

## PLANO DE GERENCIAMENTO DO PROJETO

<b>Título do projeto:</b> Qualidade de vida no trabalho - campus Santa Cruz
<b>Comissão elaboradora (Coordenador e membros)</b>  <b>Presidente:</b> Thales Augusto de Oliveira Ramos - 2108156  <b>Membros:</b> Alessandro de Lima Nóbrega - 2027802 Ana Luiza Palhano Campos Silva - 2989094 Anderson Nicolly Fernandes da Costa - 2268184 Edson Pereira de Lima - 1177433 Frankswell Mackson Soares de Moura - 3010483 Joatan Fernandes Vieira Júnior - 1700134 Jonas Morais Sobrinho - 2330856 Rosane Sousa de Andrade - 3040920 Thiago da Silva Andre - 1364957
<b>Campus:</b> Santa Cruz
<b>Caracterização do campus:</b> <p>O campus Santa Cruz do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte localiza-se no município de Santa Cruz, mesorregião do Agreste Potiguar. O campus ocupa um terreno de 32.866 m<sup>2</sup>, equivalente a 3,28 hectares, situado à rua São Braz, s/n, bairro Paraíso. O campus Santa Cruz favorece a população da mesorregião do Agreste Potiguar, de municípios adjacentes do Estado da Paraíba assim como, dezesseis municípios que integram a microrregião da Borborema Potiguar: Barcelona, Campo Redondo, Coronel Ezequiel, Jaçanã, Japi, Lagoa de Velhos, Lajes Pintadas, Monte das Gameleiras, Ruy Barbosa, Santa Cruz, São Bento do Trairi, São José do Campestre, São Tomé, Serra de São Bento, Sítio Novo e Tangará.</p> <p>O campus oferece curso técnico integrado (Informática, Refrigeração e climatização, Mecânica); Técnico Integrado PROEJA (Refrigeração e Climatização, Manutenção e Suporte em Informática e Informática); Técnico Subsequente (Refrigeração e Climatização, Informática; Graduação (Licenciatura em Física e Licenciatura em Matemática).</p> <p>Atualmente, o corpo de servidores do campus é composto por um total de 124 servidores, sendo 42 técnico-administrativos, 66 docentes, 15 terceirizados e 1 estagiário.</p>

## Diagnóstico:

O processo de diagnóstico foi organizado com base nas orientações do edital 01/21 - COASS/DIGPE/IFRN. A comissão de QVT do campus elaborou um questionário e aplicou no mês de março de 2021, levando em consideração os três eixos da Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho (Estilo de vida, Saúde Integral e Política organizacional). O questionário foi respondido por 64 servidores e gerou o presente relatório diagnóstico que orienta a estruturação das ações do projeto.

A seguir, apresentaremos o resultado do levantamento junto aos servidores e, posteriormente, a estruturação dos objetivos, justificativa, ações, metas, eixos e formas de avaliação, para o projeto de QVT 2021 do campus Santa Cruz.

O questionário foi organizado com base em temas listados, tendo como referência inicial o catálogo de atividades que consta no edital. No gráfico 1 (**Temas mais citados**), os servidores apontaram para as atividades de interesse a serem desenvolvidas pelo programa de QVT.

Fundamentalmente, as atividades ligadas ao eixo Estilo de vida e Saúde Integral apresentaram as maiores frequências de interesse, sendo elas: Saúde mental, Atividades Físicas (esportes e práticas corporais) e alimentação saudável. Dentro do eixo Política organizacional, a melhoria das condições e organização de trabalho, valorização do servidor e envelhecimento ativo, foram as mais apontadas dentro desse eixo.

Atualmente, parte dos servidores estão trabalhando no formato remoto, cujo contexto se apresenta adverso sob o ponto de vista das condições ambientais para o desenvolvimento do trabalho, implicando em aspectos ligados ao bem-estar e produtividade que precisam ser melhor entendidos no decorrer das ações. Outras ações foram listadas pelos servidores e serão importantes na estruturação da ordem de prioridades. Podemos observar que se trata de subdivisões e que poderão compor a oferta anual dentro de cada eixo.

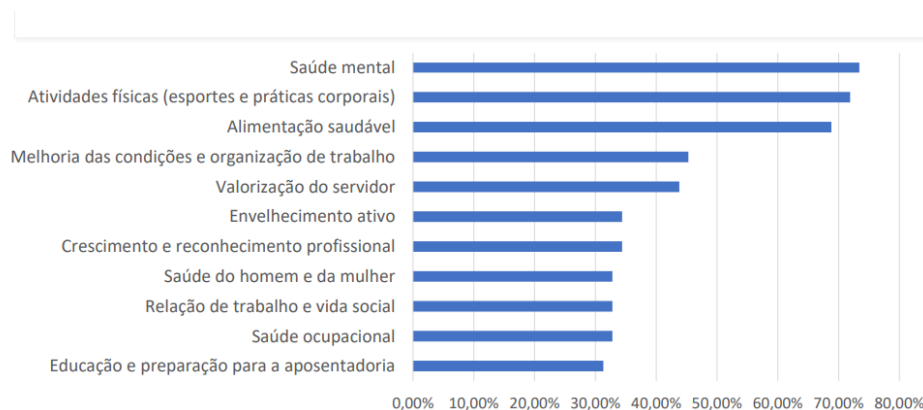


Gráfico 1 – Temas mais citados

Dando continuidade na avaliação diagnóstica, temos um direcionamento mais propositivo, intitulado **Ações com as melhores notas** (Gráfico 2) apresentadas pelos servidores, onde apontaram para a importância do uso da academia, atividades voltadas para a saúde vocal, palestras/oficina e ações ligadas a quantidades de passos e Medida certa (atividade voltada para o eixo estilo de vida).

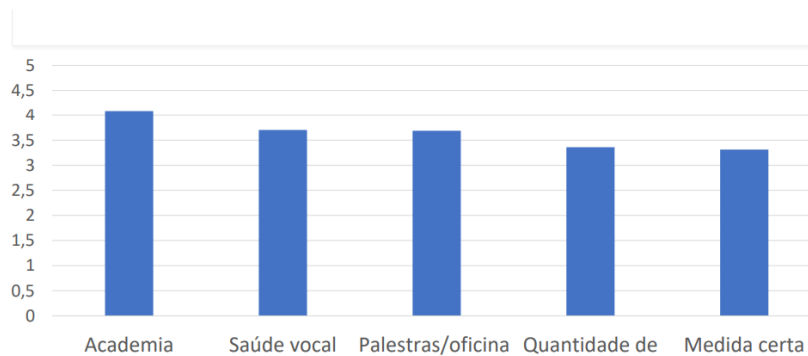


Gráfico 2 – Ações com as melhores notas

Nas **Ações com menores notas** (Gráfico 3) destacaram-se a exibição de filmes, ginástica laboral, jogos on-line e atendimento psicológico, como sendo de menor prioridade. Importante considerar que estas ações não foram descartadas sob o ponto de vista de um planejamento, mas sim, constituem-se como indicativo para a ordem de prioridades de ações a serem ofertadas no programa de QVT.

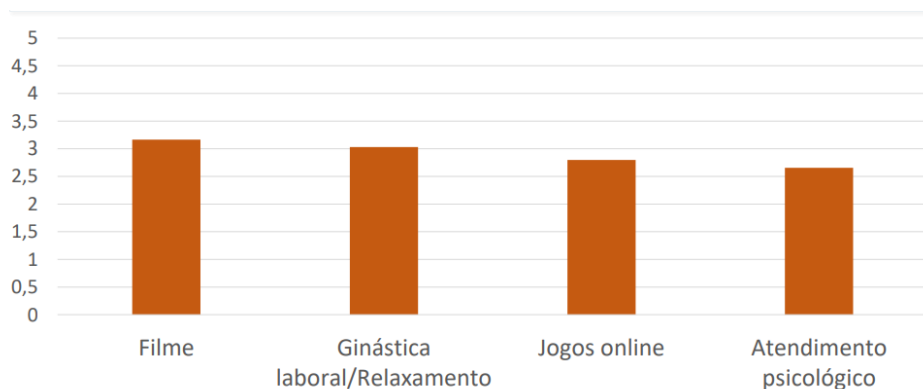


Gráfico 3 – Ações com menores notas

Os servidores contribuíram com uma série de sugestões que serão consideradas na elaboração do projeto. No quadro-síntese abaixo, temos as

sugestões dadas. Lembrando que o alcance das ações deve contemplar servidores terceirizados, técnicos, docentes e bolsistas.

