

## LEVITAR

O **Projeto Levitar** se constitui num projeto para gerenciamento do estresse no trabalho que pretende, de forma experimental, ser aplicado em 20 servidores ativos, através de em sessões de Yoga com duração de uma hora, duas vezes por semana - ocorrendo às terças e quintas-feiras, às 19h15, em espaço interno do TRE RN.

Espera-se que as sessões de Yoga proporcionem mudanças efetivas nos servidores que aderirem ao projeto, sobre os seguintes pontos:

- Redução da ansiedade
- Maior qualidade do sono
- Flexibilidade
- Melhoria da postura, protegendo a coluna
- Prevenção de dores nas articulações
- Aumento da concentração (foco)
- Ampliação da respiração

Para que se possam analisar tais benefícios serão aplicados no início do projeto um questionário que orientará a avaliação dos resultados e ao final do ano, nova avaliação será realizada, a fim de obter os efetivos resultados que a prática do yoga trouxe para cada um dos servidores, pretendendo-se avançar em 30% no nível de satisfação obtido por meio do questionário avaliativo.

## CRONOGRAMA DO PROJETO

Tarefa	Descrição	Executor	Início	Término
Enquete inicial	Apresentação da Proposta e enquete sobre interesse dos servidores em aderir	CQVT	15/02/2019	15/02/2019
E-mail	e-mail aos interessados sobre andamento do projeto	Nayara Rosado	12/03/2019	12/03/2019
Divulgação	Divulgação do início do Projeto na intranet	ASCOM	29/03/2019	05/04/2019
Reunião inicial para instrução	Palestra e apresentação da professora Marli, assinatura do termo de responsabilidade pelos participantes e instruções sobre o funcionamento e regras do projeto. Preenchimento de questionário inicial para determinação do perfil de estresse.	CQVT	23/05/2019	23/05/2019
Início das aulas	Aula inaugural no auditório térreo	CQVT	28/05/2019	28/0452019
Avaliação do projeto entre os participantes	Questionário entre os participantes das aulas para análise dos resultados do projeto	CQVT	03/12/2019	03/12/2019
Análise dos resultados	Tratamento dos resultados da avaliação colhida e análise do resultado	CQVT e SGP	09/12/2019	09/12/2019
Divulgação	Divulgação dos resultados e análise da avaliação do Projeto LEVITAR	ASCOM	12/12/2019	12/12/2019
Término das aulas	Último dia de aula de yoga	CQVT	12/12/2019	12/12/2019

