



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO

RESOLUÇÃO Nº ARQ.0011/2018, DE 06 DE DEZEMBRO DE 2018

*Aprova o **Comitê Equilíbrio** do
Câmpus Araraquara.*

O PRESIDENTE DO CONSELHO DE CÂMPUS DO CÂMPUS ARARAQUARA DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO, no uso de suas atribuições regulamentares e, considerando a decisão do Conselho de Câmpus na reunião ordinária do dia 29 de novembro de 2018,

RESOLVE:

Art. 1º – Aprovar o **Comitê Equilíbrio** do Câmpus Araraquara do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, na forma do anexo.

Art. 2º – Esta Resolução entra em vigor na data de publicação.

Mauro de Lucca
Diretor-Geral em Exercício
SIAPE: 2086667
IFSP - Câmpus Araraquara

Publicado em

06/12/2018



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO

COMITÊ EQUILÍBRIO

Promoção da qualidade de vida do servidor

I A PROPOSTA

Observando a necessidade de cuidados com a qualidade de vida dos servidores, e após diálogo com as chefias imediatas (dos responsáveis pelo Comitê) criamos a proposta de constituição do Comitê Permanente (nome provisório "Comitê Equilíbrio) que atue por meio de palestras, divulgação de folders e e-mails de informações que motivem a promoção da qualidade de saúde física e mental, da melhor comunicação, da reflexão sobre habilidades interpessoais para os servidores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - Campus Araraquara.

Segue abaixo a justificativa e funcionamento do Comitê, assim como a composição pelos respectivos membros.

II JUSTIFICATIVA:

Os recursos humanos são os maiores bens da instituição. Nas Instituições de Ensino, podemos considerar que todos são educadores e nesse sentido a qualidade de vida dos servidores reflete ainda mais na qualidade do produto da instituição, que é o ensino.

Somos seres humanos integrais e a qualidade de vida do servidor, dentro e fora do ambiente de trabalho reflete no andamento da Instituição. Assim, o cuidado com o servidor pode produzir bons impactos pessoais, grupais e institucionais.

Desse modo, foi elaborado esta proposta que visa desenvolver temas conforme a necessidade dos servidores e disponibilidade de profissionais para palestrarem gratuitamente.

Inicialmente, pensamos em algumas temáticas como eixos norteadores:

- 1) **Comunicação:** pessoal e grupal, comunicação não-violenta, introdução à Libras, Escrita na internet.
- 2) **Habilidades interpessoais:** relações interpessoais, saber lidar com a raiva, mediação de conflitos, habilidades para aprendizagem, oferecer e dar feedback, resiliência, liderança.
- 3) **Organização pessoal:** administração do tempo, economia doméstica, uso das mídias e redes sociais.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO

- 4) **Saúde física:** doenças crônicas (diabetes, pressão alta, colesterol, triglicérides); saúde bucal, prática de atividade física, alimentação saudável, saúde da mulher e do homem, prevenção do acidente vascular cerebral (AVC).
- 5) **Saúde mental:** depressão, instabilidades no humor, atitudes para a saúde mental, prevenção de suicídio, lidar com as emoções e sentimentos, desenvolvimento da criatividade, cuidados com o envelhecimento.
- 6) **Temas abertos:** direção defensiva, primeiros socorros, introdução à fotografia, dança circular, benefícios da meditação.

III- DESENVOLVIMENTO

Após aprovado o funcionamento do Comitê pela direção do campus, a equipe irá planejar ações para o próximo ano. Em 2019 a primeira ação será a pesquisa junto aos servidores. Será enviado por meio do e-mail servidores.arq@ifsp.edu.br um formulário similar ao anexo (anexado ao final) que tem por objetivo conhecer o interesse de temáticas pelos servidores.

Os temas mais citados serão o foco de busca de profissionais especialistas. A psicóloga e outros profissionais do campus poderão ofertar palestras em temas de sua área de atuação, de acordo com seus conhecimentos, interesses e disponibilidade.

A princípio, estão planejadas duas palestras por semestre. Poderão também ser incluídas ações de panfletagem, envio de e-mails com informações sobre temas específicos, entre outros.

O planejamento das ações será realizado por semestre. De modo que em cada semestre haverá pesquisa de temas juntos aos servidores e como especificado anteriormente, no mínimo, duas palestras.

A equipe responsável é composta por servidores de diversos setores, conforme especificado ao final. O objetivo é que os responsáveis sejam apenas mediadores e organizadores de eventos, pois todos poderão colaborar com ideias e ações.

O local das palestras poderá ser o auditório ou salas de aula conforme adesão dos servidores. O dia da semana e horário foi pensado para às quartas-feiras às 13h, horário que geralmente já é realizada as reuniões dos técnicos administrativos. Assim como poderão ser inseridas campanhas nas reuniões gerais de servidores em curto período de tempo.

Consideramos ainda, conforme o andamento da proposta, e acordo com a Gestão do Campus que poderão ser organizados outros temas, espaços, dias e horários.

Toda organização será finalizada até 15 dias antes do evento para agendamento das salas e envio de convites aos servidores.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO

III EQUIPE RESPONSÁVEL:

Nome	Cargo/Função	Setor
Magda Sílvia Donegá	Psicóloga	Coordenadoria do Sociopedagógico
Robson Aparecido de Souza	Técnico em Assuntos Educacionais	Coordenadoria de Apoio ao Ensino
Camila Biolcatti	Assistente em Administração / Coordenadora	Coordenadoria de Gestão de Pessoas
Suelen Gasparetto Buck dos Santos	Assistente em Administração	Coordenadoria de Gestão de Pessoas
Marta Kawamura	Tecnóloga em Produção Audiovisual	Direção Geral
Henrique Buzeto Galati	Técnico em Laboratório	Coordenadoria de Tecnologia da Informação



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO

ANEXO I

FORMULÁRIO DE PESQUISA

QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR EM FOCO

O projeto Equilíbrio: qualidade de vida do servidor tem por objetivo contribuir para a reflexão sobre a qualidade de vida do servidor. Para isso selecionamos alguns temas norteadores do projeto e precisamos conhecer sua opinião sobre temas que você gostaria de conhecer.

Abaixo apresentamos rol de temas que você pode numerar por nível de interesse de 1 a 5, sendo o número 1 (um) grande interesse, 2 (dois) médio interesse, (3) pouco interesse. Se você não tiver interesse por determinados temas, basta não os numerar.

Abaixo há para sugestões de outros temas que possivelmente não nos ocorreu até o presente momento e que você poderá indicá-los:

Participe!

- Criatividade
- Cuidados com o envelhecimento
- Introdução à Libras
- Resiliência
- Saúde do Homem
- Saúde da Mulher

Sugestões:
