



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTERIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ – CAMPUS CASTANHAL

**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTERIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
CAMPUS CASTANHAL**

**PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO
CAMPUS CASTANHAL DO IFPA**

CASTANHAL

2019

SUMÁRIO

	IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO.....	1
1.	APRESENTAÇÃO.....	2
2.	JUSTIFICATIVA.....	3
3.	OBJETIVOS.....	5
	3.1. OBJETIVO GERAL.....	5
	3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
4.	METAS.....	6
5.	PÚBLICO ALVO.....	7
6.	METODOLOGIA.....	8
7.	EQUIPE PROFISSIONAL.....	10
8.	RECURSOS.....	11
9.	ORÇAMENTO.....	12
10.	CRONOGRAMA.....	13
11.	MONITORAMENTO.....	14
12.	REFERÊNCIAS.....	15
	ANEXO 1.....	16

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO CAMPUS CASTANHAL DO IFPA

LOCAL: CAMPUS CASTANHAL DO IFPA

DATA DE ELABORAÇÃO: 14 À 18 DE JANEIRO DE 2019

INÍCIO: MARÇO/2019

PARTICIPANTES DA EXECUÇÃO DO PROJETO: Denise de Andrade Cunha, Jamily Silva Souza, Marcia Daniely de Castro Menezes, Shirley Silva do Nascimento, Mônica Coeli Souza Soares, Andrea Maria Mello Costa Lima, Karen Tamiles Barreto Monteiro Barbosa, Maria do Socorro Miranda Silva, Maria Vanessa Ferreira dos Santos Silva e Walkely Teixeira de Oliveira.

COORDENADOR: Denise de Andrade Cunha

EQUIPE RESPONSÁVEL PELO PROJETO Denise de Andrade Cunha, Jamily Silva Souza, Marcia Daniely de Castro Menezes, Shirley Silva do Nascimento, Mônica Coeli Souza Soares, Andrea Maria Mello Costa Lima, Karen Tamiles Barreto Monteiro Barbosa, Maria do Socorro Miranda Silva, Maria Vanessa Ferreira dos Santos Silva e Walkely Teixeira de Oliveira.

1. APRESENTAÇÃO

A saúde emocional, física e profissional do trabalhador está diretamente relacionada com o tipo de vínculo que este estabelece com o trabalho já que diversos fatores podem acabar sobrecarregando este indivíduo no trabalho levando-o ao estresse e exaustão.

Aspectos como motivação e satisfação são reflexos da Qualidade de Vida no Trabalho a qual é caracterizada como um conjunto de ações, com o objetivo de propiciar melhores condições para o trabalhador em seu ambiente de trabalho, destacando-se as inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais, dentro e fora do ambiente de trabalho (FERNANDES, 1996).

A preocupação com a saúde e bem-estar dos colaboradores na execução de suas atividades e o conceito de Qualidade de Vida no Trabalho remonta da década de 70 (CHIAVENATO, 2004). A partir dessa discussão, diversas empresas passaram a adotar programas que visam a promoção da qualidade de vida do trabalhador (PIMENTEL, 2003). Estes programas, além proporcionar maior produtividade e melhorar os relacionamentos no ambiente de trabalho, também tem proporcionado ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional e maior motivação (SILVA & DE MARCHI, 1997).

Reconhecendo a importância desses programas, a partir de 2007, o Governo Federal estabeleceu o compromisso de construir e implantar uma Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal – PASS, sustentada por um sistema de informação em saúde do servidor, uma sólida base legal, uma rede de unidades e serviços e a garantia de recursos financeiros específicos para a implementação de ações e projetos (BRASIL, 2010).

Nesse contexto, no intuito de fortalecer o PASS e considerando a importância de ações de promoção da saúde e qualidade de vida dos servidores, o presente projeto propõem a implementação de um conjunto de práticas que visam a melhoria do estilo de vida dos servidores do IFPA campus Castanhal visando, dessa forma, um ambiente de integração e saúde emocional, física e social do servidor.