<b>Eixo Saúde Integral</b>	- <i>Palestras sobre uso e impostação de voz e saúde vocal</i>
<b>Eixo Estilo de Vida</b>	- <i>Compra de equipamentos para a academia e afins (materiais para uso de práticas físicas);</i>
	- <i>Jogos competitivos para dispositivos móveis;</i>
	- <i>Como jogos online, sugiro o evento de corrida/caminhada e/ou pedal virtual, por exemplo, através de um aplicativo de registro de percurso e distância percorrida. Deixando claro que a atividade é individual seguindo as recomendações da OMS, ou seja, em uma esteira (corrida/caminhada) ou até mesmo em um espaço livre permitido sem aglomeração;</i>
	- <i>Maratona virtual (registro individual de corrida de rua);</i>
	- <i>Atividades de lazer e esportivas para integração entre os servidores;</i>
	- <i>Fazer a equipe de e-sports no campus. Oficinas de pilates/ginástica laboral para aliviar dores vindas do esforço repetitivo/postura no trabalho;</i>
	- <i>Forró online;</i>
	- <i>Clube de xadrez</i>
	- <i>Aquisição de equipamentos que possam ser utilizados no retorno presencial, manutenção dos equipamentos da academia, colchonetes, aparador de chute e soco (tendo em vista o projeto de luta que era realizado antes mas não tinha os equipamentos necessários), halteres e pesos, balança de bioimpedância ou balança comum para academia, corda, caneleira e realmente só adquirir coisas que vão ser utilizadas;</i>
	- <i>Sinto falta de termos atividades (loga, meditação, alongamento) antes de iniciarmos o nosso trabalho diário (remoto). Então, penso que seria interessante haver algo nesse sentido.</i>
	- <i>Criação de um espaço virtual de tira dúvidas/orientação sobre exercícios e outros temas correlatos ligados a Qualidade de vida. 2. Oficina virtual de jardinagem e horta caseira em casa. Troca de mudas de plantas entre os servidores;</i>
	- <i>Perspectiva de uma cultura coletiva de saúde no contexto da pandemia. Criação e reflexão sobre novos hábitos ligados a convivência e autocuidado;</i>
	- <i>Seria bacana um projeto envolvendo música, com os servidores que tocam instrumentos musicais ou cantam;</i>
	- <i>Atividades como Treino funcional na forma online, 30 minutos por dia;</i>
	- <i>Presencialmente, em aulas de funcional e aulas de dança;</i>
	- <i>Torneio de Free Fire nos jogos on-line;</i>
- <i>Faltou inserir sugestões de jogos de automobilismo;</i>	
- <i>Fall guys é um jogo divertido e bem simples. possível de jogar em equipe, pode ser um momento de lazer;</i>	
<b>Eixo Política organizacional</b>	- <i>"Criação de um espaço virtual (google sala de aula) para organizarmos o planejamento, cronograma de ações e tarefas a serem realizadas. Política organizacional 1. Sugiro a criação de um coletivo de mulheres para construir um espaço de escuta mútua através de oficinas e rodas de conversa sobre autocuidado, assédio no trabalho, etc. A ideia é que a comissão de QVT construa uma cultura de equidade de gênero nas decisões e organização das ações. 2. Organização das ações vinculado a um calendário de atividades a ser regularmente informado em reuniões pedagógicas e administrativas;</i>
	- <i>Atividade sobre como lidar com os dilemas e inconvenientes do isolamento social prolongado.</i>
	- <i>Cursos de capacitação simples, como: Excel, Power Point e Word</i>

**Objetivo geral**

Promover ações na esfera da Qualidade de Vida no Trabalho, contemplando os três eixos: Estilo de vida, Saúde Integral e Política organizacional, dentro do contexto do trabalho remoto e presencial, respeitando os limites impostos pela pandemia do SARS-CoV-2, para o Campus Santa Cruz.

