



**PROJETO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO
SERVIDOR**

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO	
Título do projeto	PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR
Coordenadores	Evelane Garces Silva Jerusa Ainoã Palheta de Souza
Equipe do Projeto	Carlos Alberto Sousa da Silva, Célia da Silva Nunes, Deusanete Pinto Machado, Evelane Garces Silva, Ingrid Ferreira Soares da Silva, Jerusa Ainoã Palheta de Souza, Leidian Coelho de Freitas, Leildes Alves dos Santos Silva, Maria Eliane de Lima.
Equipe Responsável pela Execução do Projeto	Carlos Alberto Sousa da Silva, Célia da Silva Nunes, Deusanete Pinto Machado, Evelane Garces Silva, Ingrid Ferreira Soares da Silva, Jerusa Ainoã Palheta de Souza, Leidian Coelho de Freitas, Leildes Alves dos Santos Silva, Maria Eliane de Lima.
Local	<i>Campus Rural de Marabá</i>
Período de execução	De 02 janeiro a 31 de dezembro de 2019
Elaboração	Dezembro de 2018 a Janeiro de 2019

RESUMO

Considerando a distância entre o *campus* Marabá Rural e o núcleo urbano da cidade de Marabá, onde reside a maior parte dos servidores lotados neste *campus*, percebe-se que esta condição traz algumas consequências negativas para os mesmos, como horário de almoço usufruído na própria instituição e grande tempo gasto para ir e voltar do trabalho, o



que pode favorecer o aparecimento de doenças físicas e, também, mentais e condições emocionais.

Assim, visando contribuir para o desenvolvimento da saúde dos servidores do *Campus Marabá Rural*, a Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do *Campus Marabá Rural*, definiu ações estratégicas que favoreçam a prevenção de doenças e a promoção da saúde do servidor e que possam minimizar as consequências negativas que as situações vivenciadas diariamente no *campus* podem trazer ao servidor.

Palavras-chave: Saúde, Qualidade de vida, servidor.



SUMÁRIO

1	APRESENTAÇÃO	4
2	JUSTIFICATIVA	5
3	OBJETIVO GERAL	5
3.1	Objetivos Específicos	6
5	METAS	6
6	PÚBLICO ALVO	6
7	METODOLOGIA	6
8	EQUIPE PROFISSIONAL	6
9	RECURSOS	7
10	ORÇAMENTO	
11	CRONOGRAMA	
12	MONITORAMENTO	13
	REFERÊNCIAS	13
	APÊNDICE (Projeto das ações a serem desenvolvidas)	14



1. APRESENTAÇÃO

O mundo do trabalho, cada vez mais, torna-se competitivo e mecanizado. A constante busca pela alta produtividade e a excelência no desempenho das atividades tem imposto um ritmo de trabalho acelerado ao trabalhador (ANDRADE & VEIGA, 2012). Há que se considerar, no entanto, a individualidade de cada um e a sua maneira de responder a demanda de trabalho. Assim, vem crescendo a preocupação das organizações em cuidar da qualidade de vida dos trabalhadores, geralmente, através de Programas de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT).

Segundo Monteiro, Maus, Machado, Pesenti, Bottega, & Carniel, (2007) apud Andrade & Veiga (2012, p. 305-306), “a qualidade de vida no trabalho (QVT) está relacionada a preocupações com o estresse e à forma de evitá-lo, à busca de satisfação no trabalho, à importância da Saúde Mental e à necessidade de garanti-la no ambiente laboral”.

Porém, devido grande parte a questões econômicas, nem todas as organizações possuem interesse e/ou disponibilidade em investir tempo e recursos em Programas de Qualidade de Vida dos Trabalhadores (PQVT), preocupadas apenas “no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a qualidade de vida de seus funcionários” (SAMPAIO & OLIVEIRA, 2008, p. 72).

Portanto, as atividades desenvolvidas nos programas de qualidade de vida desenvolvidos nas organizações buscam a prevenção de doenças e a promoção da saúde do trabalhador, aliando-se se a qualidade de vida do trabalhador aos interesses da organização, visando o aumento ou a manutenção da alta produtividade.



2. JUSTIFICATIVA

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) I Rural de Marabá (CRMB) foi criado para atender uma demanda das populações do campo do sudeste paraense, dentre os quais encontram-se os agricultores familiares, camponeses, agroextrativistas, quilombolas, indígenas, pescadores artesanais, ribeirinhos e trabalhadores rurais. O *campus* está localizado na BR155, a 25 km da sede do município de Marabá, na zona rural, Assentamento 26 de Março, sentido Eldorado de Carajás.

Por se encontrar localizado na zona rural, há, aproximadamente, 30km do núcleo urbano da cidade de Marabá, torna-se inviável aos servidores lotados neste *campus* usufruírem de seu horário de almoço de forma adequada para a sua saúde e tranquilidade, uma vez que eles não tem tempo hábil para sair do e retornar ao *campus* e a sua locomoção torna-se onerosa. Assim, os servidores passam o dia inteiro de trabalho no *campus*, inclusive o seu horário de almoço.

Ainda devido à distância do *campus* em relação ao núcleo urbano da cidade, tem-se o fato de que os servidores levam cerca de uma hora ou mais para chegar ao *campus* e também uma hora ou mais para retornar para suas casas. Somando-se às horas que os servidores passam no ambiente de trabalho, estes tem o tempo de convívio com a família e a comunidade reduzido.

Ambas situações relatadas, ocorridas diariamente, podem favorecer aos servidores o aparecimento de situações, como fadiga, cansaço, estresse, ansiedade, dentre outras. Assim, a Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do *Campus* Marabá Rural se propõe a desenvolver ações que possam minimizar as consequências negativas que as situações aqui expostas podem trazer ao servidor.

3. OBJETIVO GERAL

Promover ações de promoção da saúde e qualidade de vida dos servidores do *campus* Marabá Rural



3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar maior integração entre os servidores
- Promover espaço de debates acerca de temáticas relevantes a questões sociais que afetam a saúde de uma forma geral
- Oferecer aos servidores espaço de escuta e acolhimento
- Propiciar momentos de descontração e relaxamento
- Valorizar o servidor enquanto pessoa e membro da instituição

4. METAS

Alcançar 65% da participação dos servidores nas atividades.

5. PÚBLICO ALVO

Servidores do *campus* Marabá Rural.

6. METODOLOGIA

Serão desenvolvidas ações durante todo o ano de 2019, sendo uma de cunho permanente e mensal (aniversariantes do mês) e as demais envolvendo temas pertinentes à promoção da saúde e qualidade de vida do servidor.

Tais ações serão realizadas através de campanhas mensais, com rodas de conversa, palestras, workshops e, ainda, momentos de lazer.

7. EQUIPE PROFISSIONAL

As ações serão desenvolvidas pela equipe da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do *Campus* Marabá Rural e, também, por profissionais da rede de atendimento do município, através de parcerias.

8. RECURSOS

Serão utilizados recursos, como sala, cadeiras, notebook, Datashow, TNT, mural, cartolina, bastões de cola quente, pistola de cola quente, tesouras, impressões coloridas, papel cartão (Papel cartão fosco 50x70 240G), fita dupla face, fita adesiva, fita de tecido, alfinetes, dentre outros que se fizerem necessários.



9. ORÇAMENTO						
MATERIAIS DE CONSUMO						
ITEM	DESCRIÇÃO	CATMAT	UNIDADE DE MEDIDA	Valor unitário	Qt	Valor total
Papeleria						
1	Fita de Cetim, 10 mm de largura, na cor rosa	456185	Rolo com 10 metros	R\$ 5,00	3	R\$ 15,00
2	Fita, material: cetim, largura: 11 mm, cor: azul	378578	Rolo com 10 metros	R\$ 5,00	3	R\$ 15,00
3	Fita, material: cetim, largura: 7 cm, comprimento: 10 m, cor: amarela	450586	Rolo com 10 metros	R\$ 5,00	5	R\$ 25,00
4	Fita, material: cetim, largura: 11 mm, cor: vermelha	378582	Rolo com 10 metros	R\$ 5,00	2	R\$ 10,00
5	Fita, material: cetim, largura: 10 mm, comprimento: 50 m, cor: roxo-violeta	456188	Rolo com 10 metros	R\$ 5,00	2	R\$ 10,00
6	Papel emborrachado, material: borracha eva, comprimento: 60 cm, largura: 40 cm, espessura: 2 mm, padrão: liso, cor: azul	370490	1 Folha de EVA	R\$ 2,00	7	R\$ 14,00
7	Papel emborrachado, material: borracha eva, comprimento: 60 cm, largura: 40 cm, espessura: 5 mm, cor: amarelo	430391	1 Folha de EVA	R\$ 2,00	7	R\$ 14,00
8	Papel emborrachado, material: borracha eva, comprimento: 60 cm, largura: 40 cm, espessura: 5 mm, cor: vermelho	430389	1 Folha de EVA	R\$ 2,00	7	R\$ 14,00
9	Papel emborrachado, material: borracha eva, comprimento:	434953	1 Folha de EVA	R\$ 5,00	7	R\$ 35,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



	60 cm, largura: 40 cm, espessura: 2 mm, padrão: glitterizado, cor: variada					
10	Papel emborrachado, material: borracha eva, comprimento: 60 cm, largura: 40 cm, espessura: 0,50 mm, padrão: decorado	430993	1 Folha de EVA	R\$ 5,00	7	R\$ 35,00
11	Papel emborrachado, material: borracha eva, comprimento: 60 cm, largura: 40 cm, espessura: 5 mm, cor: rosa	430393	1 Folha de EVA	R\$ 2,00	7	R\$ 14,00
12	Papel cartão, material: celulose vegetal, gramatura: 240 g,m2, largura: 50 cm, cor: azul turquesa, comprimento: 70 cm	409816	Pacote com 1 unidade	R\$ 2,00	5	R\$ 10,00
13	Papel cartão, material: celulose vegetal, gramatura: 240 g,m2, largura: 50 cm, cor: branca, comprimento: 70 cm	412258	Pacote com 1 unidade	R\$ 2,00	5	R\$ 10,00
14	Papel cartão, material: celulose vegetal, gramatura: 240 g,m2, largura: 50 cm, cor: vermelha, comprimento: 70 cm	409813	Pacote com 1 unidade	R\$ 2,00	5	R\$ 10,00
15	Papel cartão, material: celulose vegetal, gramatura: 240 g,m2, largura: 50 cm, cor: verde bandeira, comprimento: 70	409819	Pacote com 1 unidade	R\$ 2,00	5	R\$ 10,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



	cm					
16	Papel cartão, material: celulose vegetal, gramatura: 240 g,m2, largura: 50 cm, cor: rosa, comprimento: 66 cm	386002	Pacote com 1 unidade	R\$ 2,00	5	R\$ 10,00
17	Papel cartão, material: celulose vegetal, gramatura: 240 g,m2, largura: 50 cm, cor: amarela, comprimento: 70 cm	409812	Pacote com 1 unidade	R\$ 2,00	5	R\$ 10,00
18	Balão festa, material: borracha, cor: branca	240858	Pacote com 50 unidades	R\$ 8,00	1	R\$ 8,00
19	Balão festa, material: borracha, cor: vermelho	240859	Pacote com 50 unidades	R\$ 8,00	2	R\$ 16,00
20	Balão festa, material: borracha, cor: verde	300936	Pacote com 50 unidades	R\$ 8,00	1	R\$ 8,00
21	Balão festa, material: borracha, cor: rosa	300940	Pacote com 50 unidades	R\$ 8,00	2	R\$ 16,00
22	Balão festa, material: borracha, cor: azul	240857	Pacote com 50 unidades	R\$ 8,00	2	R\$ 16,00
23	Balão festa, material: borracha, cor: amarela	300937	Pacote com 50 unidades	R\$ 8,00	2	R\$ 16,00
24	Fita adesiva, material: papel, tipo: dupla face, largura: 9 mm, comprimento: 30 m, aplicação: multiuso	405162	Unidade	R\$ 5,00	20	R\$ 100,00
25	Fita adesiva, material: crepe, tipo: monoface, largura: 24 mm, comprimento: 40 m	450848	Pacote com 4 unidades	R\$ 16,00	2	R\$ 32,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