2. JUSTIFICATIVA

As questões relacionadas à qualidade de vida no trabalho cada vez mais estão sendo debatidas e instigadas nas diferentes frentes de discussões e espaços acadêmicos, visto que nas diversas situações observa-se uma demanda intensa de ações as quais muitas vezes ocasionam uma sobrecarga trazendo diversos prejuízos a saúde do trabalhador considerando os vários aspectos humanos e suas relações com as pessoas e ambientes.

Para tanto vale considerar que no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará existe a Coordenação de Assistência e Qualidade de vida (CAQV) que realiza ações durante todo ano além de apoio aos servidores durante os processos de afastamento entre outros. Cada Campus possui também um ambulatório com serviços de enfermagem e alguns também contam com médicos que prestam atendimentos a servidores e alunos além de realizar alguns procedimentos básicos. Alguns campi possuem também psicólogos que atendem alunos e servidores.

No sentido de fortalecer as políticas de valorização do Servidor do Campus Castanhal do IFPA bem como a concretização de ações voltadas a qualidade de vida, o presente projeto propõe a promoção de atividades relacionadas ao eixo ‘Estilo de Vida’ que por sua vez abrange práticas corporais, atividades físicas e esportivas; alimentação saudável; etilismo, tabagismo, consumo de drogas; comportamento preventivo, entre outros.

A escolha do eixo a ser trabalhado justifica-se pelo conhecimento prévio do perfil relacionado a participação dos servidores do Campus Castanhal nas programações desenvolvidas pelo Núcleo de Esporte, Lazer Arte e Cultura, onde percebemos uma grande adesão e envolvimento dessa comunidade. Além disso, devido a necessidade de fortalecer as medidas e ações preventivas voltadas à qualidade de vida dos servidores compreende-se que o eixo ‘Estilo de Vida’ esteja mais próximo desse contexto, ampliando algumas ações já existentes e inovando possibilidades de atendimentos e ações mais específicas de acordo com as possíveis demandas decorrentes do projeto, pensando também na prevenção de doenças decorrentes da má alimentação, consumo de álcool, cigarro e outras drogas.

Ainda justificamos a escolha pelo eixo estilo de vida a partir do entendimento da possibilidade de aproximação com a Política de Arte, Cultura, Esporte e Lazer do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará de acordo com a Resolução nº 327/2017 – CONSUP de 10 de Julho de 2017, que também prever, inclusive no Art. 21 Incisos I – Incentivar o desenvolvimento de atividades esportivas destinadas aos alunos e servidores, respeitando suas necessidades, limites e potencialidades; II – Incentivar e promover atividades de lazer, conforme necessidade e interesse dos alunos e servidores. Neste sentido compreendemos que haverá uma

articulação entre a proposta apresentada neste eixo e as proposições desta política evidenciando o que reconhecemos como ações institucionalmente integradas e politicamente vinculadas, oportunizando uma leitura ampliada diante do alcance das atividades de qualidade de vida dos servidores, tomando também como parâmetros as relações entre as resoluções já existentes.

É importante mencionar o aspecto mobilizador e formativo relacionado a prevenção ao uso de drogas como temática explorada nesse eixo, visto que além de interferir de maneira direta nas perspectivas de vida dos servidores ao mesmo tempo perpassa por um processo de qualificação completando as ações relacionadas aos discentes, uma vez que, os próprios servidores a partir das próprias experiências vivenciadas no projeto poderão ter mais elementos e informação para o atendimento dessa demanda de maneira geral, sendo mais um multiplicador nesse contexto educativo. Assim como, ampliando sua leitura sobre a relevância das práticas corporais nas suas diferentes dimensões para o enfrentamento de estilos de vida prejudiciais, tendo acesso a novas maneiras de vivenciar e prolongar uma vida saudável, não somente no espaço do trabalho como também nos diferentes momentos da sua vida.

Além disso, em nosso campus temos particularidades como trabalho sob ambientes ao ar livre, que expõe o servidor a agentes externos, além do trabalho prolongado em ambientes fechados (como nos setores administrativos) onde os servidores ficam boa parte do tempo sentados em assentos nem sempre ergonômicos em frente ao computador, que expõe o mesmo a outros tipos de riscos como a LER (lesão por esforço repetitivo).

