

PLANO DE GERENCIAMENTO DO PROJETO

Título do projeto: **VIDAS EM MOVIMENTO: INTERVENÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PARA SERVIDORES DO CAMPUS SÃO PAULO DO POTENGI**



Comissão elaboradora:

Mônica de Lima Pereira (coordenador)

Liege Monique Figueiras da Silva (membro docente)

Priscila Gomes de Souza Tavares (membro docente)

Aginaldo Silva de França (membro técnico administrativo)

Daniel Ribeiro de Oliveira (membro técnico administrativo)

Fabrizio Pontes Machado (membro técnico administrativo)

Fagner Robson Alves de Castro (membro técnico administrativo)

Gleydson Teixeira dos Santos (membro técnico administrativo)

Marcus Vinícius da Rocha Barbosa (membro técnico administrativo)

Deusdete Aleixo (colaboradora – servidora terceirizada)

Campus: São Paulo do Potengi

Caracterização do campus:

O Campus São Paulo do Potengi fica localizado no agreste potiguar, inaugurado em 2013 e faz parte da terceira fase de expansão do IFRN no Estado.

O Campus conta com 120 servidores, entre docentes e técnicos administrativos que atendem a aproximadamente 1200 alunos distribuídos entre os diversos cursos ofertados pelo campus no âmbito do Ensino médio integrado, Ensino médio subsequente, ProEJA, EAD e curso de graduação, tendo seu foco de atuação nas áreas de Construção Civil e Meio Ambiente (NATAL, 2019).

Ele possui, em sua estrutura física, diversos espaços para utilização e realização de ações para a promoção da Qualidade de vida dos servidores, como: sala de servidores, piscina, academia, ginásio, auditório, centro de convivência, laboratório de práticas corporais, laboratório de teatro.

Diagnóstico:

Para fins de diagnóstico das demandas do Campus São Paulo do Potengi, a comissão local realizou, entre os dias 12 e 14 de abril de 2021, a aplicação de um questionário com os servidores do campus. Neste questionário foram investigadas as demandas e necessidades observadas pelos servidores quanto ao desenvolvimento de ações nos eixos política organizacional, estilo de vida e saúde integral. Ao todo, responderam ao questionário 34 servidores, entre docentes, técnicos administrativos, estagiários e terceirizados.

Além do questionário local, nos apropriamos também dos diagnósticos sistêmicos e do diagnóstico local realizado em 2018 pela COASS, os quais estão disponibilizados no Edital Nº. 01/2021-COASS/DIGPE/IFRN.

Diante dos resultados do questionário diagnóstico aplicado no campus e da consulta feita ao relatório do COASS (2018), identificamos as seguintes demandas:

EIXO POLÍTICA ORGANIZACIONAL:

- Melhorar, ainda mais, as relações interpessoais dos servidores;
- Revisar, e melhorar, as salas e espaços de trabalho;
- Aprimorar a divulgação das ações do projeto de qualidade de vida do campus;
- Melhorar os espaços de convivência dos servidores, através de reorganização das salas, aquisição de mobiliário e adequação dos espaços internos.

EIXO ESTILO DE VIDA:

- Desenvolver atividades físicas coletivas e individuais;
- Aquisição de equipamentos para o desenvolvimento de práticas corporais de hidroginástica, treinamento funcional, hidroginástica e dança;
- Contratação de profissional para desenvolver atividades corporais como hidroginástica, treinamento funcional, dança, treinamento esportivo;
- Aquisição de material esportivo para prática, treinamento e competição esportiva;
- Palestras e oficinas sobre alimentação e culinária equilibrada e saudável;

EIXO SAÚDE INTEGRAL

- Desenvolvimento de curso sobre educação financeira, aplicações e mercado financeiro;
- Campanhas de conscientização com temas sobre saúde, prevenção e estilo de vida;

- Desenvolver ações que promovam a qualidade de vida vocal dos servidores, sobretudo dos docentes;
- Promover atividades que estimulam a criatividade individual e coletiva através da música e manifestações artísticas.

