

# Programa de Qualidade de Vida

Procuradoria Geral do Estado  
do Espírito Santo - PGE-ES



## Programa de Qualidade de Vida

Conforme delineado pelo Programa Central Qualidade de Vida da Secretaria de Gestão e Recursos Humanos do Estado do Espírito Santo, “A qualidade de vida no Trabalho é o conjunto de projetos e ações voltadas ao bem estar dos servidores e às dimensões biológica, psicológica, social e organizacional”.

Trata-se de um programa diretamente ligado aos resultados da instituição e o grau de satisfação do colaborador com suas funções. E, por isso, é de extrema relevância para as organizações manterem profissionais motivados, um ambiente de trabalho harmonioso e bons relacionamentos interpessoais.

Para obter destaque nas relações sociais, as organizações precisam inovar. Como as ideias são abundantes, as tecnologias e estratégias podem ser facilmente copiadas, o real diferencial está nas pessoas, ou seja, nos colaboradores.

É possível afirmar que uma instituição que investe na qualidade de vida no trabalho e que beneficia toda a sua equipe é muito mais produtiva, com profissionais motivados, comprometidos e capazes de entregar ótimos resultados.

Diversos benefícios comprovam a importância de investir-se na qualidade de vida no trabalho, aspectos como:

### I) Aumento da produtividade no trabalho

A qualidade de vida no trabalho contribui para que os talentos estejam mais dispostos e motivados, além de aptos emocionalmente para entregar grandes resultados. Cada colaborador poderá produzir mais e melhor.

Atualmente, sabe-se que boa parte do tempo de trabalho tende a ser improdutivo – estima-se que apenas 39% do expediente é realmente aproveitado. Contudo, esse resultado pode ser mudado quando a equipe está integrada a um ambiente que ofereça qualidade de vida e prioridades claras.

### II) Melhoria do clima organizacional

O clima organizacional representa a atmosfera psicológica da instituição, isto é, como os profissionais percebem o ambiente de trabalho e são impactados por ele. Há muitos malefícios no clima pesado da instituição, como a falta de comunicação interpessoal e o pouco comprometimento no trabalho.

Um bom clima de trabalho garante aos colaboradores um ambiente mais leve e propício ao trabalho em equipe, bem como resulta em melhores atendimentos. O espírito de equipe pode ser desperto com mais vigor nos talentos, tornando-os únicos.

Recente pesquisa mostrou que as instituições que oferecem qualidade de vida têm, em média, 91% melhor clima de trabalho. Em outras palavras: a qualidade de vida garante profissionais mais comprometidos, alinhados e dispostos a contribuir, por isso o clima de trabalho é imediatamente aprimorado, tornando-o melhor às partes interessadas.

### III) Retenção de talentos

A valorização dos colaboradores é essencial para reduzir custos e também garantir que a realização dos processos seja feita por profissionais experientes e alinhados aos objetivos institucionais.

### IV) Melhorias na saúde

O estresse no ambiente de trabalho pode causar diversos problemas, como:

- absenteísmo;
- presenteísmo (trabalhar sem foco pensando em outras coisas);

- desmotivação;
- doenças;
- afastamentos;
- conflitos interpessoais, entre outros.

Tudo isso reflete em perda de produtividade. Por isso, oferecer condições — que ultrapassem o âmbito financeiro do salário para que todos se sintam saudáveis e satisfeitos é extremamente importante.

#### V) Otimização dos resultados

Todos esses benefícios da qualidade de vida no trabalho refletem de maneira direta e positiva nos resultados da organização.

É como um círculo virtuoso: colaboradores satisfeitos trabalham com mais desempenho produzindo mais e com maior qualidade.

### Como ter qualidade de vida no trabalho?

Como primeira proposição, sugerimos o evento de apresentação do programa para os servidores e lançamento de concurso interno para definição do nome do programa.

Como missão, do programa de Qualidade de vida dos servidores desta Procuradoria Geral do Estado, compreendemos:

“Promover a melhoria da qualidade de vida dos servidores através de ações específicas que estimulem e facilitem a mudança individual em busca de estilos de vida mais saudáveis”.

O principal objetivo do mesmo é melhorar continuamente o ambiente organizacional da PGE. Trata-se de um programa de conscientização que oferece oportunidades e opções para que os servidores efetivos e comissionados possam escolher, de acordo com suas necessidades, o melhor momento e a forma de participar das ações de promoção da sua qualidade de vida, de forma colaborativa e integrada.

Através de atividades educativas e informativas relacionadas à saúde física, emocional e social, o programa estimula as pessoas à busca do bem-estar, do estímulo ao autodesenvolvimento de práticas de hábitos saudáveis.

A qualidade de vida das pessoas não depende apenas da programação de eventos informativos, de ações isoladas ou de melhoria em alguns processos organizacionais, mas sim de ações integradas, relacionais/sistêmicas.

A base de um Programa de Qualidade de Vida é a priorização de uma atuação integrada, sistêmica, por meio de ações que estimulem a reflexão, o comportamento, a autorresponsabilidade, a participação intensiva das pessoas nas questões que envolvem a Qualidade de Vida.

Esses resultados estão pautados num trabalho conjunto para a execução e internalização de hábitos e posturas saudáveis.

### Objetivos Específicos

Buscar formas de aumentar e manter a qualidade de vida dos servidores, conscientizando sobre a necessidade de mudança de hábitos indesejáveis e prejudiciais a sua vida, valorizando a saúde, a família, o trabalho, a comunidade e o meio ambiente.

- Promover a integração e estimular um estilo de vida mais saudável;
- Estimular a participação dos servidores para se integrarem em ações que visem melhorar e manter sua saúde;
- Promover condições para o bem-estar e a satisfação dos servidores com seu ambiente de trabalho.

## Cuidados com a Saúde Física

Parceria com a Secretaria de Estado da Saúde e Secretaria Municipal de Saúde de Vitória.

### Palestras Educativas

Os temas das palestras serão definidos de acordo com o perfil e as necessidades identificadas pelos servidores da PGE, abordando os temas sobre saúde, bem-estar e hábitos saudáveis. Ex: Tabagismo, Diabetes, Hipertensão, Reeducação alimentar, Saúde da Mulher, Educação Financeira.

## Campanhas de Conscientização

Anualmente, em parceria com os profissionais da área da saúde, serão realizadas campanhas de mobilização dos servidores, focados nos principais temas de prevenção.

- Campanha de câncer de mama;
- Campanha de câncer de colo de útero;
- Campanha de câncer de próstata.

Nas campanhas serão realizadas palestras e distribuídos materiais de orientação aos servidores efetivos, comissionados e estagiários.

Jornal Mural mensal com temas diversos, os quais possibilitem a reflexão, a participação intensiva e contribuem para a geração de melhorias na qualidade de vida dos servidores.

## Vacinação Anual Contra a Gripe

A finalidade dessa campanha é reduzir os afastamentos decorrentes de viroses gripais. A vacinação contra a gripe represente medida de saúde pública de enorme abrangência e visa melhorar a qualidade de vida daqueles que trabalham na PGE. A saúde é o bem mais precioso que temos e a vacinação é o método mais barato e seguro de prevenção de doenças.

Abrangência – Serão vacinados todos os servidores efetivos, comissionados e estagiários que à época da campanha comunicarem seu interesse.

Aplicação de vacinas – As vacinas serão aplicadas na sede da PGE, por profissionais de enfermagem da empresa contratada para prestação do serviço.



## Ginástica Laboral

A PGE vai disponibilizar uma estrutura à disposição dos colaboradores para que eles pratiquem alongamento, de maneira que a consciência corporal seja incorporada ao seu cotidiano.

Outros benefícios podem ser destacados:

- Promover a sensação de disposição e bem-estar para o trabalho;
- Combater e prevenir doenças profissionais, sedentarismo, o estresse, a depressão, a ansiedade;
- Melhorar a flexibilidade, a coordenação e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhora de postura;
- Diminuir a tensão muscular desnecessária;
- Melhorar a capacidade de atenção e concentração no trabalho
- Desenvolver a consciência corporal;
- Combater tensões emocionais;
- Melhorar as relações interpessoais.

A atividade de alongamento será desenvolvida no ambiente de trabalho para que todos os servidores possam participar de uma seção de 15 minutos de ginástica laboral, de segunda a sexta-feira. Esta atividade será realizada nos ambientes internos incluindo todas setoriais e Gabinete.

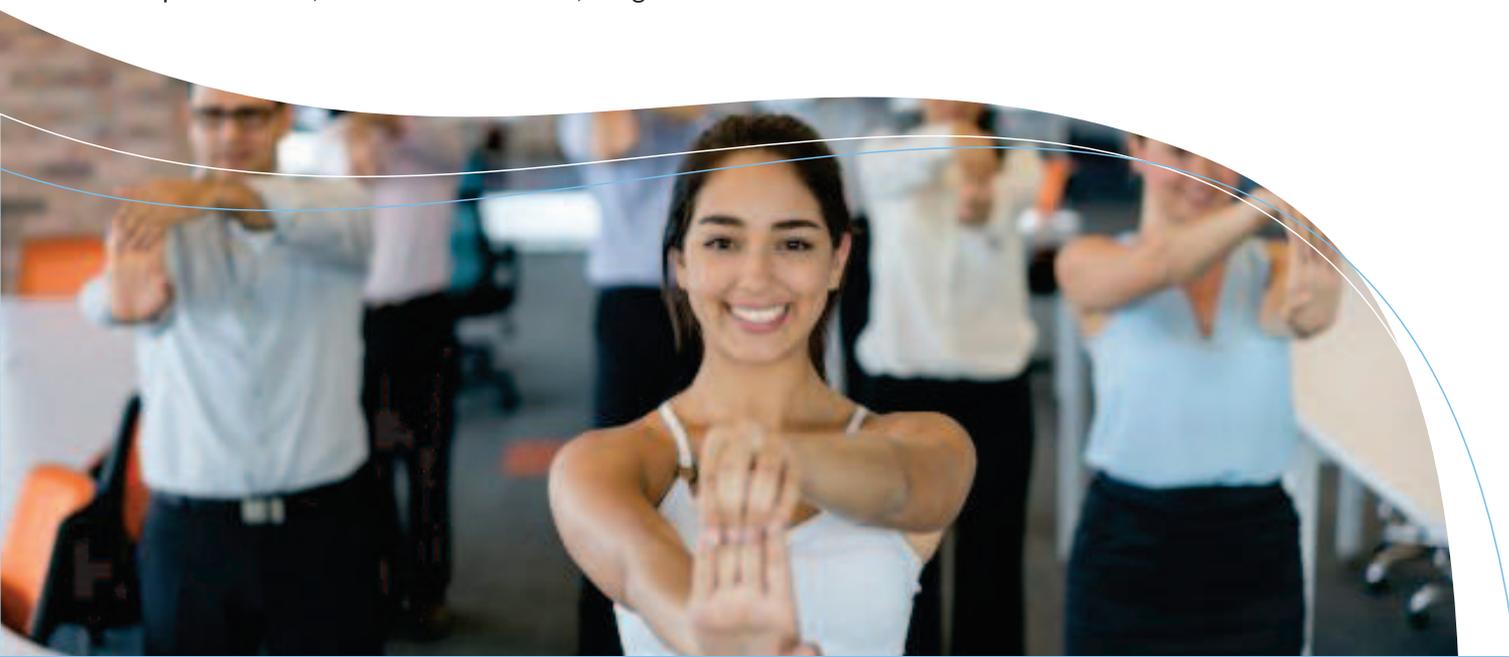
## Datas Comemorativas

- Dia Internacional da Mulher
- Dia das Mães
- Dia dos Pais
- Dia das Crianças
- Dia do Servidor Público
- Outubro Rosa – No mês de Outubro o prédio da PGE será iluminado com a cor rosa para apoiar a campanha de combate ao câncer de mama.
- Novembro Azul – No mês de novembro o prédio da PGE será iluminado com a cor azul para apoiar as campanhas de Combate ao câncer de próstata e Dia Mundial do Diabético.

## Publicações

Fomentar a campanha Servidores Escritores, com o objetivo de conectar servidores que são autores de obras literárias com os colegas que acessam os livros dos Espaços de Leitura existentes nos órgãos do Poder Executivo Estadual.

Exemplos: Poemas, Coletânea de Receitas, Artigos.



## Espaço de Convivência e Refeitório

A área de convivência ganha cada vez mais relevância nas organizações, e a produtividade de seus colaboradores está diretamente relacionada à qualidade de vida no ambiente de trabalho. Ela pode ser conquistada não só com dispositivos e equipamentos que proporcionam conforto físico, mas com a possibilidade de conviver e criar vínculos com as pessoas que nos cercam, gerando um clima organizacional favorável.

Em primeiro lugar, ela proporciona um espaço para o colaborador se desligar temporariamente de suas atividades, contribuindo para o alívio mental e controle de estresse. Além disso, essa área cria a oportunidade de conviver com colegas, estabelecer um bom relacionamento com as pessoas, trocar experiência e informações. Esse vínculo é essencial para a sensação de pertencimento.

A Organização é beneficiada de várias formas:

- O colaborador tem a oportunidade de descansar para depois voltar às suas atividades mais focado;
- A equipe se torna mais integrada, o que favorece a troca de ideias e melhora o andamento de projetos realizados em equipes;
- Servidores relaxados apresentam uma saúde melhor, reduzindo o absenteísmo ou perda de rendimento devido ao estresse;
- A produtividade individual e coletiva aumentam.

O projeto deverá ser executado por um profissional de arquitetura do IOPES.

## Bicicletário e Vestiário

A SEGER está executando essa obra na garagem do prédio Fábio Ruschi e fornecerá o projeto para devida adequação no prédio da PGE.

## Responsabilidade Social

Árvore da Solidariedade - O Programa vai ser uma ação social voluntária dos servidores efetivos e comissionados da PGE, que adotarem, de forma simbólica, crianças ou idosos na época do Natal. A cada ano, uma instituição será apoiada e as doações serão realizadas pelos servidores conforme a necessidade do local.



## EQUIPE DE ELABORAÇÃO

**Kamila Dela Fuente Freire Bustamante**

Procuradora do Estado Gerente Geral

**Eliza Martins Silva**

Assessora Grupo de Recursos Humanos

**Francine Kampff Pimentel**

Assessora Gerência Administrativa

**Samira Masruha Bortolini Kill**

Chefe de Protocolo

## APROVAÇÃO

**Rodrigo Francisco de Paula**

Procurador Geral do Estado

**Aprovado em 10/10/2019**

PROCURADORIA GERAL DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

Av. Nossa Senhora da Penha, 1590 – 13o andar – Barro Vermelho – Vitória – ES – Cep: 29057-550  
Tel: 27-3636-5050 – Fax: 27-3636-5091 – [www.pge.es.gov.br](http://www.pge.es.gov.br)

<b>CAPTURADO POR</b>	
FRANCINE KAMPPFF PIMENTEL ASSESSOR ESPECIAL NIVEL II - QCE-05 PGE - GEAD	
<b>DATA DA CAPTURA</b>	03/12/2019 16:52:21 (HORÁRIO DE BRASÍLIA - UTC-3)
<b>VALOR LEGAL</b>	ORIGINAL
<b>NATUREZA</b>	DOCUMENTO NATO-DIGITAL

<b>ASSINARAM O DOCUMENTO</b>	
FRANCINE KAMPPFF PIMENTEL ASSESSOR ESPECIAL NIVEL II - QCE-05 PGE - GEAD Assinado em 28/11/2019 15:08:14 Documento original assinado eletronicamente, conforme art. 6, § 1º, do Decreto 4410-R/2019.	
SAMIRA MASRUHA BORTOLINI KILL ANALISTA ORGANIZACIONAL PRODEST - PRODEST Assinado em 28/11/2019 16:09:17 Documento original assinado eletronicamente, conforme art. 6, § 1º, do Decreto 4410-R/2019.	
ELIZA MARTINS SILVA AGENTE QUALIDADE QC-03 PGE - GARH Assinado em 03/12/2019 16:52:21 Documento original assinado eletronicamente, conforme art. 6, § 1º, do Decreto 4410-R/2019.	
KAMILA DELA FUENTE FREIRE BUSTAMANTE GERENTE GERAL PGE - GG Assinado em 28/11/2019 15:36:11 Documento original assinado eletronicamente, conforme art. 6, § 1º, do Decreto 4410-R/2019.	
RODRIGO FRANCISCO DE PAULA PROCURADOR DO ESTADO PGE - PCA Assinado em 02/12/2019 10:54:46 Documento original assinado eletronicamente, conforme art. 6, § 1º, do Decreto 4410-R/2019.	

A disponibilidade do documento pode ser conferida pelo link <https://e-docs.es.gov.br/documento/registro/2019-BLKF8>



Consulta via leitor de QR Code.