



INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE – IFRN
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR
PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

**EDITAL Nº. 01/2021-COASS/DIGPE/IFRN - EDITAL PÚBLICO PARA
SUBMISSÃO DE PROJETOS DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO**

Campus Nova Cruz

Abril/2021

PLANO DE GERENCIAMENTO DO PROJETO QVT 2021 – CAMPUS NOVA CRUZ

Título do Projeto: Bem-estar laboral em tempos de pandemia

Comissão elaboradora (coordenador e membros):

Andrio Vitor Martins Rodrigues (2117143)
Camila de Oliveira Silva (2151275)
Josenildo Gomes de Oliveira Silva (2072705)
Maria Luiza do Nascimento Cesarino (1877275)
Paula Nunes Chaves (2421454) - Coordenadora
Roberto Cesar Barros Camilo (2333425)
Roque de Souza Menino Neto (3010084)

Campus: Nova Cruz

Caracterização do campus:

O Campus Nova Cruz possui em seu quadro, segundo consulta ao Sistema SUAP, um total de 107 servidores dentre os quais 40 são Técnicos Administrativos (todos efetivos) e 67 são Docentes (substitutos, efetivos e visitantes). O quadro ainda possui aproximadamente 30 servidores terceirizados e alguns estagiários de nível médio e superior. O terreno apresenta aproximadamente 118.000 metros quadrados (área construída 6.500 m² e está em ampliação) e para as atividades de qualidade de vida do trabalho existem os seguintes ambientes: Ginásio; Piscina (Com arquibancada); Academia; Campo de Futebol; Vestiários no ambiente de prática esportiva, além de uma sala dos servidores com opções de descanso e também para jogos como sinuca, jogos eletrônicos e totó/pebolim.

Diagnóstico:

O processo diagnóstico referente ao projeto qualidade de vida no trabalho do IFRN Nova Cruz para o ano de 2021 foi realizado entre os dias 19 e 22 de março com o intuito de colher informações, necessidades, percepções e sugestões dos servidores no tocante à essa temática. O diagnóstico se deu por meio de formulário do *Google Forms* enviado via e-mail institucional e por meio dos grupos de whatsapp. O mesmo foi respondido por um total de 54 servidores, sendo 27 docentes, 23 técnicos administrativos e 4 terceirizados.

A primeira questão indagava se os servidores já haviam participado de alguma ação do projeto QVT em anos anteriores e quais seriam essas ações, 9 pessoas responderam que não haviam participado de nenhuma ação no Campus Nova Cruz e os outros 45 respondentes (mais de 80% do total) disseram que já haviam participado de ações, citando algumas delas, a saber: massoterapia, palestras sobre a relação entre vida pessoal e trabalho bem como sobre alimentação saudável e preparação de alimentos, cursos na área

de educação financeira, torneios de sinuca, práticas esportivas, de jump e de treinamento funcional, aulas de zumba, experiências de alongamentos e de ginástica laboral, e, por fim, foram citadas as ações de sessões de filmes e aniversariantes do mês.

Na questão seguinte perguntamos qual é o principal fator impeditivo para a participação do servidor nas ações dos projetos de QVT, 9 pessoas disseram que não tem nenhum fator impeditivo, 5 citaram a pandemia, 3 colocaram a desmotivação/falta de ânimo como fator impeditivo e outras 2 citaram a falta de interesse pessoal nas ações. Tivemos ainda dois respondentes que pontuaram a questão de não ficarem sabendo das ações e a grande maioria (27 pessoas) citou o fator tempo, incluindo incompatibilidade de horários e demandas de trabalho dos setores como grande fator impeditivo para a participação nas atividades.

Objetivamos também saber qual ou quais dos eixos do QVT no IFRN o servidor considera de maior necessidade para ser explorado nesse momento. Nesse quesito tivemos um empate entre os eixos de saúde integral e estilo de vida, ambos escolhidos por 31 pessoas (57,4% dos respondentes), enquanto o eixo de política organizacional foi citado 21 vezes (o que equivale a 38,9%), lembrando que nessa questão, era possível escolher mais de um eixo.

Ao serem perguntados qual a maior necessidade em termos de qualidade de vida na relação com o trabalho atualmente, 1 não soube responder e 3 pessoas disseram não ter necessidades relacionadas ao QVT no momento, 11 servidores citaram diretamente a saúde mental e outros 4 pontuaram temas relacionados, como por exemplo: Equilíbrio mental e emocional diante da situação que vivemos; Psicológico, Sanidade mental. Destacamos também a seguinte fala de um colega: “Hoje, a maior necessidade é de cuidado emocional, em função da pressão imposta pela pandemia e pelo isolamento social”.

Destacamos também outras necessidades elencadas pelos colegas: estabelecer limites de tempo na relação entre atividades profissionais e pessoais (essa dificuldade na organização do tempo foi citada por 7 pessoas), tem-se ainda uma fala sobre o trabalho remoto e a inflexibilidade das demandas do Instituto, outras duas referentes à valorização dos servidores e reconhecimento do trabalho. Outras três pessoas citaram a necessidade de interação com os colegas para além das reuniões online tendo em vista a falta sentida das pessoas e da ambiência do trabalho presencial, uma fala referente à dificuldade de lidar com o isolamento social e duas pessoas que citaram a necessidade de diminuir as horas no computador e aparelhos eletrônicos. Outro servidor aponta a necessidade de um ambiente adequado para home office e outras duas colocam a necessidade de melhoria nas condições de trabalho. A questão da ergonomia apareceu também uma vez, bem como a disposição/motivação em meio à pandemia.

Por fim, tem-se algumas respostas que convergem em torno da necessidade de práticas corporais e esportivas, prática de exercício físico e estilo de vida ativo (ao todo 8 pessoas teceram comentários dentro desse eixo), enquanto uma também citou a necessidade de práticas terapêuticas

como a pintura, a música e os trabalhos manuais. Nessa questão, destacamos a seguinte colocação realizada por um servidor: “Neste momento de pandemia, com distanciamento social, é difícil dizer, pois tudo precisa ser mediado por computador ou celular e nada disso me atrai como atividade promotora de qualidade de vida. Mas, em tempos normais, sinto falta de espaço adequado para descanso e ações mais permanentes de lazer e práticas corporais durante a jornada de trabalho”.

Na questão seguinte do formulário, elencamos uma série de possibilidades de ações e atividades a serem desenvolvidas no âmbito do projeto considerando a nossa situação pandêmica e sanitária atual, e solicitamos que os servidores escolhessem até 6 ações/atividades que seriam de seu maior interesse. As ações elencadas contemplavam os três eixos da qualidade de vida no trabalho do IFRN e foram as seguintes: CineDebate; Manual de Rotinas Administrativas (desenvolvimento de manuais envolvendo os processos mais comuns relacionados aos servidores - progressões, afastamentos, programação de férias etc.); Oficina de saúde vocal para docentes e demais interessados; Corridas e ou caminhadas no formato virtual; Capacitação em educação financeira; Palestra sobre saúde ocular; Oficina sobre saúde mental; Realização de um sarau poético remoto; Campanhas relacionadas à saúde integral e de conscientização (saúde mental, saúde bucal, alimentação, atividade física); Ações de reconhecimento profissional; Oficina: Importância e possibilidades de exercícios físicos e de atividades relaxantes em períodos de isolamento social; Oficina com orientações nutricionais básicas; Oficinas artísticas. Por fim, os servidores poderiam também apontar outras ações no campo “Outros”.

Na primeira colocação das atividades escolhidas houve um empate técnico entre oficina sobre saúde mental; Oficina: Importância e possibilidades de exercícios físicos e de atividades relaxantes em períodos de isolamento social e Oficina com orientações nutricionais básicas, todas com 34 votos (63%), logo depois tem-se Campanhas relacionadas à saúde integral e de conscientização (saúde mental, saúde bucal, alimentação, atividade física) com 28 votos (51,9%) e Ações de reconhecimento profissional com 25 votos (43,6%). Capacitação em educação financeira veio em seguida com 17 votos (31,5%), seguidos por palestra sobre saúde ocular e produção de manuais de rotinas administrativas, ambas com 15 votos (27,8%). Oficina de saúde vocal e corridas/caminhadas virtuais obtiveram 14 votos (25,9%), oficinas artísticas ficou com 8 votos (14,8%), seguidas pelo cinedebate com 5 votos e o sarau poético remoto com 3 votos. Também foram citadas as seguintes ações na aba “Outros”: acompanhamento nutricional a distância; Oficinas que envolvam práticas terapêuticas - meditação e yoga; Capacitações e/ou treinamentos focados na Qualidade de Vida e Saúde e Funcionais, atividades físicas sendo direcionadas virtualmente.