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

- Promover no Campus Castanhal do IFPA atividades relacionadas ao eixo “Estilo de Vida” que visam a saúde, bem-estar e qualidade de vida do servidor através do incentivo às práticas de alimentação saudável, atividades físicas, esportivas e lúdicas, além de atividades relacionadas ao combate do etilismo, tabagismo e consumo de drogas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar a percepção dos servidores do IFPA sobre saúde e qualidade de vida no trabalho;
- Ofertar atividades físicas, esportivas e lúdicas com a finalidade de promoção do lazer, integração e saúde física, emocional e social dos servidores;
- Promover um ciclo de palestras com a finalidade de orientar os servidores e a comunidade sobre assuntos relacionados à saúde e à qualidade de vida referentes ao etilismo, tabagismo e consumo de drogas;
- Realizar acompanhamento e orientação nutricional e médico através de exames periódicos de hemograma, triglicerídeos etc.
- Realizar, semestralmente, um encontro entre os servidores, contendo atividades esportivas e artísticas, como festival de música, dança e outros, na perspectiva do lazer e da integração.

4. METAS

- Atender, pelo menos, 30% dos servidores nas diversas ações previstas no projeto;
- Promover o acompanhamento nutricional e médico dos servidores;
- Promover a redução da ansiedade, do estresse e do esgotamento dos servidores;
- Incentivar a prática de exercícios físicos regulares dos servidores;
- Incentivar a participação dos servidores em atividades artísticas e culturais no intuito de promover a autoconfiança, sensibilidade e respeito ao próximo;
- Reduzir o número de afastamentos de servidores do trabalho por motivo de saúde.

5. PÚBLICO ALVO

O público-alvo deste projeto são os servidores (incluindo docentes, técnicos, terceirizados e estagiários) do Campus Castanhal do IFPA.

6. METODOLOGIA

As ações do projeto (Quadro 1) serão executadas no Campus Castanhal do IFPA utilizando como espaços físicos os jardins do Campus, o ambulatório, o ginásio, salas de aula e auditórios.

Quadro 1. Descrição das ações e respectivas equipes responsáveis previstas para ocorrer ao longo do projeto.

AÇÃO	DESCRIÇÃO	FORMA DE PARTICIPAÇÃO	PROFISSIONAIS RESPONSÁVEIS
Mapeamento das condições de saúde dos servidores do Campus	Elaboração e aplicação de questionário com questões que apontem as atividades mais apropriadas aos servidores	Aberta aos servidores do Campus	Comissão – Conforme Anexo 1
Avaliação e acompanhamento físico, nutricional e médico	O acompanhamento nutricional e médico será destinado à 30% desses servidores que, no ato da inscrição, deverão apresentar exame de hemograma, colesterol e triglicerídeos para deliberação a respeito das atividades físicas regulares que poderão executar. A previsão é de atendimento a cada três meses até o término do projeto dos servidores inscritos.	Mediante inscrição e entrega de exames trimestrais de hemograma, triglicerídeos e colesterol.	Nutricionista e equipe de saúde
Dia da sensibilização de Combate a	Realização de uma campanha por semestre com aferição da glicemia, checagem de	Aberta a todos os servidores do Campus	Equipe de saúde

Hipertensão/ Colesterol e Diabetes	pressão arterial e entrega de material impresso explicando sobre importância do estilo de vida saudável (duração de três horas por turno).		
Palestra de orientações sobre alimentação saudável, combate ao etilismo, tabagismo e consumo de drogas	Palestra que deverá ser ministrada no início do projeto para conscientizar a respeito da importância da alimentação com um estilo de vida saudável	Aberta a todos os servidores do Campus	Comissão – Conforme Anexo 1
Oficinas sobre Alimentação Saudável	Realização de duas oficinas por semestre com temas definidos pelos servidores	Mediante inscrição	Comissão – Conforme Anexo 1
Oficinas de Artes/Dança	Realização de uma oficina por semestre com temas definidos pelos servidores	Aberta a todos os servidores do Campus	Comissão – Conforme Anexo 1
Momento ‘Integra Saúde’	Uma vez por semestre será realizado lanche coletivo onde os próprios servidores irão contribuir com um tipo de lanche saudável. Haverá também distribuição de folder impresso explicando a importância do estilo de vida saudável; realização de dinâmicas de grupo etc.	Aberta à todos os servidores do Campus	Comissão – Conforme Anexo 1
Ginástica laboral	Práticas regulares (três vezes por semana) com sessões de curta duração (15 minutos no início da manhã) no <i>hall</i> de	Aberta a todos os servidores do Campus	Estagiário de Educação Física

