



Projeto de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho

Comissão do Campus Tucuruí

TUCURUÍ/PA

JUNHO / 2019



SUMÁRIO

1. IDENTIFICAÇÃO	3
2. APRESENTAÇÃO	4
3. JUSTIFICATIVA	5
4. OBJETIVOS	6
4.1 Geral	6
4.2 Objetivos Específicos	6
5. METAS	7
6. PÚBLICO ALVO	7
7. METODOLOGIA/ AÇÕES	7
8. EQUIPE PROFISSIONAL	15
9. RECURSOS:	16
10. ORÇAMENTO	16
11. CRONOGRAMA	20
12. MONITORAMENTO	20
13. REFERÊNCIAS	21



1. IDENTIFICAÇÃO

O presente projeto tem seu desenvolvimento voltado às ações de promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores do Campus Tucuruí desta instituição. Sua elaboração se deu durante os meses de janeiro e fevereiro de 2019. Foi instituída uma comissão responsável pelo planejamento e execução das ações de promoção à saúde e qualidade de vida no campus, nomeada pela Portaria Nº008/2019- DG/CAMPUS TUC. de 21 de janeiro de 2019, a qual se constitui pelos seguintes servidores sob a coordenação da servidora Taynnara de Oliveira do Espírito Santo Cunha:

NOME	CARGO	SETOR
Taynnara de Oliveira do Espírito Santo Cunha	ENFERMEIRA	AMBULATÓRIO
Pauliane Aguiar Paixão	AUXILIAR DE ENFERMAGEM	AMBULATÓRIO
Maurício Alves de Sousa	JORNALISTA	ASCOM
Andreza Fernandes da Costa	TÉCNICA EM SEGURANÇA DO TRABALHO	CIT
Jeremias Carvalho Furtado	ASSISTENTE EM ADMINISTRAÇÃO	CGP
Ana Lívia Fagundes Costa	ADMINISTRADORA	CGP



Michele Nazaré Degoies Daher	TÉCNICA EM CONTABILIDADE	COF
Elizabeth Cristina do Nascimento Branch	ASSISTENTE SOCIAL	SETOR PSICOSSOCIAL
Fernanda Atanaena Gonçalves de Andrade	PROFESSORA EBTT	ENSINO
Allan Jamersson Silva de Jesus	PROFESSOR EBTT	ENSINO

O período de duração do projeto será de 09 meses, com previsão de início em Março de 2019.

2. APRESENTAÇÃO

O Projeto de Promoção a Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do Instituto Federal do Pará – Campus Tucuruí propõe um conjunto de ações que visam à melhoria da qualidade de vida, tanto no ambiente interno como no ambiente externo, por meio da prática de atividade física, lazer e ações sociais, tendo como EIXO – ESTILO DE VIDA.

O programa está estruturado nas seguintes vertentes: *valorização do servidor, saúde e bem estar no trabalho, práticas esportivas e lazer, projetos sociais e prevenção de acidentes e doenças no trabalho*, tendo como público-alvo o quadro de 145 servidores do IFPA – CAMPUS TUCURUÍ, abrangendo os servidores Docentes (91) e Técnicos Administrativos em Educação (54).

Cada vez mais, o ambiente de trabalho tem se constituído como espaço para promoção de saúde, não só com a preocupação de evitar doenças e acidentes de trabalho, mas também de diagnosticar e melhorar a saúde das pessoas em geral, uma vez que os esforços para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores têm se mostrado como um importante investimento de retorno



positivo em termos de satisfação no trabalho e produtividade. (FERNANDES; GUTIERREZ, 1988).

3. JUSTIFICATIVA

A Organização Mundial da Saúde (2010) descreve um ambiente de trabalho saudável como aquele em que os servidores cooperam com o processo de melhoria contínua da proteção e promoção da segurança, saúde e bem-estar dos trabalhadores e para a sustentabilidade do ambiente de trabalho.

