

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA

GABRIELA PEREIRA LOPES

RAFAELA BENTO

RELATÓRIO TÉCNICO DE PLANO DE PROJETO

FLORIANÓPOLIS

2021

GABRIELA PEREIRA LOPES

RAFAELA BENTO

**PROJETO PILOTO DE GINÁSTICA LABORAL VOLTADA AOS SERVIDORES DO
CÂMPUS IFSC - FLORIANÓPOLIS - CUIDADOS À SAÚDE MENTAL E FÍSICA**

Relatório Técnico de Plano de Projeto apresentado ao Programa de Pós- Graduação do Instituto Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista em Gestão Pública na Educação Básica e Tecnológica.

Orientadora: Prof.^a Dr^a Silvana Ferreira Pinheiro e Silva

Florianópolis

2021

1. Introdução

A promoção e criação de projetos que busquem a saúde no local de trabalho é um mecanismo que pode contribuir para o bem estar dos servidores e para um melhor desempenho no trabalho.

Cabe destacar que a ginástica laboral visa proporcionar ao servidor o aumento de sua capacidade funcional a partir de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões, de dores musculares e estimular dinâmicas recreativas.

Ao proporcionar este mecanismo de ginástica laboral, este projeto trará consequências muito positivas, como a motivação no trabalho, integração entre os servidores de modo a garantir um ambiente harmonioso, aumento da produtividade, e, principalmente, a satisfação dos servidores em querer continuar prestando seus serviços àquela organização/instituição.

Tendo em vista, que os servidores permanecem no mínimo 8h diárias no trabalho é importante promover ações de bem-estar, para que o ambiente laboral seja um lugar de integração entre os membros da equipe e que forneça saúde mental dos servidores. Com a pandemia da COVID-19 um dos impactos percebidos é o desencadeamento de aumento de quadros de depressão, LER/DORT, uso excessivo de álcool e drogas, transtornos e etc (MAIA; DIAS, 2020).

Nesse sentido, ações de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT podem atenuar as consequências na vida do trabalhador e proporcionar novos valores e novos meios de lidar em meio a adversidades. Segundo o disposto no Decreto nº 6833/2009, promulgado pelo Presidente da República, que institui o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal - SIASS e o Comitê Gestor de Atenção à Saúde do Servidor, é possível realizar medidas para evitar o adoecimento no trabalho, conforme o que segue *“promoção, prevenção e acompanhamento da saúde: ações com o objetivo de intervir no processo de adoecimento do servidor, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas no ambiente de trabalho”*. Medidas preventivas além de diminuir os casos de absenteísmo no trabalho ocasionados por doenças, problemas de saúde, estresse são fatores motivacionais para os servidores sentirem bem-estar no ambiente laboral.

Por isso, a importância de propor projetos de integração, visando trazer informações em relação ao cuidado com a saúde dos servidores através de campanhas internas, bem como garantir o bem estar no trabalho, através de integração e atividades laborais desenvolvidas com profissionais da área da saúde, objetivando um ambiente de trabalho saudável e harmonioso.

Portanto, como visto, o projeto está inserido dentro do ambiente colaborativo da instituição, visando uma melhor qualidade de vida no trabalho e buscando a prevenção à saúde e integração entre os servidores.

Tal projeto visa resguardar a saúde do servidor, visto que foi percebido dentro de algumas instituições problemas da falta de cuidados com a saúde e também a falta de comunicação entre os servidores e também entre os departamentos de determinadas instituições, com base na pesquisa realizada sobre Qualidade de Vida no Trabalho com os servidores de todo o IFSC, em seus respectivos Câmpus. Isso porque, longas escalas de trabalho, acúmulo de atividades e funções podem trazer problemas como depressão, estresse, LER/DORT, e outros.

E em razão disso, é que buscamos desenvolver o projeto como a implantação do programa de atividade laboral no IFSC, mais especificamente no Câmpus Florianópolis, tendo em vista que a realização de exercícios laborais, ginásticas e alongamentos, trará muitos benefícios não só aos servidores, mas a longo prazo também para a instituição.

O IFSC - Instituto Federal de Santa Catarina é uma instituição pública federal de ensino, e dispõe de educação profissional, científica e tecnológica, abrangendo diversas cidades no estado de Santa Catarina, de modo a oferecer à toda sociedade educação de jovens e adultos, qualificação profissional, cursos técnicos, superiores e de pós graduação, por exemplo.

