

IF Sudeste MG - SIGAA - Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas

SAIR

GUILHERME LIMA VIEIRA

MNU-DIRETORIA DE ENSINO (11.05.03)

Semestre atual: 2025.1

EXTENSÃO > VISUALIZAÇÃO DA AÇÃO DE EXTENSÃO

Visualizar Arquivo

Visualizar Plano de Trabalho

DADOS DA AÇÃO DE EXTENSÃO

DADOS GERAIS

Código: PJxxx-2025

Título: IF Saudável

Categoria: PROJETO

Ano: 2025

Unidade Proponente: MNU-DIRETORIA DE ENSINO / CAMPUSMANH

Unidade Orçamentária:

Outras Unidades Envolvidas:

Linha de Extensão: Saúde Humana

Nº Bolsas Solicitadas: 2

Tipo de Cadastro: SUBMISSÃO DE NOVA PROPOSTA

Público Alvo Interno: Servidores e discentes do IF Sudeste MG - Campus Manhuaçu

Público Estimado Externo: 10 pessoas

Público Real Atingido: Não informado

Grupo Permanente de Arte e Cultura: NÃO

Fonte de Financiamento: FINANCIAMENTO INTERNO (CAMPUS MANHUAÇU - EDITAL 01/2025 - SELEÇÃO DE PROJETOS DE EXTENSÃO DO PIAEX NO IF SUDESTE MG - CAMPUS MANHUAÇU)

Linha de Atuação:

Programa Estratégico: Não está associado a um programa estratégico.

Vinculado a ação de formação continuada e permanente: NÃO

Vinculado a Grupo Permanente de Arte e Cultura: NÃO

Faz parte de Programa de Extensão? NÃO

Situação: AGUARDANDO AVALIAÇÃO

Responsável Pela Ação: GUILHERME LIMA VIEIRA

E-mail do Responsável: guilherme.lima@ifsudestemg.edu.br

Contato do Responsável:

Área Temática da Política Nacional de Extensão: SAÚDE

Nº Bolsas Concedidas: 0

Convênio Funpec: NÃO

Público Alvo Externo: Terceirizados, Estagiários e Trabalhadores da Comunidade

Público Estimado Interno: 30 pessoas

Renovação: NÃO

MUNICÍPIO REALIZAÇÃO

Estado	Município	Bairro	Espaço Realização
Minas Gerais	Manhuaçu		IF Sudeste MG - Campus Manhuaçu

DETALHES DA AÇÃO

Resumo:

A rotina de trabalho e as consequências ainda presentes pós pandemia da COVID-19 trazem aos profissionais vinculados à educação diversos impactos negativos, afetando de diferentes maneiras a saúde. Neste cenário, o Campus Manhuaçu vem desenvolvendo, entre os anos de 2019 e 2024, projetos com intuito de combater ou minimizar estes impactos. O projeto "IF Saudável" busca dar continuidade a essas ações e auxiliar na promoção da saúde e do bem-estar dos participantes (terceirizados, estagiários, discentes e servidores) através da realização de práticas semanais de alongamento, meditação e massagem, que contribuem para o fortalecimento da saúde física e mental. Aliado a isso, busca-se estimular a criação de hábitos mais saudáveis e de se reservar um tempo-espaco dedicado ao cuidado do corpo e da mente dentro da rotina semanal, seja ela de trabalho ou acadêmica. Como resultado, também busca-se promover um ambiente mais harmônico, possibilitando melhor diálogo e convivência no ambiente de trabalho e contribuindo para a formação acadêmica dos discentes, oportunizando a eles contato e intercâmbio de conhecimento com a comunidade e vivenciar experiências práticas que auxiliarão na sua formação crítica e cidadã.

Justificativa:

Atualmente, o Campus Manhuaçu se encontra em fase de expansão e consolidação na região, apresentando, ainda, muitas dificuldades estruturais e déficit de servidores, fazendo com que a rotina e o ambiente de trabalho sejam, em muitos momentos, desgastantes. Considerando esse cenário e o quanto ele pode afetar a saúde física e mental dos envolvidos, é imprescindível a implementação de ações que visem o desenvolvimento de hábitos saudáveis e que contribuam com a qualidade de vida do servidor e da comunidade interna, como terceirizados, estagiários e discentes. A Lei nº 8.112, a qual estabelece os requisitos, as atribuições e responsabilidades dos servidores públicos, reforça essa necessidade e traz, em seu art. 230, a preocupação com o implemento de ações preventivas voltadas para a promoção da saúde do servidor. O Campus Manhuaçu se mantém atento e engajado com esse tipo de ação e vem desenvolvendo, entre 2019 e 2024, projetos vinculados aos editais da PROEX/CAS, ações inclusive premiadas, como é o caso do projeto de "Meditação e Alongamento" (2019), que recebeu premiação em 2º lugar no III Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão (ENEPE) do Campus Manhuaçu. Além disso, nos resultados finais dos projetos dos anos anteriores, foi