Assim a instituição pretende alcançar o patamar de ambiente de trabalho saudável promovendo ações com os objetivos de melhorar a organização do trabalho; incentivar a participação dos servidores em atividades saudáveis; informações sobre saúde orgânica, mental, social, prevenção de acidentes, possibilitando a eles ainda, optar por escolhas saudáveis, promovendo o desenvolvimento pessoal (COASS/IFRN, 2014).

O projeto de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) em questão torna-se relevante para o Campus Tucuruí por buscar amenizar ou mesmo dirimir questões relevantes que afetam o bem-estar e, conseqüentemente, a produtividade do servidor.

Dessa forma, o projeto de Promoção a Saúde e Qualidade de Vida do Servidor IFPA – Campus Tucuruí é relevante e pertinente, haja vista configurar-se também como uma estratégia gerencial que visa à integração do servidor ao Instituto, elevando seu bem-estar desde o seu ingresso ao Campus com a política de valorização do Servidor, com momentos de integração intersetorial e melhoria nas relações interpessoais no cotidiano, bem como da organização do seu trabalho. Conseqüentemente, buscando a satisfação de suas necessidades pessoais e profissionais, além de otimizar seu desempenho e produtividade.



4. OBJETIVOS

4.1 Geral

Promover ações que visam aprimorar as vivências dos servidores no campus Tucuruí numa perspectiva de promoção à saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

4.2 Objetivos Específicos

- Desenvolver atividades que promovam uma melhor interação entre servidor e ambiente de trabalho, estimulando a valorização do mesmo, integração e melhoria nas relações interpessoais, buscando alcançar um nível elevado de satisfação dos servidores e melhorar o clima organizacional.

- Estimular a prática de atividade física dos servidores do Campus.

- Oferecer aos servidores do *Campus* IFPA Tucuruí atividades educativas e recreativas;

- Humanizar o labor cotidiano através de valores humanos sociais;

- Melhorar aspectos de qualidade de vida dos Servidores;

- Valorizar a cultura paraense através do conhecimento prático das danças regionais, nessa ação específica, enfatizando a importância de atividades físicas laborais, com a dança de salão sendo um elo entre o trabalho e bem-estar, construindo e vivenciando os conceitos de qualidade de vida. Além da socialização entre servidores e suas respectivas famílias.

- Oferecer oportunidades de informações de saúde e qualidade de vida.

- Participar das campanhas de prevenção de doenças, de promoção, proteção, recuperação da saúde dos servidores, em parceria com instituições parceiras.



5. METAS

Espera-se que através das atividades desenvolvidas neste projeto:

- O percentual de 30% dos servidores do campus realizem alguma prática física regularmente durante o ano;
- Possibilitar conhecimento acerca de hábitos saudáveis, cuidados com a saúde em sua dimensão abrangente;
- Promover melhoria nas relações interpessoais dos servidores;
- Promover parcerias/convênios com clubes/academias no município.

6. PÚBLICO ALVO

O quantitativo de 145 servidores efetivos lotados neste Campus, sendo eles docentes e técnicos administrativos em educação, além de estender quando possível as ações aos familiares e colaboradores das empresas terceirizadas que prestam serviços dentro da Instituição.

7. METODOLOGIA/ AÇÕES

As estratégias a serem desenvolvidas pela comissão e com a participação do público-alvo em questão nortearão as seguintes temáticas, respeitando sempre as particularidades de cada uma: **Valorização do Servidor – Eventos Culturais e Datas Comemorativas – Atividades de Esporte e Lazer – Atividades de Saúde e Bem-estar no trabalho.**



Ações	Descrição	Meta específica
Entrega de Kits Institucionais (Caneca; Bloco de notas; caneta; chaveiro. Orientação funcional	O Acolhimento é uma ação a ser realizada na entrada do servidor à instituição. Trata-se de diversos momentos de interação e apresentação do novo servidor aos servidores. Neste acolhimento o servidor é apresentado ao Campus, onde conhece as partes de Infraestrutura, salas, laboratórios e os principais setores administrativos. Aproveitamos a oportunidade e lhe entregamos o Kit servidor, que é um conjunto de objetos para ser entregue ao servidor quando foi iniciar suas atividades neste Campus Tucuruí, com o objetivo de dar boas-vindas e fazer com que ele se sinta parte da família IFPA.	100% dos servidores 100 % dos Servidores
Lembrança de Aniversário para os servidores do Campus	• Sentimento de pertença/valorização; • Motivação; Fortalecer a autoestima	100% de servidores do Campus