Com isso, para implantação do projeto de ginástica laboral, selecionamos o Câmpus específico de Florianópolis. Este que foi inaugurado em 1910 e já tem mais de 100 anos de história, inicialmente com os cursos: Primário, Desenho, Tipografia, Encadernação e Pautação, Carpintaria da Ribeira, Escultura e Mecânica (Ferraria e Serralheria). Atualmente o IFSC - Florianópolis atua nas áreas de Pós-graduação, Pesquisa e Extensão passou a ter suas ações institucionalizadas e organizadas no Câmpus Florianópolis. Atualmente, o IFSC possui 22 Câmpus em Santa Catarina e conta com cerca de 2,7 mil servidores efetivos, entre professores e técnicos administrativos. Por ser o Câmpus mais antigo do IFSC (Florianópolis), a ideia é

trabalharmos com um projeto piloto, para que possa servir como referência para ser implementado em outros Câmpus, abrangendo futuramente todo o estado de Santa Catarina.

Face ao exposto, é importante mencionar, por fim, que foi utilizado o Plano de Desenvolvimento Institucional do IFSC, PDI 2020 - 2024, como documento base para desenvolvimento do presente projeto.

Sendo que a iniciativa estratégica utilizada como base para proposição do projeto é a “C201”, ou seja, implementar o programa Institucional de Qualidade de Vida no Trabalho, com objetivo estratégico de desenvolver uma organização saudável para o trabalho (“C2”), através da ginástica laboral ofertada aos servidores do IFSC - Câmpus Florianópolis.

2. Objetivo

Com a efetivação do presente projeto, que tem por objetivo implantar a ginástica laboral para os servidores do IFSC, será possível trazer muitos benefícios, tanto para os servidores como para a própria instituição.

Isso porque, este projeto desenvolvido através de parcerias com profissionais da saúde e qualificados para tanto, poderá contribuir para mudanças significativas nos hábitos dos servidores, promovendo a saúde e o bem estar de todos os colaboradores, como condição física, integração do grupo, incentivo de um estilo de vida saudável, diminuição de níveis de estresse e prevenção a depressão, por exemplo.

Como demonstra o estatuto dos servidores públicos federais, o servidor pode ficar afastado para fins de licença de saúde por até 24 meses, e após esse prazo, se necessário, retornar para nova perícia médica na qual poderá ocasionar: i. retorno a sua função, ii. readaptação ou iii. ser aposentado por invalidez permanente. Percebe-se que os impactos de afastamento dos servidores por motivos de saúde ocasionam prejuízos organizacionais, portanto, trazer hábitos saudáveis para o ambiente laboral podem auxiliar a reduzir possíveis afastamentos.

Tal fato decorre, como explorado na introdução, que longas escalas de trabalho, acúmulo de atividades e funções estando trazendo problemas como depressão, estresse, LER/DORT, e outros, consoante pesquisa sobre Qualidade de Vida no Trabalho realizada em todo os Câmpus do IFSC.

Onde, de acordo com o PDI do IFSC, podemos enquadrar a implantação deste projeto no objetivo estratégico C2 - Desenvolver uma organização saudável para o trabalho, onde todos colaboram para o processo de melhoria contínua da proteção e promoção da segurança, saúde e bem-estar de todos os trabalhadores e para a sustentabilidade do ambiente de trabalho.

Por sua vez, em relação ao indicador estratégico previsto no PDI, para a meta em 2024, temos o índice de percepção de qualidade de vida do servidor no trabalho (C2.1), progredido de 6,36 em 2017, para 7,36 em 2023. Neste sentido, espera-se que o projeto ora apresentado, possa contribuir para o alcance da meta estabelecida no PDI.

O quadro 1 expõe os indicadores estratégicos propostos e específicos para o monitoramento do **Projeto Piloto de Programa de Ginástica Laboral Voltada aos Servidores do Câmpus IFSC - Florianópolis - Cuidados à Saúde Mental e Física**. Devido ao fato do atual PDI do IFSC vigorar até 2024, esse foi o ano escolhido para o término do monitoramento da presente iniciativa, em razão do interesse na continuidade do projeto nos anos posteriores.

Quadro 1: Indicadores estratégicos específicos do projeto.

Indicadores estratégicos		Metas anuais		
		2022	2023	2024
1	Quantitativo de sessões de Ginástica Laboral (em funcionamento)	32 (40%)	64 (80%)	80 (100%)
2	Percentual de servidores praticantes da Ginástica Laboral (mínimo 2x por semana)	60%	75%	90%
3	Percentual de servidores afastados - licença para tratamento de saúde	35%	20%	10%

Fonte: elaborado pelas autoras (2021)

3. Alinhamento Estratégico

O presente projeto para alcançar as metas e os objetivos constantes no PDI 2020- 2024 do IFSC se alinha ao objetivo estratégico de “*desenvolver uma*

organização saudável para o trabalho” (“C2”) a esta iniciativa, através da criação do Projeto Piloto para implantação e realização do programa de ginástica laboral visando a integração e cuidados à saúde dos servidores do IFSC - Câmpus FLORIANÓPOLIS, através da iniciativa estratégica de *“implementar o programa institucional de Qualidade de Vida no Trabalho*” (“C201”).

