

Anexo 18
PLANO DE TRABALHO DE PARCERIA

01. DADOS DO PROJETO

TÍTULO PROJETO: IF EM MOVIMENTO: IMPULSIONANDO O DESENVOLVIMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE DO IF SUDESTE MG - CAMPUS AVANÇADO BOM SUCESSO

COORDENADOR DO PROJETO: Denise Espíndola Moraes

INSTITUIÇÃO PARCEIRA: Prefeitura Municipal de Bom Sucesso

RESPONSÁVEL NA INSTITUIÇÃO PARCEIRA: José Alves Junqueira Junior

NÚMERO DE PESSOAS BENEFICIADAS: 40

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: MAIO

INÍCIO: JUNHO

TÉRMINO: DEZEMBRO

CARGA HORÁRIA SEMANAL: 10

CARGA HORÁRIA TOTAL: 240

LOCAL ONDE SERÃO REALIZADAS AS ATIVIDADES: Campus Avançado Bom Sucesso

02. EQUIPE RESPONSÁVEL PELA IMPLEMENTAÇÃO DAS AÇÕES

Denise Espíndola Moraes (coordenação)

Renata Cássia Vale (colaborador)

Pedro Henrique Oliveira e Silva (colaborador)

Sandra Pereira de Oliveira (colaborador)

Caroline Fernanda de Oliveira (bolsista)

Rômulo Flores Santiago (bolsista)

Maria Eduarda Mudesto (bolsista)

03. INTRODUÇÃO (apresentação do curso)

Nos últimos anos, em vários países houve o aumento do número de casos de doenças e queda na produtividade dos trabalhadores ocasionados por uma vida sedentária e má alimentação. Isto porque o atual estilo de vida hegemônico, propagado na sociedade capitalista ocidental, caracteriza-se pela busca incessante da realização material o que pode levar a adoção de maus hábitos alimentares e ao sedentarismo.

Uma das consequências da má alimentação e sedentarismo é a obesidade já considerada uma epidemia em vários países desenvolvidos e em desenvolvimento. Este problema também ocorre no Brasil. Em 2017, o Ministério da Saúde, constatou em pesquisa que uma em cada cinco pessoas no país está acima do peso. A prevalência da obesidade, passou de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016. A pesquisa também aponta que o brasileiro reduziu o consumo de alimentos básicos, como feijão, e que o país

passa por uma transição alimentar, saímos da desnutrição para o grupo de países que apresentam altas prevalências de obesidade (BRASIL, 2017).

Além da mudança nos hábitos alimentares do brasileiro, temos o problema do sedentarismo. Carvalho (1999), já apontava o sedentarismo como o mal do século no Brasil. Sendo que para uma vida saudável especialistas apontam a importância da prática de atividades físicas. Matsudo e Matsudo (2006) afirmam que a atividade física traz melhorias na qualidade de vida e acarreta na redução da obesidade com aumento da massa magra na composição corporal, além disso, afirmam que uma vida ativa traz benefícios psicológicos, físicos e sociais sendo de fundamental importância para o tratamento da obesidade.

O problema do sedentarismo e da má alimentação traz grandes dispêndios para saúde pública no Brasil, uma vez que estes são uma das principais causas de doenças crônicas como a diabetes, hipertensão e obesidade. Segundo Ministério da Saúde (2017), entre 2006 e 2016, o número de brasileiros com diabetes aumentou 3,4% e de hipertensão aumentou em 3,7%. Neste contexto, faz-se necessário estruturar ações voltadas para a promoção a saúde e bem-estar, para tanto temos diversas políticas nacionais que buscam promover um ambiente de trabalho saudável e com qualidade de vida, os quais contribuem para a motivação e satisfação do trabalhador na realização de suas ações.

Nesta lógica, o IF Sudeste MG tem implementado sua Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor no trabalho, para tanto busca-se ações que cumpram a legislação e promovam à saúde do servidor. Sendo assim, cada campus tem a possibilidade de propor ações que estimulem o estilo de vida saudável e um ambiente de trabalho com qualidade de vida.

No Campus Avançado de Bom Sucesso, há algumas iniciativas de atividades físicas coletivas e grupos de discussão com os colegas de trabalho que levam um efeito pro cooperação, ou seja, um incentivo ao outro a praticar atividades físicas e optar por alimentação saudável, mas cada um é capaz de decidir sobre seu comportamento alimentar e rotina de atividades físicas. Conseqüentemente, há melhor relação entre os profissionais, maior motivação, disposição e satisfação com o trabalho, o que leva a uma melhor prestação de serviços aos cidadãos e a comunidade do instituto.

Destaca-se que há possibilidade de estender estas ações para servidores de outras instituições públicas no município de Bom Sucesso, por isso a importância de estabelecermos parcerias.