A penúltima questão indagava o que precisa melhorar na relação qualidade de vida e trabalho no campus Nova Cruz na avaliação dos servidores. As respostas foram variadas, sendo um dos principais núcleos de resposta, citados por 11 pessoas, questões relacionadas à questões práticas das ações, a saber: maior e melhor divulgação e incentivo para participação nas atividades, uma maior motivação e maior engajamento/participação e

integração dos servidores nas ações e também uma reflexão sobre os horários das mesmas. Três pessoas citaram a necessidade melhorias estruturais nos espaços dos servidores, separando a sala de descanso da sala de lazer (tendo em vista que a mesma sala é usada para os dois fins), bem como a necessidade de um espaço maior de convivência para os servidores. Outras 4 pessoas apontaram como possibilidade de melhoria uma maior permanência e regularidade nas ações no geral e duas dessas pessoas apontaram a regularidade nas ações voltadas para o lazer, práticas corporais, saúde mental e física dos servidores.

Foi citado também por um servidor o estímulo de mais atividades físicas. Três pessoas citaram diretamente a necessidade de melhorias nas relações interpessoais com ações que promovam maior humanização e empatia com os servidores, outra pessoa citou a necessidade de reconhecimento dos servidores em seu desempenho e outros dois apontaram a jornada de trabalho que se sobrepõe e, por vezes, ultrapassa as 40 horas, enquanto a socialização é quase zero. Tivemos uma resposta que solicitava uma maior atenção à saúde mental e outra que apontava a necessidade de um maior acesso dos terceirizados aos serviços de saúde. Por fim, destacamos a seguinte resposta de um servidor: “Ações de alcance abrangente em relação aos servidores (técnicos e docentes), oficinas, palestras, dicas, minicursos sobre práticas que possam nos ajudar física, emocional e mentalmente em especial nesse período de trabalho remoto. E divulgação dessas ações não apenas em determinados grupos, mas em todos os canais midiáticos que a instituição possa dispor”.

A última questão do formulário solicitava que os servidores sugerissem ações e possibilidades para o projeto QVT 2021 do campus Nova Cruz, considerando o regime de trabalho remoto. Houveram sugestões das mais diversas possíveis, de forma que elencamos abaixo algumas delas:

- Aula de dança/zumba; capacitação com relação aos problemas do trabalho remoto que refletissem em ações práticas por parte da gestão do IFRN em minimizar os danos aos servidores decorrentes das longas horas em frente ao computador. Exercícios de diminuição de dores lombar. Saúde ocular, que apareceu anteriormente, mas que estou frisando porque é de suma importância. Exercícios de prevenção à LER (Lesão por esforço repetitivo).

- São necessárias ações que contemplem a saúde física e mental dos servidores neste contexto de pandemia, com promoções de atividades e eventos que reúnam o maior número de servidores possível, visto que essa é uma demanda geral, a meu ver.

- Momentos de conversas com os professores sobre os desafios que precisam superar nesse tempo. Sobre como estão lidando com essa situação tanto no eixo familiar quanto profissional.

- Acredito que uma oficina de resolução de conflitos. Ademais, sugiro um programa de premiações por desempenho (simbólicas, como certificados e menções).

- Corrida Virtual, Palestra online sobre ansiedade no contexto do mundo pandêmico, Práticas de exercícios que podem serem feitas em casa, yoga, alongamentos.

- Palestras com pessoas especializadas, assim como foi realizado na última reunião pedagógica com as psicólogas do IFRN.

- Ações remotas como palestras e vídeos sobre dicas de atuações durante a pandemia.

- Palestras sobre orientações nutricionais e importância e orientações sobre práticas esportivas. Também sugiro reforma da sinuca (mesa e tacos), aquisição de pesos e equipamentos variados para a academia.

- Sugiro palestras de esclarecimento, sobre as vantagens do programa e suas benesses.

- Orientações periódicas para exercícios físicos e mentais para melhoria da saúde do servidor. Bem como orientação nutricional.