26	Alfinete segurança, material: aço niquelado, tamanho: 3, cor: dourada, aplicação: costura	227667	Pacote com 100 unidade	R\$ 14,00	5	R\$ 70,00
27	Tnt, gramatura: 45 g,m2, cor: branca, largura: 1,40 m	435822	Rolo	R\$ 33,00	1	R\$ 33,00
28	Cola, composição: silicone, aplicação: pistola quente, características adicionais: com 7,5 mm de diâmetro e 30 cm de comprimento, tipo: bastão	379312	Pacote com 6 unidades	R\$ 9,00	5	R\$ 45,00
29	Pistola aplicadora, tensão alimentação: 110,220 v, potência: 10 w, aplicação: colagem, características adicionais: profissional, compatível bastão silicone	439981	Unidade	R\$ 30,00	2	R\$ 60,00
30	Toalha mesa, material: plástico térmico, formato: retangular, comprimento: 3 m, largura: 1,40 m, espessura: 2 mm, transmitância: transparente	286184	Metro	R\$ 25,00	3	R\$ 75,00
31	Fita adesiva, material: polipropileno, tipo: transparente, largura: 50 mm, comprimento: 50 m, aplicação: empacotamento	445375	Unidade	R\$ 5,00	30	R\$ 150,00
32	Refil recarga impressora, referência: t664120, tipo impressora: epson l110, l200,	423588	Unidade	R\$ 64,00	1	R\$ 64,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



	l210, l350, l555, cor tinta: preta					
33	Refil recarga impressora, referência: t664420, tipo impressora: epson l110, l200, l210, l350, l555, cor tinta: amarela	423591	Unidade	R\$ 64,00	1	R\$ 64,00
34	Refil recarga impressora, referência: t664320, tipo impressora: epson l110, l200, l210, l350, l555, cor tinta: magenta	423590	Unidade	R\$ 64,00	1	R\$ 64,00
35	Refil recarga impressora, referência: t664220, tipo impressora: epson l110, l200, l210, l350, l555, cor tinta: ciano	423589	Unidade	R\$ 64,00	1	R\$ 64,00
36	Extensão elétrica, tipo: pp plano, comprimento: 10 m, componentes: 1 plugue macho e 1 plugue fêmea, formação do cabo: 2 x 2,5 mm ² , tensão nominal: bivolt v, corrente nominal: 20 a	451928	Unidade	R\$ 40,00	1	R\$ 40,00
37	Extensão elétrica, tipo: pp carretel, comprimento: 30 m, componentes: 3 tomadas fêmeas e plugue terra, seção nominal: 2,5 mm ² , número pólos: 2, cor: preto, tensão nominal: bivolt v	451652	Unidade	R\$ 80,00	1	R\$ 80,00
38	Cabo extensor, tipo: flexível, tipo saída: hdmi macho x hdmi macho 19 pinos,	448716	Unidade	R\$ 15,00	2	R\$ 30,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



	comprimento: 2 m, aplicação: multimídia, características adicionais: resolução: 480i, 480p, 720p, 1080i e 1080p					
39	Cabo áudio e vídeo, material condutor: cobre, aplicação: áudio e vídeo, tipo cabo: blindado e flexível, comprimento: 180 cm, conectores: 3 rca macho x 3 rca macho	441039	Unidade	R\$ 20,00	2	R\$ 40,00
40	Memória portátil microcomputador, capacidade memória: 128 gb, interface: usb 2.0, características adicionais: adaptador usb retrátil, tipo: pen drive	433898	Unidade	R\$ 80,00	1	R\$ 80,00
41	Pilha, tamanho: palito, modelo: aaa, características adicionais: não recarregável, sistema eletroquímico: alcalina, tensão nominal: 1,5 v	419860	Pacote com 4 unidades	R\$ 6,00	2	R\$ 12,00
42	Pilha, tamanho: média, modelo: aa, sistema eletroquímico: alcalina, tensão nominal: 1,5 v	341044	Pacote com 4 unidades	R\$ 6,00	2	R\$ 12,00
43	Bombom, material: chocolate, tipo: com recheio, sabor: diversos sabores e coberturas	353508	Caixa 300g	R\$ 9,00	5	R\$ 45,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



44	Troféu, material: plástico, acabamento superficial: acrílico, material base: plástico, altura: 35 cm, cor: dourada, formato: de acordo projeto	377307	Unidade	R\$ 50,00	3	R\$ 150,00
45	Medalha, material: metal, cor: dourada, diâmetro: 55 mm, finalidade: honra ao mérito, espessura: 3 mm, características adicionais: com passador de fita, tipo: gravação em alto relevo	357438	Pacote com 10 unidades	R\$ 10,00	5	R\$ 50,00
46	Tecido, material: cetim de poliéster, cor: azul marinho, largura: 1,40 m	401281	Metro	R\$ 25,00	4	R\$ 100,00
47	Tecido, material: cetim de poliéster, cor: verde escuro, largura: 1,40 m	401282	Metro	R\$ 25,00	4	R\$ 100,00
48	Tecido, material: cetim de poliéster, cor: vermelho escuro, largura: 1,40 m	401280	Metro	R\$ 25,00	4	R\$ 100,00
49	Lona, material: polipropileno, aplicação: banner, cor: branca, largura: 1,20 m, tipo: impermeável, comprimento: 0,90 m	390473	Metro	R\$ 80,00	3	R\$ 240,00
Descartáveis						
50	Guardanapo de papel, material: celulose, largura: 22 cm, comprimento: 24 cm, cor: branca, tipo folhas: simples	392703	Unidade	R\$ 1,00	20	R\$ 20,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



51	Toalha de papel, material: papel, tipo folha: dupla picotada, comprimento: 22 cm, largura: 20 cm, cor: branca, características adicionais: alto grau de absorção	410381	Pacote com dois rolos	R\$ 6,00	8	R\$ 48,00
52	Copo descartável, material: poliestireno, capacidade: 50 ml, aplicação: café	226342	Pacote com 100 unidades	R\$ 3,00	5	R\$ 15,00
53	Copo descartável, material poliestireno, capacidade 180, aplicação água/suco e refrigerante, pacote com 100 copos	226343	Pacote com 100 unidades	R\$ 7,00	20	R\$ 140,00
54	Colher descartável, material: plástico, cor: branca, aplicação: refeição	235787	Pacote com 10 unidades	R\$ 5,00	20	R\$ 100,00
55	Prato, material: plástico, aplicação: refeição, características adicionais: descartável, diâmetro: 21 cm, cor: branca	372768	Pacote com 10 unidades	R\$ 5,00	10	R\$ 50,00
56	Filme plástico, tipo: termoplástico, largura: 10 cm, comprimento: 38 m, características adicionais: parafina plastica com papel, incolor, de fácil corte	453498	30 Metros	R\$ 10,00	2	R\$ 20,00
Personalizados						
57	Garrafa térmica, material: alumínio, capacidade: 0,50 l, características adicionais: tampa plástica, tampa roscável, personalizada, pro	400813	Unidade	R\$ 20,00	10	R\$ 200,00
58	Camisa uniforme, material: malha fria 100% poliéster, tipo manga: curta, tipo colarinho: gola polo, cor: branca, tamanho: p, m e g, tipo uso: administrativo, características adicionais: estampada na frente logomarca da comissão de promoção à saúde e qualidade de vida do	69671	Unidade	R\$ 23,00	15	R\$ 345,00



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



	servidor do campus rural de marabá e estampada atrás a logomarca do IFPA/CRMB.					
59	Caneca, material: fibra de coco, capacidade: 250 ml, uso: copa e cozinha, características adicionais: com alça, impressão personalizada	415646	Unidade	R\$ 5,50	100	R\$ 550,00
Alimentação						
60	Açúcar, cristal, sacarose de cana de açúcar, origem vegetal, adoçante, branco, livre de fermentação. isento de parasitas, insetos, larvas e quaisquer materiais estranhos ao consumo. acondicionados em embalagem constituída de plástico atóxico e transparente contendo 1kg. a embalagem deve ser selada e conter especificação de peso, data de validade, nome da marca, identificação do fabricante e número do lote. prazo de validade não inferior a doze meses no momento da entrega.	343582	KG	R\$ 3,00	63	R\$ 189,00
61	Café, café moído, puro, torrado, embalado a vácuo, puro, em envoltório metalizado composto de polietileno e poliéster, fechamento hermético, com peso líquido de 500g. a embalagem deve ser selada e conter especificação de peso, data de validade, nome da marca, identificação do fabricante, número do lote, composição e selo de pureza da abic, respeitando as normas técnicas rdc nº 277 de 22/09/2005 – anvisa.	9725	pacote	R\$ 8,72	40	R\$ 348,80



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



	deverão ainda ser reembalados em caixas com até 10kg, devendo constar no rótulo da embalagem secundária, além da quantidade de pacotes e/ou peso líquido, as demais informações previstas na legislação. prazo de validade não inferior a doze meses no momento da entrega.					
61	Coador café, tamanho grande, em flanela 100% algodão, cabo isolado, 11cm de diâmetro e 18cm de profundidade.	68446	Unidade	R\$ 7,07	2	R\$ 14,14
Total						R\$ 4.280,94



10. CRONOGRAMA

Mês	Ação	Tema	Eixo Temático	Objetivo
Janeiro	Dinâmica de Boas Vindas. Aniversariantes do Mês	Política Organizacional	Integração e Valorização do servidor.	Realizar após o período de férias coletivas dos professores (maior nº de participantes), recepcionar os servidores no início das atividades do ano e proporcionar um momento de integração e descontração. Parabenizar os aniversariantes do mês
Fevereiro	Caminhada e palestra com nutricionista. Aniversariantes do mês	Estilo de vida e Saúde Integral	Atividades físicas e esportivas, prevenção de doenças crônicas e fatores de riscos,	Realizar uma caminhada com tema de carnaval e alongamento com educador físico,



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR



			alimentação saudável e práticas corporais.	visando estimular a prática de atividades física e esportiva. Palestra com nutricionista dando orientações sobre alimentação saudável antes da atividade física e esportiva, além de mostrar a importância desta para prevenção de doença. Parabenizar os aniversariantes do mês.
Março	Comemoração do dia internacional da Mulher Aniversariantes do Mês	Saúde Integral e Política organizacional.	Saúde da Mulher, saúde mental, valorização do servidor.	Realizar um momento de prevenção ao assédio, palestra com vídeos de valorização da mulher no mercado de trabalho, proporcionar dinâmicas de grupo e distribuição de brindes. Parabenizar os aniversariantes do mês.
Abril		Saúde integral e Política	Saúde Mental, integração e	Realizar um café da manhã e troca de



	Aniversariantes do Mês	Organizacional	valorização do servidor, mediação de conflitos e melhoria das condições de trabalho	chocolates e elogios entre os servidores. Proporcionar um momento de descontração, integração e alívio de estresse. Parabenizar os aniversariantes do mês.
Maio	Mês do trabalhador Dias das Mães Aniversariantes do mês	Estilo de vida e política organizacional	Práticas corporais, Comportamento preventivo, saúde ocupacional, prevenção de acidentes de trabalho e agravos e acidente ocupacionais.	Realizar um café da manhã com os servidores, fazer uma atividade de relaxamento, dinâmicas, distribuição de brindes às mães (homenagem às mães que passam mais de 11 horas fora do convívio familiar). Palestra com profissional de segurança do trabalho com o tema prevenção de acidente de trabalho. Parabenizar os aniversariantes do mês.
Junho	Festa Junina	Saúde integral e	Saúde mental,	Realizar um café da



	Aniversariantes do mês	Política organizacional	integração e valorização do servidor e mediação de conflitos	manhã estilo Junino e dinâmicas de integração, saúde mental e mediação de conflitos em grupo. Parabenizar os aniversariantes do mês
Julho	Caminhada de verão e amizade Aniversariantes do mês	Saúde integral, estilo de vida e política organizacional.	Gestão integrada de doenças crônicas e fatores de risco, trabalhar práticas corporais, atividades física e esportiva, alimentação saudável.	Realizar atividades de alongamento e caminhada com os servidores. Palestra sobre a ingestão de alimentos saudáveis e hidratação, tendo em vista o clima seco e quente da cidade Marabá. Café da manhã com frutas, sucos naturais e alimentos saudáveis. (Estilo havaiano). Parabenizar os aniversariantes do mês.
Agosto	Dia dos Pais Aniversariantes do mês Gincana dos servidores	Saúde integral, estilo de vida e política organizacional.	Saúde do homem e da mulher, Saúde mental, saúde ocupacional, gestão integrada de doenças crônicas e fatores de risco,	Realizar um café da manhã com os servidores, parabenizar os aniversariantes do mês, fazer uma atividade de



			práticas corporais, atividades física e esportiva, integração e valorização do servidor.	relaxamento, dinâmicas, distribuição de brindes aos pais (Homenagem aos pais que passam mais de 11 horas fora do convívio familiar). Parabenizar os aniversariantes do mês Realizar a gincana dos servidores do Campus Rural de Marabá com um momento de integração e valorização, prática de atividades física, prevenção de doenças, práticas corporais, saúde do homem e da mulher.
Setembro	Setembro amarelo Caminhada de valorização da vida Aniversariantes do mês	Saúde integral, estilo de vida e política organizacional.	Saúde mental, saúde ocupacional, gestão de fatores de risco, consumo de drogas, melhoria da condição de trabalho e integração e valorização do	Caminhada com o tema valorização da vida Palestra saúde mental e prevenção ao suicídio. Momento de sobremesa com troca de lembranças entre



			servidor.	os servidores. Parabenizar os aniversariantes do mês
Outubro	Outubro Rosa Aniversariantes do mês Jogos dos servidores IFPA	Saúde integral, estilo de vida e política organizacional.	Saúde da Mulher, alimentação saudável, prática de atividades física e esportiva, tabagismo, comportamento preventivo, integração e valorização do servidor.	Mês do outubro rosa, uso da fitinha rosa. (Alertando a prevenção). Dia D com palestras sobre saúde da mulher, com ênfase na prevenção câncer de mama e colo de útero e distribuição de brindes Parabenizar os aniversariantes do mês Articular parcerias para que os servidores participem de Jogos dos Servidores do IFPA.
Novembro	Novembro azul Aniversariantes do mês	Saúde integral, estilo de vida e política organizacional.	Saúde do Homem, alimentação saudável, prática de atividades física e esportiva, tabagismo, comportamento preventivo, integração e	Mês do novembro azul. (Alertando a prevenção). Dia D com palestras sobre saúde do Homem, com ênfase na prevenção do câncer de próstata e distribuição de



			valorização do servidor.	brindes. Parabenizar os aniversariantes do mês
Dezembro	Almoço de confraternização	Política organizacional.	Visa à integração e valorização do servidor e reconhecimento pelo trabalho exercido durante o ano.	Momento de confraternização. Dinâmicas de agradecimento. Pronunciamentos dos chefes de setores. Parabenizar os aniversariantes do mês

11. MONITORAMENTO

Para monitorar as ações será aplicado questionários de avaliação, frequências, além da elaboração relatórios por ação desenvolvida. Os membros da comissão ficaram todos responsáveis pela elaboração acompanhamento dessas ações de monitoramento do projeto.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. P. & VEIGA, H. M. S. Avaliação dos Trabalhadores acerca de um Programa de Qualidade de Vida no Trabalho: validação de escala e análise qualitativa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32 (2), 304-319, 2012.

SAMPAIO, A. A. & OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física*, v. 7, n 13, pp 71- 79, 2008.



Ingrid Ferreira Soares da Silva
Coordenadora da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



APÊNDICE (Projetos das ações a serem desenvolvidas)

PROJETO CARNAVAL COM RESPONSABILIDADE

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO	
Título do projeto	Carnaval com Responsabilidade
Coordenadores	Jerusa Ainoã Palheta de Souza Ingrid Ferreira Soares da Silva
Responsável pelo Projeto	Evelane Garces Silva
Equipe Responsável pela Execução do Projeto	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Local	Campus Rural de Marabá
Período de execução	De 25 fevereiro a 01 de Março de 2019 (semana que antecede o carnaval)
Elaboração	Dezembro de 2018 a Janeiro de 2019

2. RESUMO

As ações desse projeto se concentrarão na promoção de informações sobre prevenção de formas de contágio por doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e acidentes de trânsito para conscientizar/sensibilizar nossos servidores para essa questão. Parcerias com a Secretaria Municipal de Saúde de Marabá e órgãos municipais de trânsito também serão buscadas no sentido de colaborar e fortalecerem essa ação. Para tanto, a equipe buscara promover o tema com a realização de visitas aos setores distribuindo preservativos e folders com informações sobre prevenção de DSTs e acidentes automobilísticos, tudo de maneira simples e dinâmica. A culminância do projeto deverá acontecer no período de 25 de fevereiro a 01 de março de 2019, semana que antecederá o carnaval.

3. APRESENTAÇÃO

Palavras-chave: prevenção de DSTs, acidentes de trânsito, servidor.

Conhecimento e prevenção são apontados por muitos como o melhor remédio para os males que assolam nossa sociedade. Esse projeto pretende conciliar esses dois poderosos



aliados para promover a saúde e bem estar dos servidores do IFPA- Campus Marabá Rural por meio da conscientização sobre os riscos aumentado de contágio por Doenças sexualmente transmissíveis e acidentes de trânsito na semana do carnaval.

4. JUSTIFICATIVA

O período carnavalesco requer uma maior preocupação com a prevenção das chamadas doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e com acidentes de trânsito. Sabemos que se trata de um período intensamente festivo, de feriado prolongado. Além dos diversos tipos de festas e comemorações muitas pessoas aproveitam para viajar. A mistura de comemoração, festas, bebidas, fim de semana prolongado, feriado resulta muitas vezes em contaminação por alguma DST ou acidente de trânsito. Nesse sentido o Ministério da Saúde (2019) alerta que a prevenção engloba múltiplas ações como: uso da camisinha masculina ou feminina, ações de prevenção (informação e orientação), diagnóstico e tratamento, testagem para HIV, sífilis e hepatites virais B e C, profilaxia pós-exposição ao HIV, imunização para HPV e hepatite B, prevenção da transmissão vertical de HIV, sífilis e hepatite B, tratamento antirretroviral para todas as PVHA (Pessoa vivendo com HIV/AIDS ou pessoas vivendo com HIV/AIDS), redução de danos, entre outros.

Já os acidentes de trânsito para Alves (2018) “Mesmo com a intensa fiscalização das rodovias, 1.497 motoristas foram autuados por embriaguez ao volante. Outros 8.109 condutores acabaram flagrados em ultrapassagens irregulares, que colocam todos os passageiros e demais motoristas em risco.” Esses dados ressaltam a necessidade de uma ampla conscientização das pessoas para a prevenção e cuidados nas estradas durante esse período.

5. OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL:

-Promover ações de conscientização dos servidores do IFPA-Campus Marabá Rural para a prevenção de DSTs e acidentes de trânsito durante o período carnavalesco.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar os servidores sobre as principais DSTs e prevenção de acidentes de trânsito.
- Conscientizar sobre os riscos de contágio por essas infecções.



- Divulgar os principais órgãos e entidades de apoio e tratamento.
- Minimizar os perigos de acidentes de trânsito entre a comunidade de servidores nesse período.
- Sensibilizar a comunidade em geral para essa causa.

6. METAS

Atingir 90% dos servidores ativos no Campus.

7. PÚBLICO ALVO

Servidores do *campus* Marabá Rural

8. METODOLOGIA

Realizar visitas aos setores distribuindo preservativos e folders com informações sobre prevenção de DSTs e acidentes automobilísticos. A abordagem deve acontecer de maneira lúdica e descontraída (a ideia é que os participantes se caracterizem com máscaras e acessórios carnavalescos), por parte da equipe para que os servidores possam se sentir mais atraídos a aderir a campanha. Para tanto a equipe deverão buscar parcerias com a Secretaria Municipal de Saúde e demais órgãos de trânsito do município que possam colaborar e fortalecer essa ação.

10. MATERIAIS

- Preservativos, Folderes, Papel A4, Canetas, Tesoura, Cola, Cartazes, Acessórios carnavalescos (máscara, confete, serpentina, fitilhos, fantasias)

12. CRONOGRAMA DO PROJETO

12.1- Principais Atividades do Projeto e Responsáveis

ATIVIDADES	RESPONSÁVEIS
1- Elaboração do projeto. 2- Elaboração de ofícios e articulações com as entidades parceiras.	Coordenação



3 –Elaboração de folderes e cartazes.	Equipe
4– Organização das atividades.	
5-execução das atividades.	

12.2- Cronograma De Execução Do Projeto

Atividades	Meses 2019		
	janeiro	fevereiro	março
1 e 2	X		
3		X	
4		X	
5			X

13. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da saúde. **Infecções sexualmente transmissíveis**: o que são e como prevenir. 2019. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/infeccoes-sexualmente-transmissiveis-ist> . Acesso em: 29jan.2019.

ALVES, Sara. Trânsito: Brasil tem 87 mortes e 249 acidentes graves no Carnaval. **Metrópoles**, 14 fevereiro 2018. Caderno Trânsito. Disponível em: <https://www.metropoles.com/brasil/transito/transito-brasil-tem-87-mortes-e-249-acidentes-graves-no-carnaval>. Acesso em: 29 jan. 2019.

Evelane Garces Silva/CRB-2: 1581

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título do projeto	DIA INTERNACIONAL DA MULHER
Tema	A mulher enquanto sujeito de direitos
Coordenador/Orientador	Ingrid Ferreira Soares da Silva – SIAPE 2351482
Equipe do Projeto	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Campus	IFPA – Campus Marabá Rural
Período de execução	Março/2019
Eixo Temático	Estilo de vida e Saúde Integral

2. PALAVRAS CHAVE

Mulher, direitos, sociedade.

3. AÇÃO

Realizar palestras e rodas de conversa sobre a luta das mulheres pela conquista e manutenção de seus direitos.

4. JUSTIFICATIVA

No dia 08 de março, comemora-se o Dia Internacional das Mulheres. Ao contrário do que é massivamente divulgado pela mídia, não se trata de uma data comercial, mas sim de uma data simbólica da luta das mulheres por seus direitos. A origem desta data tem algumas explicações históricas, como a grande passeata de Nova York em 1909, que contou com a participação de, aproximadamente, 15 mil mulheres, reivindicando melhores condições de trabalho. Em paralelo, na Europa, a alemã Clara Zetkin propunha uma jornada de manifestações das mulheres pela igualdade de direitos. Assim, tendo em vista que, há mais de cem anos as mulheres vem lutando não só pela igualdade de direitos, mas também pela manutenção dos direitos já conquistados, é que se faz necessária a discussão sobre o panorama nacional e mundial do lugar da mulher na sociedade, bem como sobre a importância do movimento feminista e do incentivo ao desenvolvimento da sororidade entre as mulheres.



5. OBJETIVOS

Objetivo Geral: Debater sobre o lugar da mulher na sociedade ao longo dos anos, suas perdas e ganhos

Objetivos Específicos:

- Discutir e desmistificar o movimento feminista e incentivar a sororidade entre as mulheres;
- Conversar sobre o papel da mulher que trabalha fora de casa

6. METODOLOGIA

A temática será trabalhada a partir de rodas de conversa, workshops e palestras promovidos por profissionais externos à instituição.

7. METAS

Que 70% da comunidade acadêmica participe das atividades e seja capaz de enxergar a mulher como um sujeito de direitos, entender o movimento feminista e refletir e se engajar na luta pelos direitos das mulheres.

8. PÚBLICO ALVO

Comunidade Acadêmica do Campus Marabá Rural.

9. EQUIPE PROFISSIONAL

Integrantes da Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do CRMB e parcerias externas.

10. RECURSOS

Serão utilizados sala, cadeiras, notebook, Datashow.

11. CRONOGRAMA DO PROJETO

ATIVIDADE	DATA
Palestra, roda de conversa e workshop	08/03



12. MONITORAMENTO

Acompanhar o plano de ação do mês e através do questionário verificar se os objetivos foram alcançados.

13. REFERÊNCIAS

British Broadcasting Corporation – BBC. A origem operária do 8 de Março, o Dia Internacional da Mulher. Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-43324887>. Acessado em 17 de janeiro de 2019.

Nova Escola. Por que 8 de Março é o Dia Internacional da Mulher? Disponível em <https://novaescola.org.br/conteudo/301/por-que-8-de-marco-e-o-dia-internacional-da-mulher>. Acessado em 17 de janeiro de 2019.

Ingrid Ferreira Soares da Silva

Coordenadora da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



AÇÃO ABRIL DOCE

1. IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO

Título da ação	Abril doce
Coordenador	Jerusa Ainoã Palheta de Souza
Equipe Responsável pela da Execução da Ação	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Local	<i>Campus</i> Marabá Rural
Período de execução	De 01 a 16 de abril de 2019
Elaboração	Dezembro de 2018 a Janeiro de 2019

2. APRESENTAÇÃO DA AÇÃO

Atualmente vivemos numa sociedade que diariamente na “correria” e muitas vezes não paramos para observa o que estar ao redor e a importância do coletivo, esse problema reflete no ambiente de trabalho, causando o aumento de conflito e até o adoecimento do servidor. No entanto precisamos criar estratégias para reduzir o adoecimento e contribuir com a qualidade e vida no ambiente de trabalho. A Ação abril doce em consonância com o mês que se comemora a páscoa tem objetivo de contribuir para a promoção de saúde e qualidade de vida das pessoas, realizando a atividade lúdica “amigo Chocolate” com servidores do Campus Rural de Marabá, a atividade se realizará através de um sorteio entre os que se proponham a participar e no dia 16 de abril se realizará a troca de chocolates e dinâmicas de integração e redução de conflitos.

3. JUSTIFICATIVA DA AÇÃO

A ação é voltada para reduzir o nível de conflitos do cotidiano de trabalho, tendo em vista a especificidade do Campus Rural de Marabá relatada na justificativa do Projeto. Em consonância com o mês que se comemora a páscoa o “amigo Chocolate” visa permitir a interação e valorização do servidor ao receber um presente do colega de trabalho. Vale ressaltar que os servidores pesquisarão as preferencias do colega de trabalho para presentear-lo, que proporcionará a busca por compreender o outro, a ação também visa torna o ambiente de trabalho mais agradável permitindo a prevenção de conflitos e diminuição do nível de estresse do cotiando. E principalmente proporcionar a integração e interação entre



os servidores e setores do Campus, que no cotidiano de trabalho muitas vezes não possuem contato diário.

4. OBJETIVOS DA AÇÃO

Objetivo Geral: Visar a política organizacional e saúde integral do Campus Rural de Marabá, com o intuito de permitir a integração, saúde mental e valorização do servidor e mediar conflitos.

Objetivo específico: Melhorar as relações interpessoais, melhorar a comunicação entre os servidores, valorização do servidor, momento de descontração, integração entre os colegas de trabalho, resolução de conflitos, diminuir o nível de estresse e melhorar qualidade de vida do servidor no ambiente de trabalho.

5. METAS

Alcançar 75% dos servidores.

6. PÚBLICO ALVO

Servidores, funcionários terceirizados e estagiário do Campus Rural de Marabá

7. METODOLOGIA

Primeiramente será realizada uma reunião nos setores com os servidores para estimular a participar. Em seguida realizar um sorteio entre os servidores que se propuserem a participar e no dia 16 de abril realizaremos dinâmicas de integração e redução de conflitos, a troca de chocolate entre os servidores e o café da manhã coletivo. Por fim realizar através de um formulário a avaliação da ação.

8. EQUIPE PROFISSIONAL

Integrantes da comissão de promoção à saúde e qualidade de vida do servidor e a comissão de cerimonial do Campus Rural de Marabá.

9. RECURSOS

Painel temático, cortina, toalha de mesa, E.V.A, Cartolina, Papel Cartão, Pistola e



bastões de Cola Quente, TNT, fita adesiva, fita dupla face, bexigas.

10. ORÇAMENTO

A definir

11. CRONOGRAMA DO PROJETO

11.1- Principais Atividades do Projeto e Responsáveis

ATIVIDADES	RESPONSÁVEIS
3- Montar o painel e decoração da ação.	Todos da comissão
2 – Reunião nos setores	Todos da comissão
3 –Sorteio do “amigo chocolate” entre os participantes	Todos da comissão
4- Organização do local que se realizará da ação e realização da ação.	Todos da comissão
5- Avaliação da Ação e Relatório.	Todos da comissão

11.2- Cronograma De Execução da Ação

Atividades	Período de realização
1	01 a 05 de abril.
2	10 a 11 de abril.
3	14 e 15 de abril.
4	15 e 16 de abril
5	17 a 19 de abril.

Jerusa Ainoã Palheta de Souza

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO HOMENAGEM AO DIA DO TRABALHADOR

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título do projeto	Homenagem ao Dia do Trabalhador
Coordenador/Orientador	Maria Eliane de Lima SIAPE 1842986
Equipe do Projeto	Comissão da PSQVS
Campus	IFPA – Campus Marabá Rural
Período de execução	30 de Abril de 2019
Eixo Temático	Política Organizacional

2. PALAVRAS CHAVE

Integração. Saúde. Bem Estar.

3. RESUMO

Evento de Comemoração ao Dia do Trabalhador, a ser realizado no Campus Marabá Rural, no dia 30 de abril é uma ação da Comissão de Saúde e Qualidade de Vida do Servidor. Tendo como principal objetivo possibilitar momentos de integração e descontração para o bem estar dos servidores. Serão feitos um café da manhã coletivo, dinâmicas lúdicas e homenagens.

4. INTRODUÇÃO

Homenagear os trabalhadores do Campus Marabá Rural é uma ação aqui proposta, como forma de valorização dos mesmos. Este Campus, atualmente tem cerca de 180 (cento e oitenta) servidores entre terceirizados e efetivos e o que se percebe é o empenho e dedicação dos mesmos para o bom funcionamento do campus e execução das ações que são propostas pelo Campus.

Sabe-se que historicamente a luta dos trabalhadores por melhoria do trabalho vem se perpetuando ao longo de décadas e, na atualidade, não é diferente, independente de categorias e regime de trabalho, periodicamente há reivindicações por melhoria da qualidade de trabalho, nesse sentido essa ação tem como proposta o reconhecimento do trabalho que se é desenvolvido neste Campus.



5. OBJETIVOS (GERAL E ESPECÍFICO)

Geral

- ✓ Homenagear os trabalhadores do Campus Marabá Rural por meio de ações de valorização e reconhecimento.

Específicos

- ✓ Realizar palestra sobre direitos trabalhistas através de roda de conversa;
- ✓ Realizar um lanche coletivo para homenagear os trabalhadores.

6. PROBLEMATIZAÇÃO E JUSTIFICATIVA

O Dia do Trabalho, conhecido também como Dia do Trabalhador, é comemorado em 1º de maio. No Brasil assim como em vários países do mundo este dia é um feriado nacional, voltado para as festas de homenagens, manifestações, passeatas, exposições e eventos reivindicatórios e de conscientização. A História do Dia do Trabalho remonta o ano de 1886 na industrializada cidade de Chicago (Estados Unidos). No dia 1º de maio deste mesmo ano, milhares de trabalhadores se dirigiram às ruas reivindicando melhores condições de trabalho, entre elas, a redução da jornada de trabalho de treze para oito horas diárias. Neste dia ocorreu também nos Estados Unidos uma grande greve geral dos trabalhadores. Dois dias após os acontecimentos, um conflito envolvendo policiais e trabalhadores provocou a morte de alguns manifestantes. Este fato gerou revolta nos trabalhadores, provocando outros enfrentamentos com policiais. No dia 4 de maio, num conflito de rua, manifestantes atiraram uma bomba nos policiais, provocando a morte de sete deles. Foi o estopim para que os policiais comesçassem a atirar no grupo de manifestantes. O resultado foi a morte de doze protestantes e dezenas de pessoas feridas. Isso denota que as reivindicações e gritos por melhoria das condições de trabalho dos trabalhadores marcaram a historia de luta dos mesmos. Para homenagear aqueles que morreram nos conflitos, a Segunda Internacional Socialista, ocorrida na capital francesa em 20 de junho de 1889, criou o Dia Internacional dos Trabalhadores, que seria comemorado em 1º de maio de cada ano. Aqui no Brasil existem relatos de que a data é comemorada desde o ano de 1895. Porém, foi somente em 26 de setembro de 1924 que esta data se tornou oficial, após a criação do decreto nº 4.859 do então presidente Arthur da Silva Bernardes. Neste decreto, Arthur Bernardes estabeleceu a data como feriado nacional, que deveria ser destinado à comemoração dos mártires do trabalho e confraternização das classes operárias (Disponível em: <https://www.suapesquisa.com>).



Tendo como escopo esse movimento de conquista da classe trabalhadora, o IFPA por meio do CRMB, realizará uma ação que visa à valorização dos trabalhadores através de homenagens em alusão ao Dia do Trabalhador.

7. METODOLOGIA

Será enviado convite a todos os servidores do CRMB com antecedência mínima de pelo menos cinco dias, em que será organizado slides com fotos de todos dos servidores do CRMB, para que no dia do evento possa ser apresentado na TV, será feito um mural com frases homenageando os trabalhadores, será elaborado dinâmicas divertidas para as homenagens além de confecção de brindes para serem entregue durante o evento comemorativo.

8. CRONOGRAMA

ATIVIDADE	ABRIL
Planejamento	22 a 30
Envio de Convite	25
Mobilização dos servidores	24 a 30
Execução da ação	30

9 REFERÊNCIAS

História do Dia do Trabalho. Disponível em:
[https://www.suapesquisa.com/datascomemorativas/dia do trabalho.htm](https://www.suapesquisa.com/datascomemorativas/dia_do_trabalho.htm). Acesso em 17/01/2019.

Maria Eliane de Lima

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO HOMENAGEM AO DIA DAS MÃES DO CRMB

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título do projeto	Homenagem ao Dia das Mães do CRMB
Coordenador/Orientador	Maria Eliane de Lima
Equipe do Projeto	Equipe PSQVS
Campus	IFPA – Campus Marabá Rural
Período de execução	10 de Maio
Eixo Temático	Saúde Integral

2. PALAVRAS CHAVE

Homenagens. Integração. Alegria.

3. RESUMO

A homenagem ao Dia das Mães do CRMB é um evento que tem o propósito de ter a participação da maioria dos servidores do CRMB para prestigiar as homenagens as mães. Tendo como objetivo a valorização das qualidades maternas, que será feito por meio de dinâmicas, distribuição de brindes, apresentações.

4. INTRODUÇÃO

No Campus Marabá Rural, há um grande percentual de servidoras que já são mães, entre servidoras efetivas e terceirizadas e, homenageá-las por meio da Comissão de Saúde e Qualidade de Vida do Servidor é uma grande satisfação, pois sabe-se que as mães no geral tem tripla jornada de trabalho e é importante que seja valorizada e homenageada não só pela família mas também pelos colegas de trabalho, lembrando que é no trabalho que passa uma grande parte do tempo de suas vidas. Nesse sentido, pretende-se tornar uma manhã voltada para ELAS as MAMÃES, momentos de integração, entretenimento e muitas homenagens às mães.



5. OBJETIVOS (GERAL E ESPECÍFICO)

Geral

- ✓ Valorizar a figura materna na comunidade acadêmica do Campus, destacando suas qualidades e importância da mesma na família.

Específicos

- ✓ Ressaltar a importância da figura mãe no desenvolvimento da pessoa humana;
- ✓ Promover momentos de entretenimento e alegria;
- ✓ Comemorar o dia das mães, no momento de integração coletiva.

6. PROBLEMATIZAÇÃO E JUSTIFICATIVA

O Dia das Mães comemora-se no segundo domingo de maio e, começou sendo comemorada em outras datas, sendo possível apontar que a mais antiga comemoração dos dias das mães é mitológica. Na Grécia Antiga, por exemplo, o dia das mães era festejado em honra de Rhea, a Mãe dos Deuses (disponível em <http://www.portaldafamilia.org.br>).

Outro importante registro sobre a comemoração ao Dia das Mães foi no início do século XVII, quando a Inglaterra começou a dedicar o quarto domingo da Quaresma às mães das operárias inglesas. Nesse dia, as trabalhadoras tinham folga para ficar em casa com as mães. Era chamado de "Mothering Day", fato que deu origem ao "mothering cake", um bolo para as mães que tornaria o dia ainda mais festivo (disponível em <http://www.portaldafamilia.org.br>).

Na América especial nos Estados Unidos, sugeriram as primeiras sugestões em prol da criação de uma data para a celebração das mães, então foi dada em 1872 pela escritora Júlia Ward Howe, autora de "O Hino de Batalha da República". Mas foi outra americana, Ana Jarvis, no Estado da Virgínia Ocidental, que iniciou a campanha para instituir o Dia das Mães. Em 1905 Ana, filha de pastores, perdeu sua mãe e entrou em grande depressão. Preocupadas com aquele sofrimento, algumas amigas tiveram a ideia de perpetuar a memória de sua mãe com uma festa. Ana quis que a festa fosse estendida a todas as mães, viva ou morta, com um dia em que todas as crianças se lembrassem e homenageassem suas mães. A ideia era fortalecer os laços familiares e o respeito pelos pais. Durante três anos seguidos, Anna lutou para que fosse criado o Dia das Mães. A primeira celebração oficial aconteceu somente em 26 de abril de 1910, quando o governador de Virgínia Ocidental, William E. Glasscock, incorporou o Dia das Mães ao calendário de datas comemorativas daquele estado. Rapidamente, outros estados norte-americanos aderiram à comemoração (disponível em <http://www.portaldafamilia.org.br>).



Finalmente, em 1914, o então presidente dos Estados Unidos, Woodrow Wilson (1913-1921), unificou a celebração em todos os estados, estabelecendo que o Dia Nacional das Mães deveria ser comemorado sempre no segundo domingo de maio. A sugestão foi da própria Anna Jarvis. Em breve tempo, mais de 40 países adotaram a data (disponível em <http://www.portaldafamilia.org.br>).

No Brasil e em muitos países se comemora o Dia das Mães no segundo domingo de maio, nesta data muitos filhos presenteiam suas mães das diversas formas, e o Instituto Federal do Para (IFPA) – Campus Marabá Rural, por meio da Comissão de Promoção e Saúde Qualidade de Vida do Servidor promoverá ações que visam comemorar o dia das mães ressaltando a importância desse dia para os servidores especialmente as servidoras mães.

7. METODOLOGIA

Será feito convite da comemoração ao dia das mães a todos os servidores do CRMB com antecedência mínima de pelo menos 10 dias, organizar através de slides fotos de todas as mães do CRMB, para que no dia do evento possa ser apresentado na TV, construção de um mural com frases homenageando as mães, confecção de brindes para serem entregues durante o evento comemorativo, além de dinâmicas divertidas para as mães, tornando um ambiente alegre e descontraído.

8. METAS E RESULTADOS ESPERADOS

Participação de 80% dos servidores do CRMB principalmente as mães, tendo como resultados esperados a promoção de um momento de homenagens e integração fazendo com que as mães se sintam acolhidas e mais felizes com as homenagens.

9. CRONOGRAMA DO PROJETO

ATIVIDADE DESENVOLVIDA	LOCAL /DATA
Construção do Projeto	CRMB / 25 de Janeiro a 01 de fevereiro 2019
Produção dos Brindes	06 a 09 de Maio de 2019
Convite via e-mail	06 de maio de 2019.
Realização do evento	10 de Maio

10. REFERÊNCIAS

Portal da Família: origem do dia das mães. Disponível em <http://www.portaldafamilia.org.br/artigos/texto026.shtml>. Acesso em 16.01.2019.



Maria Eliane de Lima

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO CRMB JUNINO

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título do projeto	CRMB JUNINO
Coordenador/Orientador	Leíldes Alves dos Santos - SIAPE : 2347164
Equipe do Projeto	Integrantes da Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor
Campus	IFPA – <i>Campus</i> Marabá Rural
Período de execução	JUNHO/2019
Linha Temática	Saúde Integral e Política Organizacional

2. PALAVRAS CHAVE

Ludicidade, saúde mental e interação social

3. RESUMO

Este projeto tem como objetivo promover momentos de ludicidade entre os servidores, terceirizados e estagiários do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará *Campus* Marabá Rural a partir da concepção que as práticas lúdicas contribuem para a saúde mental, o bem-estar e interação social do indivíduo. Assim, durante o mês de junho será realizado um café e dinâmicas juninas.

4. INTRODUÇÃO

O projeto “CRMB Junino” trata da realização de um café com cardápio e dinâmicas juninas para servidores, terceirizados e estagiários do *Campus* Marabá Rural, a partir da compreensão que a promoção destas atividades é fundamental para o alívio das tensões e para a interação social.

5. OBJETIVOS (GERAL E ESPECÍFICO)

Objetivo Geral

Promover momentos de ludicidade aos servidores e terceirizados do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará *Campus* Marabá Rural com o intuito de contribuir



com a saúde mental, o bem-estar e a interação social.

Objetivos Específicos

- Realizar um café da manhã estilo junino;
- Realizar dinâmicas juninas com caráter lúdico;
- Parabenizar os aniversariantes do mês de junho;
- Proporcionar momentos de interação social entre os servidores, terceirizados e estagiários.

6. PROBLEMATIZAÇÃO E JUSTIFICATIVA

O *Campus* Marabá Rural fica localizado a 28km da sede do município de Marabá, na PA 150 sentido Eldorado dos Carajás, localização que conforme Projeto Político Pedagógico foi estrategicamente definida para ter uma integração com o projeto de assentamento 26 de Março, materializando assim a concepção da Educação do Campo.

A localização do *Campus* favorece a efetivação da sua proposta pedagógica, porém tem favorecido ao sentimento de isolamento e a privação do direito de ir e vim, pois força a permanência de servidores, terceirizados e estagiários durante um período superior a carga horária de trabalho neste espaço laboral, inclusive horário de almoço.

Deste modo, a promoção de momentos lúdicos faz-se necessário para favorecer a saúde mental, o bem-estar e a interação social da comunidade acadêmica, visto que estas atividades promovem no indivíduo o alívio das tensões, proporciona momentos de alegria e de entusiasmo (LADVOCAT).

7. METODOLOGIA

A metodologia a ser utilizada no projeto será a realização de um café recheado de dinâmicas juninas, com previsão das seguintes atividades:

- 1º Elaboração de convites para os servidores, terceirizados e estagiário do *Campus*;
- 2º Divulgação do evento para os servidores, terceirizados e estagiário do *Campus*;
- 3º Definição do cardápio do café (canjica, bolo de milho, bolo de mandioca e outros) e das dinâmicas (pescaria, dança de quadrilha, dança da fita, árvore surpresa e outras) a serem realizadas;
- 4º Organização do material para o café e as dinâmicas;



4º Visita aos departamentos e setores para sensibilizar os servidores, terceirizados e estagiário sobre a importância da participação na atividade e utilização de algum elemento no seu traje, maquiagem e/ou penteado que caracterize as comemorações juninas;

5º Realização do café e dinâmicas juninas

6º Avaliação do projeto tendo como referência as metas estabelecidas.

8. METAS E RESULTADOS ESPERADOS

Este projeto tem como metas esperadas:

- ✓ Que no mínimo 50% dos servidores (técnicos e docentes), terceirizados e estagiários lotados no campus participem do café junino;
- ✓ Que pelo menos 70% dos presentes no café junino participem das dinâmicas propostas.

Os resultados esperados são:

- ✓ Maior integração entre os servidores (técnicos e docentes), terceirizados e estagiários lotados no Campus;
- ✓ Diminuição do nível de estresse, consequentemente, melhora da qualidade de vida do servidor no ambiente de trabalho.

9. CRONOGRAMA DO PROJETO

ATIVIDADE	JUNHO/2019				
	03 a 05	07 a 25	17 a 21	26 e 27	28
Elaboração de convites para divulgação do projeto	X				
Divulgação		X			
Período de organização do material para o café e dinâmicas juninas			X		
Período de sensibilização dos servidores por departamento				X	
Realização do café e dinâmicas juninas					X
Avaliação das atividades executadas do projeto					X



10. REFERÊNCIAS

LADVOCAT, Marcia Barçante. **Saúde e ludicidade: um olhar diferenciado para a forma de cuidar** <<http://www.cbce.org.br/docs/cd/resumos/025.pdf>> Acesso em: 01 de fevereiro, 2019.

Leildes Alves dos Santos Silva

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO CAMINHADA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

1. IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO

Título	Caminhada e alimentação saudável: benefícios para a saúde
Coordenadores da ação	Célia da Silva Nunes
Equipe Responsável pela da Execução do Projeto	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Local	<i>Campus</i> Rural de Marabá
Período de execução	De 26 de junho a 31 de julho de 2019

2. APRESENTAÇÃO DA AÇÃO

Realizar caminhada nas dependências do Campus Marabá Rural com os servidores, com orientações alimentares ao final da caminhada, fazer pesagem, circunferência abdominal e cálculo do índice de massa corporal.

3. JUSTIFICATIVA DA AÇÃO

As orientações sobre alimentação saudável e a prática da atividade física servirá para motivar aqueles servidores que tem o desejo de iniciar hábitos de vida saudáveis, mais ainda não foram em busca de tais informações e se torna também um meio de incentivar aqueles que ainda não tem interesse por tais mudanças. Pensou-se na caminhada por ser o exercício mais fácil de se praticar, não exige muito de seus iniciantes e pode ser feita em qualquer lugar. A jornada de trabalho no Campus Marabá Rural se torna um dos empecilhos para tal mudança de hábito, assim como cuidar da casa, filhos e outros compromissos, por isso a caminhada atrelada as orientações nutricionais se tornam tão importantes e indispensáveis para serem trabalhadas no Campus pela Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor, com o intuito de oferecer ao servidor melhorias em sua qualidade de vida, através da prevenção de doenças, bem estar físico e mental, além de mais disposição para as tarefas do cotidiano.



4. OBJETIVOS DA AÇÃO

Incentivar a prática de atividade física e *hábitos alimentares saudáveis, promover o bem-estar psicológico e social.*

5. METAS

Mudança de hábitos para a prática de atividade física regular e a alimentação saudável; manter o peso corporal adequado,

6. PÚBLICO ALVO

Servidores do Campus Marabá Rural

7. MÉTODOS OU METODOLOGIA

Fazer convite aos servidores, fazer a caminhada e após realizar orientações alimentares, pesar os servidores, fazer circunferência abdominal e cálculo do índice de massa corporal.

08. EQUIPE PROFISSIONAL

Integrantes da Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor em parceria com Departamento de Cultura e Lazer.

9. RECURSOS

Impressões colorida, Painéis, cartazes para colar nos espaços públicos ou privados na comunidade; toalha de mesa, fita métrica, balança digital eletrônica.

10. ORÇAMENTO

A definir.

11. MONITORAMENTO DA AÇÃO

Acompanhar o plano de ação do mês e através do questionário verificar se os objetivos foram alcançados.



12. CRONOGRAMA DA AÇÃO

12.1- Principais Atividades da Ação

ATIVIDADES	DATAS
1- Elaborar ofício à Secretaria Municipal de Saúde de Marabá solicitando profissional de saúde para palestrar.	26/06/2019
2- Montar painel e decoração da ação;	26/06/2019 a 28/06/2019
3- Fazer convite individualizado aos servidores.	26/06/2019 a 01/07/2019
4- Realizar a caminhada com os servidores, as orientações nutricionais, pesagem, fazer circunferência abdominal e cálculo do índice de massa corporal.	02/07/2019

Célia da Silva Nunes

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO SETEMBRO AMARELO

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título do projeto	SETEMBRO AMARELO
Tema	Campanha de Prevenção ao Suicídio
Coordenador/Orientador	Ingrid Ferreira Soares da Silva – SIAPE 2351482
Equipe do Projeto	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Campus	IFPA – <i>Campus</i> Marabá Rural
Período de execução	Setembro/2019
Eixo Temático	Saúde integral, estilo de vida e política organizacional.

2. PALAVRAS CHAVE

Vida, suicídio, prevenção.

3. AÇÃO

Realizar atividades de sensibilização sobre a prevenção do suicídio a promoção da qualidade de vida.

4. JUSTIFICATIVA

No mês de setembro é realizada a Campanha do Setembro Amarelo, em alusão à prevenção do suicídio e à valorização da vida. Essa campanha visa nesse período divulgar informações sobre o suicídio, como identificar pessoas em risco e como lidar com a situação. Durante o mês de setembro, o IFPA orienta a todos os *campi* que façam ações referentes à temática, o que o *campus* Marabá Rural já vem fazendo há alguns anos. Assim, é imprescindível que continuemos desenvolvendo a campanha, visto que muitos servidores verbalizam sentimentos de solidão e tristeza por estarem longe da família, elementos que, geralmente, estão associados a casos de suicídio. Além, disso, o fato de o *campus* encontrar-se afastado da cidade, faz com que os servidores passem a maior parte das horas do seu dia no ambiente de trabalho, sem, inclusive, a possibilidade de frequentar outros locais e interagir com outras pessoas durante o intervalo do almoço. Dessa forma, a campanha Setembro Amarelo possibilita que



falemos sobre o assunto de maneira a desmistificar o suicídio para que pessoas em situação de risco sintam-se à vontade para buscar ajuda.

5. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Sensibilizar a comunidade acadêmica para a importância de prevenir o suicídio

Objetivos Específicos:

- Discutir sobre os fatores de risco
- Debater sobre como identificar sinais de comportamentos potencialmente suicidas

6. METODOLOGIA

A temática será trabalhada a partir de atividades como palestras, rodas de conversa e atividades lúdicas, construção de um painel para a atividade lúdica, confecção de cartazes e fixação nos espaços do *campus*, uso de blusa amarela no dia das atividades, entrega de laço amarelo durante o mês de setembro para os servidores.

7. METAS

Que 100% dos servidores participem de pelo menos uma das ações.

8. PÚBLICO ALVO

Servidores do Campus Marabá Rural

9. EQUIPE PROFISSIONAL

Integrantes da Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do CRMB e parcerias externas.

10. RECURSOS

Serão utilizados sala, cadeiras, notebook, Datashow, TNT, mural, cartolina, bastões de cola quente, pistola de cola quente, tesouras, impressões coloridas, papel cartão (Papel cartão fosco 50x70 240G), fita dupla face, fita adesiva, fita de tecido, alfinetes



11. CRONOGRAMA DO PROJETO

ATIVIDADE	DATA
- Montagem de painel e decoração da ação; - Distribuição de laços amarelos entre a comunidade acadêmica; - Envio de ofício a órgãos públicos de Marabá solicitando profissionais de saúde para realizar as palestras e rodas de conversa	02 a 06/09
- Confecção de cartazes e fixação nos espaços do <i>campus</i>; - Convite individualizado aos servidores	09 a 13/09
Realização de palestras, rodas de conversa e atividade lúdica	16 a 20/09

12. MONITORAMENTO

Acompanhar o plano de ação do mês e através do questionário verificar se os objetivos foram alcançados.

13. REFERÊNCIAS

CAMPOS, I. C. M., Diagnóstico de transtornos mentais e comportamentais e relação com o trabalho de servidores públicos estaduais. Dissertação de mestrado. Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/88813/228721.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>. Acessado em 17/01/2019.

LOVISI, G. M., SANTOS, S. A., LEGAY, L., ABELHA, L., VALENCIA, E. Análise epidemiológica do suicídio no Brasil entre 1980 e 2006. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, n 31, pp 586-593, 2009.

Ingrid Ferreira Soares da Silva
Coordenadora da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de
Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO OUTUBRO ROSA

1. IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO

Título	Outubro Rosa: Campanha de Prevenção do Câncer de Colo Uterino e Câncer de Mama.
Coordenadores da ação	Célia da Silva Nunes, Deusanete Pinto Machado e Leidian Coelho de Freitas
Equipe Responsável pela da Execução do Projeto	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Local	<i>Campus</i> Rural de Marabá
Período de execução	De 01 de outubro a 31 de outubro de 2019

2. APRESENTAÇÃO DA AÇÃO

Realizar palestras sobre a prevenção do Câncer de Colo Uterino e Câncer de Mama, estimular a alimentação saudável a prática de exercícios físicos.

3. JUSTIFICATIVA DA AÇÃO

O Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade (INCA, 2019). Durante o mês de outubro, a Secretaria Municipal de Saúde de Marabá realiza ações de prevenção, exames, encaminhamentos dentro da rede SUS, através do seu fluxograma de atendimento preparado especialmente para esse mês. A intenção de se realizar essa campanha dentro das dependências do Campus Marabá Rural, deve-se as servidoras permanecerem um tempo prolongado no seu trabalho, ficando de certa forma alheias as campanhas realizadas na cidade, campanhas que justamente visam diminuir a incidência de câncer através da divulgação das informações de prevenção, cuidados com a saúde e esclarecimentos das principais dúvidas das servidoras tais como: a realização de consultas, acompanhamento e tratamento de pacientes com câncer entre outras questões relacionadas ao tema, realizadas pela Secretaria Municipal de Saúde de Marabá, então nada mais



oportuno que trazer tal campanha para dentro do Campus, tornando a SMS uma parceira de muitas outras atividades, sendo necessária para as nossas ações e sendo ainda mais importante realizar a Campanha do Outubro Rosa.

