1. Identificação

Projeto: **Conversando sobre Saúde e Qualidade de Vida**

Metodologia: ***Roda de Conversa***

Coordenação: **Tanizia Bender**

Execução: **Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida e Departamento de Planejamento e Desenvolvimento de Pessoal / PRGRH**

Período: **02/03 a 31/12/2013**

2. Apresentação

O presente projeto refere-se à abordagem de temas respectivos à promoção de saúde e qualidade de vida, mediante grupos de conversação junto aos Servidores nos seus locais de trabalho, constituindo-se dentre as ações da Pró-Reitoria de Gestão de Recursos Humanos em sua Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida.

3. Justificativa

Nosso universo do trabalho contemporâneo constitui-se de um número cada vez maior de pessoas convivendo a maior parte de seu dia e de sua vida. Pessoas com suas peculiaridades, diferenças, recursos ambientais por vezes inadequados, em meio aos desafios da produtividade, competência profissional e frente a um ambiente em constante mutação, que nos desafia permanentemente em nossa capacidade de adaptação e evolução.

A importância e a centralidade do trabalho na vida das pessoas conduzem à necessidade premente e permanente de promover Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, com o compromisso de fortalecer a autoestima, o sentimento de segurança, pertencimento, autorrealização, dignidade, condições físicas saudáveis em um ambiente que atenda a suas necessidades biopsicossociais.

A abordagem à saúde e qualidade de vida do servidor público federal precisa se revestir do compromisso de atingir a esses níveis, identificando fatores facilitadores e/ou prejudiciais e intervindo sobre todos os aspectos ligados ao bem-estar em situação de trabalho.

4. Objetivo Geral

Abordar temas respectivos à qualidade de vida e à promoção de saúde, mediante a realização de *Rodas de Conversa* junto aos Servidores UFPel, em suas unidades de trabalho.

5. Objetivos Específicos

5.1 Estimular momento de reflexão e discussão junto às equipes de trabalho abordando temas que desencadeiem atitudes e posturas de maior qualidade de vida e protetoras da saúde;

5.2 Estimular a prática de integração e de conversação da equipe de trabalho do setor atingido pela proposta, facilitando, de maneira correlata, o inter-relacionamento com equipes de outras unidades participantes do momento de conversação;

5.3 Utilizar a metodologia de Roda de Conversa para os encontros, visando-se uma maneira informal, descontraída e facilitadora de uma maior participação de todos os Servidores atingidos pela proposta.

5.4 Desenvolver a atividade junto às Equipes Administrativas dos Campi da Universidade, atingindo gradativamente a todos os locais.

5.5 Efetivar o levantamento de temas de interesse dos Servidores, para a abordagem em Roda de Conversa, mediante a interface da página da Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida elencando como sugestões*: Qualidade de vida; Stress e trabalho; Relações interpessoais no trabalho; Gestão de finanças pessoais; Gestão do tempo; Gestão pessoal de mudanças e transições; Gerenciamento de conflitos no local de trabalho; Doenças crônicas: Hipertensão; Tristeza ou depressão?; Medo ou síndrome do pânico?; Uso de drogas – é possível viver sem elas?; Psicossomática: quando o emocional se manifesta no corpo; Equilíbrio e alimentação saudável; LER E DORT; Assédio moral; Outro (s).*

5.6 Realizar a atividade durante a rotina de trabalho dos participantes, abrangendo um intervalo de tempo que não cause ruptura ao processo laboral.

6. Público-Alvo

Servidores UFPel (Técnicos Administrativos e Docentes).

7. Meta

Atingir, no transcorrer da atividade a, no mínimo, 60% dos Servidores UFPel (Técnicos Administrativos e Docentes).

8. Procedimentos

8.1 Estabelecer parâmetros de vinculação com o Departamento de Planejamento e Desenvolvimento de Pessoal/Pró-Reitoria de Gestão de Recursos Humanos, agregando-se as propostas de trabalhos.

8.2 Proceder à divulgação da proposta junto à página de comunicação eletrônica da Coordenadoria SQV e paralelamente desenvolver pesquisa junto aos servidores quanto aos temas de interesse.

8.3 Realizar visitação aos locais onde será desenvolvida posteriormente a Roda de Conversa acordando as estratégias (disponibilidade de espaço e mobiliário; horários; inserção na rotina de trabalho; outros;) com os Responsáveis pelas Unidades.