- Todas as sugestões apresentadas neste instrumento são fundamentais, mas listo algumas abaixo: - Oficinas com orientações nutricionais básicas, por exemplo, reaproveitamento de alimentos, medicina natural etc; - Oficinas com exercícios simples de relaxamento, alongamento, dança, automassagem etc; - Oficinas sobre saúde mental, relacionamento interpessoal em casa e no trabalho etc; - Disponibilização de manual de rotinas administrativas, agilizando assim os momentos síncronos e os deixando menos estressantes e mais objetivos. - Capacitação em educação financeira nesse momento conturbado e com tantas novidades, seria interessante, assim como dicas de segurança online.

- Todas as sugestões em especial as oficinas, poderiam também ser disponibilizadas através de canais com vídeo, postagens etc, para que tivéssemos acesso assíncrono, cada um na sua necessidade e disponibilidade. Não precisam necessariamente serem síncronas com os servidores, pois aumentaria nossa carga horária que já está altíssima, especialmente para nós mulheres.

- Convite a profissionais da saúde mental externos a instituição para oficinas e palestras. Trabalhar temas relacionados ao autocuidado em saúde mental e sobre Luto (ainda mais em tempos de pandemia). Outro tema: Respeito e relacionamento interpessoal.

- Criar canais de comunicação institucionais mais rápidos que o e-mail, como uma ferramenta de troca de mensagens instantâneas institucional!

- Não sei dizer, pois tudo precisa ser mediado por computador ou celular e nada disso me atrai como atividade promotora de lazer e qualidade de vida.

Além das falas elencadas acima, gostaríamos de destacar outros núcleos de sugestões citados pelos colegas como atividades/oficinas de relaxamento, yoga, meditação, descanso no intuito de acalmar a ansiedade e

o estresse causados pela pandemia, esse núcleo foi citado por 4 pessoas. O núcleo de ações relacionadas à saúde mental apareceu 5 vezes de forma direta, contudo está também elencado de forma mais indireta em alguns comentários acima. Outro núcleo importante que foi bastante citado foram ações relativas ao sono, atividade física e alimentação/nutrição. Houveram também sugestões relacionadas à ginástica laboral, atividades manuais, valorização do esforço no trabalho remoto, reconhecimento das cargas horárias excedentes, orientações ergonômicas para o home office, cursos motivacionais e da relação entre trabalho e família, sugestão de brindes, maior interação lúdica com os colegas e encontros mensais dos servidores.

A partir desse processo de “escuta” dos servidores é possível perceber uma situação problemática de estresse e esgotamento físico e mental que está intimamente relacionada ao momento que vivemos já há algum tempo de trabalho remoto, isolamento social e pandemia. Tal problemática é nítida na maioria das falas dos colegas e possui uma série de outras interfaces e nuances relacionadas à saúde mental, condições de trabalho, prática de exercícios, alimentação, relações interpessoais com os colegas de trabalho e com a família, mediação das atividades por meio das telas, dificuldade de organização do tempo de trabalho, readaptação da rotina, dentre outras que fazem parte da complexidade e especificidade do momento. De modo que tentaremos em nossas ações priorizar os eixos e as atividades de interesse que foram votadas e elencadas pelos servidores a partir desse caminho da saúde física e mental.

Ao final desse contato diagnóstico com os servidores, apontamos o quanto a qualidade de vida no geral e sua relação com o trabalho é uma temática complexa, influenciada por uma diversidade de fatores e que possui um elemento subjetivo de cada pessoa e de cada experiência. De modo que tentar compilar esses interesses e subjetividades é um desafio e, sabendo da impossibilidade de esgotar e/ou solucionar todas as problemáticas existentes nesse âmbito e reconhecendo os próprios limites deste projeto, objetivaremos enquanto comissão propor ações e atividades que tentem abarcar o máximo possível os anseios, sugestões, percepções e problemáticas apontadas pela comunidade, fazendo pensar sobre essa relação entre corpo, saúde, qualidade de vida e trabalho, contribuindo de alguma forma para passarmos por esse momento complexo de trabalho remoto, exaustão física e mental e pandemia, que foi citado por muitos dos servidores que compõem a nossa comunidade. Reiteramos que todas as atividades foram pensadas para serem realizadas de forma remota.