CPPD E CIS	É apresentado também Comissão Interna de Supervisão, se for técnico-administrativo, e em casos de docente a Comissão Permanente de Pessoal Docente, onde são lhes apresentado a carreira, as progressões e estágio probatório.	100% de servidores do Campus
Apresentação dos principais espaços do campus para os novos servidores	Acompanhando realizado pela CGP do Campus	100% de servidores que estiverem ingressando na Instituição
Festa Junina do Servidor	Promover atividades culturais alusivas ao período junino envolvendo os servidores de todos os setores, com a apresentação de quadrilha e lanche com comidas típicas. - Tem como objetivo melhorar as relações interpessoais através da integração dos servidores, por meio da promoção de eventos com temáticas culturais. - O evento irá ocorrer 1x por ano, no mês que faz alusão aos festejos juninos. Serão convidados servidores, seus familiares e aposentados.	Total aproximado de 350 pessoas



Programa Preparação para aposentadoria	Ação realizada para promover a qualidade de vida do servidor em final de carreira, que consiste em prestar apoio e orientações para uma transição tranquila da vida funcional ativa para a aposentadoria, prevenindo assim os diversos agravos à saúde que uma aposentadoria não planejada pode trazer a vida do servidor.	15 servidores
Homenagem de final de ano	Tem como objetivo fazer uma retrospectiva de cada servidor durante o ano e fazê-lo relembrar da sua importância para a Instituição; - A proposta consiste em criar um espaço de homenagens e fotos - O espaço ficará disponível durante todo o mês de Dezembro até o final do recesso em janeiro.	145 servidores



Dia do Servidor e do Professor	- Será um evento unificado de comemoração ao dia do servidor (28/10) e ao dia do professor (15/10). Esta ação visa dar continuidade e reforçar a política de valorização dos servidores, dando ênfase na importância que cada um representa para a instituição. Evento a ser realizado no mês de outubro, fazendo alusão ao dia do servidor público e do professor, com programação voltada ao incentivo a práticas que promovam o bem-estar e qualidade de vida também fora do trabalho, momentos de descontração, integração social, uma vez que no dia a dia a segregação de áreas setoriais na Instituição acaba não promovendo encontros entre os servidores, melhora no relacionamento interpessoal - O evento consiste em um momento de confraternização e homenagem, com sorteio de brindes, coffee break e atrações musicais.	145 servidores
---------------------------------------	---	----------------



	- Show de talentos: uma programação que ocorrerá dentro do evento, onde os servidores terão a oportunidade de mostrar os seus talentos (dança, música, poesia etc.) para os colegas, proporcionando um momento de descontração e interação.	
Ações	Descrição	Meta específica
Prática de atividades físicas em suas diversas modalidades	Horários reservados na quadra da Instituição para a prática de esportes coletivos como futsal e vôlei, entre outras modalidades, com equipes de servidores, masculino e feminino, utilizando as instalações do <i>campus</i> .	Servidores praticando regularmente alguma atividade física
Reeducação postural através de mobilidade da coluna e alongamento	Realização de prática de atividades de alongamento e mobilidade articular para fortalecimento e alongamento das cadeias musculares para prevenção de doenças posturais e melhora da mobilidade	Servidores



	funcional e da qualidade de vida às atividades da vida diária e da vida laboral, desenvolvido pela educadora física. A realizar-se 1 x por semana com duração média de 30 minutos, para cada turma, no total de 2 (duas) turmas.	
IF_fitness Dance (Aula de Dança de Salão)	Realização de aulas para práticas semanais de Dança de Salão com duração de 2 (duas) horas semanais, dentro da jornada de trabalho para execução, distribuído em dois dias da semana; Inscrever 15 casais, entre servidores e seus familiares; Além da socialização entre servidores e suas respectivas famílias. Almejando melhorias no desempenho das funções, melhoria da qualidade de vida, assim como nas relações interpessoais no trabalho.	15 servidores Servidores e familiares