4. OBJETIVOS DA AÇÃO

Sensibilizar para a importância de prevenir o Câncer Colo Uterino e Câncer de Mama, através da realização de exames, PCCU, autoexame de mama, consulta médica; atentar para os sinais e sintomas do Câncer de Mama, fatores de risco; estimular hábitos de vida saudável.

5. METAS

Que os servidores se sensibilizem com a campanha afim de que façam exames e que possam ficar atentos aos sinais e sintomas do Câncer Colo Uterino e Câncer de Mama, além de melhorias nos hábitos de vida, se tornando mais saudáveis. Tais como: praticar atividade física; alimentar-se de forma saudável; manter o peso corporal adequado; evitar o consumo de bebidas alcoólicas e evitar o fumo.

6. PÚBLICO ALVO

Servidores do *Campus* Marabá Rural

7. MÉTODOS OU METODOLOGIA

Fazer convite aos servidores; Marcar um dia da semana para que na escola os alunos, professores, técnicos administrativos, enfim toda comunidade escolar usem rosa; Usar o laço rosa o mês de outubro; As camisetas rosas poderão ser utilizadas por alunos, professores e funcionários, no decorrer deste mês.

8. EQUIPE PROFISSIONAL

Integrantes da Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor e parceria com a Secretaria Municipal de Saúde



9. RECURSOS

Decoração do Campus Marabá Rural (balões, TNT, EVA, bastões de cola quente, pistola de cola quente, tesouras, impressões coloridas, papel cartão (Papel cartão fosco 50x70 240G), fita dupla face, fita adesiva), Painéis, cartazes para colar nos espaços públicos ou privados na comunidade; camisetas rosas, fita cor de rosa, alfinete de segurança; toalha de mesa.

10. ORÇAMENTO

A definir

11. MONITORAMENTO DA AÇÃO

Acompanhar o plano de ação do mês e através do questionário verificar se os objetivos foram alcançados.

12. CRONOGRAMA DA AÇÃO

12.1- Principais Atividades da Ação

ATIVIDADES	Datas
5- Elaborar ofício à Secretaria Municipal de Saúde de Marabá solicitando profissional de saúde para palestrar.	01/10/2019
6- Montar painel e decoração da ação;	02/10/2019 a 08/10/2019
7- Fazer convite individualizado aos servidores.	09 a 14/10/2019
8- Realizar a palestra com a participação de um profissional de saúde encaminhado pela Secretaria Municipal de Saúde. Dia em que todos irão usar a camisa rosa.	15/10/2019

Referências

INCA, Instituto Nacional do Câncer. Acesso em 01/02/2019. Disponível em <
<https://www.inca.gov.br/campanhas/outubro-rosa> >

Célia da Silva Nunes

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO NOVEMBRO AZUL

1. IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO

Título	Novembro Azul: cuidado e prevenção com a saúde do homem.
Coordenadores da ação	Célia da Silva Nunes, Deusanete Pinto Machado e Leidian Coelho de Freitas
Equipe Responsável pela da Execução do Projeto	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Local	<i>Campus</i> Rural de Marabá
Período de execução	De 04 de novembro a 30 de novembro de 2019

2. APRESENTAÇÃO DA AÇÃO

Realizar palestras sobre cuidado e prevenção com a saúde do homem, destacando a prevenção do Câncer de próstata, estimulando a alimentação saudável a prática de exercícios físicos.

3. JUSTIFICATIVA DA AÇÃO

Novembro é o mês de dedicação especial à saúde dos homens. O Novembro Azul faz um alerta e visa sensibilizar esse público a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata. Conforme dados do Instituto Nacional do Câncer (2018), mais de 68 mil novos casos da doença e cerca de 13 mil mortes devem ocorrer ainda este ano em decorrência da doença.

Através da campanha Novembro Azul realizada no Campus Marabá Rural poderemos englobar um maior número de servidores masculinos, fazendo orientações por meio das informações de saúde, tais como: a adoção de hábitos saudáveis, a prática de atividade física regular, a alimentação balanceada e o uso moderado de bebidas alcoólicas, os servidores homens que costumam dar menos atenção à saúde e realizam menos consultas médicas, possam se sentir motivados a ter cuidados com a própria saúde e com isso melhorar a sua qualidade de vida. Diante disso, percebeu-se a necessidade de incluir um dia do mês no Campus Marabá Rural para dar atenção à saúde dos servidores masculinos.



4. OBJETIVOS DA AÇÃO

Sensibilizar sobre as doenças masculinas, principalmente a respeito da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata e estimular hábitos de vida saudável.

5. METAS

Sensibilizar os servidores homens para o autocuidado; a prática de atividade física regular e a alimentação balanceada; manter o peso corporal adequado; evitar o consumo de bebidas alcoólicas e evitar o fumo.

6. PÚBLICO ALVO

Servidores masculinos do Campus Marabá Rural

7. MÉTODOS OU METODOLOGIA

Fazer convite individual aos servidores, informativos em murais. Marcar um dia da semana para que na escola os alunos, professores, técnicos administrativos, enfim toda comunidade escolar usem azul; Usar o laço azul o mês de novembro; As camisetas azuis poderão ser utilizadas por alunos, professores e funcionários, no decorrer deste mês.

8. EQUIPE PROFISSIONAL

Integrantes da Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor e parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Marabá.

9. RECURSOS

Decoração do Campus Marabá Rural (balões, TNT, EVA, bastões de cola quente, pistola de cola quente, tesouras, impressões coloridas, papel cartão (Papel cartão fosco 50x70 240G), fita dupla face, fita adesiva), Painéis, cartazes para colar nos espaços públicos ou privados na comunidade; camisetas azuis, fita cor azul, alfinete de segurança; toalha de mesa.

10. ORÇAMENTO

A definir.



11. MONITORAMENTO DA AÇÃO

Acompanhar o plano de ação do mês e através do questionário verificar se os objetivos foram alcançados.

12. CRONOGRAMA DA AÇÃO

ATIVIDADES	Datas
9- Elaborar ofício à Secretaria Municipal de Saúde de Marabá solicitando profissional de saúde para palestrar.	04/11/2019
10- Montar painel e decoração da ação;	05/11/2019 a 11/11/2019
11- Fazer convite individualizado aos servidores.	12 a 18/11/2019
12- Realizar a palestra com a participação de um profissional de saúde encaminhado pela Secretaria Municipal de Saúde. Dia em que todos irão usar a camisa azul.	19/11/2019

Referências

Instituto Nacional do Câncer, Acesso em 01/02/2019. Disponível em
<<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>>

Célia da Silva Nunes

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



PROJETO BEM VIVER EM MOVIMENTO.

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título do projeto	BEM VIVER EM MOVIMENTO.
Coordenador/Orientador	Carlos Alberto Sousa da Silva SIAPE : 2314399
Equipe do Projeto	Carlos Alberto Sousa da Silva – SIAPE : 2314399 (Coordenador) Leidian Coelho de Freitas - SIAPE : 2163471
Campus	IFPA – Campus Marabá Rural
Período de execução	02/2019 a 12/2019
Linha Temática	Estilo de vida e Saúde Integral

2. PALAVRAS CHAVE

Servidores, Exercício Físico, Treinamento Funcional.

3. RESUMO

Este projeto tem como objetivo promover a prática de atividades físicas visando o cuidado com a saúde, bem-estar, qualidade de vida e interação social entre os servidores, terceirizados e estagiários do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará *Campus* Marabá Rural e comunidade em geral através do exercício físico. Considerando que grande parte no nosso dia está voltado para atividades relacionadas ao trabalho, fruto de uma jornada longa que nos faz passar grande parte do nosso tempo dentro dos ambientes organizacionais, pensar em ações que promova o nosso bem-estar e manutenção da nossa saúde física e mental se faz urgente e necessária. Essa ação expressa conceitos, fundamentos e princípios que objetivam nortear a prática de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho dos servidores da instituição e comunidade; com fins de promover o bem-estar no ambiente de trabalho e contribuir para a efetividade da função social deste *Campus*.

4. INTRODUÇÃO

O sedentarismo é definido como a falta e/ou ausência e/ou diminuição de



atividades físicas ou esportivas. Pessoas com poucas atividades físicas e que perdem poucas calorias durante a semana são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários. Trata-se de um comportamento provocado por diversos tipos de hábitos típicos da vida moderna, podendo ser citado a evolução tecnológica e a substituição das atividades que demandam força física, por outras em que o indivíduo é obrigado a passar grande parte do tempo sentado, parado e fazendo movimentos repetitivos (CARVALHO; LESSA, 2015).

Como exemplo de doenças ocasionadas pelo sedentarismo citam-se hipertensão arterial, diabetes, obesidade, aumento do colesterol e infarto do miocárdio, e atua direta ou indiretamente na causa de morte súbita. Recentemente, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2012) divulgou uma pesquisa que revela que quase metade da população brasileira está acima do peso. Segundo o estudo, 42,7% da população estava acima do peso no ano de 2006. Em 2011, esse número passou para 48,5%.

Dessa forma surge a necessidade do projeto “Bem Viver em Movimento” de Qualidade de Vida que vem objetivando combater esse sedentarismo e suas consequências como a obesidade e hipertensão arterial. Este projeto será implementado no *Campus* Marabá Rural do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará. O *Campus* conta com um corpo efetivo de 106 servidores ativos, distribuídos entre Técnicos-Administrativos de níveis Médio e Superior e corpo Docentes com mestres e doutores de diversas áreas. Contando também com servidores terceirizados e estagiários. Assim, o projeto “Bem Viver em Movimento” busca abarcar não só os servidores ativos, como também terceirizados e estagiários do *Campus*. A execução deste Projeto, tem como referência a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFPA, no qual estão estabelecidos os princípios para sua implementação.

5. OBJETIVOS (GERAL E ESPECÍFICO)

Objetivo Geral

Promover a prática de atividades físicas visando o cuidado com a saúde, bem-estar, qualidade de vida e interação social entre os servidores, terceirizados e estagiários do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará *Campus* Marabá Rural e comunidade através do exercício físico.



Objetivos Específicos

- Estimular a prática de exercícios físicos;
- Reduzir o relato da sensação de estresse e fadiga pelos participantes;
- Melhorar a interação entre os servidores, terceirizados e estagiários;
- Aumentar a satisfação dos servidores, terceirizados, estagiários e comunidade no ambiente de trabalho e melhorar o clima organizacional, procurando o incentivo aos relacionamentos interpessoais entre setores;
- Estimular o bem estar e disposição em relação ao trabalho;
- Diminuir o quantitativo de pessoas sedentárias do *Campus*;
- Combater a obesidade dos servidores, de modo à diminuição do percentual de gordura dos praticantes.

