

## Plano de Curso – Módulo IV

### 1. Título: Qualidade de Vida no Trabalho

#### 2. Identificação

2.1 Unidade/órgão proponente: CODIRH/REJ

2.2. Coordenação do curso: Comissão de Capacitação – Regional Jataí - UFJ

Telefone/ e-mail da coordenação: (64) 3606 8102 / [rhcajujf@yahoo.com.br](mailto:rhcajujf@yahoo.com.br)

2.3. Período de realização: 29 de setembro a 03 de novembro de 2017.

2.4. Horário: 08 às 12 horas

2.5. Carga horária total: 24 horas

2.6. Local: Auditório Maior – Campus Jatobá - Regional Jataí

#### 3. Caracterização do público-alvo:

3.1. Número de vagas: 30 pessoas

3.2. Público-alvo: docentes, técnico-administrativos e terceirizados da Regional Jataí - UFJ

#### 4. Justificativa

Existe a demanda de desenvolvimento de ações dirigidas à saúde do servidor público, por meio da ampliação do conhecimento da relação saúde-doença e trabalho, objetivando-se o desenvolvimento de atitudes e comportamentos que contribuam para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo. Sendo assim, faz-se necessária a capacitação dos novos servidores desta instituição no que se refere à qualidade de vida no trabalho.

#### 5. Objetivos:

5.1. Geral

Capacitar o quadro de pessoal da Regional Jataí.

5.2 Específicos

5.2.1 Abordar de forma prática o conceito de Síndrome Metabólica e sua repercussão na qualidade de vida, incentivando os servidores das unidades e órgãos das IFES a adotar um estilo de vida saudável;

5.2.2 Incentivar servidores das unidades e órgãos das IFES a realizar alimentação adequada;

5.2.3 Mobilizar os docentes, técnico-administrativos e terceirizados da Regional Jataí/UFJ para a prática de exercícios físicos, tendo em vista seus benefícios para a saúde e qualidade de vida no trabalho;

5.2.4 Informar os servidores sobre os cuidados necessários para realizar a prevenção dos distúrbios vocais;

5.2.5 Discutir temas relacionados ao envelhecimento saudável;

5.2.6 Aprimorar o relacionamento entre as pessoas no ambiente de trabalho, relacionando o conhecimento científico com o humano nos inter-relacionamentos.

#### 6. Metodologia

6.1. Modalidade (X) presencial ( ) semipresencial ( ) a distância

6.2. Recursos Didáticos: aulas expositivas, trabalhos em grupos e atividades práticas.

#### 7. Critérios para avaliação da aprendizagem

7.1. Participação nas atividades.

7.2. Frequência: 80% de presença.

## 8. Recursos

8.1. Equipamentos: internet, notebook, data-show e quadro.

## 9. Conteúdo programático

Item	Horas	Período	Instrutor
Doenças Metabólicas	4h	29/09	Ademar Caetano de Assis Filho
Alimentação Saudável.	4h	06/10	Beatriz Assis Carvalho
Envelhecimento no Trabalho.	4h	10/10	Danilo Lopes Assis
Cuidados com a voz	4h	20/10	Iolanda Abreu Vasconcelos Alves
Prática de Exercícios Físicos.	4h	27/10	Angela Rodrigues Luiz
Relacionamento Interpessoal no Trabalho	4h	03/11	Joana D'arc Moreira Alves