

BEM-ESTAR & PERTENCIMENTO

Campus USP Fernando Costa



O projeto “Jornadas de Harmonia: Descobrir, Apreciar, Incluir” responde ao Edital PRIP 04/2023, promovendo bem-estar físico, equilíbrio mental e relações sociais fortalecidas no Campus USP Fernando Costa.



O objetivo é promover o bem-estar alinhado com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) dos colaboradores e fortalecer uma cultura organizacional inclusiva.



Esta abordagem será realizada por meio de encontros que proporcionarão oportunidades para o desenvolvimento de habilidades práticas e sociais.



Os encontros visam consolidar um grupo de apoio onde os participantes compartilhem experiências, desafios e sucessos, promovendo a sensação de comunidade.

- **AUTO-RESPONSABILIDADE**
- **CONHECER O OUTRO E A SI MESMO**
- **PLANTIO DE SEMENTES QUE FLORESCERÃO POR ANOS VINDOUROS**

4 ASPECTOS

PSICOLÓGICO
SAÚDE FÍSICA
RELACIONAMENTOS
AMBIENTE

Campus Fernando Costa



Sustentável

BEM-ESTAR & PERTENCIMENTO

Campus USP Fernando Costa



Como temas focais das atividades serão utilizados os 4 aspectos determinantes da qualidade de vida como medidos pela OMS. Esses quatro aspectos serão aprimorados pela integração, no contexto da qualidade de vida, de quatro eixos ou dimensões que exploram o desenvolvimento e a autodescoberta dos atributos e potenciais humanos. Dessa forma, para cada um desses aspectos, serão incorporadas as dimensões emocional, cognitiva, energética e estrutural, resultando em uma abordagem mais abrangente e integrada.

DIMENSÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS

ASPECTOS OMS	EMOÇÃO PERCEPÇÃO	COMPREENSÃO COGNIÇÃO	MOVIMENTO VITALIDADE	FUNDAÇÃO ESTRUTURA
PSIQUE	AUTO-ESTIMA AUTO-IMAGEM	CONCENTRAÇÃO APRENDIZADO	FOCO EMOCIONAL MOTIVAÇÃO	EQUILÍBRIO AUTORREGULAÇÃO
CORPO	CUIDADO PESSOAL SERENIDADE	REPOUSO SONO	CAPACIDADE FÍSICA ATIVIDADE	ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO
RELAÇÕES	EMPATIA COMPREENSÃO	COMUNICAÇÃO AUTENTICIDADE	COMPARTILHAMENTO DE INTERESSES	CONFIANÇA APOIO
AMBIENTE	LAR LOCAL DE TRABALHO	ACESSO À INFORMAÇÃO	LAZER TRANSPORTE	SUPORTE RECURSOS

Visando atender não apenas às premissas e temas focais estabelecidos, mas também estabelecer uma base sólida para a promoção do bem-estar e pertencimento no ambiente de trabalho ao longo do tempo e de forma continuada, os procedimentos metodológicos incluirão uma abordagem holística e inclusiva, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e cognitivos. Buscar-se-á promover a participação de todos, independentemente de habilidades físicas, intelectuais ou sociais. Esta abordagem será realizada por meio de encontros que proporcionarão oportunidades para o desenvolvimento de habilidades práticas e sociais.

Durante esses encontros, será possível oferecer feedback construtivo e incentivar a incorporação de novas perspectivas e práticas. O estabelecimento de metas realistas e alcançáveis incentivará os participantes a definirem objetivos pessoais e a trabalharem para alcançá-los. Os encontros serão espaços para incentivar a autonomia, permitindo que os participantes tomem decisões e assumam responsabilidades em relação aos temas propostos.

BEM-ESTAR & PERTENCIMENTO

Campus USP Fernando Costa



MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento incluirá uma avaliação abrangente, inicial e final, considerando as premissas e aspectos da OMS. Para tanto será utilizado o formulário WHOQOL-100.

O WHOQOL é um instrumento de avaliação de qualidade de vida desenvolvido pelo Grupo WHOQOL com quinze centros internacionais de campo, simultaneamente, em uma tentativa de desenvolver uma avaliação de qualidade de vida que seria aplicável de forma intercultural. O WHOQOL mede a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. O WHOQOL-100 é composto por 100 perguntas referentes a seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais.

Serão também utilizadas ferramentas de avaliação ao longo do projeto. Estas incluirão a auto avaliação, com a ajuda de questionários, registro pessoal e espaço para reflexão, para avaliar o próprio desenvolvimento em relação aos aspectos e dimensões abordadas.

A avaliação individual será reforçada através do feedback dos outros participantes em duplas ou pequenos grupos, o que permitirá oferecer uma perspectiva valiosa sobre como os outros percebem o progresso de cada pessoa. Isso será ampliado através de estudos de caso e discussões da aplicação dos conceitos em situações específicas para aumentar a compreensão e aplicação prática dos mesmos, somados ao compartilhamento de relatos e histórias de sucesso relacionados à aplicação dos conceitos em suas vidas. Isso não apenas poderá destacar o progresso, mas também poderá trazer inspiração aos outros.

BEM-ESTAR & PERTENCIMENTO

Campus USP Fernando Costa



Haverá registro das informações recebidas e emergentes para a produção de material audiovisual, como apresentações de PowerPoint, gráficos e relatórios digitais, que permitam a todos os participantes observarem as mudanças percebidas nas atitudes e comportamentos relacionados aos conceitos.

Em cada encontro temático, coletivamente estabeleceremos metas individuais e práticas de fácil compreensão e aplicação. Essas metas têm como propósito facilitar o desenvolvimento das habilidades e avaliar o progresso ao longo do tempo. Isso se deve ao fato de que o aprimoramento de habilidades é frequentemente um processo contínuo, cujos resultados podem não se tornar imediatamente evidentes.

Durante todo o desenvolvimento do projeto, incentivaremos a auto responsabilidade e a participação ativa de todos, reconhecendo que esses elementos são fundamentais para o sucesso individual e coletivo.

Datas & Inscrição



Aula Inaugural: 25 de setembro
Encontros: 4, 11, 18 e 25 de outubro



[Inscrição para a Lista de Espera & Encontros Complementares](#)