

## **ATIVIDADES EXTENSIONISTAS**

### **Proposta de Tema / Trabalho Final**

#### **Curso**

- ☐ Bacharelado em Ciência da Computação
- ☐ Bacharelado em Engenharia da Computação
- ☐ Bacharelado em Engenharia de Software
- ☐ Bacharelado em Sistemas de Informação
- ☒ CST em Análise e Desenvolvimento de Sistemas
- ☐ CST em Banco de Dados
- ☐ CST em Ciência de Dados
- ☐ CST em Desenvolvimento Mobile
- ☐ CST em Gestão da Tecnologia da Informação
- ☐ CST em Jogos Digitais
- ☐ CST em Redes de Computadores
- ☐ CST em Segurança da Informação

#### **Disciplina**

- ☒ Atividade Extensionista I: Tecnologia Aplicada à Inclusão Digital – Levantamento
- ☐ Atividade Extensionista II: Tecnologia Aplicada à Inclusão Digital – Projeto
- ☐ Atividade Extensionista III: Tecnologia Aplicada à Inclusão Digital – Análise
- ☐ Atividade Extensionista IV: Tecnologia Aplicada à Inclusão Digital – Implementação

#### **Etapa**

- ☐ Validação da proposta
- ☒ Trabalho final

#### **Aluno(s) e RU(s)**

Aluno	RU
Luane Teloken	5068923

## **Título**

Aplicação Web para Monitorar e Melhorar a Qualidade de Vida.

## **Setor de Aplicação**

O projeto será aplicado na empresa privada RH360 Divulgações, especializada na divulgação de imóveis comerciais e residenciais para locação, com a realização de fotos e vídeos. A empresa conta com uma equipe composta por seis colaboradores, distribuídos entre as áreas de fotografia, edição de imagens e vídeos, além dos setores administrativo, financeiro e gerência.

## **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**

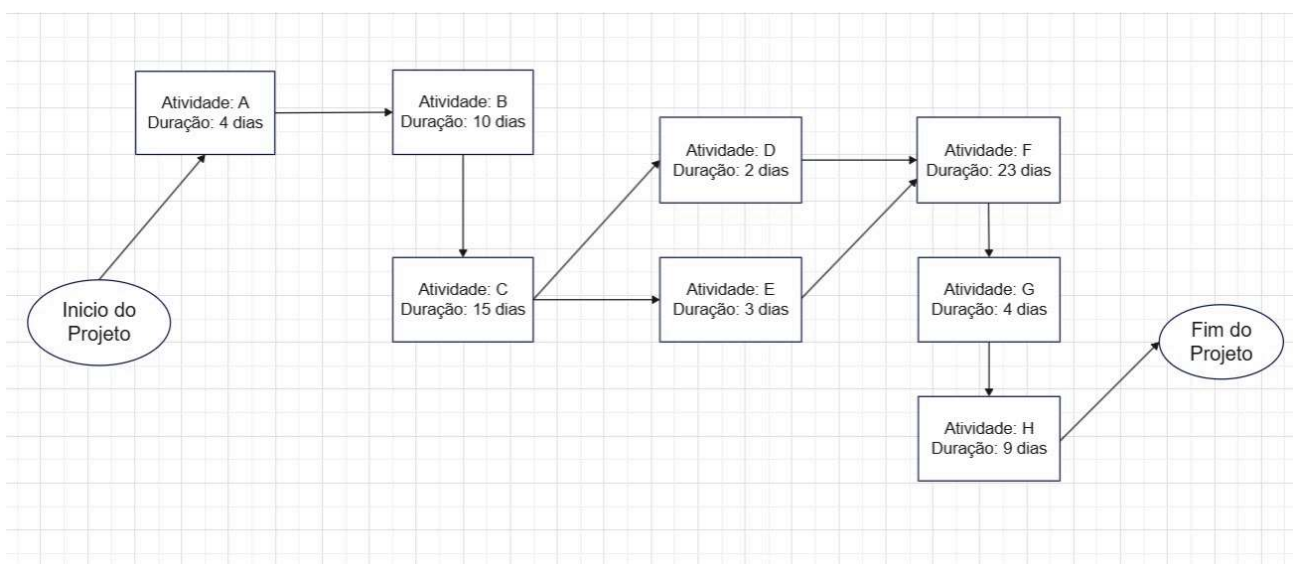
- ( ) 01. Erradicação da pobreza
- ( ) 02. Fome zero e agricultura sustentável
- (X) 03. Saúde e bem-estar
- ( ) 04. Educação de qualidade
- ( ) 05. Igualdade de gênero
- ( ) 06. Água potável e saneamento
- ( ) 07. Energia limpa e acessível
- ( ) 08. Trabalho decente e crescimento econômico
- ( ) 09. Indústria, inovação e infraestrutura
- ( ) 10. Redução das desigualdades
- ( ) 11. Cidades e comunidades sustentáveis
- ( ) 12. Consumo e produção responsáveis
- ( ) 13. Ação contra a mudança global do clima
- ( ) 14. Vida na água
- ( ) 15. Vida terrestre