| Ordem de prioridade | Atividade | Situação problema a ser resolvida / Objetivo | Eixo | Indicador | Meta | Instrumento de acompanhamento e avaliação | Custo |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|
| 1º | Práticas corporais diversificadas: treinamento funcional e aula de dança – remotas e presenciais. | Estimular e/ou promover o estilo de vida saudável e a qualidade de vida dos servidores no trabalho e fora dele. | Estilo de vida | O campus possui 120 servidores efetivos e conta com alguns estagiários e servidores terceirizados. Contratar um pacote de 10 aulas/treinamentos funcionais em formato de vídeo aulas | Alcançar que pelo menos 40% dos servidores do campus iniciem e/ou realizem práticas corporais | Lista de frequência | 1.200,00 |
| 2º | Estruturação da academia e dos espaços para práticas corporais: Aquisição de equipamentos para desenvolvimento de práticas corporais e manutenção de equipamentos existentes. | Promover a manutenção e aquisição de equipamentos para desenvolvimento de diversas práticas corporais coletivas e individuais. | Estilo de vida | Adquirir 20 colchonetes; 06 bolas cinesioterapia massagem 65cm bola cinesioterapia massagem; 6 elásticos flexor de pernas, 10 pranchas natação, 20 Espaguete macarrão flutuador, espuma para piscina, 10 pull ball flutuador, | Aquisição de equipamentos para que pelo menos 35% dos servidores ingressem em práticas corporais na academia, de hidroginástica e funcional. | Registro fotográfico | 2.500,00 |
| 3º | Jornal do servidor – Criação mensal de Newsletter para divulgação de ações do projeto e dicas de saúde. | Melhorar a divulgação das ações do programa de QVT do campus | Política organizacional | Publicação Newsletter mensal de um periódico | Divulgar as ações, informações e dicas de saúde e qualidade de vida no trabalho a pelo menos 85% dos servidores do campus via e-mail | Prints dos e-mails | 00,00 |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|
| 4º | Eventos comemorativos, encontros musicais, e aniversariantes do campus | Promoção de confraternização e construção de ambiente harmonioso entre os servidores | Política organizacional | Coffee break mensal, individualizado, para 50 pessoas | Comemoração mensal dos aniversariantes com serviço de lanche para 50 pessoas por mês. Lanche individualizado. Escolhidos via sorteio para receber o lanche/mês e/ou ser aniversariante do mês e/ou meses anteriores a implementação do projeto e/ou retorno ao trabalho presencial | Registro fotográfico | 6.000,00 |
| 5º | Estruturação da sala de descanso | Equipamentos que existem estão atualmente quebrados e são insuficientes para o número de servidores do campus | Política organizacional | Aquisição de 4 poltronas do papai. | Promover espaço para descanso a pelo menos 50% dos servidores do campus diariamente. | Lista de assinatura dos usuários | 2.000,00 |
| 6º | Estruturação da sala dos servidores | Diminuição da tensão muscular adquiridos através do prolongado tempo de exposição a movimentos repetitivos decorrentes da necessidade laboral, e/ou da tensão muscular decorrente do estresse laboral | Saúde integral | Aquisição de 1 poltrona massageadora Shiatsu | Possibilitar massagem a pelo menos 50% dos servidores semanalmente | Lista de assinatura dos usuários | 3.500,00 |
| 7º | Treinamento esportivo: aquisição de material esportivo como bolas esportivas de voleibol, futsal, | Promover meios e subsídios para o treinamento de modalidades esportivas entre os servidores | Estilo de vida | Aquisição de 06 bolas de basquetebol, material microfibrá matizada, peso cheia 510 a 565 g, tipo uso adulto; Aquisição de 8 bolas de futsal, tipo | Promover condições materiais para treinamento de uma equipe de futsal, basquetebol e atletismo masculino e feminino. | Lista de frequência e registro fotográfico | 2.600,00 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | basquetebol e handebol | | | adulto, costurada; Aquisição de 1 disco Disco de aço/fibra de vidro - 1,0 kg IAAF. | | | |
