

CGP COM VOCÊ – EIXO INTEGRAÇÃO

Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Trabalhador.



Projeto de extensão CGP COM VOCÊ – EIXO INTEGRAÇÃO integra uma das vertentes do projeto “CGP COM VOCÊ” desenvolvido pela Coordenação de Gestão de Pessoas (CGP) do Campus Rio Pomba do IF Sudeste MG. O conhecimento da instituição, de seus objetivos e procedimentos aproxima e integra os servidores. Informação e comunicação são ferramentas importantes, pois facilitam a integração, alinham expectativas e objetivos, tornam mais fáceis os procedimentos, evitam atritos, repetições, desperdício de tempo e otimizam os serviços e os resultados. A crescente informatização e as rápidas mudanças dificultam o acesso aos aplicativos e muitas vezes distanciam pessoas. A integração permite o engajamento dos novos e antigos servidores, reduzindo o tempo de adaptação e permitindo maior segurança na execução das atividades e melhor relacionamento no ambiente de trabalho, assim como também leva a comunidade externa o conhecimento da instituição e do trabalho nela desenvolvido.

Para tal, uma das ações do projeto foi a Caminhada Guiada, uma parceria com Diretoria de Extensão (Dirext) aproveitando sua experiência com as visitas guiadas ao Campus e o objetivo da CGP de integrar os servidores, contratados e terceirizados, assim como aposentados, beneficiários de pensão, familiares dos servidores e outros da comunidade externa num momento de descontração percorrendo os setores em meio à natureza do Campus. A ação foi desenvolvida durante a V Mostra de Cursos e Profissões e seu percurso foi traçado levando em consideração as condições climáticas e teve parada nos setores de Agricultura, Horta, Laboratório de Anatomia Animal e na Estação de Tratamento de Água.

A Caminhada Guiada alcançou seus objetivos de integração de servidores e comunidade externa e interna, proporcionando conhecimento da instituição e descontração como demonstram as falas:

“Foi uma experiência muito legal para conhecer os servidores e os setores”.

“Foi impressionante conhecer de perto a estrutura extraordinária do Campus, além da excelência no atendimento ao público”.

“Com essa vida corrida que temos aqui, cada um em seu setor, foi uma excelente oportunidade para bater papo com pessoas que há muito tempo não falava e também conhecer companheiros novos. Perdeu quem não participou!”

Mas também revelou uma grande receptividade dos servidores dos setores visitados que com muita propriedade, competência e satisfação falaram dos seus setores e do trabalho desenvolvido. Os participantes da Caminhada Guiada se interessaram, perguntaram e absorveram tudo com muito interesse. As falas comprovam:

“Gostei muito das informações dadas pelos servidores nos setores por onde passamos”.

“A caminhada e a interação com os servidores num momento de descontração são fundamentais para garantir a qualidade de vida no trabalho”

Assim, mediante essas novas percepções e levando em consideração que o PROJETO CGP COM VOCÊ – EIXO INTEGRAÇÃO é um projeto extensionista de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Trabalhador foi realizada uma entrevista rápida com os servidores dos setores visitados para conhecer suas percepções sobre a Caminhada e obter informações sobre possíveis desconfortos físicos e estresse no trabalho.

O objetivo aqui não é tratar de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), pois a QVT é entendida como uma proposta, “contra-hegemônica à concepção de qualidade de vida no trabalho assistencialista, que se apoia em atividades compensatórias e do tipo antiestresse” (ANTLOGA, 2013, p.1).

Se o foco hegemônico ampara-se na busca de produtividade e mascara tal pressuposto, por meio de programas e ações do tipo ioga laboral, massagem e canto coral (o chamado “ofurô corporativo”), a linha preventiva da ergonomia da atividade aplicada à qualidade de vida no trabalho propõe agir nos problemas que geram o mal-estar no contexto da produção. Isso se dá pela atuação em cinco dimensões interdependentes: condições, organização e relações socioprofissionais de trabalho; reconhecimento e crescimento profissional; e o elo trabalho-vida social. Nesse enfoque, a produtividade deixa de ser o foco exclusivo da QVT e se torna consequência dela (ANTLOGA, 2013, p.1).

Com esse esclarecimento registra-se a satisfação dos profissionais que puderam expor seu trabalho e ter o reconhecimento dos visitantes. Esclarece-se em seguida que o objetivo é aproveitar as capacidades profissionais do bolsista do projeto, aluno do curso de Educação Física, para contribuir com os servidores, pois o Profissional de Educação Física tem

atuação direta com a saúde e qualidade de vida das pessoas. Assim o bolsista elaborou e conduziu a descontração e o alongamento antes da Caminhada e propôs alguns exercícios de alongamento de acordo com as necessidades levantadas nas entrevistas.

I - Alongamento para o início do dia

Ao iniciar o dia para se ter um melhor desempenho recomenda-se começar com um alongamento geral do corpo inteiro.

- Iniciar com movimentos circulares no pescoço em rotações, em seguida contar de 10 a 20 segundos em ambos lados(direito e esquerdo).
- Em seguida um alongamento com braços e pernas estendidos novamente de 10 a 20 segundos, fazer duas séries.
- Após, um alongamento do peitoral com braços estendidos e voltados atrás das costas e depois para frente com dedos juntos estendendo por 10 a 20 segundos.
- Por fim um alongamento de pernas, alongando o corpo curvando-o até os pés repetindo 2 séries de 10 a 20 segundos.

Vídeo completo com esses e mais exercícios que poderão auxiliar na execução:

Link: <https://youtu.be/Ovx9wof0dnY>

II – Alongamento para durante o expediente ou final (com ênfase na lombar, recomendado para o indivíduo que trabalha muito tempo sentado ou abaixado)

- Primeiro estenda seu corpo à frente com braços estendidos buscando chegar o mais perto possível do chão, fazer duas séries de 10 a 20 segundos.
- Apoiar as costas em uma cadeira, por exemplo. Fazer uma extensão com braços acima da cabeça e flexionando o corpo à frente o máximo possível, recomendados 2 séries de 10 a 20 segundos.
- Com o corpo flexionado como na atividade anterior ainda apoiado, abraçar as pernas juntando os braços por baixo da coxa e estender a coluna o máximo possível, recomendado de 10 a 20 segundos.

Abaixo vídeo completo para auxílio de execuções e mais variações de exercícios:

Link: https://youtu.be/glyFXI_5Bbs

III- Conhecer os projetos de Extensão desenvolvidos no Campus Rio Pomba voltados para a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do Trabalhador (página da Dirext).

São alongamentos e projetos que podem beneficiar toda a comunidade interna e externa.

REFERÊNCIAS

ANTLOGA, Carla Sabrina Xavier. Qualidade de Vida no Trabalho sem Assistencialismo. Congresso em Foco. 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/TRABALH OEMCASA/Qualidade%20de%20vida %20no%20trabalho%20sem %20assistencialismo%20-%20Congresso %20em%20Foco.html>

RODRIGUES, Laice. Alongamento para pé para o corpo todo. Disponível em: <https://youtu.be/Ovx9wof0dnY>

AMATO, Daniela. Exercícios para dores as costas – alongamentos. Minha Vida. Disponível em: https://youtu.be/glyFXI_5Bbs

PROJETO CGP COM VOCÊ- EIXO INTEGRAÇÃO. Caminhada Guiada.

ELABORADO POR:

Josué Lana Júnior
Eniete de Oliveira Campos Furtado
Rivamar Marques de Araújo
Mário Coutinho Marini
Clarice Silveira Mota
Cintia Toledo Lima