E-book Interativo

Qualidade de Vida no Trabalho

DOS SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS EM EDUCAÇÃO DO IFMG

Débora das Graças Alberto Ferreira
Pedro Xavier da Penha

E-book Interativo constituinte do produto educacional vinculado à dissertação "Qualidade de Vida no Trabalho dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação do IFMG", desenvolvida no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG) - Campus Ouro Branco.

AUTORIA

Débora das Graças Alberto Ferreira

ORIENTAÇÃO

Prof. Dr. Pedro Xavier da Penha

PROJETO GRÁFICO, CRIAÇÃO E EDIÇÃO

Lorena Vasconcelos David

ILUSTRAÇÕES

Produzidas com o auxilio da plataforma ChatGPT sendo posteriormente editadas e adaptadas.

F383e Ferreira, Débora das Graças Alberto.

E-book interativo de qualidade de vida no trabalho para os servidores técnico-administrativos em educação do IFMG. /Débora das Graças Alberto Ferreira – 2026.

48 f.il.col.

Orientador: Pedro Xavier da Penha.

Produto Educacional (mestrado) – Instituto Federal de Minas Gerais. Campus Ouro Branco, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica, 2026.

1. Qualidade de vida no trabalho. 2. Servidores técnico-administrativos em educação. 3. Educação Profissional e Tecnológica. I. Penha, Pedro Xavier da. II. Instituto Federal de Minas Gerais. Campus Ouro Branco. III. Título.

CDU: 331.48

Catalogação: Márcia Margarida Vilaça - CRB-6/2235
Biblioteca do Instituto Federal de Minas Gerais, Campus Ouro Branco)

APRESENTAÇÃO

Este E-book Interativo é um produto educacional vinculado à dissertação “Qualidade de Vida no Trabalho dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG)”, desenvolvida no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG) - Campus Ouro Branco.

Concebido como suporte estratégico para a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos servidores Técnico-Administrativos em Educação (TAEs), este material aborda uma visão ampliada sobre o tema, integrando as dimensões organizacionais, relacionais e subjetivas que moldam o cotidiano laboral.

Seu objetivo é fomentar a reflexão e o reconhecimento do papel dos servidores, contribuindo para a valorização profissional bem como o desenvolvimento dos servidores no âmbito institucional. Busca ainda indicar boas práticas de saúde, bem-estar e relações de trabalho incentivando atitudes que favoreçam ambientes laborais mais saudáveis, participativos e humanizados.

Fundamentado nos princípios da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), o material utiliza uma linguagem acessível para incentivar a promoção do bem-estar destes servidores no IFMG.

Como usar este material?

Este e-book interativo apresenta caráter formativo, orientador e reflexivo, com o propósito de apoiar os servidores na compreensão e na promoção da Qualidade de Vida no Trabalho no contexto institucional.

O e-book pode ser utilizado de forma individual ou coletiva, servindo como instrumento de apoio para reflexões, discussões institucionais e iniciativas voltadas à promoção da QVT no IFMG.

Importante: Este material não substitui normas, regulamentos ou políticas institucionais.

Sobre os Autores



Débora das Graças Alberto Ferreira é Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG) – Campus Ouro Branco. Atua como servidora Técnico-Administrativa em Educação (TAE) no IFMG, desenvolvendo atividades na Seção de Gestão de Pessoas do IFMG Campus Ouro Branco. Clique aqui e acesse o *currículo lattes.*



Pedro Xavier da Penha é Professor Titular do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG) – Campus Ouro Branco, onde atua nos diversos níveis e modalidades de ensino, na educação básica e superior, na Pós-Graduação em Gestão de Negócios e no Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). Clique aqui e acesse o currículo lattes.

SUMÁRIO

1. Qualidade de Vida no Trabalho 01

1.1 Administração Pública e Qualidade de Vida no Trabalho 02

1.2 Qualidade de Vida no Trabalho no PDI IFMG 2024–2028 03

1.3 Qualidade de Vida no Trabalho no Dia a Dia Institucional 03

2. Educação Profissional e Tecnológica (EPT) 09

3. Boas Práticas Institucionais para a Promoção da Qualidade de Vida no Trabalho no Serviço Público 12

3.1 Comunicação institucional 12

3.2 Valorização e reconhecimento profissional 14

3.3 Desenvolvimento humano e profissional 16

3.4 Relações Socioprofissionais 17

3.5 Organização equilibrada do trabalho 19

3.6 Promoção da saúde física e mental 21

4 Autocuidado no Cotidiano de Trabalho 34

4.1 As Quatro Dimensões do Autocuidado no Trabalho 34

4.2 Autocuidado no Teletrabalho 37

5. Proposta de Ação 38

6. Cine QVT 43

7. Reflexão Final 46

8. Referências 47

1. Qualidade de Vida no Trabalho

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é um conceito multidimensional que contempla o ser humano em sua integralidade, abrangendo aspectos biológicos, psicológicos, sociais e relacionais, bem como a interação dos indivíduos com as organizações das quais fazem parte (Cunha, 2021).

Também é uma visão ampla das condições de vida no trabalho, incluindo o bem-estar, a saúde física, mental e social dos trabalhadores, a capacidade de realizar atividades com segurança e o equilíbrio e o adequado uso da energia pessoal (Limongi-França, 2004).

A QVT está associada a fatores como condições adequadas de trabalho, relações interpessoais saudáveis, reconhecimento, oportunidades de crescimento e equilíbrio entre vida pessoal e profissional (Walton, 1973).



No contexto do serviço público, apesar dos avanços relacionados às condições de trabalho e à estabilidade, ainda existem desafios quanto à consolidação de políticas institucionais permanentes voltadas à promoção da QVT (Amorim, 2010).

1.1 Administração Pública e Qualidade de Vida no Trabalho

A Qualidade de Vida no Trabalho no serviço público também está relacionada aos princípios que orientam a Administração Pública brasileira. A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 37, estabelece os princípios da Legalidade, Impessoalidade, Moralidade, Publicidade e Eficiência (Brasil, 1988). Esses princípios orientam a atuação dos órgãos públicos e influenciam diretamente as relações de trabalho, a organização institucional e o bem-estar dos servidores.