E, em referência à matriz SWOT, extraída do PDI do IFSC, verificamos que no item mencionado como objeto do projeto e objetivo estratégico, encontra-se discriminado como “n.a.”, ou seja, não se aplica.

O cruzamento SWOT não se aplica diretamente aos objetivos da perspectiva Pessoas e Conhecimento, pois foram elaborados para conjuntamente darem suporte ao alcance dos objetivos da perspectiva de “Processos Internos”.

Ainda assim, a avaliação específica do Projeto Piloto pode ser feita através da relação entre os pontos fortes e pontos fracos, bem como suas oportunidades e ameaças perante o ambiente interno e externo, conforme o Quadro 2:

Quadro 2: Alinhamento Estratégico

	FATORES POSITIVOS	FATORES NEGATIVOS
INTERNO	<p>FORÇAS</p> <p>Serviço gratuito;</p> <p>Profissionais qualificados;</p> <p>Sem necessidade de deslocamento para áreas externas;</p> <p>Liberação da chefia para realizar a atividade laboral;</p> <p>Qualidade de vida no trabalho.</p>	<p>FRAQUEZAS</p> <p>Resistência a mudanças;</p> <p>Falta de interesse;</p> <p>Oposição às propostas;</p> <p>Receio de interação;</p> <p>Resistência da gestão em razão da aceitação dos servidores;</p>
EXTERNO	<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Expandir o projeto para outros Câmpus;</p> <p>Liberação de recursos</p>	<p>AMEAÇAS</p> <p>Alta rotatividade da equipe executora;</p>

	para a execução do projeto; Maior interesse de novos servidores trabalharem na instituição.	
--	--	--

Fonte: elaborado pelas autoras (2021)

4. Escopo

O Projeto Piloto - Programa de Ginástica Laboral, não tem objetivos financeiros arrecadatários, ele será uma possibilidade para a comunidade (servidores) do IFSC - Florianópolis, para integrar as atividades físicas com foco no bem-estar.

Primeiramente, será feita uma reunião com a Gestão do IFSC - Florianópolis para apresentarmos o Projeto, demonstrando a importância da realização da ação para a valorização do capital humano, da saúde do trabalhador e fomentar hábitos saudáveis. Posteriormente à aprovação pela Gestão do IFSC - Florianópolis será enviado e-mail às chefias imediatas, visando a apresentação do Projeto e, sendo deferido pelo setor, será feito um cronograma para verificar qual o melhor horário de participação dos servidores para não prejudicar as atividades laborais. Além disso, a coordenação do Projeto Piloto implementará a comunicação e divulgação do Projeto (conforme item 12) aos servidores.

Buscar-se-á a realização de parcerias com as instituições UFSC e UDESC, a fim de que os professores (profissionais qualificados) possam ser os orientadores da ginástica laboral e também supervisionar seus acadêmicos para conclusão de matéria obrigatória de estágio.

O projeto consistirá na prática de exercícios físicos, alongamentos, reforço muscular, correção postural e relaxamento, realizado no ambiente laboral e durante a jornada de trabalho. Cada sessão de ginástica laboral terá duração de 30 minutos, aproximadamente, e em 2 (duas) vezes na semana, sem a necessidade de uma roupa específica para a realização dos exercícios. As sessões serão realizadas na quadra poliesportiva do Câmpus, com capacidade para atendimento de todos os servidores.

Serão elaborados relatórios descrevendo a evolução do Projeto, informando a frequência com que foram realizados os encontros e como procedeu a adesão dos

servidores. Somado a isso, será estruturado relatório de pesquisa de satisfação, para apresentação dos resultados. O relatório será apresentado à Gestão e a chefias semestralmente, e a sua continuidade fica a critério da Gestão, das chefias e da participação dos servidores nas atividades.

Ao final do projeto os seguintes resultados são esperados: i. melhora na sinergia das equipes de trabalho; ii. diminuição dos absenteísmos devido a afastamentos por licença para tratamento de saúde; iii. conscientização e engajamento da comunidade (servidores) do IFSC - FLORIANÓPOLIS em busca de estabelecimento de novos hábitos e condutas no que tange a importância da qualidade de vida do servidor no trabalho, iv. diminuição do estresse e depressão laboral, e v. tornar-se referência na proposta de combinar a melhoria na QVT do servidor com a inclusão da atividade física.

Com isso, conforme abordado ao longo deste projeto, a realização da ginástica laboral possui como objetivo geral a busca pela qualidade de vida no trabalho, trazendo benefícios tanto ao câmpus quanto aos servidores, diminuindo as lesões por esforço repetitivo (LER/DORT), afastamentos do trabalho por quadros de depressão e estresse, e trazer melhor desenvoltura e interação/integração no ambiente de trabalho.

Isso porque, com a realização da ginástica laboral, fazendo uso dos materiais de consumo, conforme indicação dos profissionais capacitados e habilitados (Fisioterapeuta e Educador Físico), os servidores farão exercícios de relaxamento, alongamento, reforço muscular e outros.

