126279721?pfm_carac=cones-chapeu-chines&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 56,99

[https://www.submarino.com.br/produto/126279721/cone-chapeu-chines-com-12-pecas-life-zone-by-acte-1?pfm\\_carac=cone%20chapeu%20chines&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.submarino.com.br/produto/126279721/cone-chapeu-chines-com-12-pecas-life-zone-by-acte-1?pfm_carac=cone%20chapeu%20chines&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 56,96

<https://www.netshoes.com.br/kit-c-10-mini-cone-chapeu-chines-prouno-azul-O56-0006-008>

R\$ 24,90

Corda de pular >>> R\$ 19,46

<https://www.magazineluiza.com.br/corda-de-pular-laranja-mbfit/p/de9afk1g96/es/ecro/>

R\$ 15,99

[https://www.submarino.com.br/produto/2498958493/corda-de-pular-para-treino-funcional-acte-sports?cor=Vermelho&pfm\\_carac=corda%20treino%20funcional&pfm\\_index=9&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.submarino.com.br/produto/2498958493/corda-de-pular-para-treino-funcional-acte-sports?cor=Vermelho&pfm_carac=corda%20treino%20funcional&pfm_index=9&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 22,50

[https://www.americanas.com.br/produto/35223996?pfm\\_carac=corda-treinamento-funcional&pfm\\_page=search&pfm\\_pos=grid&pfm\\_type=search\\_page](https://www.americanas.com.br/produto/35223996?pfm_carac=corda-treinamento-funcional&pfm_page=search&pfm_pos=grid&pfm_type=search_page)

R\$ 19,90

# Documento Digitalizado Público

## Projeto de Promoção a Saúde e QVT do Campus Natal Cidade Alta

**Assunto:** Projeto de Promoção a Saúde e QVT do Campus Natal Cidade Alta  
**Assinado por:** Luhane Morais  
**Tipo do Documento:** Trabalho Acadêmico  
**Situação:** Finalizado  
**Nível de Acesso:** Público  
**Tipo do Conferência:** Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- **Luhane Silva de Morais, TECNOLOGO-FORMACAO**, em 28/04/2021 21:45:37.

Este documento foi armazenado no SUAP em 28/04/2021. 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:** 772540

**Código de Autenticação:** d15324af07