	entrada do prédio administrativo.		
Atividades físicas	Formação de turmas para a prática de atividades físicas regulares. A previsão é que a oferta ocorra em dois turnos: no início da manhã e final da tarde. As atividades previstas são: treinamento funcional, ginástica, ritmos, yoga etc.	Mediante inscrição e avaliação médica	Estagiário de Educação Física
Massoterapia	Realização de sessões de massoterapias três vezes por semestre com o fim de proporcionar sensação de bem-estar por meio do massageamento de tecidos moles do corpo e por alguns movimentos específicos nas articulações.	Aberta a todos os servidores do Campus	Massoterapeuta
Eventos de culminância do projeto	Ações que deverão ocorrer no final de cada semestre com atividades que deverão ser definidas pelos servidores: jogos dos servidores, corrida de rua, gincanas, show de talentos dos servidores, exposição dos produtos das oficinas de artes etc.	Aberta a todos os servidores do Campus	Comissão – Conforme Anexo 1

7. EQUIPE PROFISSIONAL

A equipe profissional que executará o projeto será formada, majoritariamente, por servidores do Campus Castanhal do IFPA (Quadro 2). Além disso, haverá a necessidade da contratação de dois estagiários de educação física e do pagamento de diárias para profissionais de gastronomia que deverão ministrar as oficinas de alimentação saudável, além dos massoterapeutas.

Quadro 2. Lista da equipe profissional que deverá executar o projeto de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida

Nome	Cargo
Denise de Andrade Cunha	Docente - Bióloga
Jamily Silva Souza	Enfermeira
Marcia Daniely de Castro Menezes	Nutricionista
Shirley Silva do Nascimento	Docente - Educação Física
Mônica Coeli Souza Soares	Psicóloga
Andrea Maria Mello Costa Lima	Assistente de Aluno
Karen Tamiles Barreto Monteiro Barbosa	Secretária Executiva
Maria do Socorro Miranda Silva	Assistente em Administração
Maria Vanessa Ferreira dos Santos Silva	Auxiliar em Administração
Walkely Teixeira de Oliveira	Técnica em Enfermagem
À definir	Instrutor de yoga
À definir	Estagiários em Educação Física
À definir	Massoterapeuta
À definir	Professor de dança
À definir	Ministrante de oficina de artes
À definir	Ministrante de oficina de gastronomia

8. RECURSOS

Os recursos necessários para execução do projeto estão relacionados no quadro 3.

Quadro 3. Descrição, quantidade e natureza dos recursos que serão necessários para execução do projeto.

NATUREZA	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE/UNIDADE
SERVIÇOS	Prestação de serviço de Profissional de Educação Física	02 profissionais
	Massoterapia	160 sessões
	Recreador	01 profissional
	Serviço de arbitragem para futsal e vôlei	01 torneio
CONSUMO	Colchonetes (para as atividades físicas)	40 unidades
	Step de academia	20 unidades
	Fitas de teste de glicemia	500 unidades

9. ORÇAMENTO

O orçamento dos recursos necessários para execução do projeto estão descritos no quadro 4.

Quadro 4. Descrição e valor dos recursos necessários para execução do projeto.

DESCRIÇÃO	QUANTIDADE	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	TOTAL
Massoterapia	160	sessões	30,00	4.800,00
Profissional de Educação Física	02	hora/aula	100,00	3.000,00
Serviço de arbitragem	01	torneio	1.500,00	1.500,00
Profissional de recreação	01	diária	300,00	300,00
Colchonetes (para as atividades físicas)	40	unidades	15,00	600,00
Step de academia	20	unidades	90,00	1.800,00
Fita de teste de glicemia	481	unidades	1,50	721,29
TOTAL				12.721,29

10. CRONOGRAMA

AÇÃO	MESES												
	Jan/19	Fev/19	Mar/19	Abr/19	Mai/19	Jun/19	Jul/19	Ago/19	Set/19	Out/19	Nov/19	Dez/19	Jan/20
Elaboração do projeto	X												
Divulgação do projeto			X										
Elaboração e aplicação do questionário		X	X										
Inscrição para acompanhamento nutricional e médico			X										
Acompanhamento nutricional e médico			X			X			X			X	
Dia da sensibilização de Combate a Hipertensão/ Colesterol e Diabetes				X					X				
Palestra de orientações sobre alimentação saudável				X					X				

Oficinas sobre alimentação saudável					X					X			
Oficinas de Artes/Dança						X					X		
Momento 'Íntegra Saúde'				X					X				
Ginástica laboral			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Atividades físicas			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Massoterapia				X	X	X		X		X		X	
Eventos de culminância do Projeto						X						X	
Reuniões da comissão	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Análise dos dados e Elaboração do relatório										X	X	X	X
Entrega do relatório													X

11. MONITORAMENTO

O projeto será monitorado mediante reuniões mensais onde será analisada a participação dos servidores nas ações através das suas fichas de inscrições e frequências e sua satisfação através de questionário próprio que será aplicado continuamente ao longo do projeto.

Além disso, é importante destacar que será realizado um monitoramento do servidor inscrito nas ações de acompanhamento médico e nutricional onde será avaliar seu quadro clínico antes e depois do projeto.

12. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor**. Brasília: Ministério do Planejamento, 2010.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

FERNANDES, E. C. **Qualidade de vida no trabalho**: como medir para melhorar. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

PIMENTEL, M. H. C. R. **Qualidade de vida no trabalho: concepções e práticas adotadas em empresas do polo petroquímico de Camaçari**. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2003.

SILVA, M. A. D.; DE MARCHI, R. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Editora Best Seller, 1997.

ANEXO 1: Portaria de designação da Comissão de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MEC - SETEC
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
CAMPUS CASTANHAL

PORTARIA Nº 763 DE 13 DE DEZEMBRO DE 2018– CAMPUS CASTANHAL

O DIRETOR GERAL DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ - CAMPUS CASTANHAL, designado através da Portaria nº 602, de 29/04/2015 – GAB/IFPA, publicado no DOU de 30/04/2015, no uso de suas atribuições legais e considerando o que consta no processonº 23051.035621/2018-41.

RESOLVE:

Art.1º - **DESIGNAR** os servidores abaixo relacionados para comporem a **COMISSÃO DE PROMOÇÃO A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**, deste Campus Castanhal do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará.

Denise de Andrade Cunha, Profª de Ciências Biológicas, SIAPE nº 2272517 - **Presidente**

Andrea Maria Mello Costa Lima, Assistente de Aluno, SIAPE nº1107795

Jamily Silva Souza, matricula, Enfermeira, SIAPE nº 2415994

Karen Tamiel Barreto Monteiro Barbosa, Secretaria Executiva SIAPE nº 2388275

Marcia Daniely de Castro Menezes, Nutricionista, SIAPE nº 2116194

Maria do Socorro Miranda Silva, Assistente em Administração SIAPE nº 1637098

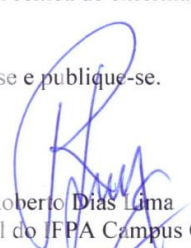
Maria Vanessa Ferreira dos Santos Silva, Auxiliar em Administração SIAPE nº1650157

Mônica Coeli Souza Soares, Psicóloga, SIAPE nº 1114370

Shirley Silva do Nascimento, Professora de Educação Física, SIAPE nº 1813901

Walkelly Teixeira de Oliveira, Técnica de enfermagem, SIAPE nº 1751415

Art. 2º - Dê-se ciência, cumpra-se e publique-se.



Roberto Dias Lima
Diretor Geral do IFPA Campus Castanhal
Portaria nº 602, de 30/04/2015 – GAB/IFPA