8.4 Agregar outros agentes para a ampliação da proposta, considerando-se a inclusão de Estagiários de áreas afins (Terapia Ocupacional; Psicologia;).

8.5 Iniciar a implementação da ação abordando o Tema *Alimentação Saudável,* área que perpassa a saúde e qualidade de vida de todos, tendo por facilitadora a Mestranda Mariana de Azevedo Bemvenuti, junto ao Prédio do Campus Porto, correlacionando o benefício do vínculo já existente desta com os Servidores das equipes administrativas, em decorrência da pesquisa desenvolvida por ela neste início de 2013.

8.6 Atingir gradativamente outras Unidades dos Campi/UFPel com o Tema inicial *Alimentação Saudável,* dando prosseguimento à atividade com outras temáticas, a partir do levantamento de sugestões junto aos servidores.

8.7 Realizar a atividade dentro de um período compreendido entre 30 e 40 minutos, desenvolvendo ao final de cada *Roda de Conversa*, avaliação respectiva, objetivando identificar seu impacto junto aos servidores participantes, embasando-se a partir dessa, os ajustes necessários para a continuidade da proposta, com a possibilidade de aprofundamento posterior das temáticas que tiverem despertado maior motivação, utilizando-se de outros procedimentos (Oficinas, Palestras, etc.).

8.8 Desenvolver os grupos de conversação com o máximo de 30 participantes, oportunizando a participação de todos no período de Roda de Conversa. Em havendo a previsão de um grande afluxo de Servidores do conjunto de Unidades designado para a realização da atividade, considera-se a possibilidade de desmembrar-se em duas turmas.

9. Recursos

9.1. Humanos

Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida:

Téc. Adm. Tanízia Bender – Coordenadora

Téc. Adm. Maria Helena C. Silveira – Psicóloga

Facilitadores

Departamento de Planejamento e Desenvolvimento de Pessoal:

Núcleo de Capacitação

Téc. Adm. Vivian Simões Bravo - Chefe Núcleo de Capacitação

Téc. Adm. Rosalina Viera dos Anjos - Téc. Assuntos Educacionais

Téc. Adm. Sheila de Fátima Mangoli Rocha- Téc. Assuntos Educacionais

9.2. Materiais

De divulgação e execução do Projeto serão criados, elaborados ou utilizados de outras fontes sendo subsidiados, quando necessário, pelos recursos da PRGRH.

10. Avaliação

Ao final de cada atividade, objetivando identificar a satisfação do servidor com a atividade desenvolvida e mediante instrumentos de registro que possibilitem a pontuação de dados como a facilitação da integração interpessoal, aquisição de maiores informações e formação de hábitos e posturas que traduzam um comprometimento maior com a qualidade de vida e com a saúde.

Será desenvolvida ao final de 2013, a avaliação respectiva à execução total do projeto, procedendo à compilação dos fatores identificados em todas as atividades desenvolvidas, determinando-se a partir desta análise, o encerramento ou a continuidade da atividade para o ano de 2014.

11. Cronograma

ATIVIDADES	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ELABORAÇÃO											
EXECUÇÃO											
AVALIAÇÃO											

12. Certificação

Será concedido certificado pelo Departamento de Planejamento e Desenvolvimento de Pessoal, no final do ciclo de atividades do ano de 2013, aos participantes, desde que atingido, no mínimo, 75% de frequência; e ao Facilitador, correspondente ao período abrangido pela Temática por ele desenvolvida.

13. Referências

CHIAVENATO, Idalberto**.** Gestão de pessoas**:** o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Elsevier, 1999.

MELO, Eliane Maria Magalhães Cunha. Projeto para implantação do programa de qualidade de vida no trabalho no hospital das clínicas da UFMG, Belo Horizonte, Minas Gerais 2012.

MENDES, Ana Magnólia. Como implantar um programa de qualidade de vida no trabalho no serviço público – Grupo de Estudo e Pesquisa em Saúde e Trabalho. Universidade de Brasília.

MENDONÇA, Anna Carolinne Dantas**.** Qualidade de Vida no Trabalho: Implantação de um programa com atividades de Lazer como caminho para aliviar as tensões no ambiente de trabalho. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do RN. Natal, 2010.

SOUSA, Lívia Mesquita de. TEIXEIRA, Natália Beatriz Viana. Plano de Ação Para a Vigilância e Promoção à Saúde na UFG. Universidade Federal De Goiás. Goiânia, 2010.