Assim, consoante abordado no tópico “Orçamentos”, fará a compra dos materiais de consumo através de licitação, visando o menor gasto possível, isso porque, a maioria dos exercícios laborais poderão ser realizados somente com o próprio corpo, sem necessidade de material físico.

5. Premissas

Para que a implantação do projeto ocorra, necessário inicialmente fazermos a apresentação do mesmo, com todas as suas condições previamente estabelecidas e descritas à Direção do Câmpus de Florianópolis que fará a autorização e a liberação das verbas necessárias para implantação do mesmo, em conjunto com o

Departamento de Gestão de Pessoas, para que entenda a necessidade e os benefícios da ginástica laboral aos servidores da instituição.

Assim, para que ocorra o desenvolvimento e implantação deste projeto, é necessário termos a autorização da Direção do Câmpus, e após, a liberação da verba de acordo com o orçamento apresentado neste projeto. Cujo aspecto essencial é a autorização dos recursos necessários pela Direção do Câmpus de Florianópolis, vez que a disponibilidade de verbas é bastante restrita.

Após autorização e liberação das verbas, dará prosseguimento a realização da licitação, para que ocorra a compra dos materiais. De forma conjunta, através da efetiva aprovação da Direção, é necessário o estabelecimento de parcerias com as instituições UFSC e UDESC, para a disponibilização de profissionais da área de educação física e de fisioterapia, bem como a divulgação das vagas do setor de estágio para realização da atividade.

Outra premissa importante para o desenvolvimento do projeto se refere à disponibilidade de carga horária dos servidores para participar das atividades previstas, dentro da jornada de trabalho dos servidores alocados no Câmpus Florianópolis, bem como o interesse dos servidores em participar das atividades.

6. Restrições

Para que a implantação do projeto ocorra de forma satisfativa, importante atentar-se para os fatos e situações que poderão limitar a execução do projeto, como por exemplo, a adequação dos recursos, tendo em vista o limite orçamentário para execução do projeto, a observação dos horários de disponibilidade dos profissionais, e também da carga horária da disciplina de estágio dos acadêmicos do curso de Fisioterapia e Educação Física.

Por outro lado, eventuais exercícios que serão feitos com a utilização de “equipamentos”/materiais, terão baixo custo, visto que será necessário a compra de diversas unidades de acordo com a quantidade de servidores da instituição (IFSC - Câmpus Florianópolis).

Assim, apesar da restrição de ordem orçamentária, buscar-se-á a melhor alternativa possível, através da licitação, para que os gastos estejam enquadrados dentro do orçamento.

Outrossim, necessário atentar-se à disponibilização da carga horária dos professores da UFSC e UDESC para atender a necessidade de horários em que a ginástica laboral será realizada, pois pretende-se que a duração tenha 30min, seja realizada de forma semanal, e em 2 (duas) vezes na semana, ao longo ano.

E, em consequência, também, o horário de realização da disciplina de estágio obrigatório dos acadêmicos de acordo com o plano de aula da UFSC e UDESC.

Tais fatos se mostram relevantes e importantes pois caso haja algum impedimento ou conflito, estes aspectos levantados poderão restringir o desenvolvimento da equipe do projeto.

7. Cronograma ou Datas das Entregas

Este projeto visa a implantação da atividade de ginástica laboral para os servidores do IFSC - Câmpus Florianópolis, o qual ocorrerá de forma semanal.

Assim, tendo em vista que o projeto será entregue e apresentado para a instituição, a fim de verificar a sua viabilidade, até Dezembro/2021, o cronograma e previsão de data é para que a aplicação prática ocorra no segundo semestre de 2022.

Isso porque, após aprovação do projeto (Dezembro/2021), no primeiro semestre de 2022, será realizada a licitação para compra dos materiais necessários para o desempenho da prática de ginástica laboral.

Após a aprovação da Gestão do IFSC - Florianópolis será enviado e-mail às chefias imediatas, visando a apresentação do Projeto e, verificaremos qual o melhor horário de participação dos servidores para não prejudicar as atividades laborais, consoante já exposto no “Escopo” do presente projeto.

Com isso, formalizar-se-á a licitação para a compra dos materiais no início do semestre de 2022.

De forma paralela à licitação, será dado prosseguimento na efetivação das parcerias com as instituições UFSC e UDESC, e a consequente divulgação no setor de estágios do curso de Fisioterapia e Educação Física para inscrição prévia dos acadêmicos, ao final do primeiro semestre de 2022, quando da matrícula e reserva de matérias.

Após tais formalizações e procedimentos, antes do término do primeiro semestre de 2022, iniciará a comunicação prévia de forma ampla, pelos meios

adequados e informados no tópico “Comunicação”, a fim de cientificar todos os servidores do IFSC - Câmpus Florianópolis.