<< Voltar

https://sig.ifsudestemg.edu.br/sigaa/extensao/Atividade/lista.jsf

1/4

perceptível o impacto dessas ações na qualidade de vida dos participantes e a significativa procura da comunidade. Em 2024, em projeto aprovado no edital PROEX/CAS, foram realizadas sessões de massagem, alongamento e meditação como práticas e houve ampla procura por estas atividades, com a participação envolvendo servidores, terceirizados, discentes e estagiários. Com isso, identificada a demanda vinda da comunidade, a proposta deste projeto visa dar continuidade às ações desenvolvidas com sucesso nos anos anteriores e que tiveram ótima recepção. Cabe ressaltar que, após a pandemia da Covid 19, os profissionais da educação tiveram diversos impactos à sua saúde, sobretudo os de ordem emocional, e o que percebemos entre os nossos servidores, discentes e terceirizados é um cenário parecido, o que ressalta ainda mais a relevância deste projeto neste momento. Além da melhora na qualidade de vida dos participantes, espera-se que este projeto traga um aprimoramento do clima no ambiente de trabalho e uma melhora na qualidade das diversas atividades administrativas e de Ensino, Pesquisa e Extensão desenvolvidas. Como percebido em projetos anteriores, a inserção dos alunos em projetos de saúde do servidor promove um espaço de comunicação e troca de experiências com os mesmos, possibilitando também o aprendizado com o contato entre servidor e discente. Para desenvolver as diversas atividades do projeto que são relacionadas à saúde, principalmente relacionadas às massagens, é de extrema importância a contratação de profissional colaborador externo formado na área, já que o campus não possui nenhum profissional deste tipo e a sua participação garante a execução das práticas de maneira segura e adequada. Cabe ressaltar também que o Campus Manhuaçu recebeu recentemente um professor de educação física, que será inserido no projeto visando enriquecer ainda mais as práticas, principalmente aquelas relacionadas aos alongamentos.

Fundamentação Teórica:

Segundo Kirsti A. Dyer MD no artigo "Daily Healthy Habits To Reduce Stress And Increase Longevity" (2023), "os profissionais de saúde geralmente aconselham seus pacientes sobre os muitos benefícios de hábitos de vida saudáveis, mas podem negligenciar a incorporação de estratégias saudáveis em seu comportamento diário", ou seja, para terem mais tempo para as demandas do trabalho, os mesmos podem deixar de priorizar a própria saúde e o autocuidado. Além disso, fazer escolhas de estilo de vida pouco saudáveis pode aumentar os níveis de estresse que são prejudiciais para vidas já estressantes. Percebe-se que tais comportamentos não são somente exclusivos para profissionais de saúde mas também para profissionais de outras áreas, como os da educação. Estes acabam dedicando muito tempo em atividades administrativas de ensino, pesquisa e extensão, na orientação e ensino aos discentes, e acabam negligenciando o autocuidado. Adotar um estilo de vida mais saudável pode reduzir muito a mortalidade prematura e aumentar a longevidade, além de contribuir evitando problemas psicológicos. Segundo o Jornal da UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul) "um estilo de vida não saudável aumentou mais do que duas vezes a chance de as pessoas terem ansiedade durante a pandemia". Já para os profissionais da educação, a pandemia impôs a necessidade de se reinventar na forma de ensinar, exigindo dos educadores habilidades para os quais não haviam sido preparados previamente, ao mesmo tempo em que se lidava com suas próprias questões emocionais e também dos seus alunos (PAZ, 2021), não raro os educadores desencadearam quadros de sofrimento psíquico, os quais se refletiram em casos de angústia, depressão, ansiedade e desconfortos osteomusculares (LEITÃO e CAPUZZO, 2021). Dado interessante também pode ser visto no estudo "Estresse ocupacional e fatores associados em servidores públicos de uma universidade federal do sul do Brasil" que mostra a prevalência de estresse e os fatores associados em servidores técnico-administrativos de uma universidade federal do sul do Brasil. A pesquisa evidencia que os técnicos-administrativos (TAEs), assim como a categoria docente, também estão sofrendo com fatores como ansiedade e estresse, e ressalta que "a estrutura de trabalho foi classificada como inadequada por 42% dos indivíduos pesquisados. Entre os servidores, 22,7% foram classificados em alta exigência". Esses números refletem de forma muito próxima a realidade que temos atualmente no Campus Manhuaçu, com sobrecarga de trabalho e estrutura ainda inadequada, o que impacta nas atividades e rotinas de toda a comunidade, desde servidores até terceirizados e discentes.

Metodologia:

O projeto será conduzido com base em quatro (4) principais ações: 1) Orientação e Capacitação do Discente: Ao início do projeto (e durante a execução do mesmo, quando necessário) será realizada a orientação e capacitação do discente participante da equipe. Os meses iniciais serão o momento onde terão uma explicação geral a respeito do projeto, da sua participação, do cronograma, e onde poderá esclarecer possíveis dúvidas e ter a oportunidade de interagir, conhecer e trocar experiências com os demais membros da equipe. A escolha do discente buscará identificar aquele com perfil mais próximo às áreas que serão trabalhadas no projeto, mas também haverá capacitação adicional, buscando prepará-lo para execução das atividades e para que atue como protagonista dessas ações, estimulando sua formação acadêmica e pessoal e sua capacidade de interação social. 2) Anamnese e Planejamento: Levantamento de dados referentes aos principais interesses e necessidades dos participantes, coleta de informações para análise do estilo de vida, aferição da massa corporal (kg) e estatura (cm) dentre outros dados. Após a anamnese, a equipe planejará como serão executadas as atividades do projeto, avaliando fatores como o tipo de atividade a ser desenvolvida, a frequência semanal e as capacitações viáveis de serem executadas com os participantes (palestras, rodas de conversa, etc). Para esta etapa, serão utilizados formulários para coleta de dados e também conversa direta com os participantes. 3) Execução das Práticas: Cada atividade terá responsáveis principais dentre os membros da equipe, que ficarão encarregados de organizar e gerenciar a execução das mesmas, com apoio e participação do restante do grupo. Nesta etapa, a participação do discente, do docente de educação física e do colaborador externo serão fundamentais. O discente, com apoio do professor de educação física, trabalhará diretamente com as práticas de alongamento e meditação, planejando, organizando e conduzindo as sessões, oportunizando assim, que coloque em prática seus conhecimentos técnicos e também o que foi aprendido na sua capacitação, propiciando que atue como protagonista e desenvolva formação crítica, social e cidadã. O colaborador externo, devido à sua formação e experiência, contribuirá principalmente na prática de massagem, sendo o responsável por organizar e conduzir as sessões, além de apoiar e orientar o discente na prática de alongamento. É um profissional que atuará em uma área na qual o Campus Manhuaçu não possui servidor, sendo justificada sua importância no desenvolvimento das ações. Os encontros para realização das práticas serão realizados semanalmente, sendo o alongamento e meditação 2 vezes na semana e as massagens com agendamento durante a semana, de acordo com cronograma estabelecido na etapa de anamnese e planejamento. 4) Avaliação Final dos Resultados: Ao final do projeto a equipe fará o levantamento e análise das informações coletadas e também uma avaliação interna de como foi a execução das atividades, procurando verificar os pontos exitosos e as dificuldades encontradas, bem como identificar aspectos que podem ser trabalhados para futuros projetos. Esta etapa também auxiliará na confecção do Relatório Final do projeto. As atividades desenvolvidas ao longo do projeto visam articular a teoria (através dos conhecimentos técnicos e acadêmicos da equipe) com a prática (através da execução das atividades de massagem, alongamento, meditação e capacitações). Com isso, busca-se contribuir efetivamente para o bem-estar dos participantes, proporcionando melhora na qualidade de vida e das relações sociais. Ao oportunizar que os discentes e equipe compartilhem seus conhecimentos e técnicas através das práticas de meditação e alongamento o projeto cria um ambiente de ensino-aprendizagem e, ao trabalhar com o processo de anamnese, e com o levantamento e estudo de dados, as ações adquirem um potencial voltado à pesquisa, que poderá levar a identificação de necessidades e soluções e ao desenvolvimento de novas propostas de ações no campus. Toda essa interação possibilita a interdisciplinaridade e indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, que também é alvo do projeto. Para enriquecer as ações, buscando maior troca de saberes e interação com a sociedade, o projeto também prevê a participação de uma instituição parceira, que contribuirá na disponibilização de profissionais para auxiliar na capacitação sobre saúde (treinamento sobre práticas de alongamento, palestras e/ou roda de conversa) e também na divulgação das ações do projeto. A estrutura (espaço físico) e materiais necessários para o desenvolvimento das atividades já se encontram disponíveis no Campus Manhuaçu e foram autorizados para uso pelos setores responsáveis (documento anexo a este projeto). O número de integrantes previstos na equipe é baseado nas experiências exitosas de projetos desenvolvidos anteriormente e possibilitará o desenvolvimento das atividades de maneira adequada, eficiente e bem distribuída entre a equipe, com participação efetiva de todos os membros.