Realização de caminhada saudável	Realizar uma caminhada recreativa alusiva ao dia do aniversário do campus, durante o percurso de aproximadamente 5 km, partindo da porto colômbia para o campus da avenida Brasília, tendo em seu desfecho a oferta de um coffee break saudável.	Servidores
Realização de Convênios com academias; clubes e outros espaços que estimulem o autocuidado e melhora da autoestima	Resgatar e estimular a atenção que damos a aspectos simples de nossa rotina, como o cuidado que temos com nosso corpo, mente, cabelo, pele e vestimentas, ler um livro, ter momentos de lazer. São nas pequenas ações que o autocuidado se inicia, tendo como consequência o aumento da autoestima.	Servidores
Semana da Saúde (Macroevento com palestras, atendimentos de saúde, parcerias com Instituições de saúde do Município, podendo associar-se a outro evento do planejamento)	Promover um evento com essa temática envolvendo a saúde da mulher, do homem, hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias, cuidados gerais de saúde, verificação de glicemia, aferição de pressão arterial, alimentação saudável, hábitos de vida saudáveis, práticas esportivas como instrumento de auxílio a qualidade de vida	Servidores



8. EQUIPE PROFISSIONAL

PARA ATIVIDADE DE VALORIZAÇÃO DO SERVIDOR: Sob o comando da servidora Ana Livia Fagundes Costa- Administradora e o auxílio dos demais membros da comissão local.

PARA ATIVIDADE DOS EVENTOS CULTURAIS: Sob o comando da servidora Andreza Costa- Téc. Segurança do Trabalho e o auxílio dos demais membros da comissão local.

PARA ATIVIDADE DE ESPORTE E LAZER: Sob o comando das servidoras Ozeneide da Frota Sodré – Educadora Física, Fernanda Atanaena Andrade, Bióloga e Elizabeth Branch – Assistente Social o auxílio dos demais membros da comissão local.

PARA ATIVIDADE DE DANÇA: Sob o comando dos servidores Olivar de Souza Martins, Profº Licenciado em Educação Física e Allan Jamesson Silva de Jesus, Profº Engenheiro Ambiental e o auxílio dos demais membros da comissão local.

PARA ATIVIDADE DE SAÚDE E BEM ESTAR NO TRABALHO:

Sob o comando de Taynnara O. Cunha – Enfermeira, Pauliane Paixão – Aux. de Enfermagem e Adriana Albuquerque - Professora. Este eixo especificamente precisará da atuação e empenho direto de todos os membros da comissão local.



RECURSOS: Citados na listagem do Orçamento.

9. ORÇAMENTO

PARA ATIVIDADE DE VALORIZAÇÃO DO SERVIDOR

CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA	Quantidade	Valor unitário	Valor total
Caneta personalizada	185	R\$2,00	R\$370,00
Bloco de notas	185	R\$5,00	R\$925,00
Caneca – para uso sustentável no Campus	185	R\$12,00	R\$2.220,00
Chaveiro personalizado	185	R\$2,00	R\$370,00
Pasta transparente personalizada	185	R\$4,00	R\$740,00
Kit do servidor com todos os itens listados	185	-	R\$4.625,00



PARA ATIVIDADE DOS EVENTOS CULTURAIS:

CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA	Quantidade	Valor unitário	Valor total
Buffet/coffee break	100	R\$20,00	R\$2.000,00
Som	1	R\$300,00	R\$300,00
Brindes	10	R\$100,00	R\$1.000,00
Comemoração ao dia do Servidor/ Professor/ Homenagens	111	-	R\$6.000,00

PARA A IDENTIFICAÇÃO DOS MEMBROS DA COMISSÃO:

CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA	Quantidade	Valor unitário	Valor total
Camisas Personalizadas para uso em todos os eventos promovidos pela Comissão	10	R\$30,00	R\$300,00
Total de itens	10	-	R\$300,00



PARA ATIVIDADE DE DANÇA:

CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA	Quantidade	Valor unitário	Valor total
Caixa de Som (Amplificadora)	1	R\$400,00	R\$400,00
Pen drive 32 Gb	1	R\$100,00	R\$100,00
Equipamentos para aulas de dança de salão	2	-	R\$500,00

PARA ATIVIDADE DE ESPORTE E LAZER:

CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA	Quant	Valor Unit	Valor Total
Bola Mikasa	02	207,00	414,00
Camisa jogo	04	40,00	160,00
Calção jogo	10	20,00	200,00
Garrafão térmico de 8 litros com torneira	02	74,93	149,86
Rede de Voleibol (Irama/uma faixa de algodão)	01	40,00	40,00
Saco para Bola (Transpor-nylon)	01	28,00	28,00
Total de Itens	20	-	991,86



CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA	Quantidade	Valor unitário	Valor total
MAT – tapete para ginástica de solo	30	R\$100,00	R\$3.000,00
Bola 65 cm	10	R\$100,00	R\$1.000,00
Bola 12 cm	30	R\$25,00	R\$750,00
Thera band liga elástica	30	R\$20,00	R\$600,00
Total dos itens	100	-	R\$600,00

PARA ATIVIDADE DE SAÚDE E BEM ESTAR NO TRABALHO

CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA	Quantidade	Valor unitário	Valor total
Material Gráfico	100	R\$100,00	R\$100,00
Coffee Break	50	R\$10,00	R\$500,00
Água Mineral copinho, ofertada durante a caminhada dos servidores	200	R\$0,50	R\$100,00
Lancetas e Fitas reagentes para testes de glicemia	200	R\$3,00	R\$600,00
Total de itens	550	-	R\$1.300,00

VALOR TOTAL ESTIMADO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TODAS AS AÇÕES PLANEJADAS	R\$14.316,86
---	---------------------



10. CRONOGRAMA

CLASSIFICAÇÃO POR NATUREZA DE DESPESA	VALOR
Reeducação postural através de mobilidade da coluna e alongamento	Continuamente - 1 encontro semanal
Entrega de Kits Institucionais (Caneca; Bloco de notas; caneta; chaveiro. Orientação funcional	Novembro aos servidores que já lotados no campus / aos novos servidores será pontualmente no início do seu exercício
Lembrança para o servidor aniversariante	Mensalmente (janeiro a dezembro)
Festa Agostina do Servidor	Agosto
Caminhada Saudável	Outubro
Dia do Servidor e do Professor/ Semana da Saúde	Novembro
Programa Preparação para aposentadoria	Continuamente
Homenagem de final de ano	Dezembro
IF_fitness Dance (Aula de Dança de Salão)	Semanalmente - 2 encontros
Práticas Esportivas	Semanalmente - 2 encontros

11. MONITORAMENTO

As atividades serão acompanhadas pela CPSQV-TUC, e ter o auxílio do registro fotográfico e divulgação nas mídias institucionais com o apoio da ASCOM do Campus e colhimento de assinaturas para registro de frequência dos



servidores, além de um espaço para o feed back quanto a satisfação e sugestões, sob responsabilidade do profissional que estiver a frente do evento.

Ressalta-se ainda que para incentivar a participação dos Servidores Docentes o projeto de dança será adaptado para ser apreciado pela gestão de Extensão do Campus Tucuruí, assim possibilitando a contabilização dentro da carga horária docente.

12. REFERÊNCIAS

COASS/IFRN, 2014. Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN. Natal, 2014.

FERNANDES, Eda Conte; GUTIERREZ, Luiz Homero. Qualidade de vida no trabalho (QVT) uma experiência brasileira. Revista de Administração da Universidade de São Paulo, v. 23, n. 4, 1988

OMS, 2010. Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais. /OMS; tradução do Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2010.