Ordem de Prioridade	Atividade	Situação problema a ser resolvida / Objetivo	Eixo	Indicador	Meta	Instrumento de acompanhamento e avaliação	Custo
1º	Oficina em saúde mental: encontro com o intuito de conversar sobre o trinômio trabalho remoto/pandemia e isolamento social	Trabalhar as dificuldades relatadas pelos servidores no tocante à saúde mental em tempos de trabalho remoto e isolamento social.	Saúde Integral	Número de servidores participando da ação	40 servidores participando da ação	Lista de frequência	Sem custo
2º	Práticas corporais em formato de vídeo: serão gravados vídeos semanalmente com possibilidades de atividades/exercícios físicos a serem realizados em casa. Os vídeos serão disponibilizados no Instagram do projeto QVT- Nova Cruz para a comunidade.	Tal ação objetiva estimular a prática de atividades físicas por parte dos servidores durante o período de isolamento social	Estilo de vida	Quantidade de vídeos gravados e disponibilizados aos servidores	Disponibilização de 10 vídeos nos meses de abril e maio	Relatório da atividade e questionário de satisfação	Sem custo

3º	Roda de conversa: Importância e possibilidades de exercícios físicos e de atividades relaxantes em períodos de isolamento social	Proporcionar aos servidores a vivência de momento relaxante, com dicas e possibilidades práticas para o período de isolamento social	Estilo de vida	Número de servidores participando da ação	30 servidores participando da ação	Lista de frequência	Sem custo
4º	Oficina de orientações nutricionais básicas	Possibilitar aos servidores um momento de conversa com orientações básicas para uma boa alimentação, principalmente no período em que vivemos, incentivando um estilo de vida mais saudável.	Estilo de vida	Número de servidores participando da ação	30 servidores participando da ação	Lista de frequência	Sem custo
5º	Palestra sobre divisão e organização da carga de trabalho	Devido à dificuldade relatada pelos servidores de separar a vida pessoal e	Política organizacional	Número de servidores participando da ação	40 servidores participando da ação	Lista de frequência	Sem custo

		profissional durante o trabalho remoto, essa atividade visa proporcionar uma reflexão sobre o tempo e sobre as condições e organização do trabalho em formato remoto					
6º	Oficina sobre práticas corporais: dança	Proporcionar uma experiência prática remota com a dança no intuito de aumentar e incentivar as possibilidades de movimentação corporal em meio à pandemia	Estilo de vida	Número de servidores participando da ação	20 servidores participando da ação	Lista de frequência	Sem custo
7º	Palestra sobre educação financeira	Essa ação tem como objetivo trazer dicas de educação financeira e investimentos na conjuntura pandêmica atual,	Estilo de vida	Número de servidores participando da ação	40 servidores participando da ação	Lista de frequência	Sem custo

		incentivando uma melhor gestão financeira					
8º	Aniversariantes do mês	Lembrar e destacar os aniversariantes de cada mês através das plataformas virtuais do Campus, notadamente o e-mail institucional e o instagram, possibilitando uma melhor integração entre os servidores. Observação: os servidores aniversariantes serão consultados previamente antes da publicação da sua data de aniversário nas plataformas virtuais e no e-mail institucional.	Política organizacional	Número de listas de aniversariantes divulgadas	Divulgar 8 listas ao longo do ano	Publicações realizadas das listas	Sem custo

9º	Meses coloridos e dias estratégicos	Realização de campanhas de conscientização nos meses e dias estratégicos (setembro amarelo, outubro rosa, novembro azul, dia mundial da hipertensão e do diabetes)	Saúde integral	Quantidade de campanhas realizadas	Realizar 3 campanhas	Relatório das atividades e questionário de satisfação.	Sem custo
10º	Busca de licitações para aquisição de itens ergonômicos para auxiliar o desenvolvimento profissional dos servidores.	Melhorar as condições de ergonomia dos servidores e, conseqüentemente, a qualidade de vida no trabalho	Saúde integral e política organizacional	Número de equipamentos adquiridos	Aquisição de 50 equipamentos	Nota de empenho	R\$ 5.000,00

Documento Digitalizado Público

Plano de gerenciamento do projeto QVT 2021 com alterações

Assunto: Plano de gerenciamento do projeto QVT 2021 com alterações
Assinado por: Paula Chaves
Tipo do Documento: Plano
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- **Paula Nunes Chaves, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 27/04/2021 21:09:17.

Este documento foi armazenado no SUAP em 27/04/2021. 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: 771589

Código de Autenticação: a9c76ffef7