- ( ) 16. Paz, justiça e instituições eficazes  
( ) 17. Parcerias e meios de implementação

## Objetivos

- Avaliar a qualidade de vida dos colaboradores, realizando a aplicação do questionário WHOQOL-bref para medir diferentes aspectos da qualidade de vida.
- Proporcionar informações valiosas sobre a qualidade de vida dos seus colaboradores, auxiliando nas decisões estratégicas de bem-estar e saúde.
- Automatizar a coleta, cálculo e armazenamento das respostas, facilitando o processo e tornando-o mais eficiente.
- Realizar a análise dos dados coletados por meio dos questionários aplicados, a fim de identificar padrões e necessidades, e, com base nos resultados obtidos, elaborar propostas de melhorias voltadas à promoção da qualidade de vida dos colaboradores.
- Assegurar que os dados dos colaboradores sejam armazenados de forma segura e que todas as informações sejam tratadas com total confidencialidade.

## Metodologia



Fonte: o autor

**Atividade A:** Definição da proposta, análise e reflexão sobre os temas sugeridos, com o objetivo de delimitar a ideia central do projeto e estabelecer seus principais objetivos.

**Atividade B:** Levantamento e coleta de dados junto aos colaboradores, com o propósito de reunir informações iniciais que subsidiem as etapas seguintes do desenvolvimento.

**Atividade C:** Desenvolvimento do projeto, a partir das informações coletadas e das conversas realizadas com os colaboradores e a equipe de gerência. Nessa fase, optou-se pela criação de um questionário, visando reunir dados relevantes de forma prática e com fácil preenchimento.

**Atividade D:** Etapa de testes, voltada à verificação da clareza e coerência das perguntas, garantindo sua adequação aos objetivos do projeto e a inexistência de falhas.

**Atividade E:** Realização de ajustes com base nos testes aplicados, promovendo as correções necessárias.

**Atividade F:** Implementação do questionário, com aplicação junto aos colaboradores, incluindo explicações e esclarecimento de dúvidas durante o processo.

**Atividade G:** Coleta e análise dos resultados obtidos por meio do questionário, verificando a participação dos seis colaboradores previstos e consolidando os dados para estudo.

**Atividade H:** Elaboração de sugestões de melhorias com base nos resultados da pesquisa, considerando as percepções e respostas fornecidas pelos colaboradores.

É importante destacar que o questionário utilizado continha 32 perguntas voltadas para a avaliação da saúde mental, física, social e ambiental dos colaboradores, seguindo um formato semelhante ao instrumento WHOQOL, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). As respostas eram mensuradas em uma escala de 1 a 5, sendo:

- **5** - Excelente / Muito Bom / Totalmente Satisfeito
- **4** - Bom / Satisfeito / Acima do Esperado
- **3** - Regular / Neutro / Dentro do Esperado

- 2 - Ruim / Insatisfatório / Abaixo do Esperado
- 1 - Péssimo / Muito Ruim / Totalmente Insatisfeito


Conforme demonstrado no exemplo abaixo:


## Monitoramento para melhor qualidade de vida!


A RH360 Divulgações está comprometida com o bem-estar de seus colaboradores. Este formulário tem como objetivo compreender melhor como você percebe sua qualidade de vida, abrangendo aspectos físicos, mentais, sociais e do ambiente de trabalho.


Suas respostas serão essenciais para orientar ações internas que promovam um ambiente mais saudável, equilibrado e acolhedor para todos.


Pedimos que responda de forma sincera, com base na sua experiência atual. Não existem respostas certas ou erradas — o importante é refletir a sua percepção pessoal.

 **Este questionário é anônimo. As informações fornecidas serão tratadas com total sigilo e utilizadas exclusivamente para fins internos de melhoria contínua.**

 **Tempo estimado de preenchimento: 5 a 10 minutos.**

 *Sua opinião faz a diferença. Participe e nos ajude a construir um ambiente de trabalho cada vez melhor para todos!*

telokenluuane@gmail.com [Mudar de conta](#) 

 Não compartilhado

**\* Indica uma pergunta obrigatória**

Como você avaliaria sua qualidade de vida? \*

☐ 5 - Excelente / Muito Bom / Totalmente Satisfeito

☐ 4 - Bom / Satisfeito / Acima do Esperado

☐ 3 - Regular / Neutro / Dentro do Esperado

☐ 2 - Ruim / Insatisfatório / Abaixo do Esperado

☐ 1 - Péssimo / Muito Ruim / Totalmente Insatisfeito

Link para consulta do questionário completo (32 perguntas):