### **Objetivos específicos**

#### **Eixo Saúde integral**

- Promover ações, predominantemente, no contexto remoto, sobre a esfera do autocuidado através de atividades como palestras e oficinas temáticas.

#### **Eixo Estilo de Vida**

- Promover ações de autocuidado relacionadas à adoção de um estilo de vida ativo, através de atividades no formato virtual e presencial.

#### **Eixo Política Organizacional**

- Promover ações que beneficiem os servidores no atual contexto das demandas do trabalho remoto e suas implicações organizacionais.

## PLANILHA DE ATIVIDADES

(metas, indicadores, e articulação com o diagnóstico e instrumentos de acompanhamento/avaliação de resultados)

Ordem de prioridade	Atividade	Situação problema a ser resolvida / Objetivo	Eixo	Indicador	Meta	Instrumento de acompanhamento e avaliação	Custo
1º	Manutenção da academia	Os equipamentos da academia sofrem desgaste em virtude do tempo, independentemente do uso. A possibilidade de um retorno presencial implicará no uso dos equipamentos da academia. Objetivamos a adequação e manutenção dos equipamentos para uso consciente dentro das normativas e autorizações sanitárias vigentes.	Estilo de vida	Número de manutenções realizadas.	Realizar 3 visitas de manutenção. Periodicidade - Trimestral.	Registro fotográfico da manutenção.	R\$ 4.200,00
2º	Rodas de conversa virtual <b>Café com prosa.</b>	Promoção de debates sobre temáticas ligadas aos eixos da QVT no atual contexto da pandemia.	Política organizacional/ Estilo de vida e Saúde Integral	Número de rodas de conversa realizada.	Realizar 4 Rodas de conversa. Periodicidade - Mensal.	Lista de Frequência	-----
3º	Competição <b>Passos Certos</b>	Promover atividade física regular através da interação entre os servidores com a mediação de um App	Estilo de vida	Índice de entrada de participantes em ação.	Promover a participação de 50% dos servidores no uso regular do app através da criação de um evento	Relatório de acesso e uso do aplicativo.	R\$ 2.000,00 (Premiação)

		Samsung Health, como alternativa para o distanciamento social.			virtual de desafio de passos.		
4º	Oficina virtual (yoga, meditação, ginástica laboral)	Realização de oficinas de condução e orientação dos servidores através de atividades guiadas.	Estilo de vida	Número de oficinas realizadas.	Realizar 2 Oficinas Periodicidade - Trimestral.	Lista de Frequência	-----
5º	Desafio das redes	Promover atividade física regular dos servidores através da criação de desafio de execução de exercício no ambiente domiciliar.	Estilo de vida	Índice de entrada de participantes em ação.	Promover a adesão de 50% dos servidores ao desafio das redes.	Acompanhamento pelas redes sociais (preferencialmente WhatsApp) dos servidores que aderiram.	-----
6º	Medida certa	Realizar orientação sobre medidas corporais como recurso de acompanhamento dos efeitos da prática regular de atividade física.	Estilo de vida	Índice de entrada de participantes em ação	Promover a adesão de 50% dos servidores à atividade.	Lista de Frequência	R\$ 1.000,00 (Premiação)
7º	Recepção dos servidores	Considerando a possibilidade de retorno no formato híbrido, essa atividade objetiva recepcionar o servidor e conscientizá-lo da importância da construção de novos arranjos organizacionais no formato híbrido.	Política organizacional	Índice de entrada de participantes em ação.	Promover a adesão de 50% dos servidores em um encontro caso tenhamos retorno presencial.	Lista de Frequência	-----
						<b>Total</b>	R\$7.200,00

# Documento Digitalizado Público

## Plano de gerenciamento do projeto modificado

**Assunto:** Plano de gerenciamento do projeto modificado  
**Assinado por:** Thales Ramos  
**Tipo do Documento:** Plano  
**Situação:** Finalizado  
**Nível de Acesso:** Público  
**Tipo do Conferência:** Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- **Thales Augusto de Oliveira Ramos, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 29/04/2021 10:04:03.

Este documento foi armazenado no SUAP em 29/04/2021. 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:** 772707

**Código de Autenticação:** e088851a8f

