

3

Propostas de Projetos em Qualidade de Vida para a FUNCAMP

3.1 - PROJETO HORTA COMUNITÁRIA

*Alessandra de Oliveira Manzato
Liliam Mara Piloni Borges de Camargo
Fúlvia Regina Boaro de Oliveira
Maria da Graça Ferreira de Medeiros*

Definição

Desenvolvimento de uma horta para cultivo de algumas espécies de verduras, legumes e até frutas, como laranja, limão, morango, acerola e outras que estão sendo estudadas.

Para colocar este trabalho em prática, contaremos com a ajuda de informações técnicas obtidas via internet, experiências vividas pelos próprios colaboradores e familiares (pais, avós, etc), além de outros auxílios adquiridos em fontes específicas.

Serão vendidas rifas para arrecadar fundos e comprar sementes, mudas de pés de frutas, enxada, regador, etc.

Objetivos

Este trabalho contribuirá para multiplicação dos conceitos de qualidade de vida aprendidos no curso, proporcionando uma refeição mais saudável, uma vez que a salada enriquece nutritivamente a refeição. Esse trabalho ganha mais importância quando lembramos que a correria do dia a dia nem sempre permite disponibilidade de tempo para realizá-lo.

Benefícios

Este trabalho beneficiará pessoas que dispõem de pouco tempo para providenciar as compras desse segmento de alimento; a implementação dessa horta nas dependências da Fundação incentivará o seu consumo. Sabe-se que a boa alimentação é o quesito principal para se beneficiar de uma vida saudável. Colaboradores saudáveis (mente e corpo) produzem mais, e com qualidade, gerando reflexos na empresa.

Público Alvo

Nosso público alvo são os colaboradores da Funcamp. De início, somente na Administração, posteriormente levando esta mensagem para as famílias e amigos, mostrando a importância de se adquirir hábitos saudáveis.

Justificativa

Os benefícios acima apontados já justificam o desenvolvimento deste trabalho. Além do mais, o envolvimento dos colaboradores neste trabalho contribuirá também para a sua.

Devemos implantar o programa para incentivar os colaboradores a terem uma alimentação de qualidade sem custos elevados, uma vez que nossa horta poderá ser cultivada até em apartamentos, em vasos pequenos apenas para consumo próprio.

Conclusão

Queremos propagar a importância de uma alimentação saudável através dos princípios das “Leis de Nutrição”, segundo as quais, devemos observar a qualidade e a quantidade dos alimentos nas refeições, além de informar a todos que o que vale para não ter um ganho de peso em excesso, é comer sempre em pequenas porções e seis vezes ao dia.

Não devemos, em uma dieta com a finalidade de perder peso, tirar alimentos principais como arroz, pão, feijão, e sim apenas optar por uma alimentação rica em fibras (comer sempre pães integrais ou com sementes, como aveia, etc...).

Na administração de nossa horta, contaremos com todos os colaboradores, seja no cuidado com a terra, ou na ajuda para obter as sementes para o plantio. Envolveremos todos para que cada um sinta orgulho quando do resultado final, pois temos certeza de que todos vão se sentir melhor quando começarem a ver o quanto nossa disposição física e mental melhora com pequenas mudanças dos nossos hábitos alimentares.

3.2. PROJETO CONSCIENTIZAÇÃO PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

*Cristiano Piva Calixto
Érica Gonçalves Goulart de Moraes
Hilda Maria Silva Gurian
Rosimary Souza de Almeida*

Definição

Esse projeto objetiva conscientizar os empregados Funcamp em relação à importância de uma alimentação saudável.

Para tanto, faz parte do projeto a implantação da “Sexta-Feira Saudável” que consiste em disponibilizar uma mesa de frutas para cada setor todas as sextas-feiras, no período de um mês, sendo que na última sexta-feira haverá uma palestra sobre alimentação saudável e seus benefícios. Além disso, será distribuído material explicativo (folders, panfletos, etc)

Objetivos Gerais

Esse projeto tem por objetivo melhorar a qualidade de vida dos empregados, mediante a conscientização da necessidade no uso de alimentos saudáveis, iniciando com uma pequena mudança nos hábitos alimentares para que possam, após o mês de sua implantação, aplicá-lo no setor por conta própria e multiplicar os conhecimentos também fora do ambiente de trabalho.

Benefícios

O empregado mais saudável é mais produtivo, menos estressado, mais disposto.

Público Alvo

O programa será realizado para todos os funcionários Funcamp ADM, de forma setORIZADA.

Justificativa

A necessidade de melhorar a saúde, diminuir as doenças físicas e mentais e demonstrar interesse da empresa em relação à saúde de seus empregados, apontando os excessos (pastel na feira, cafezinho com pão, troca do almoço pelo sanduíche, etc) e sugerindo as melhorias.

Desenvolvimento do Programa

Avaliação Inicial:

Os dados a serem coletados são: o tipo e quantidade de alimentação de cada colaborador durante o dia, principalmente no almoço e intervalos de refeição.

No futuro, para verificar se os resultados foram alcançados, faremos nova pesquisa a respeito da qualidade e quantidade da alimentação para apontar e avaliar as mudanças.

Implementação e descrição do Programa:

Etapa 1: Distribuição das frutas nos setores, no período de um mês, todas as sextas-feiras.

Etapa 2: Palestra sobre a importância da alimentação por uma nutricionista, na última sexta-feira do mês.

Etapa 3: Distribuição do material explicativo nos setores

Etapa 4: Avaliação da conduta dos empregados após o período de implantação do projeto, ou seja, será analisado se eles continuam com a colação à base de frutas.

Conclusão

Com o presente projeto pretende-se disseminar a idéia da boa alimentação aos colaboradores da Fundação, que reverterá em benefícios físicos e mentais, induzindo em consequência, boa qualidade de vida.

Alimentação saudável = vida saudável.

3.3. PROJETO TRABALHO SEM ESTRESSE

*Alessandra Regina Antolini
Claudia Irene Alday Ahumada
Elisabeth Cristina da Silva
Felipe Marton Moretti
Jacqueline Sanchez Arruda Pereira
Silvia Angélica de Souza Freire*

Apresentação

O dia-a-dia de cada trabalhador tem se mostrado cada vez mais tenso, robótico e mecânico, e isso vem afetando a parte psicológica e física de cada um de nós. A administração desse estresse tem-se mostrado uma ferramenta vital nas provas técnicas de administração empresarial, pois, comprovadamente, a melhoria dos níveis de qualidade de vida, baseados nas situações críticas acima mencionadas, é hoje fator diferencial entre as empresas na competição por produtividade, qualidade e desempenho comercial.

Entre as ferramentas utilizadas na procura dessa melhoria de qualidade de vida, a ginástica laboral tem tomado lugar de destaque em vários segmentos industriais e não mais somente entre as empresas de origem oriental, como era comum até duas décadas atrás.

Dentro desse enfoque, a ginástica laboral tem ganhado destaque no Brasil nos últimos 2 anos, sendo utilizada como uma importante ferramenta dentro do conjunto de medidas que visam a prevenir o aparecimento de lesões músculo-ligamentares ligadas às atividades dentro do ambiente de trabalho (L.E.R ou D.O.R.T.)

Baseando-se na premissa de que o homem passa parte de sua vida ativa envolvido com o trabalho, é necessário que sejam desenvolvidas ações

que diminuam os efeitos causados pelo desempenho inadequado das atividades laborais.

A ginástica no local de trabalho fundamenta-se na valorização da prática de atividades físicas como instrumento de promoção da melhoria da qualidade de vida do trabalhador, ou seja, maior disposição para realizar seu trabalho, maior motivação, maior integração no ambiente de trabalho, melhoria de auto-estima, melhoria de qualidade de vida dentro da empresa, maior produtividade e conseqüente diminuição de acidentes e afastamentos.

Identificação do Projeto

TRABALHO SEM ESTRESSE

Local: Fundação de Desenvolvimento da Unicamp - Funcamp

Justificativa

Tendo em vista o considerável número de disfunções posturais, dores nas costas, lesões por esforços repetitivos que acometem os trabalhadores em seu período ativo e o alto índice de doenças psíquicas, como as dores de cabeça, mal-estar e problemas gástricos entre outros, este programa vem para orientar, prevenir e amenizar esses males, contribuindo para uma melhor qualidade de vida a cada um deles. Consiste, basicamente, em aulas/exercícios de aquecimento musculoesquelético, alongamentos, resistência muscular localizada, fortalecimento e relaxamento.

Objetivos

- Identificar, através de avaliação, as disfunções posturais.
- Orientar posicionamentos mais adequados para o trabalho considerando as especificações técnicas sob o ponto de vista biomecânico.
- Orientar regras básicas de ergonomia para a organização biomecânica do trabalho.
- Medidas de organização ergonômica visando a prevenção de lesões.
- Sensibilizar o trabalhador da importância da ergonomia em seu dia-a-dia.
- Orientação de redução do grau de tensão no trabalho.

- Recomendações de ergonomia para o trabalho em diversas posições.
- Reduzir efetivamente os distúrbios musculoesqueléticos.

Seleção de Recursos

- Avaliação Postural
- Encaminhamento ao médico caso haja necessidade
- Orientação para melhores hábitos posturais
- Palestras
- Exercícios com profissionais
- Exercícios com equipamentos para a ginástica (colchonetes e pesos, entre outros)

Ações

- As ações desenvolver-se-ão em etapas na ordem da Seleção dos Recursos trabalhados ao longo do projeto.
- Pode ser aplicada em toda a empresa.
- A participação do trabalhador deve ser opcional, mas sempre será orientado a partir de palestras de sensibilização.
- A prática das atividades laborais poderá ser aplicada no começo do dia de trabalho com o objetivo de prevenir a fadiga muscular, num tempo mínimo de 15 minutos ou mais, como a empresa desejar, e será praticada a ginástica normal, Yoga ou Tai Chi Chuan, no meio da jornada de trabalho.

Vantagens

- Prevenção e terapêutica das lesões osteo-musculo-ligamentares.
- Educação postural e ergonômica.
- Identificação de novos fatores geradores de lesões ocupacionais.
- Intervenção precoce na terapêutica das patologias.
- Aplicação adequada das atividades físicas laborais.
- Adequação imediata das posturas inadequadas frente aos postos de trabalho.

- Maior estímulo e motivação por parte dos funcionários para a prática das atividades.
- Mensuração adequada dos dados para a auditoria de resultados.
- Maior “feedback” para a empresa e o departamento médico.
- Contribui para a ausência da fadiga física, mental e psíquica.

Tempo de Duração do Projeto

- O projeto será desenvolvido diariamente, dando continuidade enquanto houver interesse da empresa ou da coordenadora do projeto.

Avaliação

- Periódica ao longo do desenvolvimento do projeto.

3.4 – PROJETO GERENCIAMENTO DE ESTRESSE

*Camila de Oliveira Alves
Cristiane Aparecida Navarro Espelho Figueiredo
Iara Regina da Silva Ferreira
Maria Ivete Favaro*

Definição do Tema

Palavra derivada do latim *stress* (*estresses*) que no início do século XVII foi utilizada com o sentido de “adversidade”, mudando esse conceito para “força” ou “pressão” somente no final do século XVIII. Apesar de não ser um conceito novo, ele só foi estudado pelos pesquisadores no século XX, ou seja, somente a partir do século passado a investigação dos efeitos do estresse na saúde geral do indivíduo. O primeiro a estudá-lo foi o pesquisador austríaco-canadense Hens Selye, que o definiu “como qualquer adaptação requerida à pessoa”. Segundo o pesquisador, o estresse é um agente neutro, podendo tornar-se positivo ou negativo de acordo com a interpretação e percepção de cada indivíduo.

Objetivos Gerais

- Disponibilizar conhecimentos teóricos e práticos aos funcionários da Funcamp sobre o tema “*stress*”, por meio de mini-cursos, brincadeiras lúdicas, interação empresa/família;
- Sensibilizar o grupo sobre os efeitos negativo do estresse - tentar refletir sobre medidas preventivas e a capacidade de adaptação do individuo frente às diversas situações adversas que enfrentamos no cotidiano, por meio de dramatizações, práticas de exercícios de alongamentos e trabalhos em grupos;
- Provocar o indivíduo a entender o estresse como algo desafiador e não uma ameaça à vida; ao longo do período de execução do projeto realizar avaliações periódicas no grupo participante do nível de estresse.

Justificativa

Em todos os ambientes, tanto de nossa casa, de lazer e principalmente no trabalho, enfrentamos diariamente situações conflitantes e que nos exigem percepções e adaptações constantes. De certa forma, nosso organismo responde aos diversos estímulos que representam as circunstâncias súbitas e ameaçadores que enfrentamos. Estamos freqüentemente em “estado de alerta”, buscando sempre nos adaptarmos ao mercado, às novas exigências, enfim, nos superarmos a cada dia. Diante da realidade que muitas pessoas sofrem com as causa do estresse negativo e, com o intuito de que os funcionários da Funcamp possam entender melhor seu conceito, é proposta a aplicação de técnicas como relaxamento, melhora da alimentação e a prática de exercícios físicos regulares, entre outros, visando a tornar o *estresse* um ponto positivo para a melhoria de sua qualidade de vida.

Público Alvo

Todos os funcionários da Funcamp Administrativo.

Benefícios

- 1) Redução no número de afastamentos e ausência no trabalho
- 2) Equilíbrio na realização das atividades, gerando maior rendimento nas atividades executadas
- 3) Melhoria nas relações inter-pessoais
- 4) Aumento do estímulo e maior motivação pessoal
- 5) Melhoria na qualidade de vida

Desenvolvimento do programa

Prevê-se um período de execução de 3 meses.

Avaliação inicial

- a) Aplicar questionário a todos os funcionários ADM
- b) Verificar com o SESMT o percentual de afastamento por doenças causadas pelo ESTRESSE
- c) Em parceria com o SESMT e Recursos Humanos da Funcamp, monitorar as pessoas que sofreram algum tipo de afastamento resultante do Estresse e direcioná-las para a realização do curso (Funcamp Geral)
- d) Conversar com as chefias dos setores para indicar pessoas que apresentem algum sintoma de estresse para fazer o mini-curso

Ações

- Palestra sobre ESTRESSE para todos os funcionários da Funcamp Administração – visando à sensibilização;
- Realização de mini-cursos com duração de 01 hora semanal (curso informativo e teatral com apresentações nas quais será possível ilustrar as diversas situações cotidianas do trabalho que geram o ESTRESSE);

Conteúdo do Mini-Curso

Abordagem Clínica:

- Significado do estresse
- Sintomas do Estresse
- Doenças resultantes do estresse
- Mudança do estilo de vida: como conviver com as dificuldades

Abordagem Psicológica:

- Conhecer-se melhor (como lidar com as emoções)
- Como ser assertivo
- As emoções e impactos pelo corpo
- Como lidar com o estresse
- Avaliar o estresse de cada participante
- Como agir individualmente com o estresse
- Alimentação: como hábitos podem influenciar no estresse
- Orientações anti-tabagismo (lidando com ansiedade, fobia, pânico e depressão)
- Vida cotidiana: gerenciamento de tempo, violência, trabalho, escolhas e administração de finanças pessoais
- Exercícios de alongamentos
- Interação empresa/família.

Avaliação e Resultados

A avaliação inicial será realizada por meio de questionário respondido, o qual irá apontar indicadores de Estresse. No final do curso pretende-se aplicar o mesmo questionário para avaliar a diferença alcançada pela realização do curso. Conferir com o SESMT no final do curso se houve redução de doenças causadoras de Estresse.

Recursos

Humano e Financeiro através de parcerias.