Após, com início do segundo semestre de 2022, especificamente na primeira semana, retomarão às comunicações, de forma a lembrá-los da data, horário e local de realização da ginástica laboral no Câmpus.

E, a partir daí, exatamente na segunda semana do semestre de 2022, iniciará a realização da ginástica laboral, com duração de 30 (trinta) minutos, em 2 (duas) vezes na semana, até o término do ano letivo.

De modo a expor melhor o cronograma, passa-se a formalização do Quadro 3 com o discriminativo das etapas do projeto e seu respectivo cronograma de realização, considerando o calendário acadêmico do Câmpus Florianópolis:

Quadro 3: Cronograma das atividades

AÇÃO/ATIVIDADE:	PREVISÃO DE DATAS/PERÍODOS:
Apresentação do plano de projeto	06/12/2021
Envio de e-mail para definir horários	08/12/2021
Início do ano letivo (1º semestre 2022)	18/03/2022
Licitação	21/03/2022 a 20/06/2022
Parceria com IFSC e UDESC	05/04/2022 a 29/04/2022
Divulgação aos acadêmicos (IFSC e UDESC)	02/05/2022 a 31/05/2022
Comunicação dos servidores	18/07/2022 a 28/07/2022
Término do 1º semestre de 2022	29/07/2022
Início 2º semestre de 2022	18/08/2022
Comunicação dos servidores	18/08/2022 a 20/08/2022
Início/término da ginástica laboral	22/08/2022 a 16/12/2022
Avaliação do projeto	19/12/2022 a 21/12/2022
Término do 2º semestre de 2022	22/12/2022

Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

8. Orçamento

Para implantação do projeto, precisamos realizar a análise orçamentária dos custos gerais, visando solicitar a autorização da Direção do Câmpus para realização do projeto e inclusão no Plano Anual de Trabalho (PAT) do Câmpus para a liberação das verbas.

Entretanto, consoante será demonstrado a seguir, mesmo que não haja a utilização de materiais (opcional), deverá ser levado em consideração a carga horária de disponibilidade do profissional que fará a orientação, acompanhamento e a prática em si da atividade laboral.

Importante ressaltar que, para a realização da ginástica laboral, há exercícios que são utilizados materiais físicos, todavia, poderão ser realizados de forma geral, sem qualquer material específico, apenas com alongamento e práticas realizadas com o próprio corpo, por exemplo.

Além de haver a opção de utilizar ou não materiais para a prática, será realizada licitação para a compra dos materiais, através do menor preço.

Por outro lado, como haverá atividades que não demandam o uso de materiais específicos, os próprios servidores, poderão, após, fazer os exercícios de alongamento que aprenderam, utilizando o próprio corpo para realização da atividade.

Caso não seja possível realizar a parceria com as instituições de ensino, será realizada a contratação dos profissionais habilitados para realização das atividades laborais.

Portanto, podemos citar o levantamento do orçamento realizado para compra dos materiais e também da contratação dos profissionais, conforme Quadro 4:

Quadro 4: Materiais e orçamentos

Produto/Serviço	Quant	Carga horária do profissional	Valor unitário/valor total	Natureza da Despesa	Código da ND
Colchonetes	100	não se aplica	R\$ 22,00 / R\$ 2.200,00	Material de Consumo	3.3.90.30
Bastões	100	não se aplica	R\$ 11,00 / 1.100,00	Material de Consumo	3.3.90.30
Bolinhas fisioterapêuticas	100	não se aplica	R\$ 3,90 / R\$ 390,00	Material de Consumo	3.3.90.30
Elásticos	100	não se aplica	R\$ 7,80 / 780,00	Material de Consumo	3.3.90.30

Profissional de Educação Física *	1	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	Valor hora: R\$ 280,00 / Valor total: R\$ 1.120,00 mensal *	Auxílio Financeiro a Pesquisadores	3.3.90.20
Profissional de Fisioterapia *	1	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	Valor hora: R\$ 200,00 / Valor total: R\$ 800,00 mensal	Auxílio Financeiro a Pesquisadores	3.3.90.20
Acadêmicos de Ed. Física *	10	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	R\$ 400,00 - estágio/ mensal /Valor total: R\$ 4.000,00 mensal	Serviços de Terceiros - Pessoa Física Bolsa de iniciação ao trabalho	3390.36
Acadêmicos de Fisioterapia *	10	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	R\$ 400,00 - estágio/ mensal / Valor total: R\$ 4.000,00 mensal	Serviços de Terceiros - Pessoa Física - Bolsa de iniciação ao trabalho	3390.36
Total das despesas no primeiro mês, em razão da compra dos materiais de consumo que serão utilizados nos meses seguintes: R\$ 14.390,00 (catorze mil, trezentos e noventa reais)					

Fonte: elaborado pelas autoras (2021)

*Valor orçado considerando consulta realizada aos profissionais da área.

Assim, consoante se verifica no Quadro 4 acima, o valor total orçamentário para execução do projeto, incluindo a parceria com as instituições de ensino UFSC e UDESC e os materiais de consumo, temos um total de investimentos avaliado em R\$ 14.390,00 (catorze mil, trezentos e noventa reais), no primeiro mês, em razão da compra dos materiais e das despesas dos profissionais.

Após, do segundo mês em diante, teremos a despesa mensal com os profissionais de Educação Física e Fisioterapia, juntamente com os estagiários/acadêmicos, tão somente, vez que os materiais já foram adquiridos e serão utilizados nos meses seguintes ao longo da realização do projeto.

Assim, haverá de despesa mensal o montante de R\$ 9.920,00 (nove mil, novecentos e vinte reais), para pagamento dos estagiários/acadêmicos e dos profissionais de Educação Física e Fisioterapia, conforme demonstrado no Quadro 5:

Quadro 5: Materiais e orçamentos

Profissional de Educação Física	1	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	Valor hora: R\$ 280,00 / Valor total: R\$ 1.120,00 mensal	Auxílio Financeiro a Pesquisadores	3.3.90.20
Profissional de Fisioterapia	1	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	Valor hora: R\$ 200,00 / Valor total: R\$ 800,00 mensal	Auxílio Financeiro a Pesquisadores	3.3.90.20
Acadêmicos de Ed. Física	10	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	R\$ 400,00 - estágio/ mensal /Valor total: R\$ 4.000,00 mensal	Serviços de Terceiros - Pessoa Física Bolsa de iniciação ao trabalho	3390.36
Acadêmicos de Fisioterapia	10	1h semanal (30min a cada 2 dias na semana), total 4 horas mensais	R\$ 400,00 - estágio/ mensal / Valor total: R\$ 4.000,00 mensal	Serviços de Terceiros - Pessoa Física - Bolsa de iniciação ao trabalho	3390.36
Total das despesas nos meses subsequentes, levando em consideração apenas o pagamento dos profissionais envolvidos mencionados no quadro: R\$ 9.920,00 (nove mil, novecentos e vinte reais)					

Fonte: elaborado pelas autoras (2021)

Por outro lado, caso não seja realizada a parceria com as instituições de ensino, não será levado em conta as despesas com os acadêmicos/estagiários de Educação Física e os acadêmicos/estagiários do curso de Fisioterapia, mas tão somente a compra de materiais de consumo (R\$ 4.470,00) e a contratação de profissionais terceirizados (R\$ 1.920,00), totalizando a despesa orçamentária o montante de R\$ 6.390,00 (seis mil, trezentos e noventa reais).

Assim, tendo em vista que a compra dos materiais de consumo ocorrerá somente no primeiro mês, os meses subsequentes, com a contratação dos profissionais terceirizados terá o custo mensal de R\$ 1.920,00 (um mil, novecentos e vinte reais).

Nesse caso, utilizamos no presente projeto para discriminação dos elementos da despesa o Manual Técnico do Orçamento - MTO, que contém instruções técnicas e orçamentárias.

9. Partes Interessadas

As partes interessadas neste processo são a Direção Geral do Câmpus Florianópolis do IFSC - Câmpus Florianópolis, que através de sua autorização e liberação das verbas trará benefícios à instituição através da qualidade de vida no trabalho dos servidores que desempenham suas funções.

Por sua vez, os servidores do Câmpus, que terão melhor qualidade de vida no trabalho e na saúde, que se participarem, trarão sucesso à implantação do projeto, trazendo benefícios às suas funções e também à instituição no desenvolvimento desta e de sua melhoria contínua. Com isso, no momento da divulgação da prática de ginástica laboral, será informado através dos meios de comunicação, todos os fatores positivos da realização destes exercícios, de modo a abordar a melhor comunicação entre a instituição e os servidores.

Em contrapartida, caso seja efetivada a parceria com as instituições UDESC e UFSC, tanto os professores, quanto os alunos que farão estágio, terão troca de conhecimento e aprendizado na prática.

Assim, consoante mencionado, passa-se a discriminar no Quadro 6:

Quadro 6: Partes interessadas no projeto proposto.