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKVO4PA0gii4IfVJKkMD8MtRhaLxiJvEk2pBcwRmQk4IAHg/viewform?usp=sharing&oid=106465756893736572342>

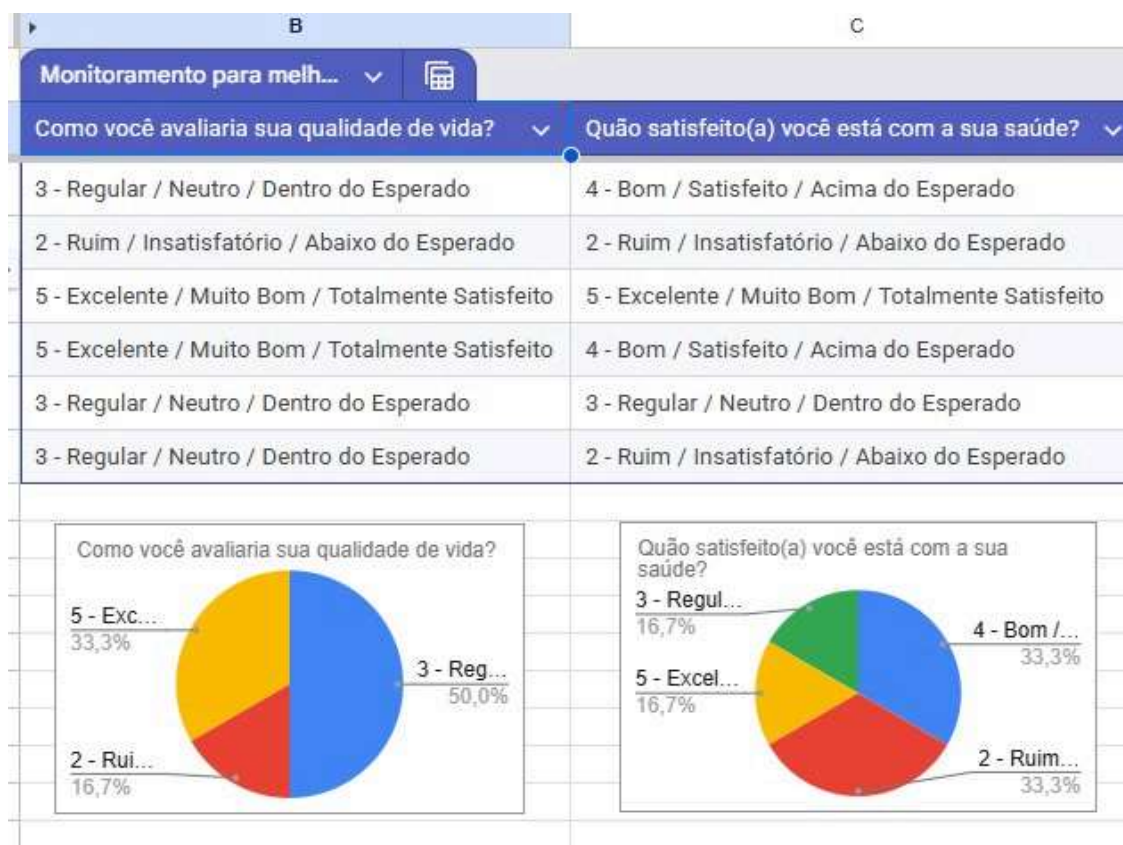
## Resultados Esperados/Obtidos

A partir das respostas obtidas por meio do questionário, foi possível realizar um levantamento analítico dos dados, identificando padrões e comportamentos recorrentes entre os colaboradores. Com base nessa análise, foram elaborados gráficos e planilhas para facilitar a visualização dos resultados.

As respostas completas, acompanhadas de suas representações gráficas, encontram-se disponíveis no link a seguir:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wpBEn0tG\\_SzMAZFEHCza8boC3ZIQEuVjLd2rqImHuJg/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wpBEn0tG_SzMAZFEHCza8boC3ZIQEuVjLd2rqImHuJg/edit?usp=sharing)

Conforme demonstrado no exemplo abaixo:





Este projeto tem como foco central a promoção do bem-estar dos colaboradores da empresa. A partir da análise dos resultados obtidos, foram realizados estudos e levantamentos que orientaram a proposição de ações voltadas à melhoria da qualidade de vida aos seus colaboradores. As sugestões foram apresentadas à gerência, com base em cinco dimensões principais avaliadas:

## **1. Saúde Emocional e Psicológica**

**Perguntas relacionadas:** satisfação com a vida, concentração, sentimentos negativos, aceitação de si, sentido da vida, aproveitamento da vida.

### **Soluções propostas:**

- Implantação de um programa de apoio psicológico (psicoterapia online, rodas de conversa).
- Campanhas internas sobre autoconhecimento, resiliência e equilíbrio emocional.
- Criação de pausas programadas e incentivo a momentos de desconexão.
- Acesso a plataformas de meditação, mindfulness e bem-estar emocional

## **2. Saúde Física e Qualidade de Vida**

**Perguntas relacionadas:** dor física, energia diária, sono, capacidade de locomoção, aparência física.

### **Soluções propostas:**

- Estabelecimento de parcerias com academias, clínicas e serviços de fisioterapia preventiva.
- Implantação de programas de ergonomia no ambiente de trabalho.
- Ações de educação alimentar e incentivo à prática de atividades físicas (como desafios internos ou grupos de caminhada/corrida).

## **3. Relacionamentos Interpessoais e Apoio Social**

**Perguntas relacionadas:** relações pessoais, apoio dos amigos, sentimento de pertencimento.

**Soluções propostas:**

- Criação de espaços de integração, como eventos internos, confraternizações e grupos de afinidade.
- Implementação de programas de valorização interpessoal, como o “Colaborador Destaque do Mês”.
- Promoção de uma cultura organizacional baseada na escuta ativa e no respeito à diversidade.
- Disponibilização de suporte social em momentos delicados (ex.: maternidade/paternidade, separação, luto).

#### **4. Infraestrutura, Recursos e Acesso a Serviços**

**Perguntas relacionadas:** ambiente físico, transporte, acesso à informação, lazer, acesso à saúde, recursos financeiros.

**Soluções propostas:**

- Melhoria do espaço físico, com foco em conforto térmico, acústico e visual.
- Fortalecimento dos canais de comunicação interna e ampliação do acesso à informação.
- Implantação de políticas de home office parcial.
- Estabelecimento de convênios com planos de saúde, farmácias, atividades culturais e de lazer.
- Avaliação de benefícios financeiros personalizados (vale-compras, bônus, cartão flexível).

#### **5. Satisfação no Trabalho e Realização Profissional**

**Perguntas relacionadas:** satisfação com o trabalho, atividades diárias, metas de vida, controle sobre decisões.



### **Soluções propostas:**

- Aplicação de pesquisas regulares de clima organizacional.
- Desenvolvimento de Planos de Desenvolvimento Individual (PDI) e trilhas de carreira.
- Estímulo à autonomia e à corresponsabilidade nas decisões setoriais.
- Promoção de feedbacks constantes e oportunidades de reconhecimento profissional.

### **Considerações Finais**

#### **Aprendizados Obtidos com o Projeto:**

**Importância da escuta ativa e do diagnóstico interno:** As ações propostas têm como objetivo criar um ambiente de trabalho mais saudável, humano e produtivo, promovendo o engajamento e o bem-estar dos colaboradores. A implementação dessas iniciativas contribui não apenas para a qualidade de vida dos profissionais, mas também para o desempenho organizacional como um todo.

**A força da análise de dados para decisões estratégicas:** Em toda a implementação deste projeto, tivemos uma boa recepção da equipe de colaboradores assim como da gerência, que após a coleta de dados de mostrou muito a favor de começar a implementação das ideias sugeridas após as respostas dos colaboradores.

**Valorização da saúde integral no ambiente corporativo:** Aprendemos que ouvir os colaboradores por meio de ferramentas estruturadas como o WHOQOL-bref possibilita compreender de forma mais profunda as reais necessidades, dores e percepções da equipe, fornecendo uma base sólida para ações assertivas.

**Colaboração entre setores e abertura à mudança:** O processo de coleta, tabulação e análise dos questionários mostrou como dados organizados e bem interpretados podem orientar a tomada de decisões mais embasadas, humanizadas e alinhadas com o bem-estar coletivo.

A execução deste projeto proporcionou uma rica experiência de aprendizado, tanto técnico quanto humano. Ao longo das etapas, foi possível perceber a relevância de se adotar práticas voltadas ao bem-estar no ambiente corporativo, reconhecendo que colaboradores mais saudáveis e satisfeitos refletem diretamente em um melhor desempenho organizacional.

Os desafios encontrados — como a necessidade de ajustes no questionário e a etapa de análise das respostas — também contribuíram para o aprimoramento da metodologia e para o desenvolvimento de uma visão mais sensível e estratégica sobre gestão de pessoas.

Acredito que esse projeto pode servir como base para iniciativas futuras, fortalecendo uma cultura organizacional mais humana, participativa e saudável.