

PROGRAMA INSTITUCIONAL QUALIDADE DE VIDA DO IFCE

Fortaleza - 2016



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará



PROGRAMA INSTITUCIONAL QUALIDADE DE VIDA DO IFCE

Fortaleza - 2016



INSTITUTO
FEDERAL
Ceará





PROGRAMA
**QUALIDADE
DE VIDA**



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ
PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA

Reitor

Virgílio Augusto Sales Araripe

Pró-reitor de Administração e Planejamento

Tássio Francisco Lofti Matos

Pró-reitor de Ensino

Reuber Saraiva de Santiago

Pró-reitora de Extensão

Zandra Maria Ribeiro Mendes Dumaresq

Pró-reitor de Gestão de Pessoas

Ivam Holanda de Sousa

Pró-reitor de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação

Auzuir Ripardo de Alexandria



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ
PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA

**EQUIPE DE ELABORAÇÃO E IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA
(Portaria 188/GR, de 10 de março de 2015)**

Agnes Caroline Souza Pinto
Campus Maracanaú

Ana Caroline Cabral Cristino
Campus Limoeiro do Norte

Clautistony Pereira do Carmo
Campus Fortaleza

Emmanuel Alves Carneiro
Campus Quixadá

Francileudo Santos Abreu
Reitoria

Kleber Augusto Ribeiro
Reitoria

Arnaldo Mota
Projeto gráfico
Reitoria

Andréa Michiles Lemos
Revisão
Campus Fortaleza

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo Geral	11
2 Objetivos Específicos	11
3 METAS INICIAIS	12
4 METODOLOGIA	12
4.1 Das Fases	13
4.1.1 1ª Fase: Lançamento e apresentação do programa para todos os campi	13
4.1.2 2ª Fase: Pesquisa diagnóstica sobre saúde e qualidade de vida no trabalho.....	13
4.1.3 3ª Fase: Implantação do programa nos campi	14
4.2 Plano de Implantação	15
4.2.1 Plano de implantação nível básico	15
4.2.2 Plano de implantação nível avançado	17
4.3 Das Atribuições	18
4.3.1 Da Reitoria	18
4.3.2 Do Campus	19
5 CRONOGRAMA	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE - Pesquisa Diagnóstica	20

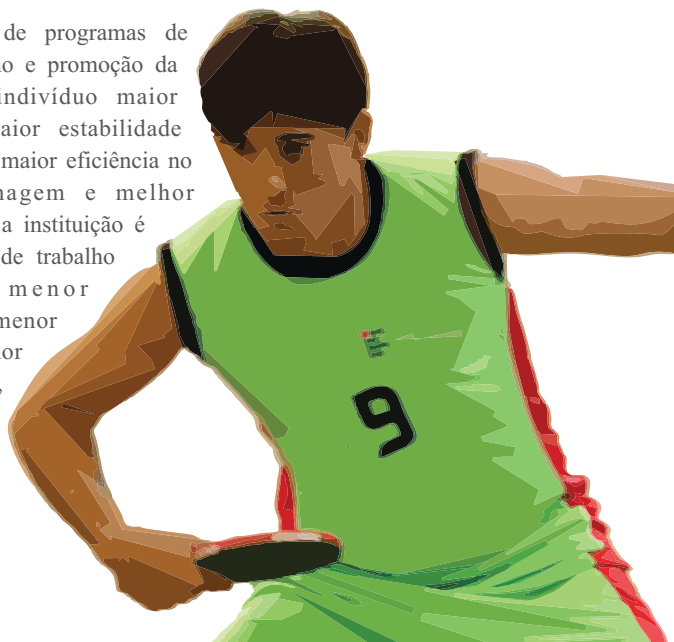
1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de ações de qualidade de vida para o trabalhador tem se tornado cada vez mais frequente no ambiente corporativo e sua importância tem ganhado dimensão a cada ano, dado os benefícios que essa área de conhecimento tem demonstrado para a produtividade empresarial e principalmente para a saúde humana.

A qualidade de vida (QV), enquanto objeto de estudo multidisciplinar, está diretamente associada à qualidade de vida no trabalho (QVT), uma vez que a saúde e o bem estar constituem-se fenômenos intimamente relacionados ao tipo de vínculo que os indivíduos estabelecem com o trabalho. A QVT é representada por um conjunto de ações, com o objetivo de propiciar melhores condições para o trabalhador em seu local de trabalho, destacando-se as inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais, dentro e fora do ambiente de trabalho (FERNANDES, 1996).

Nas instituições de ensino, a QVT tem a sua importância caracterizada pelas possibilidades de intervenções pautadas nas relações interpessoais, entre os próprios servidores, familiares e alunos, na perspectiva da integração e das melhorias das condições de trabalho e estudo (FERREIRA, 2009). É possível dizer, de forma resumida, que um programa de QVT, aplicado adequadamente, pode proporcionar aos trabalhadores um melhor bem estar no ambiente de trabalho e, conseqüentemente, melhorias no absenteísmo, no presenteísmo, na qualidade do ensino e melhoria nos relacionamentos interpessoais entre a comunidade escolar (LIMONGI-FRANÇA, 2007).

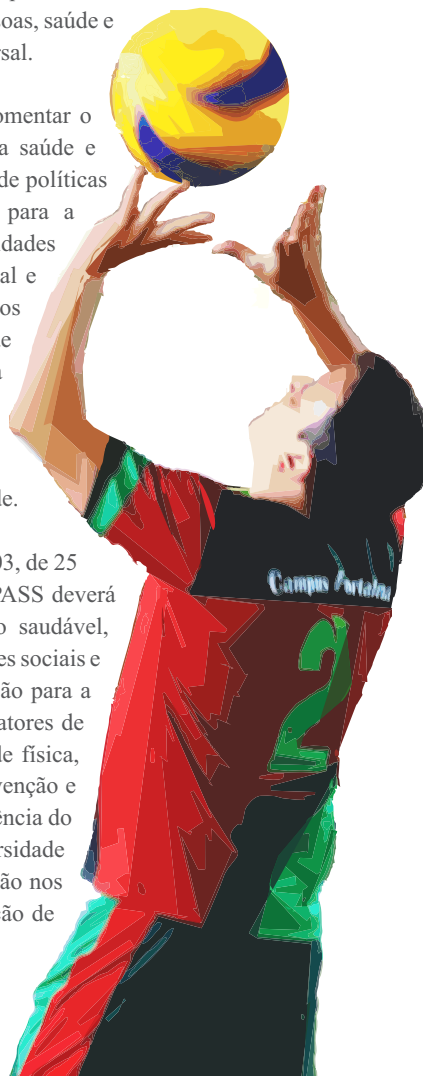
Neste contexto, a adoção de programas de qualidade de vida no trabalho e promoção da saúde proporcionam ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação, maior eficiência no trabalho, melhor autoimagem e melhor relacionamento. Além disso, a instituição é beneficiada com uma força de trabalho mais saudável, com menor absenteísmo/rotatividade, menor número de acidentes, menor custo de saúde assistencial, maior produtividade, melhor imagem e um melhor ambiente de trabalho (SILVA; DE MARCHI, 1997).



Ao reconhecer a importância dessas ações, o Governo Federal instituiu a Política de Atenção à Saúde do Servidor (PASS), de abrangência nacional entre os órgãos públicos federais. Entre as normativas que fundamentam a PASS estão o Decreto Nº 6.833, de 29 de abril de 2009, que institui o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal (SIASS); a Portaria Normativa SRH/MPOG nº 03 de 07 de maio de 2010, que estabelece orientações básicas sobre a Norma Operacional de Saúde do Servidor; a Portaria SRH/MPOG nº 783, de 07 de abril de 2011, que estabelece a obrigatoriedade da utilização do módulo de Exames Médicos Periódicos aos órgãos e entidades do SIPEC e a Portaria Normativa SEGEP/MPOG Nº 03, de 25 de março de 2013, que institui as diretrizes gerais de promoção da saúde dos servidores públicos federais. Estas diretrizes citadas fundamentam as ações de qualidade de vida a serem implantadas, por meio das áreas de gestão de pessoas, saúde e segurança do trabalho, de forma descentralizada e transversal.

A PASS tem como principal finalidade normatizar e fomentar o desenvolvimento de práticas de gestão voltadas para a saúde e qualidade de vida do servidor público federal, por meio de políticas institucionais, programas, projetos e ações voltadas para a mudança de atitudes e de comportamentos, oferta de atividades de prevenção e promoção da saúde no âmbito individual e coletivo. Tais ações têm como finalidade a melhoria dos ambientes, da organização, do processo de trabalho, de modo a ampliar a conscientização, a responsabilidade e a autonomia dos servidores, contemplando abordagens coletivas que possam influenciar ou modificar hábitos individuais ou culturas organizacionais, de maneira a favorecer os espaços de convivência e de produção da saúde.

De acordo com a Portaria Normativa SEGEP/MPOG nº 03, de 25 de março de 2013, as ações de promoção da saúde da PASS deverá priorizar os seguintes temas de interesse: alimentação saudável, cuidado integral em saúde, desenvolvimento de habilidades sociais e do trabalho, envelhecimento ativo, educação e preparação para a aposentadoria, gestão integrada de doenças crônicas e fatores de risco, mediação de conflitos, prática corporal e atividade física, prevenção da violência e estímulo à cultura da paz, prevenção e controle do tabagismo, redução da morbidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, valorização da diversidade humana, prevenção de acidentes de trabalho e intervenção nos ambientes e processos de trabalho com vistas à prevenção de doenças, agravos e acidentes ocupacionais.



Alinhado à perspectiva da importância do desenvolvimento de ações de promoção à saúde e qualidade de vida do servidor e atendendo à política nacional PASS, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), como política institucional de gestão de pessoas, por meio da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e do Departamento de Educação Física e Esporte, propõe o Programa Qualidade de Vida (PQV), como ação sistêmica institucional a ser descentralizada em cada campus da instituição, de forma integrada e atendendo aos padrões de operacionalidade, particularidades regionais e vínculo indissociável com o ensino, pesquisa e extensão, sendo esta última dimensão, a configuração primária do programa.

O PQV se configura como um programa institucional, de extensão, de caráter multidisciplinar, voltado para a promoção à saúde, nas dimensões física, social e emocional, à qualidade de vida no trabalho, na perspectiva da política nacional publicada pelo Decreto N° 6.833, de 29 de abril de 2009 e pelas diretrizes apontadas na Portaria Normativa SEGEPI/MPOG N° 03, de 25 de março de 2013.

Na perspectiva de gestão, alinhado ao Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) do IFCE, que descreve como um dos objetivos da área da gestão de pessoas, o desenvolvimento de ações relacionadas à melhoria da qualidade de vida do servidor, a comissão estabelecida pela portaria N° 188/GR de 10 de março de 2015 formaliza e sistematiza o programa específico denominado PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA (PQV), para a implantação em todos os campi da instituição. O PQV IFCE propõe em sua metodologia, a abordagem multidisciplinar e multiprofissional, de perspectiva ampliada de intervenção, com a concepção fundamentada nas normativas citadas, que prioriza ações voltadas à educação em saúde, à prevenção dos riscos, agravos e danos à saúde do servidor, ao estímulo dos fatores de proteção da saúde e ao controle de doenças. As ações de promoção da saúde deste programa têm como finalidade a construção de uma cultura de valorização da saúde para a redução da morbimortalidade, por meio de hábitos saudáveis de vida e de trabalho.



O PQV IFCE é, portanto, além de um programa institucional, um documento que apresenta uma política institucional de qualidade de vida ao servidor do IFCE, a ser implantado de forma descentralizada e transversal pelos campi, por meio das áreas de gestão de pessoas, de saúde e de segurança no trabalho, e que contemplem a gestão participativa. Na perspectiva sistêmica de gestão e fomento, envolverá a participação das Pró-Reitorias de Ensino, de Extensão, de Pós-Graduação, de Pesquisa e Inovação, de Planejamento e Administração e de Gestão de Pessoas, observadas suas respectivas competências.



2 OBJETIVOS

2.1 Geral

- Desenvolver um programa permanente de promoção de ações voltadas à saúde e à qualidade de vida dos servidores e familiares de todos os campi do Instituto Federal do Ceará, na perspectiva de uma instituição mais humana, saudável e com maior capacidade de realizar suas atribuições em prol da sociedade que está inserida.

2.2 Específicos

- Definir o programa como diretriz geral de promoção à saúde do servidor do IFCE;
- Estimular a oferta de ações de educação em saúde e promoção da saúde junto aos servidores do IFCE, em diferentes níveis de prevenção, direcionadas ao bem estar, à qualidade de vida e à redução da vulnerabilidade de riscos relacionados à saúde, aos seus determinantes e condicionantes;
- Diagnosticar a percepção dos servidores do IFCE sobre saúde e qualidade de vida no trabalho;
- Planejar ações de promoção da saúde priorizando as seguintes áreas: saúde do adulto, saúde bucal, saúde do homem, saúde do idoso, saúde mental, saúde da mulher, saúde das pessoas com deficiência e saúde ocupacional, em conformidade com a Portaria Normativa SEGEP/MPOG nº 03 de 25 de março de 2013;
- Oferecer atividades para controle de peso e composição corporal, com vistas à melhoria da saúde dos envolvidos;
- Acompanhar a saúde dos servidores através da realização de Exames Médicos Periódicos, conforme Art. 206-A da Lei 8.112/1990;
- Integrar os setores de saúde (envolver os profissionais Enfermeiros, Médicos, Odontólogos, Psicólogos, Assistentes Sociais, Nutricionistas, entre outros) dos campi ao programa, na perspectiva de suporte, acompanhamento/controle e orientação de saúde ao público envolvido;
- Desenvolver atividades físicas e esportivas com a finalidade de promoção da saúde, lazer e integração dos servidores;
- Desenvolver atividades artísticas com vistas à promoção da saúde social e emocional;
- Realizar, sistematicamente, um programa de ginástica laboral nos setores administrativos dos campi do IFCE;
- Orientar os servidores e a gestão quanto à importância de medidas ergonômicas nos ambientes de trabalho para a melhoria das condições laborais;
- 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;



- Realizar, anualmente, um encontro cultural entre os servidores, contendo atividades esportivas e artísticas, como festival de música, dança e outros, na perspectiva do lazer e da integração.

3 METAS INICIAIS

- Fomentar a implantação do programa em 100% dos campi do IFCE, até 2016 (total de 16 campi), que possuam profissionais da saúde: Educação Física, Psicologia e Enfermagem;
- Oficializar o programa na Pró-Reitoria de Extensão, cadastrando o mesmo no SIGPROEXT e disponibilizando a interface com os projetos dos campi;
- Incluir, no quadro de servidores dos campi que estão em pleno funcionamento, pelo menos 1 profissional de Educação Física, Artes, Psicologia e Enfermagem Assistente Social, entre outros lotados nos campi;
- Estabelecer um sistema padrão de implantação do programa, em níveis, de acordo com a estrutura física e humana dos campi;
- Reduzir o número de afastamentos de servidores do trabalho por motivo de saúde;
- Aumentar o nível de satisfação do servidor com o programa qualidade de vida e com a instituição;
- Aumentar o número de participantes no Encontro dos Servidores de 250 para 300 em 2016.



O programa será desenvolvido em três fases, desde o lançamento até a sua implantação pelos campi. A implantação nos campi se dará em dois níveis, o básico e o avançado, sendo o nível básico destinado aos campi com menor estrutura para a execução das ações do programa e o nível avançado destinado aos campi com maior estrutura para o desenvolvimento das ações.

4 METODOLOGIA

O programa será desenvolvido em três fases, desde o lançamento até a sua implantação pelos campi. A implantação nos campi se dará em dois níveis, o básico e o avançado, sendo o nível básico destinado aos campi com menor estrutura para a execução das ações do programa e o nível avançado destinado aos campi com maior estrutura para o desenvolvimento das ações.