| 8º | Mês de valorização do servidor público: Compra de brinde em comemoração ao dia do servidor público | Realizar a compra de brinde para os servidores em alusão ao dia do servidor público | Política organizacional | Adquirir 120 brindes em alusão ao dia do servidor público para os servidores docentes e técnicos administrativos do campus | Aquisição de bolsinha térmica, ou caneca personalizada para 100% dos servidores efetivos: técnicos administrativos e docentes | Registro fotográfico e nota de recebimento do material adquirido prestada pelo almoxarifado | 4.200,00 |
| 9º | Corrida virtual – Realizar uma corrida virtual com os servidores | Incentivar a prática de atividades físicas ao ar livre como corridas e caminhadas | Estilo de vida | Aquisição de 60 medalhas de participação em corrida virtual. | Promover uma corrida virtual com pelo menos 50% dos servidores | Ficha de inscrição | 1.020,00 |
| 10º | Torneio de Videogame online | Melhorar as relações sociais entre os servidores | Estilo de vida | Aquisição de 6 troféus 10x14, 2mm, em acrílico plotado personalizados para os participantes mais bem classificado no torneio, sendo 3 para os sujeitos do gênero masculino e 3 para os participantes do gênero feminino. Aquisição de 2 Controle X-Box One | Aumentar o engajamento masculino em 25% e feminino em 30% | Formulário de inscrição | 300,00 |
| 11º | Minicurso sobre Educação e aplicações financeiras | Controle e educação financeira dos servidores | Saúde integral | Solicitação feita por 52% servidores em enquete/questionário próprio realizado entre 12 e 14 de abril de 2021. | Ofertar o Minicurso para 40% dos servidores do campus (docentes, técnicos administrativos, terceirizados e estagiários) | Inscrição e lista de frequência | 00,00 |
| 12º | Oficina de culinária FIT | Conscientização e orientação para | Estilo de vida | Solicitação feita por 48% dos servidores | Ofertar o Minicurso para 40% dos | Lista de frequência | 1.200,00 |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------|
| | | adoção de bons hábitos alimentares | | em questionário/enquete próprio realizado entre 12 e 14 de abril de 2021. | servidores do campus (docentes, técnicos administrativos, terceirizados e estagiários) | | |
| 13º | Avaliação dos espaços de trabalho e reestruturação | Solucionar demandas apontadas no questionário quanto a presença de ruídos, e má distribuição do mobiliário nas salas de trabalho | Política organizacional | Solicitação feita por 52% dos servidores em questionário/enquete próprio realizado entre 12 e 14 de abril de 2021. | Atender a pelo menos 50% dos pedidos de reestruturação das salas quanto a distribuição do mobiliário e controle de ruídos | Consulta a comunidade com questionário de satisfação | 00,00 |
| 14º | Campanha de conscientização: 1º mês: mês da hidratação (importância de beber água regularmente), 2º mês: da alimentação saudável (importância do consumo equilibrado de nutrientes), 3º mês da atividade física (importância de se manter ativo – subir escadas, caminhar etc.). 4º mês: do sono (cuidados e precauções para um boa noite de sono e descanso). 5º mês: da consciência ambiental (evitar o consumo de plásticos e descartáveis, utilizar | Promover a conscientização através de informação: Conscientização quanto a necessidade de checkup geral da saúde. | Política organizacional | Promover 7 campanhas, uma por mês | Sensibilizar 100% dos servidores, via correio eletrônico, quanto a práticas de bem-estar, saúde e qualidade de vida individual e coletiva | Print de mensagem virtual via e-mail e redes sociais do campus | 00,00 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | meios de transporte menos poluentes etc.). 6º mês: do autocuidado – Conscientização da necessidade de checkup da saúde geral. 7º mês: Cuidado com o outro: mês de troca de elogios, mensagens motivacionais entre os colegas de trabalho. | | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

São Paulo do Potengi, 16/04/2021.

Documento Digitalizado Público

Plano de gerenciamento projeto QVT

Assunto: Plano de gerenciamento projeto QVT
Assinado por: Monica Lima
Tipo do Documento: Plano
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- **Monica de Lima Pereira, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 27/04/2021 16:56:09.

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: 771443

Código de Autenticação: 673f52c694