Referências:

Lei 8112. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8112cons.htm Daily healthy habits to reduce stress and increase longevity. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405452622001008> LEITÃO, K., S.; CAPUZZO, D. B. Impactos do burnout em professores universitários no contexto da pandemia de Covid 19. Humanidades & Inovação, v. 8, n. 40, 2021. Disponível em: <https://revista.unifins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/5067>. Acesso em 09 fev. 2024. PAZ, E. Ser professor na pandemia. Revista Arco, 2021. Disponível em: <https://www.ufsm.br/midias/arco/saude-mental-professores-pandemia/>. Acesso em 09 fev. 2024. Estresse ocupacional e fatores associados em servidores públicos de uma universidade federal do sul do Brasil. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qGMVspNVbZVGWtckFrZG/>. Acesso em 09 fev. 2024.

Objetivos Gerais:

O objetivo é proporcionar um momento de relaxamento, alongamento e consciência corporal para pessoas da comunidade do IF Sudeste MG - Campus Manhuaçu, a fim de melhorar a qualidade de vida e de trabalho. Aliado a isso, busca-se estimular a criação de hábitos mais saudáveis e de se reservar um tempo-espaço dedicado ao cuidado do corpo e da mente dentro da rotina semanal, seja ela de trabalho ou acadêmica.

Resultados Esperados

Espera-se que os envolvidos tenham uma melhora no âmbito do trabalho e na qualidade de vida, fortalecendo sua saúde física e mental e usufruindo dos benefícios das atividades desenvolvidas, além de despertar a consciência sobre a importância de hábitos mais saudáveis e como eles refletem diretamente na nossa rotina diária. Também busca-se promover um ambiente mais harmônico, possibilitando melhor diálogo e convivência no ambiente de trabalho e contribuindo para a formação acadêmica dos discentes, oportunizando a eles contato

e intercâmbio de conhecimento com a comunidade e vivenciar experiências práticas que auxiliarão na sua formação crítica e cidadã. Por fim, espera-se uma maior aproximação do Campus Manhuaçu com a comunidade externa, fortalecendo e consolidando a marca do IF Sudeste MG na região.

CONTATO

Coordenação: GUILHERME LIMA VIEIRA **E-mail:** guilherme.lima@ifsudestemg.edu.br **Telefone:**

MEMBROS DA EQUIPE

Nome	Categoria	Função	Unidade	Início	Fim
GUILHERME LIMA VIEIRA	SERVIDOR	COORDENADOR(A)		02/06/2025	19/12/2025
ARTHUR BRAGA DE OLIVEIRA	DOCENTE	COLABORADOR(A)		02/06/2025	19/12/2025

OBJETIVOS / ATIVIDADES

Descrição da Atividade: 1. Orientação e Capacitação do Discente	Período Realização: 02/06/2025 a 11/07/2025	Carga Horária: 15 h
Participantes Relacionados: 1. ARTHUR BRAGA DE OLIVEIRA - COLABORADOR(A) 2. GUILHERME LIMA VIEIRA - COORDENADOR(A)		5 h 10 h
Descrição da Atividade: 2. Anamnese e Planejamento	Período Realização: 02/06/2025 a 11/07/2025	Carga Horária: 15 h
Participantes Relacionados: 1. ARTHUR BRAGA DE OLIVEIRA - COLABORADOR(A) 2. GUILHERME LIMA VIEIRA - COORDENADOR(A)		5 h 10 h
Descrição da Atividade: 3. Execução das Práticas	Período Realização: 16/06/2025 a 19/12/2025	Carga Horária: 312 h
Participantes Relacionados: 1. ARTHUR BRAGA DE OLIVEIRA - COLABORADOR(A) 2. GUILHERME LIMA VIEIRA - COORDENADOR(A)		160 h 160 h
Descrição da Atividade: 4. Avaliação Final dos Resultados	Período Realização: 02/12/2025 a 19/12/2025	Carga Horária: 15 h
Participantes Relacionados: 1. ARTHUR BRAGA DE OLIVEIRA - COLABORADOR(A) 2. GUILHERME LIMA VIEIRA - COORDENADOR(A)		5 h 10 h

PARTICIPANTES DA AÇÃO DE EXTENSÃO

Clique aqui para visualizar os participantes desta ação de extensão

DISCENTES COM PLANOS DE TRABALHO

Nome	Vínculo	Situação	Início	Fim
Discentes não informados				

AÇÕES DAS QUAIS O PROJETO FAZ PARTE

Esta ação não faz parte de outros projetos ou programas de extensão

OBJETIVOS / RESULTADOS ESPERADOS

Objetivos	Quantitativos	Qualitativos
O objetivo é proporcionar um momento de relaxamento, alongamento e consciência corporal para pessoas da comunidade do IF Sudeste MG - Campus Manhuaçu, a fim de melhorar a qualidade de vida e de trabalho. Aliado a isso, busca-se estimular a criação de hábitos mais saudáveis e de se reservar um tempo-espaco dedicado ao cuidado do corpo e da mente dentro da rotina semanal, seja ela de trabalho ou acadêmica.		

CRONOGRAMA

Descrição das atividades desenvolvidas	Período
Orientação e Capacitação do Discente	02/06/2025 a 11/07/2025
Anamnese e Planejamento	02/06/2025 a 11/07/2025
Execução das Práticas	16/06/2025 a 19/12/2025
Avaliação Final dos Resultados	02/12/2025 a 19/12/2025

ORÇAMENTO DETALHADO

Descrição	Valor Unitário	Quant.	Valor Total
PESSOA FÍSICA			
BOLSA BEX-SUP-1	R\$ 700,00	7.0	R\$ 4.900,00
BOLSA BEX-COL	R\$ 900,00	6.0	R\$ 5.400,00
SUB-TOTAL (PESSOA FÍSICA)		13.0	R\$ 10.300,00
Total:			R\$ 10.300,00

CONSOLIDAÇÃO DO ORÇAMENTO SOLICITADO

Descrição	PROEX (Interno)	Funpec	Outros (Externo)	Total Rubrica
PESSOA FÍSICA	R\$ 10.300,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 10.300,00
Total:	R\$ 10.300,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 10.300,00

ORÇAMENTO APROVADO

Descrição	PROEX (Interno)
PESSOA FÍSICA	R\$ 0,00
Total:	R\$ 0,00

ARQUIVOS

Descrição Arquivo	
DISPONIBILIDADE DE MATERIAIS E ESPAÇOS	
PLANO DE TRABALHO DO DISCENTE	
PLANO DE TRABALHO DO COLABORADOR EXTERNO	
DECLARAÇÃO DE ENTREGA DE DOCUMENTAÇÃO	

Descrição Arquivo

CARTA DE ANUÊNCIA

LISTA DE FOTOS

Foto

Descrição

Não há fotos cadastradas para esta ação

LISTA DE DEPARTAMENTOS ENVOLVIDOS NA AUTORIZAÇÃO DA PROPOSTA

Autorização	Tipo	Data/Hora Análise	Justificativa	Data da Reunião	Autorizado
MNU-DIRETORIA DE ENSINO	AD-REFERENDUM	14/04/2025 09:27:58		14/04/25	SIM

HISTÓRICO DO PROJETO

Data/Hora	Situação
11/04/2025 15:26:09	CADASTRO EM ANDAMENTO
11/04/2025 15:56:57	AGUARDANDO APROVAÇÃO DOS DEPARTAMENTOS
14/04/2025 09:27:58	SUBMETIDA
28/04/2025 09:12:52	AGUARDANDO AVALIAÇÃO

Extensão

SIGAA | Instituto Federal do Sudeste de MG - 3257-4100 | Copyright © 2006-2025 - IF Sudeste MG - sig10.ifsudestemg.edu.br.sig10 - v3.32.17