4.1 DAS FASES

4.1.1 - 1a FASE: LANÇAMENTO E APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA PARA TODOS OS CAMPI

A apresentação e lançamento do programa serão feitos numa reunião do Colégio de Dirigentes - COLDIR, com a presença da comissão do programa.

4.1.2 - 2a FASE: PESQUISA DIAGNÓSTICA SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A pesquisa diagnóstica será realizada pela comissão do programa em todos os campi do IFCE, da seguinte forma:

- Aplicação do Questionário de Qualidade de Vida para Servidores (QQVS), baseado nos instrumentos “Saúde e Estilo de Vida de Professores”, elaborado na dissertação de Santos (2011) e “Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida no Trabalho” (IA_QVT), elaborado por Ferreira (2009). O primeiro instrumento é dividido em três seções principais: características sociodemográficas, de trabalho e de saúde e estilo de vida. Foi construído com base nos seguintes instrumentos já validados: Critério de Classificação Econômica Brasil (ABEP, 2010); Perfil do Estilo de Vida (NAHAS, 2006); Questionário de Hábitos Alimentares (CELAFISCS, 2008); Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) versão curta; e Escala de Estresse Percebido (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983). O segundo instrumento, o Inventário, é um instrumento de pesquisa, de natureza quantitativa (escala psicométrica do tipo Likert) e qualitativa (quatro questões abertas), que permite conhecer, com rigor científico, o que pensam os respondentes sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) em uma dada organização (DANTAS, 2003). Trata-se de um instrumento científico validado e que foi desenvolvido com base em diversas pesquisas realizadas. A parte quantitativa deste instrumento é a que será aplicada neste programa, e é constituída por cinco fatores (61 itens) que estruturam conceitualmente a QVT (de viés preventivo) sob a ótica dos respondentes. Os fatores são os seguintes: condições de trabalho, organização do trabalho, relações socioprofissionais de trabalho, reconhecimento e crescimento profissional e elo trabalho-vida social.
- Aplicação da versão abreviada do Instrumento de avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL). Este foi desenvolvido pela Divisão de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1992, nas formas completa e abreviada. O instrumental foi traduzido e disponibilizado pelo Grupo de Estudo em Qualidade de Vida da Universidade do Rio Grande do Sul em 1999. A forma abreviada tem 26 questões que englobam os domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambiente (FLECK, 1999).



- O procedimento de aplicação dos instrumentos será por meio do sistema Q-Acadêmico para aqueles que possuem acesso e impresso para os demais. Os itens respondidos serão apresentados em termos de porcentagem e as respostas geradas pelos instrumentos serão analisadas pelo programa Statistical Package for Social Science (SPSS), versão 20.1, e apresentado por meio de tabelas e gráficos. Este banco de dados será fonte para estabelecer o plano de ações para a qualidade de vida dos servidores, que contemplará atividades de promoção à saúde nos aspectos biopsicossociais, respeitando as especificidades de cada campus.
- Em relação aos cuidados éticos, será assegurado o anonimato dos respondentes (servidores), sendo garantida a não identificação deles, evitando assim constrangimentos. Os dados dos servidores somente serão acessados pela comissão do Programa Qualidade de Vida do IFCE.
- Serão consideradas, também, as informações disponíveis no SIASS sobre a saúde do servidor, incluindo os aspectos relativos às perícias em saúde, exames médicos periódicos, promoção à saúde, vigilância dos ambientes e processos de trabalho, concessões de adicionais ocupacionais, exames de saúde para investidura em cargo público, além de informações gerenciais.

4.1.3 - 3a FASE: IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA NOS CAMPI

Após a pesquisa diagnóstica, os resultados serão apresentados aos gestores dos campi e à coordenação local de gestão de pessoas. Os resultados apontarão as ações mais adequadas e demandadas pelo público local. Desta forma, a coordenação local do programa poderá selecionar, das atividades elencadas no plano de implantação, ou de novas propostas do campus, quais atividades serão ofertadas naquele ano. O intuito geral é promover e organizar ações nos aspectos biopsicossociais dos servidores, respeitando as especificidades de cada campus.