04. OBJETIVOS

Estabelecer parceria entre o IF Sudeste MG – Campus Avançado Bom Sucesso e a Prefeitura Municipal de Bom Sucesso para desenvolver o projeto “IF em Movimento: Impulsionando o desenvolvimento de qualidade de vida da comunidade do IS Sudeste Campus Bom Sucesso” o qual tem como objetivo estimular uma vida saudável no ambiente de seus servidores, assim como os da prefeitura municipal de Bom Sucesso.

- Estimular a prática de comportamentos saudáveis no ambiente de trabalho e fora dele;
- Promover ações voltadas para a promoção da saúde e qualidade de vida;
- Oficinas lúdicas e rodas de conversas que promovam a qualidade de vida e saúde do servidor;
- Desenvolver atitudes de cooperação entre servidores, colaboradores e professores;

05. METODOLOGIA E RECURSOS PEDAGÓGICOS

Este projeto caracteriza-se por ser um trabalho de intervenção o qual prevê diversas ações que estimulam mudanças nas ações dos servidores e professores ativos e aposentados, estagiários e colaboradores terceirizados para melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde no ambiente de trabalho. Parte-se do princípio que as práticas de atividades físicas coletivas refletem em um ambiente de trabalho mais coeso, com profissionais mais autônomos e protagonistas na gestão da sua saúde e que podem refletir no bem-estar da coletividade, em um efeito de cooperação.

Inicialmente, no período de preparação, será realizado levantamentos bibliográficos e estudos sobre alimentação saudável, preparação do mural, calendário, cartilhas informativas para substanciar discussões sobre o assunto e assim iniciar as ações de promoção a saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Para estimular a prática de comportamentos saudáveis no ambiente e fora dele e fortalecer as atividades físicas complementares, será montado um grupo virtual por meio de um aplicativo de mensagens com o tema de alimentação saudável e práticas de atividades físicas onde os bolsistas motivarão os hábitos saudáveis no cotidiano por meio de informações científicas sobre alimentação e dinâmicas que estimulem a mudança de estilo de vida. Ressalta-se que este método não é uma inovação, já que existem vários grupos que utilizam desta metodologia nas redes sociais.

Inicialmente a prática proposta seria a realização de atividades físicas intercaladas com o vôlei, isto porque dentre os objetivos específicos era oferecer atividades físicas complementares e o voleibol. Contudo devido às dificuldades de realização destas ações como a necessidade de um profissional de educação física (profissional com bacharelado), estas atividades físicas e o vôlei serão substituídas quinzenalmente por oficinas lúdicas, rodas de conversas, palestras e trocas de experiências sobre o tema de promoção à saúde e qualidade de vida que estimulem a realização destas atividades. Propõe-se também encontros mensais que promovam a participação conjunta dos servidores através de caminhadas, trilhas em pontos turísticos da cidade e outros.

No ambiente de trabalho, também será colado cartazes, distribuído informativos sobre a importância de um estilo vida saudável. Também será construído um mural motivacional com sugestões de alimentação saudável e a prática de atividade física.

Para concretizar as ações sobre alimentação e cooperação entre os profissionais serão realizadas atividades como o "Café Coletivo Saudável" que consiste em um lanche saudável, a fim da promoção de um ambiente de trabalho solidário bem como a conscientização de hábitos alimentares saudáveis.

Por fim, será realizado o relatório final com as avaliações sobre projeto com análise das atividades e propostas. Também se propõe a publicação dos resultados do projeto em artigos e eventos que possam enriquecer a discussão sobre a temática.

06. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- 1-Preparação inicial: divulgação do projeto, estreitar parcerias, construção do mural saudável;
- 2-Formação do grupo de apoio virtual;
- 3-Construção de um ambiente de trabalho saudável: panfletos informativos, cartilhas, dinâmicas que incentivam um estilo de vida saudável, Café Coletivo;
- 4- Palestras, rodas de conversas, oficinas lúdicas e encontros mensais com caminhadas e trilhas que promovam à saúde;
- 5-Oferta incentivo a prática de atividades físicas complementares (sábados alternados e a cada 15 dias).

07. AVALIAÇÃO

Avaliação processual e contínua.

08. ANUÊNCIA DA INSTITUIÇÃO PARCEIRA

Eu, Porfírio Roberto da Silva, representante da Prefeitura Municipal de Bom Sucesso (MG), declaro que tenho interesse em firmar parceria com o Campus Avançado Bom Sucesso do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais, por meio do projeto de Extensão (título do projeto de Extensão) IF EM MOVIMENTO: IMPULSIONANDO O DESENVOLVIMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE DO IF SUDESTE MG - CAMPUS AVANÇADO BOM SUCESSO, com o objetivo de "IF em Movimento: Impulsionando o desenvolvimento de qualidade de vida da comunidade do IS Sudeste Campus Bom Sucesso" o qual tem como objetivo estimular uma vida saudável no ambiente de seus servidores, assim como os da prefeitura municipal de Bom Sucesso.

Bom Sucesso, 29 junho de 2018.


Porfírio Roberto da Silva
Prefeito Municipal

Assinatura do representante da Instituição Parceira:

Assinatura do Diretor:

