



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

**PROGRAMAS E PROJETOS DE EXTENSÃO
GERÊNCIA DE ENSINO, PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E INOVAÇÃO
CAMPUS UNIVERSITÁRIO GRANDE FLORIANÓPOLIS**

PROJETO DE EXTENSÃO

Saúde do Trabalhador UNISUL

COORDENAÇÃO

Coordenador: Inês Alessandra Xavier Lima

E-mail do projeto: saudedotrabalhador@unisul.br

EQUIPE

Professor participante: Ana Paula Ferreira da Silva
Luana Meneghini Belmonte

Extensionista remunerado (bolsista): Júlia Manoela Prada Rodrigues

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Implementar ações voltadas à saúde integral do trabalhador, com vistas à contribuir para a manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida de trabalhadores.

Objetivos Específicos:

- Para os estudantes extensionistas:

1. Oportunizar aos extensionistas (remunerado, não- remunerados e art170 Estudo) um ambiente de aprendizagem que integra ensino, pesquisa e extensão.

- Para o público-alvo (trabalhadores):

1. Orientar sobre ergonomia e saúde ocupacional a partir de análise ergonômica dos postos de trabalho;
2. Conscientizar sobre alimentação e nutrição adequadas, por meio de oficinas sobre alimentação saudável;
3. Minimizar quadros álgicos e desconfortos crônicos relacionados à postura corporal no trabalho;
4. Incentivar a adoção de um estilo de vida ativo, por meio da prática de Pilates Laboral;
5. Prevenir o surgimento de doenças ocupacionais.

| ÁREA TEMÁTICA | UNIDADE DE ARTICULAÇÃO ACADÊMICA |
|----------------------|----------------------------------|
| Saúde do Trabalhador | Saúde e Bem-Estar Social |

METODOLOGIA

Metodologia do Projeto.

O público-alvo do projeto serão os 4.000 servidores públicos dos 19 órgãos federais vinculados ao Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor do Instituto Nacional do Seguro Social (SIASS/INSS) da Grande Florianópolis e os 1.330 trabalhadores da UNISUL Campus Grande Florianópolis e Virtual (docentes e técnico-administrativos), por meio da CIPA/UNISUL, totalizando 5.330 trabalhadores.

O projeto desenvolve 4 atividades:

- Oficinas de educação alimentar e nutricional;
- Análise ergonômica dos postos de trabalho;
- Pilates laboral (com utilização de aparelhos);
- Elaboração e entrega de material educativo sobre Saúde do Trabalhador.

Fazem parte do projeto 3 professores, 1 extensionista remunerado e extensionistas não-remunerados.

Dia/horário/local de desenvolvimento das atividades do projeto:



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

- Pilates Laboral: segundas e quintas-feiras, turno vespertino
- Demais atividades: conforme agendamento (de segunda à sexta, nos turnos matutino/vespertino/noturno, na Clínica-Escola de Fisioterapia ou no Laboratório de Nutrição, localizados na Unidade Pedra Branca).

Número de vagas para bolsistas de art. 170 por semestre:

O projeto terá vaga para 80 estudantes do Artigo 170 CE/SC na modalidade estudo, sendo 10 vagas por curso.

Cursos recebidos:

Fisioterapia, Educação Física, Nutrição, Medicina, Naturologia, Psicologia, Odontologia e Cosmetologia e Estética.

LOCAL DE REALIZAÇÃO DOS ENCONTROS PRESENCIAIS DE ORIENTAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES 2018-2

| Turma | Primeiro Encontro Presencial | Local | Horário | Unidade |
|-------|------------------------------|-----------|---------|--------------|
| 1 | 01/10/2018 | Sala 217D | 18h | Pedra Branca |
| 2 | 02/10/2018 | Sala 217D | 18h | Pedra Branca |