



## **Projeto Qualidade Vida - IFF: O uso do Instagram como uma tentativa de minimizar os impactos causados pelo isolamento social**

Raquel da Silva Souza<sup>1\*</sup>; Raphael Mesquita de Aguiar<sup>1</sup>, Marcela Santos Silva Garcez<sup>1</sup>, Gabriel dos Santos Faria<sup>1</sup>, Aline Oliveira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>IFFluminense – campus Campos Centro

\*raquelsilva1213@hotmail.com

O Ministério do Meio Ambiente, em 1999, criou a Agenda Ambiental da Administração Pública (A3P) que tem como objetivo estimular os gestores públicos a incorporar princípios e critérios de gestão socioambiental em suas atividades rotineiras. Para alcançar esse objetivo a cartilha foi estruturada em 5 eixos temáticos, sendo um deles “Qualidade de vida no ambiente do trabalho”, no qual seja conciliado os interesses dos servidores e das organizações, e assim melhorar a satisfação no ambiente de trabalho e consequentemente a produtividade. Nesse contexto, surge um grupo institucional no campus Campos Centro que realizou ações como o IFF sobre o morro do Itaoca, Caminhada no campus, Bazar de trocas sustentável, entre outros e posteriormente evoluiu para o Projeto Sustentabilidade e Qualidade de Vida que teve como objetivo inicial de promover um ambiente de trabalho mais saudável, prazeroso e produtivo, bem como integrar e conscientizar a comunidade interna do campus a respeito da sustentabilidade ambiental. Devido ao período pandemia Covid-19, em que o isolamento social fez-se necessário, o projeto foi adaptado a nova realidade criando-se em abril o Instagram Qualidade de Vida – IFF, ampliando o nosso alcance para tentar ajudar as pessoas de alguma forma. Os integrantes do projeto buscaram parcerias com profissionais de diversas áreas, com a finalidade de montar uma equipe multidisciplinar, composta de professores de educação física, nutricionistas, psicólogos, professores de dança, músicos, fisioterapeutas e digital influencers, com enfoque em promover a saúde mental, física e o entretenimento em geral, possibilitando o compartilhamento de seus conhecimentos por meio de conteúdos criados e publicados no Instagram do projeto, seguindo uma programação que é organizada e disponibilizada no início de cada semana nos destaques do Instagram. Atualmente são aproximadamente 500 seguidores, mais de 300 contas alcançadas por semana e cerca de 40 interações por publicação, com quase 120 publicações, contando com 14 parceiros, que estão sendo certificados pela instituição. Nesse contexto de adaptação, interagimos e tentamos contribuir positivamente na vida das pessoas, minimizando os impactos causados pelo “novo normal” imposto à sociedade.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Instagram, Isolamento social.

Instituição de fomento: IFFluminense.