



PREFEITURA DE
CAMPINAS

CARTILHA

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (PQVT)

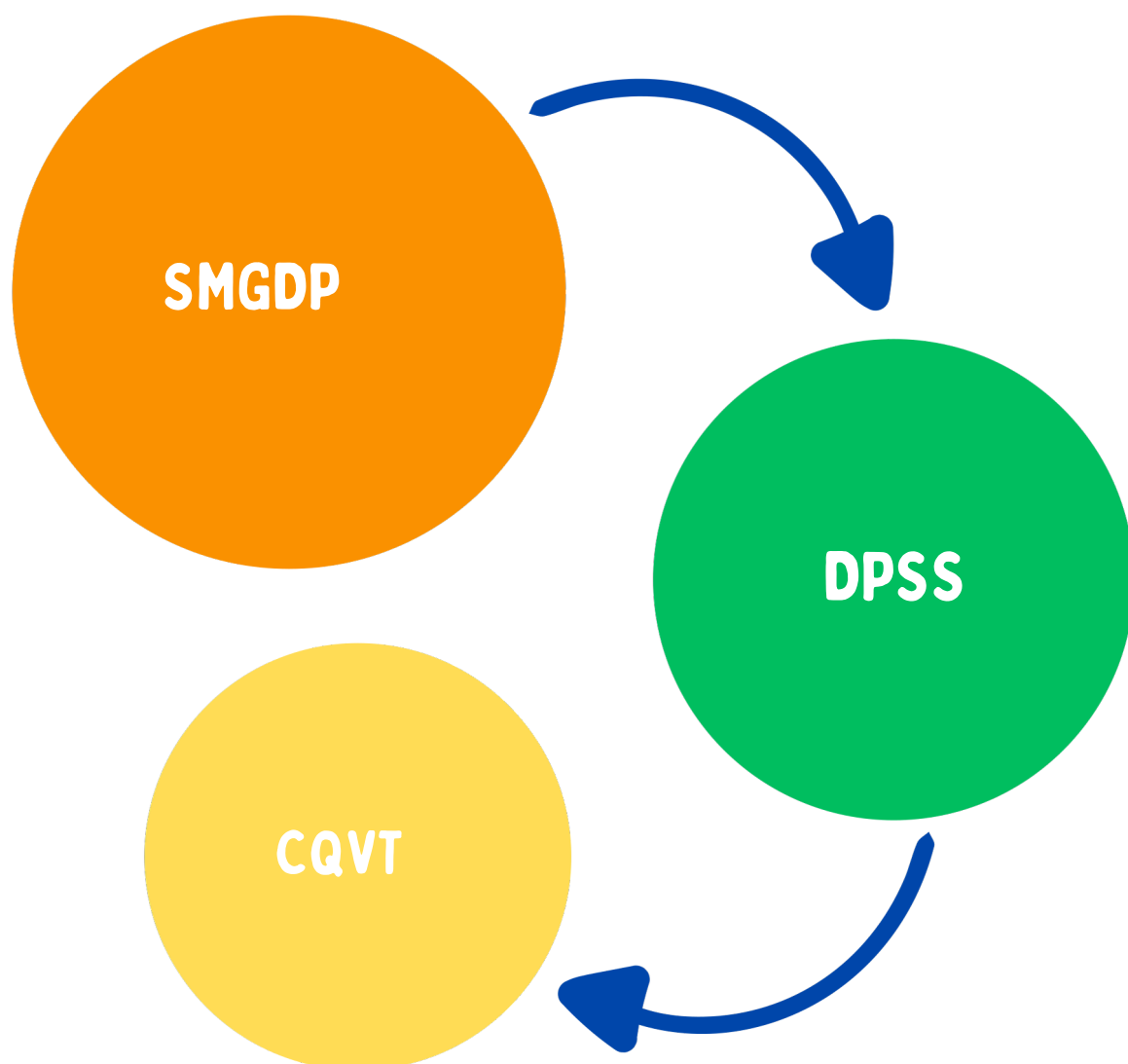
**SECRETARIA MUNICIPAL DE GESTÃO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS
DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR**



**SAIBA QUAIS SÃO E COMO
SOLICITAR AS AÇÕES E
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
PELO PROGRAMA DE QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO (PQVT)**

COORDENADORIA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A COORDENADORIA FAZ PARTE DO DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO À SAÚDE DO(A) SERVIDOR(A) (DPSS) QUE ESTÁ VINCULADO À SECRETARIA DE GESTÃO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS (SMGDP).



A EQUIPE

A EQUIPE É FORMADA POR ASSISTENTES SOCIAIS, ENFERMEIRA, FONOAUDIÓLOGA, MÉDICA DO TRABALHO, PSICÓLOGAS E TERAPEUTA OCUPACIONAL - QUE COMPARTILHAM O MESMO OBJETIVO: ELABORAR E DESENVOLVER PROJETOS QUE PROMOVAM MAIS SAÚDE E BEM-ESTAR PARA OS(AS) SERVIDORES(AS) E SERVIDORAS.

PARA ISSO, BUSCA-SE CONHECER OS DIVERSOS CONTEXTOS, IDENTIFICANDO COMO AS AÇÕES DO PROGRAMA PODEM FAVORECER UM AMBIENTE MAIS SAUDÁVEL, PENSANDO NA PESSOA DE FORMA INTEGRAL E NO COLETIVO.

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

É UM DESAFIO QUE ENVOLVE UMA GESTÃO HUMANIZADA, O FORTALECIMENTO DAS PRÁTICAS DE BEM-ESTAR E O INCENTIVO PARA QUE TODOS E TODAS PARTICIPEM COMO PROTAGONISTAS NOS PROCESSOS DE DECISÃO REFERENTES AO TRABALHO.

O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, BUSCA FOMENTAR A CONSTRUÇÃO DE AMBIENTES DE TRABALHO FAVORÁVEIS AO BEM-ESTAR E A SAÚDE GERAL E OCUPACIONAL DO(A) SERVIDOR(A) OU EMPREGADO(A) PÚBLICO(A) MUNICIPAL.

PROGRAMA QVT

CRIADO EM 2018, O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO TRÁS A IMPORTÂNCIA DE OLHAR PARA UM CONJUNTO DE FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE LABORATIVO, COMO CONDIÇÕES DE TRABALHO, RELAÇÕES INTER-PESSOAIS, COMUNICAÇÃO, A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS COM A SAÚDE FÍSICA E MENTAL, ALÉM DE OUTRAS VARIÁVEIS.

AS AÇÕES/ATIVIDADES BUSCAM AUXILIAR E INSTRUMENTALIZAR SERVIDORES(AS) E GESTORES(AS) PARA QUE SE APROPRIEM DE SUAS REALIDADES E, DENTRO DELAS, ENCONTREM FORMAS DE POTENCIALIZAR OS FATORES DE BEM-ESTAR NO TRABALHO.

O PROCESSO

-  **RECEBEMOS SUA SOLICITAÇÃO PELO E-MAIL:
QVT@CAMPINAS.SP.GOV.BR**
-  **AGENDAMOS UMA CONVERSA COM A GESTÃO PARA ANÁLISE DA
DEMANDA E ALINHAMENTO DE EXPECTATIVAS.**

**FAZEMOS O DIAGNÓSTICO SITUACIONAL COM BASE NESTA
CONVERSA INICIAL, NOS DADOS DE SAÚDE DO TRABALHO E
APLICANDO PESQUISAS/TESTES.**
-  **ELABORAMOS O CRONOGRAMA COM DATAS PRÉ-ESTABELECIDAS
JUNTO COM A GESTÃO.**

**COLOCAMOS O PROGRAMA EM PRÁTICA (REALIZAÇÃO DAS
ATIVIDADES PROPOSTAS: OFICINAS, PALESTRAS, RODAS DE
CONVERSA ETC.).**
-  **APLICAMOS A PESQUISA DE SATISFAÇÃO. LEVANTAMOS E
ANALISAMOS OS DADOS.**

**ORIENTAMOS A GESTÃO COM UMA TRILHA DE DESENVOLVIMENTO
(INDICAÇÃO DE CURSOS E CAPACITAÇÕES DE ACORDO COM AS
DEMANDAS).**
-  **DEVOLUTIVA: APRESENTAMOS OS RESULTADOS À GESTÃO E À
EQUIPE PARTICIPANTE.**
-  **MONITORAMOS OS RESULTADOS E, SE NECESSÁRIO, REALIZAMOS
NOVAS INTERVENÇÕES.**

DIRETRIZES

-  **PROMOVER UMA CULTURA DE CONSTRUÇÃO ATIVA DE CONDIÇÕES DE TRABALHO E SUPORTE ORGANIZACIONAL, ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO, RELAÇÕES SOCIOPROFISSIONAIS DE TRABALHO, RECONHECIMENTO E CRESCIMENTO PROFISSIONAL E ELO TRABALHO-VIDA SOCIAL, ATENTANDO-SE AO BEM-ESTAR DAS PARTES ENVOLVIDAS.**
-  **OS TEMAS E DIRECIONAMENTOS A SEREM DESENVOLVIDOS NESTE PROGRAMA SERÃO DESENHADOS DE ACORDO COM O PERFIL/DEMANDA DO(A) SOLICITANTE.**
-  **DIRECIONAR E CONTRIBUIR EM ASSUNTOS QUE SE REFEREM À QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.**
-  **TODAS AS UNIDADES QUE COMPÕEM A PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS PODERÃO SOLICITAR AÇÕES DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.**

A COORDENADORIA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO TEM AUTONOMIA PARA DEFINIR O CRONOGRAMA PARA A REALIZAÇÃO DAS AÇÕES.

DIRETRIZES

- ✓ OS CRITÉRIOS DE LIBERAÇÃO DOS(AS) SERVIDORES(AS) OU EMPREGADOS(AS) PÚBLICOS(AS) PARA PARTICIPAÇÃO NOS PROGRAMAS PREVENTIVOS COLETIVOS SERÃO DEFINIDOS PELA GESTÃO DA UNIDADE.
- ✓ A PARTICIPAÇÃO NOS PROGRAMAS PREVENTIVOS COLETIVOS É FACULTATIVA AO(À) SERVIDOR(A) OU EMPREGADO(A) PÚBLICO(A) MUNICIPAL.
- ✓ SERÁ CONCEDIDO UM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO COM A CARGA HORÁRIA DA ATIVIDADE REALIZADA.

A DEFINIÇÃO DA TEMÁTICA E ATIVIDADES/AÇÕES A SEREM DESENVOLVIDAS SERÃO DEFINIDAS PELA CQVT EM PARCERIA COM A UNIDADE ENVOLVIDA.

TEMÁTICAS

**AS ATIVIDADES/AÇÕES PODERÃO SER
DESENVOLVIDAS
COM BASE NOS SEGUINTE TEMAS:**

SAÚDE FÍSICA

SAÚDE MENTAL

DESENVOLVIMENTO HUMANO

COMUNICAÇÃO

DEMANDAS OSTEOMUSCULARES

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

**DINÂMICAS, TESTES E
OUTROS INSTRUMENTOS
PODERÃO SER UTILIZADOS
PARA POTENCIALIZAR AS
AÇÕES/ATIVIDADES.**

**DENTRO DE CADA
TEMA, UM ASSUNTO
ESPECÍFICO SERÁ
DESENVOLVIDO.**

**UMA ATIVIDADE PODE
SER COMPLEMENTADA
COM OUTRA, DENTRO
DO MESMO TEMA.**

COMO SOLICITAR

**QUER CONHECER OU SOLICITAR
UMA AÇÃO/ATIVIDADE?**

**ENVIE UM E-MAIL OU LIGUE PARA A
COORDENADORIA EXPLICANDO A
NECESSIDADES DA SUA UNIDADE.**

**TELEFONE: (19) 2515-7172 E-MAIL:
QVT@CAMPINAS.SP.GOV.BR**

FORMATO

OFICINAS

**OBJETIVO:
PROPORCIONAR ESPAÇOS DE
DIÁLOGO E PRÁTICA DE
DINÂMICAS QUE AUXILIEM NA
PRODUÇÃO E REPRODUÇÃO
DE VIVÊNCIAS
DE FORMA LÚDICA.**



PALESTRAS



**OBJETIVO:
PROMOVER CONHECIMENTO
E REFLEXÃO SOBRE
TEMÁTICAS PERTINENTES
AO MOMENTO VIVENCIADO
E AO CONTEXTO DA
UNIDADE.**

FORMATO

RODAS DE CONVERSA

OBJETIVO:
PROMOVER UM ESPAÇO DE
DIÁLOGO E CRIAÇÃO
CONJUNTA DE ESTRATÉGIAS
A RESPEITO DE TEMAS
DETERMINANTES PARA A
BUSCA DE QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO.



CÍRCULO INTEGRATIVO



OBJETIVO:
FAVORECER MOMENTOS DE
AUTOCONHECIMENTO E
COMPARTILHAMENTO DE
VIVÊNCIAS.

AÇÕES/ATIVIDADES



AÇÕES/ATIVIDADES

ALONGAMENTOS E PREVENÇÃO DA DOR

OBJETIVO:
MEXER O CORPO É FUNDAMENTA.
É UM MOMENTO SEU, DE
APRENDER A RESPIRAR, A TER
UMA POSTURA CORRETA ETC.



CUIDADOS COM A VOZ



OBJETIVO:
COMO SABER SE ESTOU
USANDO MINHA VOZ
ADEQUADAMENTE E O QUE
POSSO FAZER PARA UTILIZAR
ESSA FERRAMENTA DA
MELHOR FORMA POSSÍVEL

AÇÕES/ATIVIDADES

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



OBJETIVO:
FALAR SOBRE A IMPORTÂNCIA
DA I.E. NA COMUNICAÇÃO DE
FORMA GERAL E COMO ELA PODE
DAR O "TOM" DE UMA RELAÇÃO
INTERPESSOAL.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)

OBJETIVO:
FALAR SOBRE OS PROBLEMAS
DE COMUNICAÇÃO COMO
FONTES DE CONFLITOS NO
TRABALHO. O QUE É E COMO
PRATICAR A CNV.



AÇÕES/ATIVIDADES

ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO

OBJETIVO:
ORIENTAR SOBRE SITUAÇÕES
DE ASSÉDIO, COMO
COMUNICAR E BUSCAR AJUDA
PELOS CANAIS DE APOIO.



RELAÇÕES INTERPESSOAIS



OBJETIVO:
INCENTIVAR A PRÁTICA DE
COMPARTILHAMENTO E TROCA DE
EXPERIÊNCIAS, ESTABELECENDO
NOVOS VÍNCULOS E
FORTALECENDO OS JÁ
EXISTENTES.



**PRECISA DE UMA AÇÃO/ATIVIDADE QUE NÃO
ESTÁ NESSE MATERIAL?**

FALE COM A EQUIPE QVT

**AS TEMÁTICAS APRESENTADAS SÃO AS MAIS
SOLICITADAS, MAS É POSSÍVEL
DESENVOLVER NOVOS CONTEÚDOS DE
ACORDO COM A NECESSIDADE DA SUA
UNIDADE.**





Coordenadoria de Qualidade
de Vida no Trabalho
DPSS | SMGDP | PMC

RUA: JOSÉ PAULINO, 1399 - 6º ANDAR
TELEFONE: (19) 2515-7172
E-MAIL: QVT@CAMPINAS.SP.GOV.BR

SECRETARIA DE
GESTÃO E
DESENVOLVIMENTO
DE PESSOAS



PREFEITURA DE
CAMPINAS