



ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO

SAÚDE E BEM-ESTAR NAS EMPRESAS

Data	10/04/2021
Versão	1.0
Orientadora	Prof ^a Gleiva Rios de Araújo Félix
Autor(es)	Márcia Gomes Medeiros - Analista de RH Mirela Silva de Oliveira - Analista de Custo Náira Oliveira de Andrade – Gerente do Projeto

REVISÕES DO PROJETO

Data	Versão	Autor	Descrição
20/02/2021	1.0	Marcia/Mirela/Náira	Iniciação do gerenciamento
06/03/2021	1.1	Marcia/Mirela/Náira	Definição do Produto
13/03/2021	1.2	Marcia/Mirela/Náira	Término do Ger. do tempo
20/03/2021	1.3	Marcia/Mirela/Náira	Inclusão do Ger. De Qualidade
27/03/2021	1.4	Marcia/Mirela/Náira	Avaliação do projeto
09/04/2021	1.5	Marcia/Mirela/Náira	Entrega do projeto
10/04/2021	1.6	Marcia/Mirela/Náira	Apresentação do Projeto (Banca)

SUMÁRIO

PROJETO: SAÚDE E BEM-ESTAR NAS EMPRESAS	4
TERMO DE ABERTURA DO PROJETO	4
GERENCIAMENTO DO PROJETO.....	8
INTRODUÇÃO DO PROJETO.....	8
PROPÓSITO DO PROJETO.....	8
BENEFÍCIOS ESPERADOS	8
GERENCIAMENTO DO ESCOPO.....	8
DEFINIÇÃO DO ESCOPO	9
NÃO ESCOPO	9
DETALHAMENTO DO ESCOPO	9
PLANO DE ENTREGA E MARCOS DO PROJETO	10
ORGANIZAÇÃO INICIAL DO TIME DO PROJETO.....	10
EAP - ESTRUTURA ANALÍTICA DO PROJETO.....	11
GERENCIAMENTO DE TEMPO.....	13
CRONOGRAMA FÊNIX CONSULTORIA	14
GERENCIAMENTO DE PESSOAS	16
ORGANOGRAMA - TIME DO PROJETO	17
ORGANOGRAMA – REDESENHO RH (CLIENTE)	17
NECESSIDADES DE RECURSOS HUMANOS.....	18
GERENCIAMENTO DAS COMUNICAÇÕES.....	19
COMUNICAÇÃO INTERNA / COMUNICAÇÃO EXTERNA:	20
GESTÃO DA QUALIDADE.....	20
GERENCIAMENTO DE RISCOS.....	21
PLANO DE RESPOSTA AO RISCO	22
IDENTIFICAÇÃO DOS RISCOS / ANÁLISE DOS RISCOS	22
CLASSIFICAÇÃO DOS RISCOS	22
ANÁLISE QUANTITATIVA	23
RISCOS NEGATIVOS.....	23
RISCOS POSITIVOS	23
GERENCIAMENTO DE CUSTOS	23
GERENCIAMENTO DE AQUISIÇÕES.....	24
PLANEJAMENTO DOS CUSTOS/AQUISIÇÃO	25
REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICES.....	28
ANEXOS	29
APROVAÇÃO DO PLANO PROJETO.....	30

PROJETO: SAÚDE E BEM-ESTAR NAS EMPRESAS**TERMO DE ABERTURA DO PROJETO**

Preparado por	Márcia Gomes, Mirela Silva e Náira Oliveira	Versão: 1.0
Aprovado por	Gleiva Rios	[Data]: 27/03/2021

Título do projeto**Saúde e Bem-estar na Empresas****Objetivo geral e objetivos específicos****OBJETIVO GERAL**

Promover ações que visam aprimorar as vivências dos funcionários dentro da empresa,

Numa perspectiva de promoção à saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mostrar a importância da Saúde e Bem-estar aos colaboradores;
- Mostrar que o colaborador merece ser valorizado;
- Relatar sobre as vantagens de ter um ambiente saudável na empresa;
- Identificar o motivo do Absenteísmo;
- Mostrar com dados quantitativos e qualitativos os aumentos da produtividade com a implementação do projeto;
- Atribuir mais recursos para ajudar os colaboradores no momento de pandemia;
- Acompanhar a evolução dos colaboradores referente a saúde física.

Justificativa do projeto

Cuidar da saúde mental e bem-estar dos colaboradores numa empresa, a priori, deveria ser uma prática adotada por todos. Atualmente, sabe-se que boa parte do tempo de trabalho tende a ser improdutivo - estima-se que apenas 40% do expediente é realmente aproveitado. Contudo, esse resultado pode ser mudado quando a equipe está integrada a um ambiente que ofereça qualidade de vida e prioridades claras. Mais felizes e motivados, todos podem seguir em uma mesma direção e entregar resultados fora da curva.

Estamos vivendo em um novo normal, e percebemos que as empresas alinhadas

por novos valores irão produzir melhores resultados, pois serão capazes de cuidar e valorizar seus colaboradores, investindo em Qualidade de Vida e cultivando o Bem-estar para todos, além de potencializar os talentos. Pretende-se com este Projeto, alcançar o patamar de ambiente de trabalho saudável, promovendo ações e incentivos aos trabalhadores com atividades saudáveis, desta forma, evitando o isolamento e a dor silenciosa. Com relação à empresa, diminuição dos afastamentos por doença e redução de custos com tratamento e contratação de novos funcionários.

Nosso universo do trabalho contemporâneo constitui-se de um número cada vez maior de pessoas convivendo a maior parte do seu dia e de sua vida no ambiente de trabalho. Pessoas com suas peculiaridades, diferenças, recursos ambientais por vezes inadequados, em meio aos desafios da produtividade, competência profissional e frente a um ambiente em constante mutação, que nos desafia permanentemente em nossa capacidade de adaptação e evolução.

A importância do trabalho na vida das pessoas conduz à necessidade permanente de promover saúde e qualidade de vida no trabalho, com o compromisso de fortalecer a autoestima, o sentimento de segurança, pertencimento, autorrealização, dignidade, condições físicas saudáveis em um ambiente que atenda a suas necessidades biopsicossociais.

De acordo com Chiavenato (2004) relata que qualidade de vida significa “criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho, seja em suas condições físicas, de higiene e segurança, ou ainda em suas condições psicológicas e sociais. O autor acrescenta ainda que a junção de todos estes fatores constitui um ambiente agradável e satisfatório, melhorando de forma substancial a qualidade de vida das pessoas nas organizações, e, por consequência, a qualidade de vida fora da organização.

Neste sentido, acredita-se que a implantação do projeto de qualidade de vida no trabalho e promoção à saúde torna-se relevante, por identificar fatores facilitadores e/ou prejudiciais e intervir sobre aspectos ligados ao bem-estar em situação de trabalho, tendo possibilidade de adotar medidas na empresa que possam corrigir possíveis conflitos diários, como também intensificar os aspectos positivos evidenciados no decorrer das ações desenvolvidas no projeto.