Parte interessada	Função	Responsabilidade	Nível de influência
IFSC - Câmpus Florianópolis	Patrocinador/ Investidor/ Viabilizador	Fornecer recursos financeiros e viabilizar a implantação do projeto	Elevado
Direção Geral do Câmpus Florianópolis	Supervisão do projeto	Responsável pelo projeto de forma ampla e completa Gerenciamento de pessoas e recursos	Elevado
1 educador físico 1 fisioterapeuta	Equipe do projeto	Execução das atividades do projeto Coordenação das	Moderado

10 estagiários do curso de Fisioterapia 10 estagiários do curso de Educação Física 1 Coordenador do projeto - profissional vinculado à Gestão de Pessoas 1 Diretor do câmpus Florianópolis		atividades do projeto Prestar apoio ao diretor do projeto Identificar riscos e possíveis melhorias Apresentar relatórios Registrar a avaliação e benefícios do projeto	
Instituição de ensino UFSC e UDESC	Parceiros	Disponibilizar profissionais habilitados da área de Educação Física e Fisioterapia Disponibilizar vaga de estágio	Elevado
Servidores do IFSC participantes do projeto	Usuários	Participar ativamente do projeto e avaliar os benefícios	Elevado

Fonte: elaborado pelas autoras (2021)

10. Equipe do Projeto

Para desenvolver o projeto de implantação de ginástica laboral para os servidores do IFSC - Câmpus Florianópolis, precisamos contar com parceria com profissionais da área da saúde para o desempenho das práticas físicas, visando a qualificação destas atividades de forma segura.

Neste caso, levando em consideração a instituição que estamos realizando a implantação do projeto (IFSC - Câmpus Florianópolis), precisaremos de um ambiente espaçoso, mas com 1 profissional de cada área (fisioterapeuta e educador físico) que atenderá as necessidades para desempenho deste projeto.

Logo, podemos citar a equipe composta por 1 profissional de educação física e 1 fisioterapeuta, em parceria com a UFSC e UDESC, através de acadêmicos (estagiários), para realização de estágio e da prática da ginástica laboral, com supervisão do professor/profissional da área, e também pelo coordenador do projeto, que estará a cargo do profissional vinculado à Gestão de Pessoas, e principalmente, com o diretor do Câmpus de Florianópolis, com intuito de supervisão geral do projeto,

bem como para efetivar as parcerias e convênios com a UFSC e UDESC, para autorização das despesas.

Esta parceria visa buscar a realização das atividades de modo qualificado, e também por ser parceria com setor de estágios daquelas mencionadas instituições de ensino, o custo visa ser significativamente reduzido.

Isso porque, a divulgação no setor de estágios nas instituições da UFSC e da UDESC, fará com que os acadêmicos em fase final de conclusão do curso, através das disciplinas obrigatórias de estágio, possam exercer sua atividade prática, com a supervisão dos professores, que são os profissionais capacitados e habilitados para realizar a atividade de ginástica laboral, e conhecer como vincular a matéria teórica com a prática.

Para melhor entendimento, passa-se então a responsabilidade e ao papel que cada profissional desempenhará no desenvolvimento deste projeto, como descrito no Quadro 7:

Quadro 7: Equipe do projeto e suas competências

PROFISSIONAL	COMPETÊNCIAS
1 educador físico	Preparar, orientar e demonstrar exercícios físicos que melhoram o relaxamento, alongam, ajudam na circulação sanguínea, etc.
1 fisioterapeuta	Preparar, orientar práticas e cuidados com a limitações de cada profissional dentro dos exercícios que o educador físico passará, de modo a contribuir e complementar cada prática
10 Estagiários do curso de Educação Física da UFSC/UDESC	Orientar as práticas dos exercícios de modo geral, com auxílio e supervisão dos profissionais da área
10 Estagiários do curso de Fisioterapia da UFSC/UDESC	Orientar as práticas dos exercícios de modo geral, com auxílio e supervisão dos profissionais da área
1 Coordenador do projeto - profissional vinculado à Gestão de Pessoas	Profissional responsável pela iniciativa e conclusão das etapas do projeto, visando buscar a conclusão e eficácia do mesmo

1 diretor do Câmpus Florianópolis	Supervisionar de forma ampla e geral o projeto, efetivar parcerias e convênios com a UFSC e UDESC, liberar e autorizar despesas e recursos financeiros
-----------------------------------	--

Fonte: elaborado pelas autoras (2021)

11. Riscos

Sabe-se que mesmo com toda a estrutura projetada, é necessário planejar e vislumbrar eventuais riscos que podem ocorrer para a efetiva implantação deste projeto.

Sabemos que a implantação do projeto trará inúmeros benefícios aos servidores do IFSC - Câmpus Florianópolis, todavia, sabe-se da existência de diversos riscos que poderão impedir a realização do projeto, como por exemplo a não autorização da coordenação, a falta de recursos e/ou até mesmo, o não fechamento de parceria com as instituições UDESC e UFSC, a falta de disponibilidade da carga horária dos servidores e também a resistência dos servidores em participar da ginástica laboral.

No caso da indisponibilidade de recursos, e na impossibilidade da compra dos materiais necessários e na quantidade pretendida, isso poderá limitar os exercícios efetivos e de forma eficaz dos servidores, todavia, buscará alternativas para resolver este problema.

Isso porque, conforme já mencionado, caso surja este impedimento, podemos sugerir ações de enfrentamento, como no caso de comprar quantidades menores de materiais e haver o revezamento dos mesmos entre os servidores, ou então, dispensar a compra e realizar exercícios que demandem tão somente a prática através do próprio corpo, como alongamentos, relaxamento, entre outros.

Já com relação à resistência dos servidores em participar da prática, isso poderá ser solucionado através da realização de disponibilização de materiais informativos que demonstrem os inúmeros benefícios da realização da ginástica laboral, de modo a despertar o interesse dos servidores, ao passo que mudem de ideia.

Por sua vez, há risco ainda de não conseguir efetivar a parceria com as instituições UFSC e UDESC, em razão do conflito de horários com os professores

e/ou falta de disponibilização destes profissionais. Assim, nesse caso, a ideia de combate ao risco, é ir em busca da contratação de empresas terceirizadas especializadas na realização de ginástica laboral, mediante aprovação e liberação da coordenação para este fim.

Portanto, além da apresentação do projeto em si, é necessário já ter sido desenvolvido as ações de enfrentamento para serem utilizados como alternativa, de modo a garantir a efetiva e completa implantação do projeto.

12. Plano de Comunicação

A comunicação será feita através de canais de comunicação de forma gratuita, visando evitar elevação de custos para o desempenho do projeto.

Para isso, precisa-se definir o plano de comunicação, a fim de atingir a comunicação entre a instituição onde se aplicará o projeto (IFSC - Câmpus Florianópolis) e os receptores destas informações.

Assim, a comunicação das datas, horários e locais de realização da ginástica laboral será feita através de e-mail institucional, *whatsapp*, mensagem de texto, via rádio interna do instituto, e também comunicação presencial e verbal nos departamentos da instituição, realizadas por um servidor da área de comunicação, com intuito de demonstrar a implantação do projeto, e também trazer informações aos servidores da importância da prática e do resultado positivo à sua saúde, visando afastar as resistências, bloqueios e preconceitos, gerenciando expectativas e interesse na participação.

Desta feita, no intuito de atender os objetivos, esta comunicação se dará diariamente, por 3 (três) vezes ao dia, no horário das 09:30, às 15:30 e também no horário das 20:45, horário este de intervalo das aulas, a fim de que a comunicação não fique prejudicada e seja entregue à todos os servidores no seu momento de descanso, refeição e/ou interação.

O desenvolvimento do projeto piloto será avaliado trimestralmente, para apresentação das atividades realizadas e sugestões das partes interessadas, com o objetivo de melhoria contínua dos processos, quando necessário.

A comunicação será feita antes da implantação do plano de modo a avisar a iniciativa desta prática laboral aos servidores da instituição, bem como durante o período em que estará ocorrendo as práticas, de modo a trazer os servidores que

ainda não estão frequentando e lembrá-los das datas e horários de realização, e também após a implantação, ao final da realização, visando demonstrar a importância, as satisfações e o resultado geral do que foi a prática laboral para a saúde dos servidores.

Isso porque, com o plano de comunicação em ação, poderá assegurar aos servidores de que a informação chegará aos interessados no prazo correto, gerar interesse e entusiasmo em participar do projeto, oferecer oportunidade de *feedback*, melhorar a interação dos servidores, a qualidade de vida no trabalho, e a aproximar o contato entre a instituição e os servidores.

Referências

BRASIL. Ministério da Economia. **Manual Técnico do Orçamento - MTO 2022**. Edição 2022. Brasília: Secretaria de Orçamento Federal. Disponível em: <https://www1.siop.planejamento.gov.br/mto/doku.php/mto2022:cap4>. Acesso em: 26 de novembro de 2021;

BRASIL. Controladoria Geral da União. **Portal da Transparência**. Disponível em: <http://www.portaltransparencia.gov.br>. Acesso em 24 de novembro de 2021;

CUNHA LAUX, Rafael et al . **Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos**. *Cienc Trab.*, **Santiago**, v. 18, n. 56, p. 130-133, agosto 2016 . Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000200009&lng=es&nrm=iso>. accedido en 23 nov. 2021. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000200009>.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020;

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina - IFSC. **Calendário Acadêmico IFSC Câmpus Florianópolis**. Edição 2022. Acesso em: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX->

[1vTJqnCpcmXQmoDO9lwpd5dU6Y47iHFtlhwn2CIOiUNK1hntqoGjzqilZ5ctPbPs4a1_qQw-Cm-cbSGP/pubhtml?gid=471628917&single=true](https://www.ifsc.edu.br/web/Campus-florianopolis/historico). Acesso em 24 de novembro de 2021;

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina - IFSC. **Histórico**. Disponível em: <https://www.ifsc.edu.br/web/Campus-florianopolis/historico>. Acesso em 23 de novembro de 2021;

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina - IFSC. **Plano de Desenvolvimento Institucional do IFSC (2020-2024)**. Disponível em: <https://www.ifsc.edu.br/pdi-2020-2024>. Acesso em 15 de novembro de 2021.