

## **PROGRAMA “NIPE BEM-ESTAR”: PROGRAMA DE BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO**

\* Rosangela Pedroz, Bruna de Souza Moraes

**Universidade Estadual de Campinas**

\*E-mail: [ropedroz@unicamp.br](mailto:ropedroz@unicamp.br)

### **Introdução**

O Programa “NIPE bem-estar” busca gerar um ambiente de trabalho que proporcione bem-estar e qualidade de vida, trazendo a motivação e a disposição aos seus colaboradores, criando um ambiente motivador e participativo. Segundo Chiavenato (2014, p. 405), o estresse no trabalho provoca sérias consequências, tanto para o colaborador quanto para a organização. Neste contexto, o Programa visa o desenvolvimento social dentro do ambiente de trabalho, desenvolvendo atividades de maneira diversificada, tais como: terapias alternativas, dinâmicas de relaxamento para o alívio do estresse, música, dança, palestras motivacionais e educativas, entre outros. Toda a organização do programa está sendo interdisciplinar e voluntária, tendo parceria com diversos profissionais facilitadores da Universidade.

### **Objetivo**

O objetivo do projeto é propor soluções que proporcionem aos colaboradores do NIPE maior qualidade de vida no trabalho, oferecendo atividades lúdicas, culturais, físicas ou educativas. É proposta maior integração dentro do ambiente de trabalho, visando trazer momentos de motivação, descontração, reflexões e autocuidado. As longas horas diárias que os colaboradores passam no seu ambiente de trabalho e nos meios de locomoção resultam no cansaço excessivo, estresse, insatisfação e desmotivação. Buscando encontrar alternativas para o alívio parcial desses sintomas, o Programa “NIPE bem-estar” oferece aos seus colaboradores mensalmente uma atividade que possa levar a descontração e a integração dentro do ambiente de trabalho.

### **Metodologia**

A metodologia está baseada em oficinas temáticas que são desenvolvidas atividades que contemplam temas voltados para a autocuidado, finanças, reflexão sobre o trabalho, dança circular, relaxamento físico e mental e etc. O desenvolvimento dessas atividades conta com profissionais do Centro de Saúde da Comunidade (CECOM) do Grupo PICs (Práticas Integrativas e Complementares), com profissional do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas (IFCH) e do NIPE.

A organização do programa é interdisciplinar e voluntária, podendo ser oferecida diversas atividades. A sua efetiva implementação visa desenvolver uma atividade mensal aos colaboradores do NIPE, formando parceria com profissionais facilitadores da própria Universidade.

## Resultados

O início do Programa ocorreu em Maio/2023, quando a primeira atividade foi inserida na programação da Semana do Trabalhador, tendo-se a participação dos colaboradores do NIPE, IFCH, FUNCAMP e HC. Foram apresentadas oficinas, cabendo destacar:

1) Autocuidado: o facilitador Dr. Rogério Terra do Espírito Santo apresentou a automassagem que promove o bem-estar físico, mental e emocional, trazendo diversos benefícios através do toque.

2) Finanças pessoais e imagem: a facilitadora Rosângela Pedroz apresentou palestra, trazendo uma reflexão sobre o ponto de vista de como olhamos para o nosso dinheiro.

3) Reflexão - eu e o trabalho: foi trazida a importância do autoconhecimento pela facilitadora Maria Cimélia Garcia, por meio de uma reflexão fundamentada na metodologia Pathwork. Estar consciente das partes que estão adormecidas e ter uma visão clara dos “eus” que habitam em cada um de nós como sendo essencial para vivermos com mais verdade e alegria.

4) Encerramento: oferecimento de coffee-break e a distribuição de canecas térmicas aos colaboradores do NIPE, uma forma de conscientização ao meio ambiente referente a redução do uso de copos descartáveis.

A segunda atividade foi desenvolvida no mês de agosto/2023, com o encontro agradável com colaboradores do NIPE, CEPETRO e GUIMA CONSECO (terceirizada), uma parceria que proporcionou um momento de desconcentração por meio da dança circular, técnica apresentada pela enfermeira Maria Cristina Stolf, do CECOM. A dança circular iniciou nos anos 70 com o bailarino Bernhard Wosien. É uma prática de dança em roda, originária de diferentes culturas. Por meio do ritmo, da melodia e dos movimentos, os integrantes da roda são estimulados a respeitar, aceitar e honrar as diversidades. O principal foco na dança circular não é a técnica e sim o sentimento de união de grupo, o espírito comunitário que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros.

A terceira atividade ocorreu em setembro/2023, contando com a presença do facilitador Dr. Rogério Terra do Espírito Santo, do CECOM, apresentando uma meditação guiada com foco no Relaxamento Físico e Mental. Possibilitando aos participantes do NIPE e do CEPETRO um momento de harmonia interna, além da integração entre eles no coffee break oferecido após o evento.

As atividades tiveram início em maio/23 no Núcleo Interdisciplinar de Planejamento Energético (NIPE) e a partir de agosto/23 vem sendo ampliado com a participação dos colaboradores do Centro de Estudos de Energia e Petróleo (CEPETRO) nas oficinas. Nesse período de 5 meses de implantação do programa foi possível desenvolver atividades diversificadas e atingir um público de 7 áreas da Universidade. Isto demonstra que o projeto está atingindo seu principal objetivo que é de proporcionar aos colaboradores qualidade de vida no ambiente do trabalho.

## Conclusão

Conclui que o retorno positivo dos participantes e o aumento da adesão, demonstram o sucesso do projeto e indicando a sua continuidade, bem como a necessidade de ampliação do público a ser atingido. Destacando que o Programa “NIPE bem-estar” está demonstrando uma excelente alternativa complementar às estratégias utilizadas pelas organizações, visando o bem-estar de seus colaboradores via atividades diversificadas que contribuem na qualidade de vida no ambiente de trabalho.



CONPUESP

Congresso dos Profissionais das  
Universidades Estaduais de São Paulo

2023 - 2ª Edição

**Palavras-chave:** Bem-estar. Qualidade de vida. Trabalho.

### **Referências**

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 4.ed. Barueri, SP: Manole, 2014.