Premissas (hipóteses, suposições)

O cliente irá disponibilizar toda a infraestrutura necessária para implementação

das atividades descritas no projeto;

O cliente irá disponibilizar um colaborador responsável pelo RH, para acompanhar todas as atividades a serem implementadas na empresa, dispondo de tempo integral;

O cliente dispõe de auditório para palestras e campanhas com capacidade para até 100 pessoas.

Breve descrição do projeto

É importante investir na saúde e bem-estar das pessoas no ambiente de trabalho. A saúde mental dos colaboradores é pressuposta para que as empresas tenham um ambiente equilibrado e saudável e conseqüentemente obtenham melhores resultados. A intenção desse projeto é mostrar a importância da Qualidade de Vida e Bem-estar no ambiente corporativo, levando em conta o momento que todos estão passando por conta da Covid-19 e que tem afetado diretamente a vida das pessoas, principalmente o fator psicológico. As atividades que serão desenvolvidas na empresa e o apoio psicológico será fundamental para ter um ambiente saudável e otimização dos resultados. Cada atividade foi pensada para melhoria nos seguintes aspectos: saúde mental, integração, hábitos saudáveis, saúde física, trabalho em equipe e valorização do indivíduo.

Estimativa de investimentos

- Panfletos, alimentos, notas fiscais, material de higiene, entre outros.

Estimativa de prazo

- O Projeto será entregue até o dia 10/04/2021

Principais riscos

- Alteração no orçamento
- Falhas de comunicação
- Rotatividade de funcionários (cliente)
- Sobrecarga das pessoas envolvidas
- Planejamento de tempo incorreto
- Deformação do escopo

Restrições

- Há um valor definido a ser gasto pela equipe, mas estima-se um custo acima de 20.000,00 que serão voltados para a compra de materiais de divulgação da equipe.
- O Projeto deverá ser concluído até o dia 24/12/2021
- O Projeto será realizado basicamente no horário de trabalho e finais de semana.

Caso ocorram visitas externas, serão mínimas e voltadas a soluções e dúvidas no andamento do Projeto

- A dedicação dos componentes da equipe do Projeto deverá ser desenvolvida a cada passo.

Interessados no projeto (*stakeholders*)

Consultores:

Márcia Gomes de Medeiros – Analista de RH

Mirela Silva de Oliveira – Analista de Custos

Náira Oliveira de Andrade – Gerente do Projeto

01 Nutricionista

01 Psicólogo

01 Terapeuta Ocupacional

01 Profissional de Educação Física

01 Psiquiatra

01 Médico do Trabalho

Clientes de diversos seguimentos

Fornecedores

Comitê Executivo (TIME)

Elaborado por:

Márcia Gomes de Medeiros - Analista de RH

Mirela Silva de Oliveira - Analista de custos

Náira Oliveira de Andrade – Gerente de Projeto

Data: 20/03/2021

Assinatura

Aprovado por:

Gleiva Rios

Data: 10/04/2021

Assinatura

GERENCIAMENTO DO PROJETO

Introdução do Projeto

O nosso projeto é voltado para promover ações que visam aprimorar as vivências dos funcionários dentro da empresa numa perspectiva de promoção à saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

Propósito do Projeto

A proposta é mostrar que todas as empresas podem participar de forma bem significativa na Qualidade de Vida e Bem-estar de seus colaboradores, com ações de apoio psicológico, integração colaborador/empresa, ampliando esta integração aos familiares.

Benefícios Esperados

É esperado que as empresas tenham um ambiente de trabalho saudável, que os colaboradores sejam assistidos no tocante à saúde mental não só nesse momento de pandemia, e que o número de afastamentos e faltas diminuam, e com isso as empresas alcancem os resultados esperados.

Gerenciamento do Escopo

A definição do escopo é de extrema relevância, para mostrar como a consultoria irá incluir os processos necessários para assegurar que o projeto inclua todo o trabalho necessário, e apenas o necessário, para que termine com sucesso.

A preocupação foi principalmente, definir e controlar o que está incluso no projeto e o que não está, além de documentar os objetivos específicos com suas entregas, tarefas, custos e prazos, mostrando também as responsabilidades do time e os procedimentos de controle, verificação, aprovação e validação. Dentro desse processo está inclusa a coleta de requisitos, a definição do escopo e a criação da EAP que irá fornecer uma visão estruturada das entregas do projeto descritas no documento.

Definição do Escopo

Desenvolver um projeto de consultoria especializada em saúde mental e QVT, com ações de prevenção e promoção da saúde e bem-estar dos colaboradores numa organização.

Não Escopo

Viagens, carro da empresa para deslocamento, Suporte integral do setor de TI.

Detalhamento do Escopo

O projeto tem um forte envolvimento do Time com a Empresa, pois as reuniões agendadas semanalmente para alinhar todos os detalhes das atividades, tem a participação do gestor da empresa, RH e gerente geral, onde é discutido como as atividades irão ocorrer na empresa ao longo dos 9 meses, mostrando o mapeamento das atividades com as premissas, restrições e todas as informações necessárias para o andamento do projeto.

A promoção do bem-estar será trabalhada em diversas atividades totalmente compatíveis com o horário de trabalho dos colaboradores, houve o cuidado de implementar por exemplo o almoço saudável no horário de almoço dos colaboradores para uma maior integração e sem prejuízo no horário comercial.

Todas as atividades têm foco em saúde e bem-estar e a integração entre empresa/colaboradores e empresa/família. Essa integração é de suma importância para o desenvolvimento humanizado na empresa. As atividades internas irão acontecer de forma organizada e contemplam exames/checkup, massoterapia, palestras, campanhas, ginástica laboral, dinâmicas de grupo, gamificação, pesquisa de clima, e atividades externas (pedalada, caminhada, piquenique).

Todos os colaboradores serão convidados a participar do projeto e receberão por e-mail corporativo, o cronograma/programação das atividades que irão ocorrer na empresa, além de um comunicado da empresa mostrando a importância do envolvimento de todos e os benefícios que o projeto irá trazer.

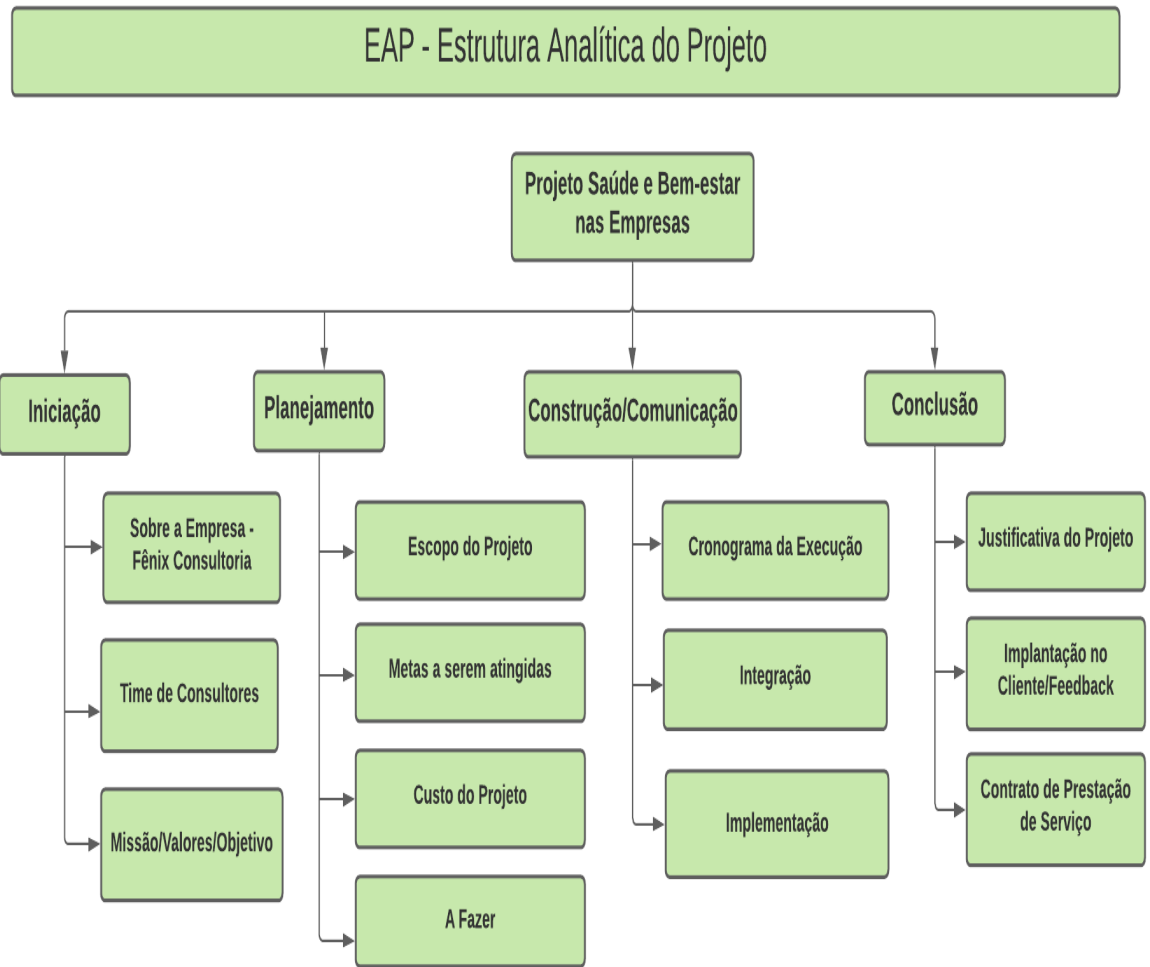
PLANO DE ENTREGA E MARCOS DO PROJETO

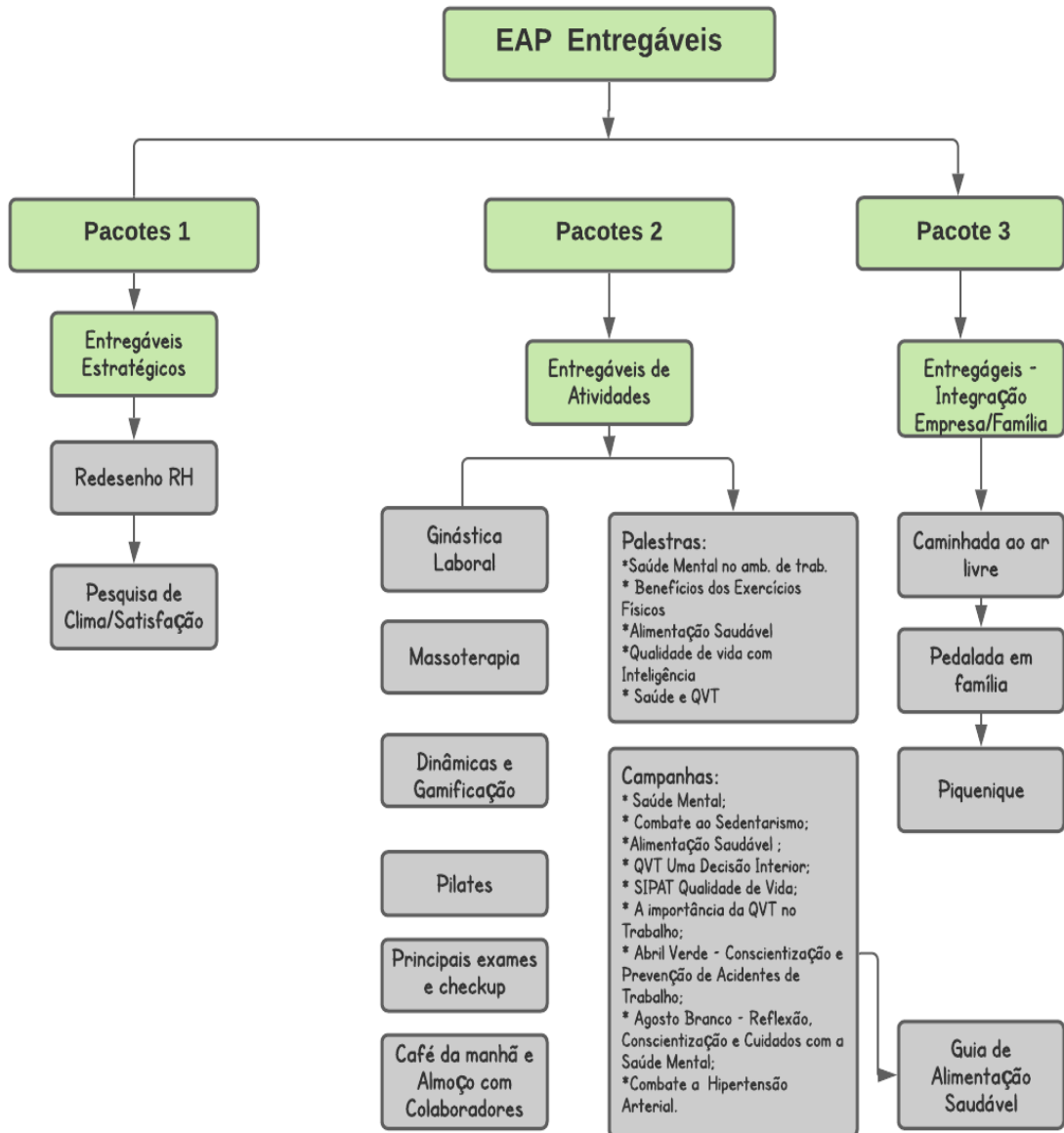
Entrega	Descrição
20/02/2021	Iniciação do projeto
06/03/2021	Termo de abertura do projeto
13/03/2021	Planejamento do projeto
27/03/2021	Execução do projeto
10/04/2021	Encerramento do projeto

Organização inicial do time do projeto

Nome do colaborador	Papel inicial	Contato
Márcia Gomes de Medeiros	Analista de RH	(85) 988888888
Mirela Silva de Oliveira	Analista de custos	(85) 988888888
Náira Oliveira de Andrade	Gerente do projeto	(85) 998888883

EAP - Estrutura Analítica do Projeto





GERENCIAMENTO DE TEMPO

O gerenciamento adequado do tempo é um item fundamental, pois projeta para o cliente a partir de levantamentos das atividades e recursos - qual será o tempo gasto para desenvolver o projeto através da definição e do sequenciamento de suas atividades, da estimativa "realista" dos recursos. Evitando assim que os cronogramas do projeto não sejam cumpridos conforme planejado. Algumas dicas de como antever as atividades que devem ser realizadas por cada membro da equipe, determinar prazos e, a partir disso, cobrar que tudo seja rigorosamente cumprido.

Uma boa ferramenta de gestão de projetos usar o TRELLO como exemplo, pode ser bem útil, é possível seguir uma série de práticas orientadoras que fazem com que as etapas de planejamento, execução e acompanhamento do projeto sejam facilitados. Um bom plano de comunicação onde com as informações necessárias evita a perda de tempo com isso o diálogo flui de maneira mais concreta.

Descentralização evitando assim a perda de tempo aguardando retorno do superior para realizar alguma tarefa, tornando assim os profissionais mais envolvidos. Avaliação rotineira antes do final é possível identificar falhas e fazer as correções que podem acarretar perda de tempo, elevando assim a produtividade e eficiência e evitando os desgastes pessoais.

Quanto maior for o tempo gasto com planejamento em todas as fases do ciclo de vida do projeto, maiores as chances de sucesso do mesmo (CLELAND, 1999). Assim, elaborar a programação do projeto ou o cronograma do projeto, como é mais conhecido, é uma atividade que deve demandar tempo e esforço condizentes com sua importância para os projetos. O cronograma deve ser elaborado com criterioso cuidado e a partir de previsões que sejam as mais fundamentadas possíveis; o que nem sempre ocorre: muitas vezes, os cronogramas são elaborados considerando marcos contratuais, de faturamento ou de entrega, pré-acordados, sem que seja feita uma análise adequada, para verificar a viabilidade real da sua execução.

CRONOGRAMA FÊNIX CONSULTORIA

HORA	LOCAL	DATA	ATIVIDADE
8 às 9 h	Pedalar com outras pessoas ajuda, ainda, a quebrar as barreiras mais comuns que desestimulam a prática de atividades físicas, como falta de motivação, a percepção que o esforço necessário é alto e o medo de se machucar. Uma ótima oportunidade de interagir mais com as pessoas que estão ao nosso lado e, com isso, podemos construir relacionamentos mais fortes e boas memórias em conjunto.	Abr/Ago/Out	Pedalada em Família
8 às 9 h	A caminhada ao ar livre ajuda a aumentar a massa muscular, a melhorar as funções respiratórias e cardiovasculares, além de diminuir o risco de derrame cerebral e estimular a produção de endorfina, hormônio que ajuda a diminuir o estresse e a aumentar a sensação de bem-estar.	Mai/Jul/Nov.	Caminhada ao Ar Livre
8 às 9 h	Vivências entre as famílias e a empresa com temas relacionados à qualidade de vida fora do ambiente de trabalho. Os piqueniques só fazem bem. Afinal, o contato com a natureza é fundamental para a saúde física e mental	Jun./Set/Dez	Piquenique
13 às 14 h	A covid-19 no ambiente de trabalho	Jun.	Palestra
13 às 14 h	Alimentação saudável	Abr.	Palestra
13 às 14 h	Benefícios dos exercícios físicos e como obter novos hábitos/Detetive	Mai	Palestra Gamificação
13 às 14 h	Saúde mental e qualidade de vida	Ago	Palestra
13 às 14 h	Qualidade de vida no trabalho como está a sua?/Quiz	Set	Palestra
13 às 14 h	Qualidade de vida uma decisão interior	Out	Palestra
13 às 14 h	SIPAT qualidade de vida	Nov	Palestra
13 às 14 h	A importância da qualidade de vida no trabalho	Nov	Palestra
13 às 14 h	Qualidade de vida com inteligência	Dez	Palestra
13 às 14 h	Criar um cardápio para empresa e servir o almoço no estabelecimento comercial é uma prática indicada para aqueles que querem promover o engajamento na equipe	Dez	Almoço Saudável
16h15 – 16h45	Reunião com todos os envolvidos, onde será apresentado os resultados e avaliação dos participantes, análise sobre alcance dos objetivos se foram atingidos.	Dez	Confraternização
1 h	Resposta a um estímulo oferecida como uma forma de avaliação. Ele tem objetivo de levar o interlocutor a entender como o seu comportamento foi interpretado ou recebido pelo outro	25/06 e 24/09/21	Feedback
livre	Nesta pesquisa são trabalhadas as variáveis: Políticas de Remuneração, Gestão de Carreiras, Segurança e Qualidade de vida no trabalho	06/21 e 11/21	Pesquisa de clima organizacional

1 hora	O Café Integração vai reunir colaboradores e dirigentes em um mesmo espaço de discussão e reflexão acerca de temas e questões comuns ao dia a dia de todos, promovendo um grande debate em torno de projetos e ideias comuns, sempre com o foco na ampliação profissional de cada pessoa e o esforço de todos em prol do sucesso da empresa. É, portanto, mais um importante projeto desenvolvido nas áreas de comunicação e gestão de pessoas	28/05 e 29/10/21	Café com os colaboradores
livre	O objetivo dessa prática é avaliar as condições atuais de saúde do indivíduo e tentar perceber quais exercícios podem fazer parte da rotina dele.	30/07 e 23/12/21	Avaliação física
1 h	Abril Verde - campanha visa à conscientização e à prevenção de acidentes de trabalho.	01 à 30/04/21	Campanha
livre	Saúde mental	28/05/2021	Campanha
livre	Combate ao sedentarismo	25/06/2021	Campanha
livre	Agosto branco dedicado à reflexão e conscientização da importância dos cuidados com a saúde mental.	30/07/2021	Campanha
livre	Combate à Hipertensão Arterial	27/08/2021	Campanha
livre	Principais Exames do Checkup	24/09/2021	Campanha
livre	Combate ao Colesterol	29/10/2021	Campanha
livre	Saúde Bucal	26/11/2021	Campanha
livre	Alimentação saudável	23/12/2021	Campanha
10 minutos	A ginástica laboral será realizada diariamente por meio de uma série de exercícios que duram em torno de 5 a 10 minutos. Ela será conduzida por um fisioterapeuta. No momento do exercício, a equipe será conduzida a realizar alongamentos, relaxamento muscular, entre outros. Cada série será desenvolvida de acordo com o tipo de atividade realizada pela equipe em questão, para que seja possível focar no tipo de problema	Segunda	Bem-Estar
30 minutos	O Pilates é uma das atividades mais recomendadas quando se trata de doenças do sistema muscular, como distensões musculares, por exemplo. Sendo uma modalidade com exercícios de alongamento e contração, que são excelentes para o equilíbrio das cadeias musculares, fortalecendo os músculos e aumentando a flexibilidade	Sexta	Prevenção Lesões
1 hora	A massagem shiatsu é uma técnica terapêutica muito eficaz que serve para combater o estresse físico e melhorar a postura corporal, produzindo um relaxamento profundo do corpo.	Quarta	Massagem
1 hora	A Quick Massagem, sendo sua tradução "quick" = rápido e "massagem" = massagem, ou seja, massagem rápida, é uma técnica que proporciona alívio imediato de tensões musculares advindas principalmente de estresse e cansaço do cotidiano através de movimentos do shiatsu e anmá	Sexta	Massagem
	Obs. - Às aulas de ginastica laboral serão realizadas remotamente/as massagens serão sorteio semanal entre os colaboradores.		

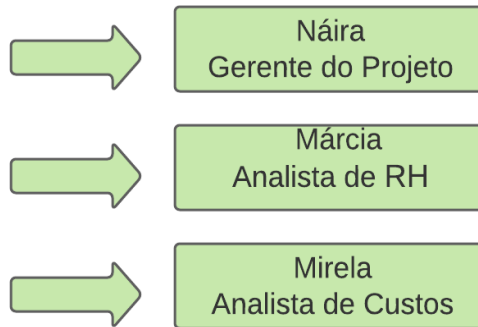
Gerenciamento de Pessoas

O sucesso de um projeto está diretamente relacionado à capacitação e motivação das pessoas que estão envolvidas nas suas atividades. Por isso, o gerenciamento dos recursos humanos do projeto é imprescindível para atingir os resultados técnicos e de qualidade desejados.

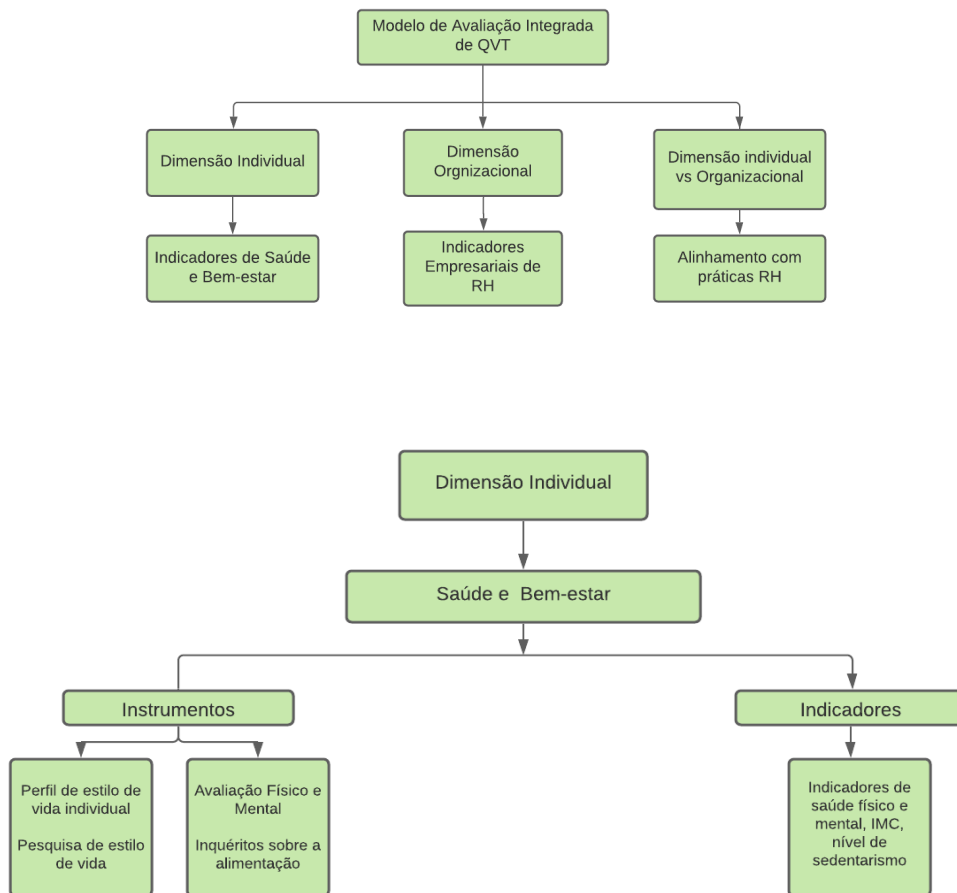
O Analista de Rh no projeto é responsável por criar o plano de gerenciamento de RH com papéis e responsabilidades, o Redesenho do RH no cliente, e com isso, mobilizar e desenvolver a equipe do projeto, além de mobilizar os colaboradores da empresa com o propósito de conscientização para o engajamento de todos, tendo como pressuposto, melhorar as competências e interação do time para aprimorar o desempenho do projeto.

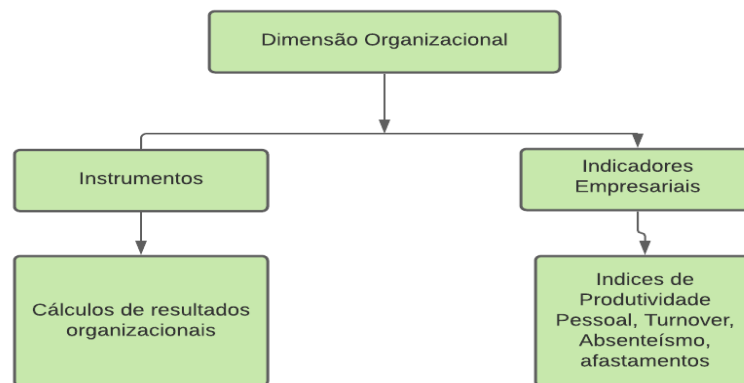
Perfil	Papel	Responsabilidade
Gerente de Projeto	Gerente de Projeto	1- - Elaborar o Termo de Abertura do Projeto; 2- Gerir o cronograma geral, dentro do escopo, custos e prazos para assegurar a entrega do projeto final; 3- Monitorar indicadores do Projeto; 4- Gerenciar conflitos; 5-Comunicar decisões e resultados;
Analista de RH	Analista de RH	1- Definir planos e metas de execução; 2- Elaborar indicadores de resultados; 3- Elaborar o redesenho do RH 4- Mobilizar e desenvolver o Time 5- Promover o engajamento dos colaboradores da empresa nas atividades propostas no Projeto.
Analista de Custos	Analista de Custos	1- Elaboração e acompanhamento de orçamentos; 2- Análise de controle de custos; 3- Elaboração do Cronograma; 4-Elaboração das planilhas de custos e riscos; 5-Elaboração de planos de ação.

Organograma - Time do Projeto



Organograma – Redesenho RH (Cliente)





NECESSIDADES DE RECURSOS HUMANOS

A área de Recursos Humanos precisou se redesenhar, tanto na forma quanto em atitude, por entender e atender as novas demandas de seus clientes. Para que as empresas sejam bem-sucedidas em seus mercados de atuação, é preciso focar a sua atenção, no sentido de desenvolver estratégias que visem o bem-estar e o crescimento de seus colaboradores, de maneira efetiva.

Um dos primeiros objetivos da Gestão de Pessoas é motivação dos colaboradores. Toda empresa precisa que seus profissionais desenvolvam suas atividades com dedicação e empenho, para o alcance de resultados extraordinários. Outro objetivo importante da Gestão de Pessoas é investir em estratégias que proporcionem qualidade de vida no trabalho aos colaboradores e nesse ambiente saudável estimule o trabalho em equipe. Outro ponto fundamental é comunicação, a empresa precisa disponibilizar canais onde as informações sejam transmitidas, tanto pelos colaboradores, quanto pela empresa, com transparência e eficácia.



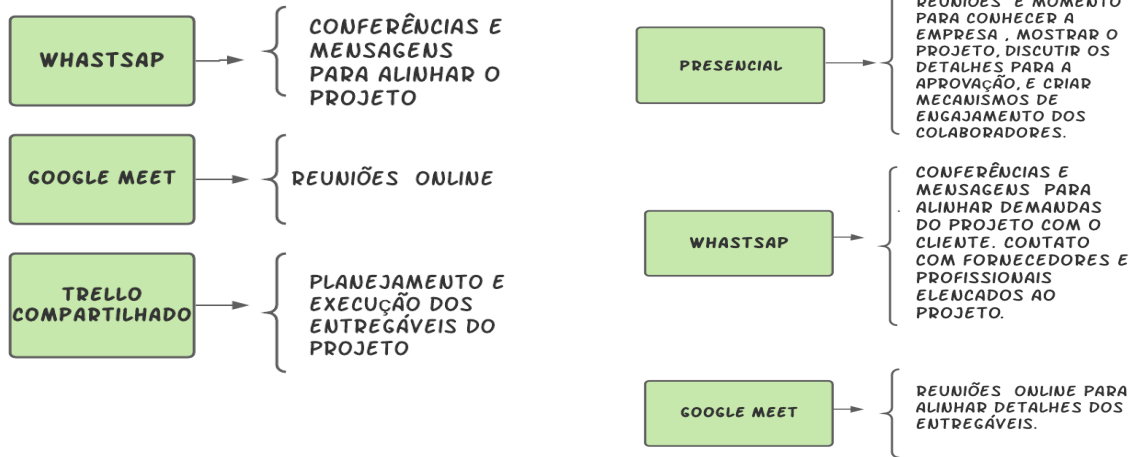
Gerenciamento das Comunicações

A comunicação adequada na gestão de projetos é essencial para definir o que será feito, por quem, de que forma, em qual prazo e qual o resultado final esperado. O engajamento do time foi intermediado pela comunicação interna, fator de suma importância para o desenvolvimento do projeto, pois garantiu que as informações fossem mais assertivas e disponibilizadas ao time. Foram utilizados canais adequados de comunicação para que as informações chegassem com o mínimo de ruído possível. Trabalhamos no projeto com dois tipos de **stakeholders**: **Internos**, que possuem poder de interferir nas decisões e nos processos, e exercem influência direta nas atividades da empresa e os **Externos**, diretamente ligados às atividades da empresa que são impactados ou podem impactar suas ações e tem o poder para mobilizar a opinião pública.

A comunicação externa foi realizada através de reuniões presencialmente e remotamente com os gestores da empresa. Os consultores conheceram a empresa e os colaboradores. Foi utilizado o e-mail corporativo pra comunicar a todos as ações e cuidados que a empresa irá implementar relacionado a Saúde e QVT, solicitando o engajamento de todos nas atividades que serão desenvolvidas.

COMUNICAÇÃO INTERNA:

COMUNICAÇÃO EXTERNA:



GESTÃO DA QUALIDADE

Gestão da qualidade é uma área de extrema importância e relevância, pois se encarrega de garantir que todos os requisitos serão devidamente cumpridos e, conseqüentemente, que o cliente final ficará satisfeito. O projeto tem padrões de qualidade em todas as entregas. Serão feitas revisões e inspeções em todas as etapas do projeto, do início ao fim. Iremos adotar procedimentos de checagens com checklist, coleta de dados, reuniões e auditorias. Essas medidas visam garantir que as atividades ocorram nos prazos estabelecidos, seguindo todo o cronograma disposto no projeto e disponibilizado ao cliente. Nosso objetivo é garantir que nosso serviço entregue, seja realmente aquilo que o cliente solicitou e, dessa forma, consiga atender às expectativas e necessidades com sucesso. Todo o trabalho será mensurado, com a demonstração de resultados quantitativos e qualitativos.

Resumo Narrativo	Resultados Esperados	Medida de Desempenho Quantitativo	Medida de Desempenho Qualitativo
Com as metas estabelecidas o cliente irá alcançar maiores resultados e produtividade. A conscientização de todos será fundamental para o alcance dos objetivos.	<p>1- Reduzir em 70% o número de afastamentos por doenças ligadas a saúde mental.</p> <p>2- Aumentar em 60% o número de colaboradores realizando atividade física.</p>	<p>1- Mensurar a quantidade de atestados entregues ao RH.</p> <p>2- Verificar a lista de presença na atividade de ginástica laboral e realizar pesquisa para saber o número de colaboradores praticando algum tipo de exercício físico</p>	<p>1- Observar o comportamento dos colaboradores e comprometimento nas atividades inseridas no cronograma da empresa. Ter controle dos atestados.</p> <p>2- Dar Orientações necessárias para o engajamento de todos, e ter o controle das presenças nas atividades físicas realizadas na empresa e das pesquisas utilizadas para mensurar.</p>

GERENCIAMENTO DE RISCOS

Risco é um evento ou uma condição incerta que, se ocorrer, tem um efeito positivo ou negativo em um ou mais objetivos do projeto, como escopo, prazo, custo e qualidade. Sendo assim, o objetivo da gestão de riscos é reduzir o número de incertezas que podem aparecer como problemas e reduzir os efeitos dele, caso venham a ocorrer. A origem do risco na gestão de projetos pode aparecer em dois cenários: Risco interno: surge dentro da estrutura da empresa ou do projeto; Risco externo: acontece entre clientes e concorrentes, mudanças de mercado ou por novas leis e regulamentações do Estado. Logo é de extrema importância fazer o mapeamento de cada risco para evitar grandes danos à organização. Com isso, torna-se possível evitar os riscos inesperados que podem causar grandes impactos.

Os níveis de riscos podem ser classificados como: Riscos organizacionais; Riscos departamentais; Riscos no projeto; Riscos nas atividades; ou Riscos em situações específicas da rotina na empresa. Depois que o nível de risco foi identificado é necessário fazer uma avaliação para descobrir: A frequência que ele ocorre; Quando ocorre, qual o impacto que ele gera nas operações? Considerando impactos quantitativos e qualitativos; Por fim, verificar, seja individualmente ou com uma equipe destinada a isso, quais são as ações necessárias que devem ser tomadas para administrar os riscos identificados.

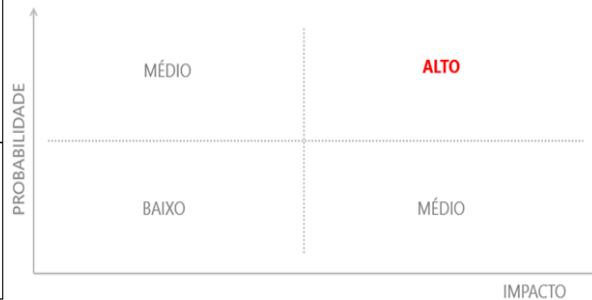
PLANO DE RESPOSTA AO RISCO

Data da Modificação	Descrição do Risco	Responsável	Data limite Ação	Ação	Estratégia Ação	Situação Atual	Fonte Risco	Classificação Risco
20/02/2021	Alteração do Orçamento	Mirela-Analista	23/02/2021	Criar Planilha para Acompanhar	Adequar	Corrigido	Interno	Alto
06/03/2021	Falhas de Comunicação	Naira-Gerente	09/03/2021	melhorar as Estratégias	Adequar	Implantar	Interno	Alto
13/03/2021	Rotatividade de Funcionários (cliente)	Marcia - RH	16/03/2021	Buscar Segunda Opção	Fazer Teste	Implantar	Interno	Moderado
13/03/2021	Sobrecarga e Pessoas Envolvidas	Marcia - RH	16/03/2021	Distribuir Melhor as Tarefas	Planejar	Corrigido	Interno	Moderado
27/03/2021	Planejamento de Tempo Incorreto	Mirela-Analista	31/03/2021	Refazer os Cálculos	Corrigir	Corrigido	Interno	Moderado
27/03/2021	Deformação do Escopo	Naira-Gerente	31/03/2021	Verificar Antes de Tomar Decisão	Adequar	Planejar	Interno	Alto

Identificação dos Riscos

	OPORTUNIDADES externas e positivas	AMEAÇAS externas e negativas
FORÇAS internas e positivas	Quais forças podem ser utilizadas para maximizar as oportunidades identificadas?	Como utilizar as forças para minimizar as ameaças identificadas?
FRAQUEZAS internas e negativas	Quais ações podem ser tomadas para minimizar as fraquezas aproveitando as oportunidades?	Como minimizar as fraquezas para evitar as ameaças identificadas?

Análise dos Riscos



Classificação dos Riscos

Técnico: Qualidade, tecnologia e desempenho;

Externo: Prestador de Serviço

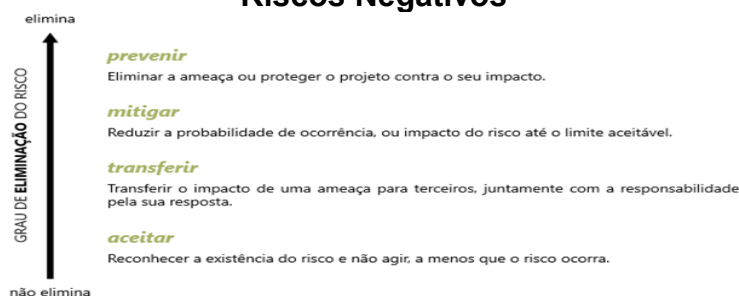
Organização: Recursos, financiamento e priorização;

Gerenciamento: Planejamento, controle e comunicação

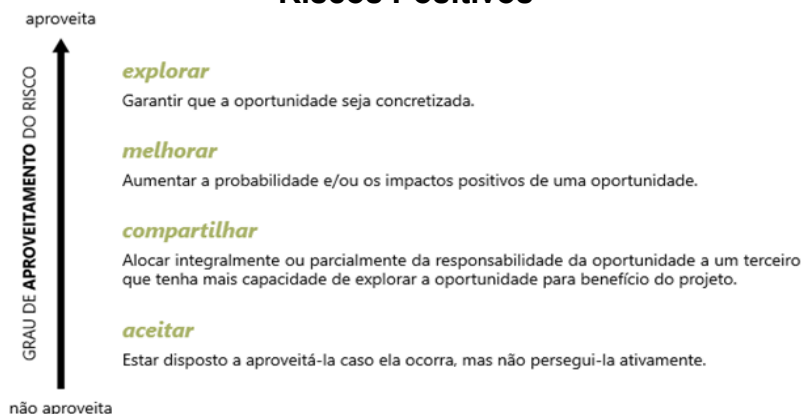
Análise Quantitativa

Situação	Recursos
Otimista	R\$ 122.200,00
Realista	R\$ 85.540,00
Pessimista	R\$ 61.100,00

Riscos Negativos



Riscos Positivos



Gerenciamento de Custos

Para estimar os custos, nada pode ficar no “achismo”. É preciso documentar quanto cada recurso vai custar. Os valores levantados determinarão se o projeto cabe no orçamento e será ou não viável do ponto de vista financeiro. Dessa forma, é possível conciliar os recursos financeiros que o projeto precisa para ser concluído e aqueles que a empresa realmente pode ou está disposta a pagar. Por isso, o gerenciamento de custos deve ter início logo na fase de planejamento dos projetos — contudo, é preciso que os trabalhos sejam mantidos ao longo de todas as fases

do empreendimento. Ou seja, depois que se elabora o plano e que ele é colocado em execução, todos os custos devem ser documentados e rastreados para que tudo fique dentro do orçamento inicial. Com isso, após a conclusão do projeto, os custos projetados devem ser contrastados com os custos reais, servindo também como referência para projetos futuros e estimativas.

GERENCIAMENTO DE AQUISIÇÕES

O gerenciamento de aquisições é um conjunto de processos que tem por objetivo obter um produto ou serviço de um fornecedor externo à equipe do projeto. Esse fornecedor pode ser tanto uma área da organização como outra empresa. O gerenciamento de aquisições é uma área que interage bastante com as demais. Afinal, todas elas podem precisar de alguma aquisição, não é mesmo? A imagem abaixo ilustra as interações entre áreas.

PLANEJAMENTO DOS CUSTOS/AQUISIÇÃO

Estimativas detalhadas de despesas

DESPESAS PLANEJADAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	ANO
Custos com funcionários	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	ANO
Refeições	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 7.200,00
Benefícios/Remuneração	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 18.000,00
Subtotal	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 2.800,00	R\$ 25.200,00



Custos com o Projeto	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	ANO
Contratação Consultoria	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 18.000,00
Contratação Profissional E.F	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 8.100,00
Contratação Profissional S.M	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 4.500,00
Reformas na Empresa	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 800,00	R\$ 7.200,00
Aluguel de TV	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 6.000,00
Compra de Insumos	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 0,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 600,00	R\$ 5.400,00
Subtotal	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 5.300,00	R\$ 49.200,00

Custos de marketing	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	ANO
Pesquisa Organizacional	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 6.000,00
Criação Cartilha Vida Saudável	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 1.000,00	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 200,00	R\$ 1.000,00	R\$ 4.000,00
Campanhas	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 6.000,00
Pedalada em família	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 6.000,00
Caminhada ao ar livre	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 6.000,00
Sistema de Monitoramento	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 4.200,00
Subtotal	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 3.350,00	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 2.550,00	R\$ 3.350,00	R\$ 32.200,00

Viagem/Treinamento													
Contratação de aula online	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 10.800,00
Contratação de consultoria	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 900,00	R\$ 10.800,00
Subtotal	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 1.800,00	R\$ 21.600,00

TOTALS													
Despesas mensais planejadas	R\$ 4.850,00	R\$ 4.850,00	R\$ 4.850,00	R\$ 12.450,00	R\$ 12.450,00	R\$ 13.250,00	R\$ 12.450,00	R\$ 12.450,00	R\$ 12.450,00	R\$ 12.450,00	R\$ 12.450,00	R\$ 13.250,00	R\$ 128.200,00
TOTAL Despesas planejadas	R\$ 4.850,00	R\$ 9.700,00	R\$ 14.550,00	R\$ 27.000,00	R\$ 39.450,00	R\$ 52.700,00	R\$ 65.150,00	R\$ 77.600,00	R\$ 90.050,00	R\$ 102.500,00	R\$ 114.950,00	R\$ 128.200,00	

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, M. Ecomapa. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, Lisboa, v. 23, p. 327-330, 2007. Disponível em: Acesso em: 26 abr. 2009.