- Para a adesão ao Programa Qualidade de Vida do IFCE, os campi deverão informar oficialmente à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e Departamento de Educação Física da Pró-Reitoria de Ensino a sua intenção de adesão e cadastrar o projeto local no SIGPROEXT da Pró-Reitoria de Extensão, vinculando o mesmo ao programa institucional.
- Após um ano da implantação do programa, serão feitos retestes dos instrumentos aplicados para mensurar os resultados alcançados com as intervenções e serão apresentados relatórios da comissão local e central sobre o programa.





4.2 PLANO DE IMPLANTAÇÃO

O programa deverá ser implantado em um dos dois níveis sugeridos (básico ou avançado), com possibilidade de inclusão de projetos especiais e ações/modalidades adicionais aos elencados nos níveis de implantação. Para a implantação do programa em nível inicial, o campus deverá ofertar, obrigatoriamente, as atividades constantes no nível básico. As ações estabelecidas nos planos de implantação estão de acordo com os cinco pontos estabelecidos pelo Pentágono do Bem Estar: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse (NAHAS, 1996). A nutrição e a atividade física com alimentos e exercícios, respectivamente, na prevenção e redução de danos ou cura de doenças; o comportamento preventivo com ações de cuidado para evitar as situações de risco ou de agravos à saúde; o relacionamento com os vínculos intra e interpessoais e com o organismo de pressões e preocupações diárias.

4.2.1 PLANO DE IMPLANTAÇÃO NÍVEL BÁSICO

O Plano de implantação nível básico é destinado aos campi com mínima ou nenhuma estrutura de atividades físicas e que possuem um quadro de servidores com: 1 assistente social, 1 enfermeiro, 1 psicólogo e 1 profissional de educação física.

Atividade física:

- Avaliação antropométrica para verificação da composição corporal do público alvo, tendo como foco a determinação de indicadores como percentual de gordura, índice cintura-quadril, desvios posturais, entre outros, importantes para a indicação e prescrição de atividades físicas;
- Atividade física cardiorrespiratória (obrigatória uma modalidade): corrida e caminhada, ciclismo, hidroginástica, natação ou outra;
- Atividade esportiva (uma modalidade para cada sexo ou modalidade mista), preferencialmente: basquetebol, futsal, futebol, futebol society, lutas, voleibol, tênis de mesa ou vôlei de praia (2x2 ou 4x4);
- Orientação sobre controle de peso e atividade física para o combate a obesidade e sobrepeso, além de monitoramento e avaliação dos servidores com sobrepeso, obesidade e outros transtornos como anorexia, bulimia, vigorexia;
- Realização de palestra sobre a importância da atividade física para a saúde e a prevenção de doenças;
- Orientação sobre ergonomia no ambiente de trabalho;
- Implantar a ginástica laboral que deverá atender as especificidades das funções daquele grupo de servidores. Deverão ser oferecidas três sessões por semana por um período de 15 minutos, devendo ocorrer duas vezes no setor e a terceira podendo ser centralizada com todos os setores;

- Encontro Cultural, Desportivo e de Lazer dos Servidores: participação com, no mínimo, uma equipe em modalidade coletiva e servidores em pelo menos uma modalidade esportiva individual e representação nas atividades culturais e de lazer.

Comportamento preventivo:

- Traçar o perfil de saúde e qualidade de vida no trabalho dos servidores do seu respectivo campus por meio de um questionário;
 - Desenvolver de forma interdisciplinar ações educativas, como oficinas e palestras que promovam uma reflexão e discussão sobre as diversas temáticas escolhidas pelos servidores, tais como: preparação para aposentadoria; liderança, motivação, inteligência emocional, atitudes e hábitos positivos; acidentes de trabalho e o uso de equipamentos de proteção individual e coletiva; ingestão e uso de substâncias psicoativas; doenças relacionadas ao estilo de vida (obesidade, hipertensão arterial, diabetes) e comportamentos de risco (uso indevido de drogas, doenças sexualmente transmissíveis);
 - Realizar campanhas de vacinação (bimestral) e de doação de sangue (semestral);
- Avaliação dos sinais vitais e verificação de glicemia.

Relacionamento:

- Grupos de: hipertensão arterial, diabetes, obesidade, questões de gênero e sexualidade; entre outros, conforme a realidade e a necessidade de cada campus;
 - Oficinas sobre relações interpessoais no trabalho e mediação de conflito;
- Organização de atividades culturais que promovam a integração dos diferentes membros da instituição como aulas de artes e atividades recreativas.

Controle do estresse:

- Acolhimento de servidores novatos, removidos ou redistribuídos, a partir de uma orientação e ambientação do servidor na instituição;
- Oficinas sobre planejamento, foco e gerenciamento de tempo;
- Aulas de artes.



4.2.2 PLANO DE IMPLANTAÇÃO NÍVEL AVANÇADO

O Plano de implantação nível avançado é destinado aos campi com maior estrutura de atividades físicas e que possuem um quadro de servidores com pelo menos: 1 assistente social, 1 psicólogo, 1 enfermeiro, 1 nutricionista e 2 profissionais de Educação Física.

As ações serão todas do nível básico acrescidas de pelo menos:

Nutrição:

- Realização do diagnóstico nutricional baseado nos parâmetros do SISVAN (fonte de dados: questionário sociodemográfico);
- Orientação nutricional com base no guia alimentar para a população brasileira por meio de palestras e materiais educativos;
- Orientação sobre ergonomia no ambiente de trabalho;
- Formação de grupo de acompanhamento aos servidores com distúrbios alimentares.

Atividade Física:

- Avaliação antropométrica para verificação da composição corporal do público alvo, tendo como foco a determinação de indicadores como percentual de gordura, índice cintura-quadril, desvios posturais, entre outros, importantes para a indicação e prescrição de atividades físicas;
- Atividade física cardiorrespiratória (obrigatória mais de uma modalidade): corrida e caminhada, ciclismo, hidroginástica, natação ou outra;
- Atividade física neuromuscular (obrigatória mais de uma modalidade): ginástica localizada, treinamento funcional, treinamento em circuito, step ou musculação;
- Atividade esportiva (mais de uma modalidade para cada sexo ou modalidades mistas), preferencialmente: basquetebol, futsal, futebol society, lutas, voleibol, tênis de mesa ou vôlei de praia (2x2 ou 4x4);
- Coordenação de atividade física para o combate a obesidade com monitoramento e avaliação dos servidores com sobrepeso, obesidade e outros transtornos como anorexia, bulimia, vigorexia;
- Realização de palestra sobre a importância da atividade física para a saúde e prevenção de doenças;
- Implantar a ginástica laboral que deverá atender as especificidades das funções daquele grupo de servidores. Deverão ser oferecidas três sessões por semana por um período de 15 minutos, devendo ocorrer duas vezes no setor e a terceira podendo ser centralizada com todos os setores;
- Encontro Cultural, Desportivo e de Lazer dos Servidores: participação com, no mínimo, duas equipes em modalidade coletiva e servidores em duas ou mais modalidades individuais e representação nas atividades culturais e de lazer, bem como um enfermeiro ou um médico.



Comportamento preventivo:

- Desenvolver oficinas e palestras sobre disfunções e transtornos alimentares;
- Formar um grupo específico com os servidores que apresente quadro de obesidade, hipertensão arterial e/ou diabetes, para que estes tenham um acompanhamento interdisciplinar intensivo;
- Construir um prontuário de saúde de todos os servidores, onde ficarão arquivados todos os documentos e informações relacionados à saúde.

4.3 DAS ATRIBUIÇÕES

4.3.1 DA REITORIA

- A reitoria do IFCE é a responsável pela gestão sistêmica do programa, por meio da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e do Departamento de Educação Física e Esporte da Pró-Reitoria de Ensino (DEFE) e realizará as seguintes atividades:
- Estabelecer comissões de elaboração, reformulação e gestão do programa;
- Estabelecer ações de apoio à implantação do programa em todos os campi da instituição;
- Promover o programa em nível sistêmico;
- Promover o programa para os servidores lotados na reitoria, através da Unidade SIASS;
- Coordenar a execução do programa em todo o IFCE;
- Supervisionar, controlar e avaliar a execução do programa nos campi;
- Realizar a pesquisa diagnóstica;
- Fomentar o estabelecimento de parcerias e convênios com instituições para execução de ações do programa;
- Estabelecer a relação do programa com as outras ações da PASS, como a realização de exames periódicos.



4.3.2 DO CAMPUS

O programa Saúde e Qualidade de Vida do IFCE é voltado aos servidores e familiares de todos os campi do estado, sendo diretriz institucional e responsabilidade de cada campus criar condições de implantação e disponibilizar os setores e servidores da Gestão de Pessoas, Saúde, Psicologia, Educação Física e Assistência Social para as ações do programa. Entre as atribuições do campus encontram-se:

- Constituir uma comissão permanente para a sua gestão local, tendo, preferencialmente o gestor de recursos humanos do campus como presidente da comissão;
- Estabelecer contato com o Departamento de Educação Física e Esporte da Pró-Reitoria de Ensino para definir o nível do programa a ser implantado e formalizar a intenção por meio de memorando junto a PROGEP. No memorando deverá constar as atividades oferecidas, horários, público envolvido e servidores envolvidos na condução e coordenação das atividades com suas respectivas cargas/horárias. Os docentes e técnicos administrativos envolvidos na coordenação e execução do programa deverão ter essas atividades computadas em suas respectivas cargas/horárias de trabalho, de acordo com a normativa vigente;
- Cadastrar o programa local no sistema SIGPROEXT, vinculando-o ao programa Qualidade de Vida sistêmico da instituição e confeccionar os relatórios parciais semestralmente;
- Estabelecer parcerias e convênios locais para o desenvolvimento do programa;
- Promover o programa em nível local envolvendo os profissionais Enfermeiros, Médicos, Odontólogos, Psicólogos, Assistentes Sociais, Nutricionistas, entre outros lotados nos campi;
- Coordenar a execução do programa no campus;
- Participar da realização da pesquisa diagnóstica;
- Supervisionar, controlar e avaliar a execução do programa no campus;
- Estabelecimento de parcerias e convênios com instituições para execução de ações do programa;
- Propor melhorias e adequações do programa à Reitoria.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria nº 3, de 25 de março de 2013.

_____. Portaria nº 3, de 7 de maio de 2010.

_____. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comitê Nacional de Ética em Pesquisa em Seres Humanos. Resolução n.196, de 10 de outubro de 1996: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF), 1997.

_____. Ministério da saúde. Lei 8080, 19 de setembro de 1990. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/lei8080.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2015.

DANTAS, R. A. S; SAWADA, N. O. & MALERBO, M. B. (2003). Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do estado de São Paulo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 11 (4), 532-8.

DAY, H. & JANKEY, S. G. Lessons from the literature: toward a holistic model of quality of life. In.: R. Renwick, I. Brown & M. Nagler (Eds.) **Quality of life in health promotion and rehabilitation**: conceptual approaches, issues and applications. p. 39-50. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 1996.

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

FERNANDES, M. H; ROCHA, V. M. da. Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teachers. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2008 Vol.3, p.15.

FERREIRA, M. C. Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida no Trabalho (IA_QVT): Instrumento de Diagnósticos e Monitoramento de QVT nas Organizações. In: 61ª Reunião Anual da SBPC, 2009, Manaus. **Anais/Resumos da 62ª Reunião Anual da SBPC**, 2009.

FLECK, M. P. A; LOUZADA, S; XAVIER, M; CHACHAMOVICH, E; VIEIRA, G; SANTOS, L. & PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (Whoqol-100). **Revista de Saúde Pública**, 33 (2), 198-205 (1999).

LIMONGE-FRANÇA, A. **Qualidade de Vida no Trabalho**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós industrial. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

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

APÊNDICE - Pesquisa Diagnóstica

PROGRAMA INSTITUCIONAL QUALIDADE DE VIDA DO IFCE

Fortaleza - 2016



INSTITUTO
FEDERAL
Ceará





PROGRAMA
QUALIDADE
DE VIDA

PROGRAMA INSTITUCIONAL QUALIDADE DE VIDA DO IFCE

Fortaleza - 2016