6. PROBLEMATIZAÇÃO E JUSTIFICATIVA

No ano de 2017 foi realizada no IFPA *Campus* Marabá Rural a pesquisa intitulada “Análise da qualidade de vida, qualidade de vida em voz e nível de atividade física dos professores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, *Campus* Marabá Rural” que tinha como um de seus objetivos analisar o nível de atividade física dos professores do IFPA-CRMB, a mesma trouxe como resultados que os docentes possuem um baixo nível de atividade física, onde a soma dos percentuais de sedentários e irregularmente ativos, tanto no total de professores (58%) quanto na discriminação dos sexos (H: 64%, M: 53%) é sempre maior que os percentuais de ativos somados ao muito ativo, o que é preocupante assim como o sobrepeso da amostra (SILVA, 2017).

Esses dados apresentados à cima são preocupantes haja vista que vivemos um ritmo acelerado de produção que altera de maneira profunda as relações desenvolvidas no mundo do trabalho, provocando, por consequência, queda crescente na qualidade de vida dos trabalhadores, sendo o ambiente educacional um importante local onde tal problemática está presente, sofrendo os impactos das mudanças políticas, tecnológicas e econômicas.

Assim, o presente projeto tem como justificativa a redução da prevalência de determinadas enfermidades como obesidade e hipertensão ocasionadas pelo sedentarismo e a melhoria da satisfação, da motivação e do clima organizacional, o que



repercute na qualidade e produtividade.

7. METODOLOGIA

O projeto de Promoção à saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, a ser desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, *Campus Marabá Rural*, busca disponibilizar aos servidores, terceirizados, estagiários e comunidade em geral, vivências corporais que os possibilitem interagir entre si e adotar um estilo de vida ativo na prática de exercícios físicos. Serão ofertadas atividades físicas que promovam a saúde e o bem estar dos envolvidos. Dentre as ações estão treino funcional, musculação e práticas esportivas.

O foco principal das atividades é o treinamento funcional que é uma modalidade de exercício que foca na melhoria do condicionamento físico, privilegiando a prevenção e a recuperação de vários tipos de lesões, abrangendo exercícios fundamentais ao corpo humano, como empurrar, agarrar, girar e lançar. Essa modalidade de exercício tem por objetivo treinar todas as capacidades físicas do indivíduo de forma integrada, como coordenação, equilíbrio, agilidade, força, resistência e consciência corporal, sendo realizado em forma de circuito combinado (exercícios aeróbios e de força) (SILVA, 2011).

O ponto forte desse tipo de treinamento, além da melhora do condicionamento físico, é a grande perda de gordura corporal e a definição e manutenção da massa magra. Outros benefícios que podem ser citados são: melhora na postura, diminuição de lesões, melhora no desempenho atlético, aumento na resistência cardiovascular e muscular, maior flexibilidade corporal, entre outros (BRESSAN, 2015).

Sabendo-se que a inatividade física e o envelhecimento contribuem para a perda da funcionalidade, torna-se muito importante a prática de exercícios físicos que visem a manutenção e melhoria deste aspecto. Como recursos, dispomos de alguns materiais que podem ser inclusos, necessitando de outros para tornar as vivências mais dinâmicas. Por ser uma prática corporal que exige e beneficiará a aptidão física, os encontros poderão ser realizados 1 ou 2 vezes semanalmente. A atividade será desenvolvida nas segundas e/ou quartas feiras às 16 horas na quadra poliesportiva do *Campus* tendo uma duração de uma hora cada encontro, sendo os encontros realizados mediante planejamento, acompanhamento e orientação do educador físico. Para participar das atividades, os interessados deverão se inscrever com o coordenador do projeto e ter uma frequência



assídua no projeto.

O projeto será monitorado através de listas de frequência, assim como pelo registro fotográfico das atividades e pela observação do coordenador, que observará a assiduidade e participação dos envolvidos nas atividades propostas. A avaliação será feita através de questionários que serão enviados através do e-mail institucional (Questionário de Prontidão para Atividade Física – PAR-Q; Questionário de Qualidade de Vida - WHOQOL-bref) e através de testes físicos e motores (Teste de Flexibilidade de Sentar Alcançar - BANCO DE WELLS; Teste de Resistência Aeróbica - TESTE DE COOPER; Testes de Resistência Muscular Localizada – Abdominal, Membros Inferiores e Membros Superiores). Estes visam identificar a satisfação dos participantes com o projeto, bem como analisar se houve alcance dos objetivos específicos propostos. Além de que será obrigatório a realização de uma avaliação física prévia, antes do início das atividades, está podendo ser feita pela Nutricionista e/ou Educador Físico do *Campus*, esta avaliação será repetida de três em três meses e no final do projeto para se acompanhar a evolução da composição corporal dos participantes (índice de Massa Corporal -IMC; Perimetrais e Parâmetros Cardiovasculares – Frequência Cardíaca e Pressão Arterial).

8. METAS E RESULTADOS ESPERADOS

Este projeto tem como metas:

- Obter a participação de no mínimo 20% dos servidores, terceirizados e estagiários lotados no campus nas atividades propostas neste projeto;
- Verificar na avaliação final, através de questionários de autoavaliação com os participantes, no mínimo 50% de respostas positivas sobre os efeitos do projeto nos quesitos “redução da sensação de estresse e fadiga”, “melhoria dos relacionamentos interpessoais”, “satisfação no trabalho” e “bem estar e disposição para o trabalho”;
- Obter uma melhoria nas capacidades físicas quando comparadas as do início do projeto.

Com esse trabalho espera-se:

- Haja uma redução do percentual de gordura dos participantes;

Melhora da qualidade de vida e do nível de atividade física dos mesmos, diminuindo a



quantidade de servidores sedentários e irregularmente ativos.

9. CRONOGRAMA DO PROJETO

ATIVIDADE	2019										
	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Contato com servidores	X										
Realização da avaliação física	X	X		X	X					X	X
Realização da avaliação inicial (testes físicos)	X	X									
Execução das atividades do projeto	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
Avaliação das Atividades final										X	X

10. REFERÊNCIAS

BRESSAN, R. T. C. **Treinamento Funcional**: o que é, exercícios e benefícios. Disponível em: <http://www.treinomestre.com.br/treinamento-funcional-o-que-e-beneficios-e-exercicios/>. Acesso em: 12 de fevereiro, 2018.

CARVALHO, T. N. C.; LESSA, T. N. C. **Sedentarismo no ambiente de trabalho**: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_28_1390227380.pdf>. Acesso em: 12 de fevereiro, 2018.

SILVA, L. X. N. **Revisão de Literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de personal training**. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

SILVA, C. A. S. da; CHAVES, M. F. P.; SOARES, N. R.; FREITAS, L. C. de. Análise da qualidade de vida, qualidade de vida em voz e nível de atividade física dos professores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, campus Marabá Rural. **ANAIS DO IX SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, TECNOLÓGICA E INOVAÇÃO DO IFPA – SICTI**, 1ª edição. Santarém - PA. 2017



Carlos Alberto Sousa da Silva

Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural



AÇÃO ANIVERSARIANTES DO MÊS

1. IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO

Título da ação	Aniversariantes do mês
Coordenador	Jerusa Ainoã Palheta de Souza
Equipe Responsável pela da Execução da Ação	Comissão da PSQVS <i>campus</i> Marabá Rural
Local	<i>Campus</i> Marabá Rural
Período de execução	De 01 de janeiro a 31 de dezembro de 2019
Elaboração	Dezembro de 2018 a janeiro de 2019

2. APRESENTAÇÃO DA AÇÃO

Trabalhar em um ambiente que se preocupa com a saúde e que permite ao servidor momentos de descontração, que retém a equipe feliz e conseqüentemente mais produtiva no cotidiano. Na ação “Aniversariantes do Mês”, visa realizar comemoração ao aniversário dos servidores do referido mês, de janeiro a dezembro. Uma forma de reconhecer o esforço e a colaboração no trabalho e na equipe de cada servidor na data comemorativa no decorrer do ano, além de realizar um momento de integração. Também é uma forma de proporcionar a motivação profissional, melhora do trabalho em equipe e as relações interpessoais.

3. JUSTIFICATIVA DA AÇÃO

A ação é voltada para valorização do servidor e fortalecimento do trabalho em equipe. É importante lembrar que cada servidor, antes de tudo é um ser humano com emoções e com sentimento, o aniversário para muitos é um momento de agradecer e refletir sobre mais um ano de realizações, essas realizações também estão relacionadas as buscas profissionais, proporcionar ao servidor no mês de seu aniversário um momento de reconhecimento e de comemoração, influencia no direta e indiretamente no trabalho em equipe e no desempenho do servidor no ambiente de trabalho, além de melhorar a qualidade de vida e a saúde do mesmo. Neste sentido realizar uma reunião comemorativa uma vez ao mês visando um momento de interação e integração entres os servidores e a valorização dos servidores.

4. OBJETIVOS DA AÇÃO



Objetivo Geral: Visar a política organizacional e saúde integral do Campus Rural de Marabá, com o intuito de permitir a integração, saúde mental e valorização do servidor.

Objetivo específico: Melhorar as relações interpessoais, melhorar a comunicação entre os servidores, valorização do servidor, momento de descontração, integração entre os colegas de trabalho, trabalho em equipe, além de diminuir o nível de estresse e melhorar qualidade de vida do servidor no ambiente de trabalho.

5. METAS DA AÇÃO

Alcançar 100% dos servidores.

6. PÚBLICO ALVO

Servidores do Campus Rural de Marabá

7. MÉTODOS OU METODOLOGIA

Realizar uma reunião comemorativa mensalmente para os aniversariantes de cada mês do ano com todos os servidores. Na festa terá bolo e homenagem aos aniversariantes.

8. EQUIPE PROFISSIONAL PARA AÇÃO

Integrantes da comissão de promoção à saúde e qualidade de vida do servidor e a comissão de cerimonial do Campus Rural de Marabá.

9. RECURSOS

Painel temático, cortina, toalha de mesa, E.V.A, Cartolina, Papel Cartão, Pistola e bastões de Cola Quente, TNT, fita adesiva, fita dupla face, bexigas, cartão comemorativo de aniversário, bolo, suco e salgados.

10. ORÇAMENTO DA AÇÃO

A definir

11. CRONOGRAMA DO AÇÃO

11.1- Principais Atividades do Projeto e Responsáveis



ATIVIDADES		RESPONSÁVEIS
4- Montar o painel e decoração da ação.		Todos da comissão
2 – Convite individual aos aniversariantes		Todos da comissão
3 – Convite aos servidores		Todos da comissão
4- Organização do local que se realizará a reunião e realização da ação.		Todos da comissão
5- Avaliação da Ação e Relatório.		Todos da comissão
11.2- Cronograma De Execução da Ação		
Atividades	Período de realização	
1	20 a 23 de cada mês.	
2	24 a 27 de cada mês.	
3	24 a 27 de cada mês.	
4	28 a 30 de cada mês.	
5	01 a 03 do mês subsequente.	

Jerusa Ainoã Palheta de Souza
Membro da Comissão de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Servidor do
Campus Marabá Rural