AGUIAR, R. A. T. **SUS baseado em conhecimento**: informação para tomadores de decisão: glossário. Disponível em: Acesso em: 15 set. 2005.

ALBUQUERQUE, A. B.; DEVEZA, M. Adesão ao tratamento na prática do médico de família e comunidade e na atenção primária a saúde In: **Programa de atualização em medicina de família e comunidade**: Promef. Porto Alegre: Artmed, 2009. v. 3, p. 41-71.

ALMEIDA, J. M. C.; GONZÁLEZ, F. T. **Atención comunitaria a personas com transtornos psicóticos**. Washington, DC: n OrganizacióPanamericana de la Salud, 2005.

ALMEIDA, R. A. **O Médico de família e comunidade e a avaliação de crianças e adolescentes portadores de saúde mental**. Porto Alegre: PROMEF/SEMCAD, [20-].

ANTONI, C. et al. Uma família em situação de risco: resiliência e vulnerabilidade. **Interfaces: Revista de Psicologia**, Salvador, v. 2, n. 1, p. 81-85, 1999. Disponível em: Acesso em: 12 jun. 2010.

ARARIPE NETO, A. G.; BRESSAN, R. A.; BUSATTO FILHO, G. Fisiopatologia da esquizofrenia: aspectos atuais. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 34, p. 198-203, 2007.

ARAYA, R. et al. **Treating depression in primary care in low-income women in Santiago, Chile**: a trial randomised controlled. *Lancet*, London, n. 361, p. 995-1000, 2003.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

CAXITO, Fabiano de Andrade. **Recrutamento e seleção de pessoas**, 1ª ed. Curitiba: Ed. IESDE Brasil S.A 2008.

CHIAVENATO, Adalberto. **Gestão de Pessoas**: o novo papel dos Recursos Humanos nas Organizações. 3 ed. Rio de Janeiro: Ed. Elsevier, 2008.

EISNER, D. Michael. **O Jeito Disney de Encantar os Clientes**. p. 141 Saraiva 2011.

ESPINHA, Roberto Gil. **Recursos humanos do projeto: qual a importância de gerenciá-los?** Disponível em: <https://artia.com/blog/recursos-humanos-do-projeto-qual-a-importancia-de-gerencia-los/> Acesso: Abril/2021.

FERNANDES, Márcia Astrês. Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. Vol. 16. n. 2. 2018.

Gestão de pessoas: conceito, pilares, práticas e estratégias. 2019. Disponível em: <https://www.xerpa.com.br/blog/gestao-de-pessoas/>. Acesso: Abril/2021.

CARVALHO, Ieda Maria Vecchioni, et al. **Recrutamento e seleção por competências**. Saraiva, 7ª reimpressão, 1ª ed. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2008.

MESQUITA, Andréia. **Áreas de conhecimento do gerenciamento de projetos**. FAESA, 2017.

MESSIAS, Antonio Marcos Montai. **Gestão do escopo e qualidade em Gestão de Projetos**. 2015. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/mmontai/gesto-do-escopo-qualidade-e-riscos-em-gesto-de-projetos>. Acesso: Abril/2021.

MONTES, EDUARDO. **Introdução ao gerenciamento de projetos**. 1ª edição baseado na 6ª edição do Guia PMBOK, p. 197, 2017.

NEOWAY. **Stakeholders**: quem são e por que monitorá-los. Disponível em: [Blog.neoway.com.br/stakeholder](http://blog.neoway.com.br/stakeholder) acesso: Abril/ 2021.

PMO Escritório de Projetos. Disponível em: <https://escritoriodeprojetos.com.br/gerenciamento-das-comunicacoes-do-projeto>. Acesso: Abril/2021.

Qualidade de vida no trabalho: Porque é importante e como melhorá-la. Disponível em: <https://kenoby.com/blog/qualidade-de-vida-no-trabalho/> Acesso: Abril/2021.

RADUCZINER, Marcelo. **Gestão por processos**: 5 passos para o sucesso. Disponível em: <http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2012-02/artigo---gestao-por-processos---5-passos-para-o-sucesso.pdf>. Acesso: Abril/2021.

TACHIZAWA TAKESHY, Victor Claudio Paradela e Antº Alfredo Mello Fortuna – **Gestão com Pessoas uma abordagem aplicada as estratégias de negócios**, 5ª ed. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2006.

APÊNDICES



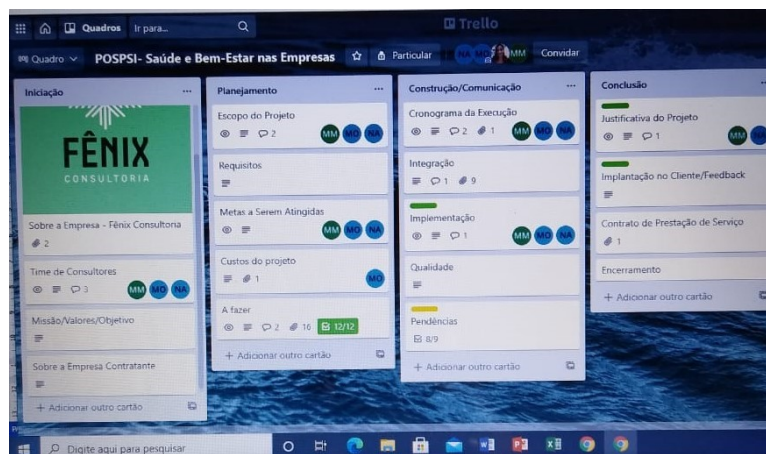
Fluxo - Planej. dos custos - Aquisição.



Os 5 Pilares da Gestão de Pessoas.



Ações do RH durante a Pandemia



ANEXOS

CAMPANHA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.pptx



CAMPANHA SAÚDE MENTAL.pptx



CAMPANHA DE COMBATE AO SEDENTARISMO.pptx



contrato.pdf



Guia Alimentação saudável - COVID19.pdf



PESQUISA DE CLIMA - TRELLO



Contrato de Prestação de Serviço

APROVAÇÃO DO PLANO PROJETO**Assinatura**

Professores: Edson Mariano Gleiva Rios de Araújo Félix		Data: 10/04/2021
---	--	----------------------------