Nesse contexto, ambientes organizacionais pautados na ética, no respeito, na transparência, na valorização profissional e na participação coletiva tendem a favorecer relações laborais mais saudáveis, colaborativas e humanizadas.



A promoção da eficiência administrativa não deve estar associada apenas ao aumento da produtividade, mas também à criação de condições adequadas de trabalho, ao desenvolvimento humano e à valorização dos trabalhadores do serviço público.

Assim, fortalecer práticas de gestão humanizadas e alinhadas aos princípios da Administração Pública contribui não apenas para a melhoria das condições de trabalho dos servidores, mas também para a qualidade dos serviços prestados à sociedade.

1.2 Qualidade de Vida no Trabalho no PDI IFMG



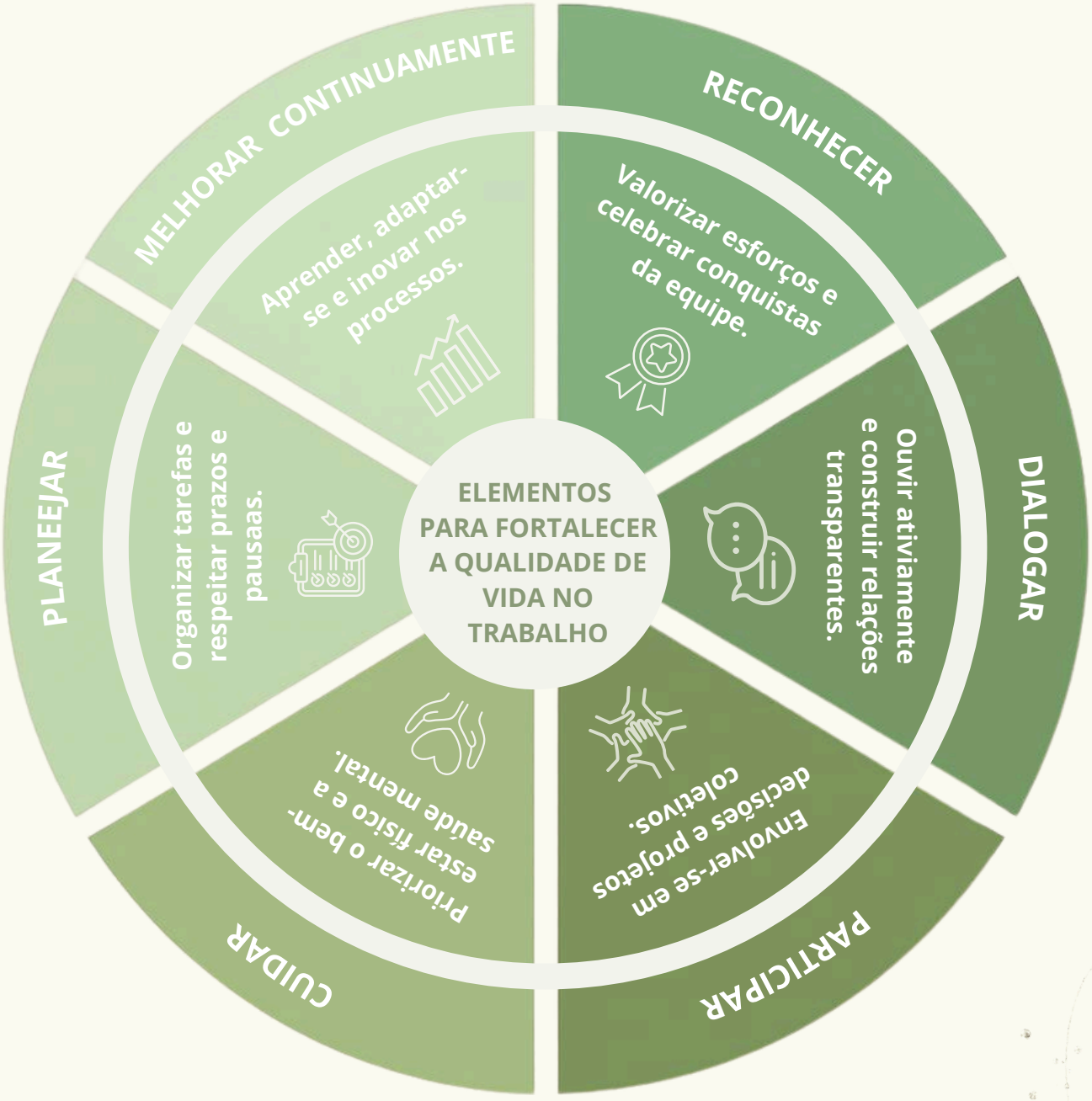
O Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) 2024-2028 do IFMG aponta a Qualidade de Vida no Trabalho como eixo estratégico da gestão institucional. O documento estabelece como objetivo "fortalecer a política de qualidade de vida no trabalho, priorizando o bem-estar e a saúde integral da servidora e do servidor", contemplando iniciativas relacionadas à percepção de QVT, às ações de promoção da saúde, aos programas de valorização dos servidores e à preparação para a aposentadoria.

Clique aqui e acesse o PDI 2024-2028 do IFMG

Essas diretrizes aproximam-se das contribuições de Ferreira (2012), ao defender que a QVT no serviço público deve estar associada à promoção de ambientes laborais mais saudáveis, humanizados e alinhados ao desenvolvimento das pessoas no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica.

1.3 Qualidade de Vida no Trabalho no Dia a Dia Institucional

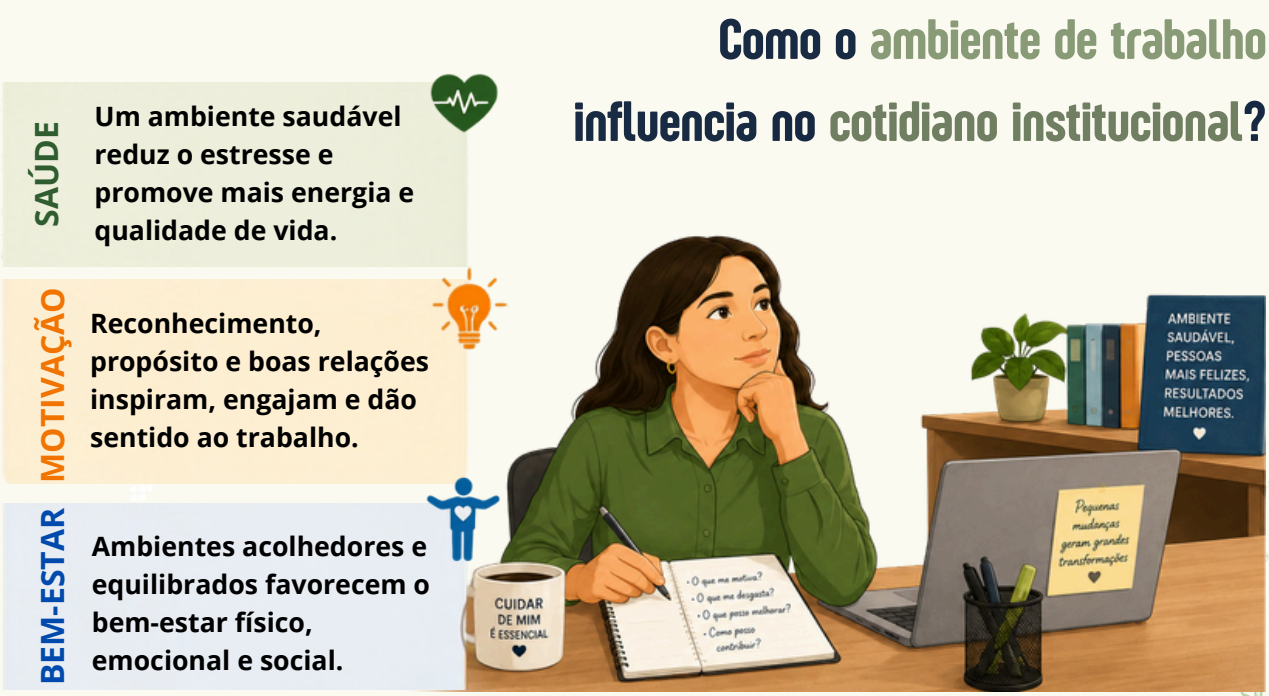
Frequentemente, a Qualidade de Vida no Trabalho é associada apenas a ações isoladas de saúde ou bem-estar. Contudo, essa compreensão limitada reduz a QVT a práticas pontuais, desconsiderando sua relação com o cotidiano institucional e com as condições reais de trabalho vivenciadas pelos servidores.



Na prática, a QVT deve ser compreendida como um processo contínuo e coletivo, construído diariamente por meio das relações socioprofissionais, da organização do trabalho, do reconhecimento profissional, da comunicação institucional e das condições oferecidas aos trabalhadores.



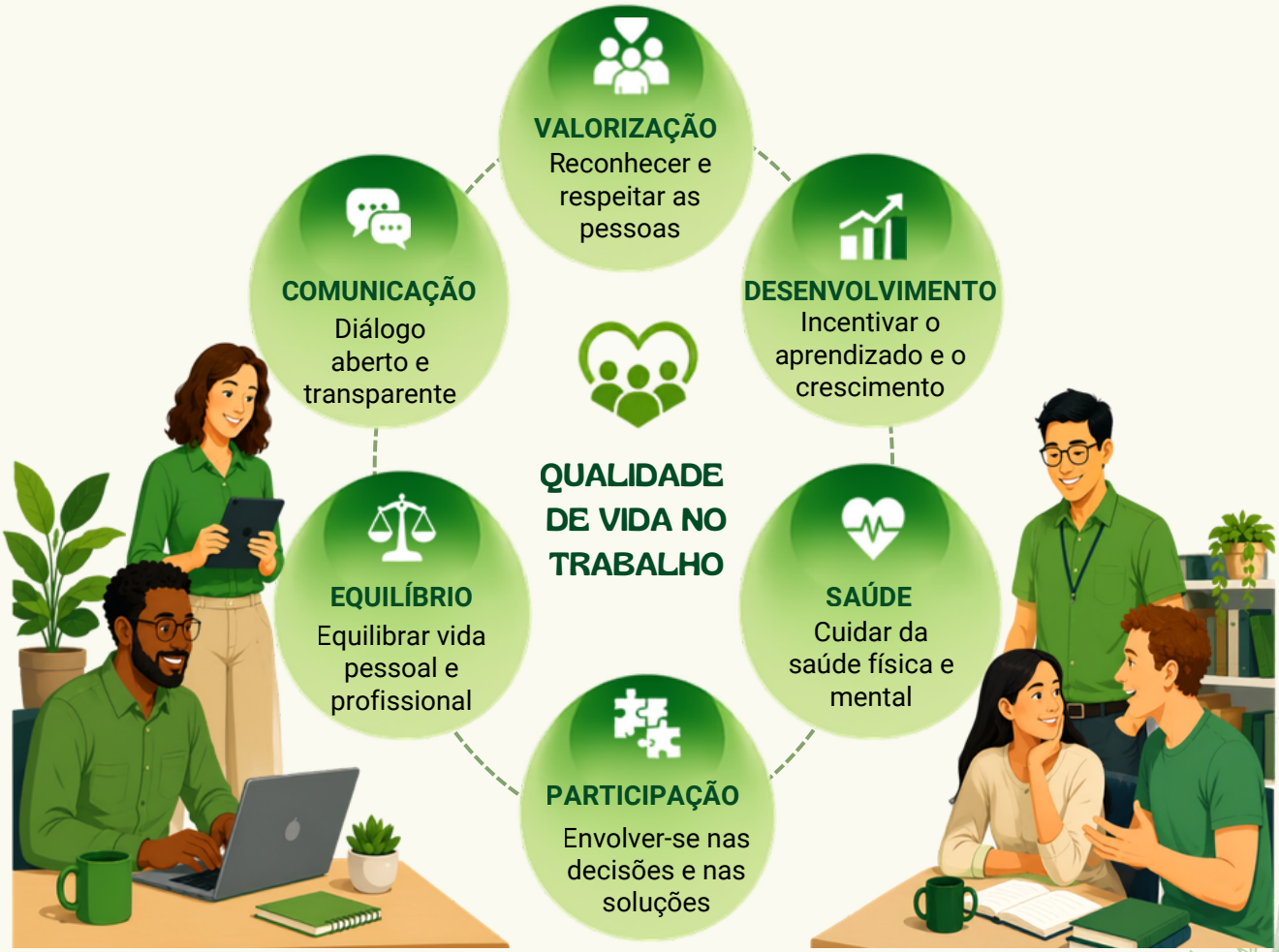
A Qualidade de Vida no Trabalho está presente nas relações interpessoais, na organização do trabalho, na comunicação, no reconhecimento profissional e nas condições oferecidas aos servidores.



ATENÇÃO! Quando a QVT é tratada apenas de forma pontual ou emergencial, aumentam-se os riscos de adoecimento, desmotivação, sobrecarga e fragilização das relações de trabalho.

- **ADOECIMENTO** físico e mental
- **DESMOTIVAÇÃO** e conflitos
- **PREJUÍZOS** do clima organizacional
- **ESGOTAMENTO** e sobrecarga
- **QUEDA** na qualidade do trabalho

Reflexão: Qualidade de Vida no Trabalho não é um benefício. É um compromisso coletivo com o bem-estar e a valorização de todos os servidores do IFMG.



Ampliando conhecimentos

Nesta seção, são apresentadas referências que contribuem para uma leitura crítica e reflexiva acerca da QVT.

Sugestões de vídeos

Documentário: "A Busca do Trabalho Decente" (2016)



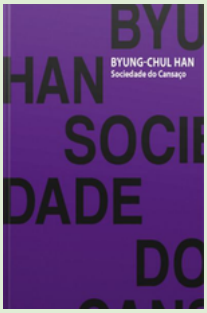
Por que assistir? O documentário explica a evolução histórica das relações de trabalho e como a QVT deixou de ser apenas um "benefício" para se tornar uma questão de saúde pública, direitos humanos e sobrevivência organizacional.

Documentário "Indústria Americana" (2019)



Por que assistir? O documentário mostra o choque entre modelos de gestão chineses e americanos dentro de uma fábrica, favorecendo reflexões sobre relações de trabalho, pressão por produtividade, reconhecimento profissional, comunicação organizacional e humanização da gestão, evidenciando como as condições laborais influenciam diretamente a saúde, o bem-estar e a Qualidade de Vida no Trabalho dos trabalhadores. Disponível: Netflix

Documentário: "Sociedade do Cansaço (2015) - Episódio: Trabalho me Cansa"



Por que assistir? O documentário discute como a sociedade contemporânea, marcada pela pressão por desempenho e produtividade constante, pode gerar cansaço excessivo, adoecimento emocional e dificuldades relacionadas à Qualidade de Vida no Trabalho. Disponível: Globoplay e GNT

Sugestões de Leituras

➤ **Palestra "Qualidade de Vida no Trabalho no Contexto das Organizações Públicas Brasileiras: Uma Abordagem Preventiva Para Diagnóstico e Monitoramento". FERREIRA, Mário César (2008)**

Por que ler? Aborda a QVT no Serviço Público, focando em como a cultura institucional afeta o coletivo.

➤ **Artigo "Notas sobre o modelo de qualidade de vida no trabalho de Walton: uma revisão literária". PEDROSO, Bruno; PILATTI, Luiz Alberto (2009)**

Por que ler? Walton é uma referência clássica e criou oito critérios que fundamentam a QVT moderna, destacando a integração social e a relevância do trabalho na vida do indivíduo.

➤ **Livro "Qualidade de Vida no Trabalho: Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores". FERREIRA, Mário César. (2012)**



Por que ler? Propõe uma análise científica e prática da QVT baseada na Ergonomia da Atividade. Ele foca em escutar os trabalhadores para compreender a relação entre saúde, bem-estar e o ambiente organizacional.

➤ **Livro "Qualidade de Vida no Trabalho - QVT: Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós-Industrial". LIMONGI-FRANÇA, Anna Cristina (2004)**



Por que ler? Limongi-França (2004) é uma referência nacional que discute a gestão em articulação com a biossocialidade, tratando da saúde do trabalhador e de como as práticas preventivas nas empresas pós-industriais impactam o corpo e o bem-estar.

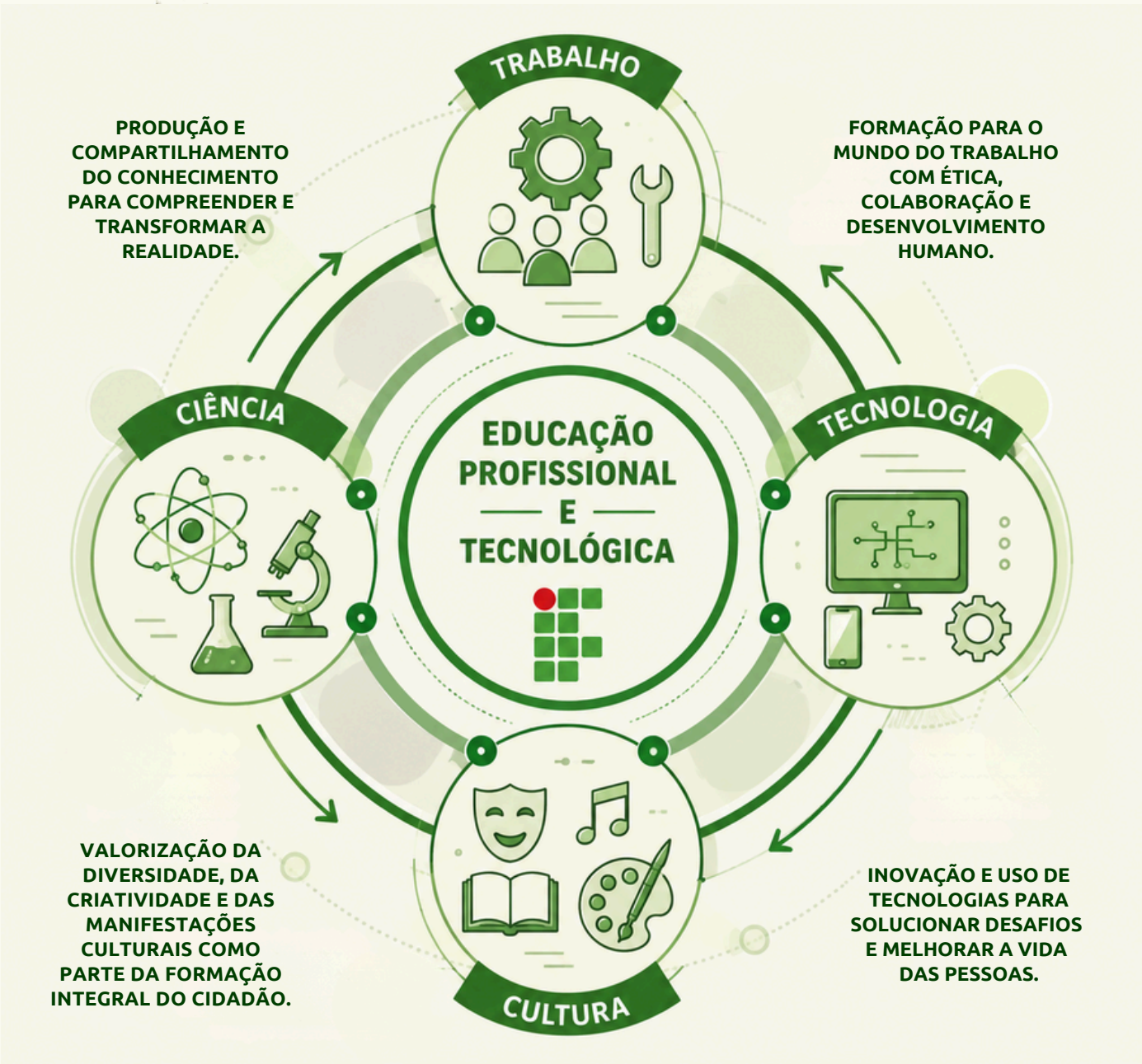
2. Educação Profissional e Tecnológica (EPT)

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) é uma modalidade educacional no contexto brasileiro caracterizada pela articulação entre trabalho, ciência, tecnologia e cultura (Ramos, 2008). Com a criação dos Institutos Federais, por meio da Lei nº 11.892/2008, a EPT passou a assumir um papel ainda mais amplo no cenário educacional, consolidando-se como uma política pública voltada não apenas à formação técnica, mas também à formação humana integral e omnilateral dos sujeitos (Ramos, 2008; Frigotto; Ciavatta, 2003).

Nessa perspectiva, a formação profissional ultrapassa a dimensão instrumental do trabalho, compreendendo o sujeito em seus aspectos sociais, culturais, éticos e humanos. Nessa direção, Frigotto (2015) ressalta que a educação profissional não pode restringir-se às demandas do mercado, devendo contribuir para a formação crítica, emancipadora e integral dos sujeitos. Conforme destaca Saviani (2007), o trabalho deve ser compreendido como princípio educativo, uma vez que participa da constituição histórica, social e formativa do ser humano.

De forma complementar, Ciavatta (2005) defende a formação integrada como possibilidade de superação da fragmentação entre formação geral e formação técnica, articulando educação, trabalho e cidadania. Nesse contexto, os Institutos Federais assumem relevante função social ao promoverem uma educação pública, gratuita e socialmente comprometida com o desenvolvimento humano, científico, tecnológico e cidadão.

No âmbito da EPT, a Qualidade de Vida no Trabalho relaciona-se à valorização das pessoas, às condições dignas de trabalho, às relações socioprofissionais e às possibilidades de desenvolvimento humano e profissional no ambiente institucional.



Refletir sobre a QVT no contexto do IFMG implica reconhecer a importância do bem-estar, do reconhecimento profissional, da participação institucional e da construção de ambientes de trabalho mais humanizados, democráticos e saudáveis.

Além disso, pensar a QVT na EPT significa compreender que a valorização dos trabalhadores da educação também integra o próprio compromisso institucional com uma formação humana integral e socialmente referenciada.

Ampliando conhecimentos

Nesta seção, são apresentadas referências que contribuem para uma leitura crítica e reflexiva acerca da QVT.

Sugestões de vídeos

Videoaula "História da Educação Profissional e Tecnológica (EPT)" (2021)

Por que assistir? Videoaula do curso Educação Profissional e Tecnológica: história, conceitos e práticas (Plataforma +IFMG). O vídeo é introdutório e objetivo sobre a trajetória histórica da EPT no Brasil e os fundamentos dos Institutos Federais.

Documentário "Uma Escola para os Filhos dos Outros? A Educação Profissional no Brasil" (2025)

Por que assistir? O vídeo reflete sobre a trajetória histórica da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) no Brasil. A produção discute as contradições políticas e sociais da área e reforça a necessidade de uma formação humana integral, aquela que une teoria e prática, emancipando o estudante para além das exigências imediatistas do mercado de trabalho.

Livro "Educação e a crise do capitalismo real" - FRIGOTTO, Gaudêncio (São Paulo: Cortez, 2021)



Por que ler? Formação humana integral: possibilita refletir sobre a QVT no contexto da EPT a partir da valorização do trabalhador, das condições de trabalho e da construção de relações laborais mais humanas e emancipadoras.

3. Boas Práticas Institucionais para a Promoção da Qualidade de Vida no Trabalho no Serviço Público

A promoção da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) no serviço público exige ações institucionais que valorizem os servidores, fortaleçam relações saudáveis e favoreçam ambientes de trabalho mais humanizados, participativos e sustentáveis.



Mais do que ações pontuais, a QVT demanda iniciativas contínuas relacionadas à organização do trabalho, à comunicação institucional, ao reconhecimento profissional e à valorização humana no cotidiano das instituições públicas.

3.1 Comunicação Institucional

A comunicação no ambiente de trabalho vai além da transmissão de informações. Como conceitua Kunsch (2016), ela se estabelece por meio do diálogo, da escuta, do respeito, da cooperação e da construção coletiva das relações institucionais. Uma comunicação clara, acolhedora e respeitosa contribui para ambientes mais saudáveis, colaborativos e favoráveis ao bem-estar dos trabalhadores.

No contexto da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), práticas comunicacionais positivas fortalecem o sentimento de pertencimento, reduzem conflitos, favorecem o trabalho em equipe e contribuem para a melhoria do clima organizacional. Em contrapartida, falhas de comunicação, ausência de diálogo, ruídos informacionais e relações interpessoais fragilizadas podem gerar desgaste emocional, desmotivação e dificuldades no cotidiano institucional.

COMO A COMUNICAÇÃO CONTRIBUI PARA A QVT?



A comunicação no ambiente de trabalho vai além da transmissão de lementos importantes da comunicação no trabalho:

- **Escuta ativa:** Ouvir com atenção, respeito e empatia.
- **Feedback construtivo:** Promover diálogos que favoreçam aprendizado e melhoria.
- **Comunicação clara:** Compartilhar informações de forma objetiva e acessível.
- **Trabalho colaborativo:** Fortalecer cooperação e integração entre equipes.
- **Respeito nas relações:** Valorizar opiniões, diferenças e experiências.
- **Comunicação humanizada:** Desenvolver relações pautadas no acolhimento e na ética.

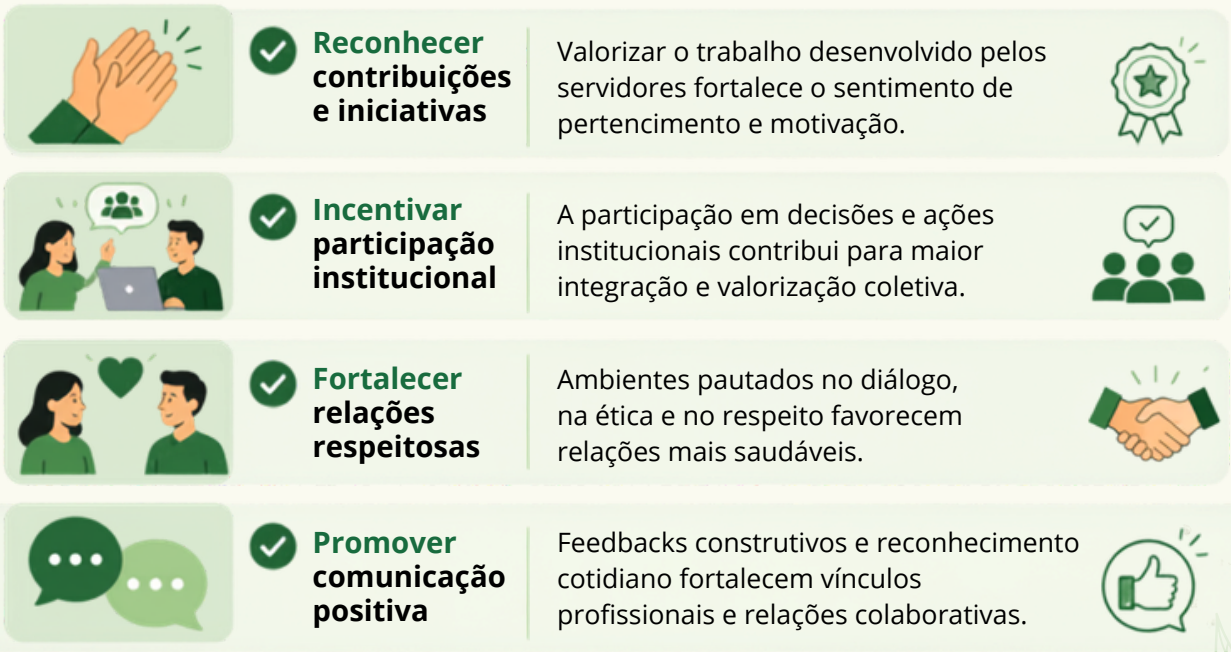
3.2 Valorização e Reconhecimento Profissional

A valorização e o reconhecimento profissional são elementos fundamentais para a promoção da Qualidade de Vida no Trabalho. Sentir-se reconhecido pelo trabalho realizado contribui para o fortalecimento do pertencimento institucional, da motivação, da satisfação profissional e do bem-estar no ambiente laboral.

Conforme destaca Dejours (1992), o reconhecimento no trabalho possui papel essencial na construção da identidade do trabalhador e na transformação do sofrimento em experiências de realização e prazer laboral. No contexto das instituições públicas de educação, reconhecer o trabalho dos servidores TAEs significa valorizar suas contribuições, conhecimentos, experiências e participação no desenvolvimento das atividades institucionais.

Além do reconhecimento formal, pequenas atitudes cotidianas como feedbacks positivos, valorização das iniciativas, diálogo respeitoso e participação nas decisões também fortalecem o sentimento de reconhecimento e integração entre os trabalhadores.

Como Promover a Valorização Profissional?



ATENÇÃO! A ausência de reconhecimento profissional pode gerar:

- **DESMOTIVAÇÃO**
- **DESGASTE EMOCIONAL**
- **SENTIMENTO DE INVISIBILIDADE**
- **FRAGILIZAÇÃO DAS RELAÇÕES DE TRABALHO**
- **REDUÇÃO DO SENTIMENTO DE PERTENCIMENTO INSTITUCIONAL**

Portal Integra IFMG

O Portal Integra IFMG é uma plataforma institucional que reúne informações sobre os servidores, seus currículos, tecnologias, laboratórios e ambientes de inovação.



Seu objetivo é facilitar a conexão entre pessoas, conhecimentos e oportunidades, fortalecendo a colaboração entre ensino, pesquisa, extensão, inovação e gestão.

Para os Técnicos-Administrativos em Educação, manter o perfil atualizado é uma forma de:

- Valorizar sua trajetória profissional;
- Dar visibilidade aos seus conhecimentos, experiências e áreas de atuação;
- Ampliar oportunidades de participação em projetos, grupos de trabalho e ações institucionais;
- Fortalecer o reconhecimento profissional dentro da instituição;
- Contribuir para o desenvolvimento institucional por meio do compartilhamento de conhecimentos.

Clique aqui e acesse o Portal da Inovação Integra do IFMG



Reflexão: Reconhecimento também é Qualidade de Vida no Trabalho. Quando os conhecimentos, experiencias e talentos dos servidores são reconhecidos e valorizados pela instituição, aumenta-se o sentimento de pertencimento, a motivação e o desenvolvimento profissional.

3.3 Desenvolvimento Humano e Profissional

O desenvolvimento humano e profissional está relacionado às oportunidades de aprendizagem, capacitação e crescimento oferecidas no ambiente de trabalho. No âmbito da Educação Profissional e Tecnológica, a formação permanente dialoga com a perspectiva da formação humana integral (Frigotto, 2009), compreendendo o trabalhador como sujeito em constante processo de construção pessoal e profissional.

Assim, ações voltadas à qualificação e à participação em cursos, eventos, projetos, grupos de trabalho e oportunidades de desenvolvimento institucional podem favorecer ambientes mais participativos, motivadores e colaborativos. Além de contribuir para o crescimento individual, o desenvolvimento profissional também fortalece a instituição, ampliando a qualidade dos serviços prestados, estimulando a inovação e promovendo maior integração entre os servidores e os objetivos institucionais.

ATENÇÃO! A ausência de oportunidades de desenvolvimento profissional pode contribuir para:

- desmotivação e sentimento de estagnação;
- redução do engajamento institucional;
- fragilização da valorização profissional;
- dificuldades na atualização de conhecimentos e práticas;
- impactos negativos no bem-estar e na satisfação no trabalho.

3.4 Relações Socioprofissionais

As relações socioprofissionais exercem influência significativa na Qualidade de Vida no Trabalho, uma vez que o ambiente institucional é construído diariamente por meio das interações entre servidores, gestores, equipes e demais sujeitos que compõem a organização. Relações pautadas no respeito, na colaboração, no diálogo e na empatia contribuem para ambientes de trabalho mais saudáveis, participativos e humanizados.

Conforme destaca Ferreira (2012), as relações socioprofissionais constituem importante dimensão da QVT, influenciando diretamente o bem-estar, a satisfação e a saúde dos trabalhadores no contexto organizacional.

No contexto institucional, a convivência harmoniosa entre as equipes favorece a integração social, fortalece o sentimento de pertencimento e estimula a construção de um clima organizacional mais acolhedor e cooperativo. Além disso, ambientes colaborativos tendem a proporcionar a troca de conhecimentos, o apoio mútuo e a construção conjunta de soluções para os desafios cotidianos do trabalho.

PRÁTICAS QUE PODEM
CONTRIBUIR PARA AS RELAÇÕES DE TRABALHO



Incentivar o diálogo respeitoso entre as equipes



Valorizar o trabalho coletivo e a cooperação



Promover espaços de escuta e participação



Estimular práticas de respeito, empatia e acolhimento



Fortalecer ações institucionais voltadas à integração e ao bem-estar no trabalho

ATENÇÃO! Relações de trabalho fragilizadas podem contribuir para:

- conflitos interpessoais;
- dificuldades de comunicação;
- isolamento e sentimento de desvalorização;
- impactos negativos no clima organizacional e no bem-estar dos servidores.

O PAPEL DO GESTOR NAS RELAÇÕES SOCIOPROFISSIONAIS

O gestor exerce um papel fundamental na construção de ambientes de trabalho mais colaborativos. Para coordenar atividades e atingir resultados, sua atuação deve envolver escuta, diálogo, respeito e valorização das pessoas.

Gestores que desenvolvem práticas participativas, empáticas e transparentes, tendem a fortalecer o sentimento de pertencimento, a confiança e o engajamento dos servidores no ambiente institucional.

Servidores saudáveis e motivados contribuem para a construção de serviços públicos mais humanos, eficientes e socialmente comprometidos. Investir em Qualidade de Vida no Trabalho também é investir na sociedade.

Dica: As ações voltadas à Qualidade de Vida no Trabalho tornam-se mais efetivas quando o gestor está preparado para atuar como facilitador das relações e dos processos institucionais. Práticas como comunicação clara, escuta ativa, valorização das equipes e promoção de ambientes respeitosos podem contribuir significativamente para o fortalecimento da QVT.

3.5 Organização do Trabalho

A organização do trabalho exerce influência direta na Qualidade de Vida no Trabalho, haja vista que aspectos como planejamento das atividades, definição de fluxos, distribuição de demandas e clareza nos processos impactam o bem-estar, a saúde e a satisfação dos trabalhadores no ambiente institucional, favorecendo não apenas o desenvolvimento das atividades, mas também relações de trabalho mais saudáveis e colaborativas.

Práticas que contribuem para a ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO



Planejar as atividades e prioridades do setor

Organizar as tarefas e definir prioridades ajuda a otimizar o tempo e reduzir sobrecargas.



Incentivar equilíbrio entre produtividade e bem-estar

Valorizar pausas, limites e qualidade de vida contribui para um ambiente mais saudável e sustentável.



Estabelecer fluxos e responsabilidades de forma clara

Papéis e processos bem definidos evitam retrabalho e promovem maior clareza e agilidade nas atividades.



Revisar processos de trabalho, buscando maior organização e eficiência

Avaliar e aprimorar processos elimina gargalhos, economiza tempo e melhora os resultados.



Promover diálogo sobre distribuição de demandas

Conversar sobre as demandas fortalece a transparência, o alinhamento e o senso de justiça.



Fortalecer práticas de cooperação entre equipes e setores

A colaboração e o apoio mútuo geram integração, inovação e melhores soluções para todos.



CHECKLIST PARA GESTORES

O checklist interativo foi elaborado para gestores que desejam refletir sobre a organização de suas atividades e sobre práticas de gestão que favoreçam ambientes de trabalho mais saudáveis, equilibrados e colaborativos. As questões apresentadas auxiliam na identificação de fatores relacionados ao bem-estar das equipes e à prevenção da sobrecarga no cotidiano institucional.

CHECK LIST PARA GESTORES

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

INSTRUÇÕES: Marque os itens que já fazem parte da realidade do seu setor ou ambiente institucional.

- ☐ **PLANEJAMENTO:** As atividades e prioridades do setor são planejadas e organizadas de forma clara?
- ☐ **DISTRIBUIÇÃO DAS DEMANDAS:** As demandas de trabalho são distribuídas de maneira equilibrada entre os servidores?
- ☐ **FLUXOS DE TRABALHO:** Existem fluxos, procedimentos e responsabilidades bem definidos no setor?
- ☐ **COMUNICAÇÃO:** A equipe mantém diálogo frequente para alinhamento das atividades e resolução de dificuldades?
- ☐ **SOBRECARGA:** O setor busca identificar e minimizar situações de sobrecarga e acúmulo excessivo de tarefas?
- ☐ **COOPERAÇÃO:** Há colaboração entre os membros da equipe para apoiar colegas em períodos de maior demanda?

COMO INTERPRETAR OS ITENS MARCADOS?

SE VOCÊ MARCOU 0-2 ITENS:

Atenção! O setor/ seção pode apresentar fragilidades relacionadas à organização do trabalho, à sobrecarga e às dificuldades nos fluxos institucionais. É importante fortalecer práticas de planejamento, diálogo e distribuição equilibrada das demandas.

SE VOCÊ MARCOU 3-4 ITENS:

O setor/ seção apresenta iniciativas importantes relacionadas à organização do trabalho, mas ainda existem aspectos que podem ser aprimorados para fortalecer o bem-estar e a qualidade das relações laborais.

SE VOCÊ MARCOU 5-6 ITENS:

Parabéns! O ambiente demonstra práticas organizacionais mais equilibradas, colaborativas e alinhadas à promoção da Qualidade de Vida no Trabalho.

3.6 Promoção da Saúde Física e Mental

A saúde física e mental é um dos elementos fundamentais da Qualidade de Vida no Trabalho, estando diretamente relacionada ao bem-estar, à satisfação e às condições em que os trabalhadores desenvolvem suas atividades. Promover a saúde no trabalho significa compreender o servidor em sua integralidade, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e relacionais.

Conforme destaca Limongi-França (2004), a Qualidade de Vida no Trabalho envolve dimensões biopsicossociais que influenciam diretamente a saúde, o equilíbrio e o bem-estar dos trabalhadores no ambiente organizacional. Dessa forma, ações preventivas e práticas institucionais voltadas ao cuidado, à escuta, ao acolhimento e à promoção do bem-estar tornam-se importantes para a construção de ambientes mais saudáveis.



Reflexão: Promover Qualidade de Vida no Trabalho também envolve autocuidado, prevenção e a construção de hábitos que favoreçam sua saúde física e emocional ao longo da jornada de trabalho.

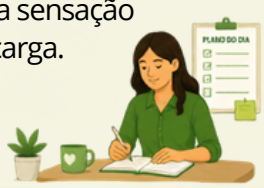
Cuidados com a saúde mental

No ambiente de trabalho, fatores como sobrecarga, pressão excessiva, conflitos interpessoais, ausência de reconhecimento, dificuldades de comunicação e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional podem impactar significativamente a saúde mental dos trabalhadores. Promover ambientes mais saudáveis, acolhedores e humanizados é essencial para fortalecer o bem-estar, a motivação e a qualidade das relações de trabalho.

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

ORGANIZE SUA ROTINA

Planejar atividades e prioridades pode ajudar a reduzir a sensação de sobrecarga.



RESPEITE SEUS LIMITES

Reconhecer a necessidade de pausas e descanso é fundamental para o equilíbrio físico e emocional.



FORTALEÇA RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Ambientes colaborativos, respeitosos e acolhedores contribuem para maior bem-estar no trabalho.



REALIZE PAUSAS DURANTE A JORNADA

Momentos de descanso ajudam na recuperação mental e na melhoria da concentração.



PRATIQUE ATIVIDADES DE LAZER E AUTOCUIDADO

Atividades físicas, hobbies e momentos de convivialidade social auxiliam na redução do estresse.



PROCURE APOIO QUANDO NECESSÁRIO

Conversar com profissionais da saúde, familiares e colegas pode contribuir para o enfrentamento das dificuldades emocionais.



ATENÇÃO! É importante observar sinais que podem indicar desgaste emocional ou sofrimento relacionado ao trabalho, tais como:

- CANSAÇO EXCESSIVO
- ANSIEDADE CONSTANTE
- ALTERAÇÕES NO SONO
- DESMOTIVAÇÃO
- ISOLAMENTO SOCIAL
- IRRITABILIDADE FREQUENTE
- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO
- SENSAÇÃO DE SOBRECARGA
- ESGOTAMENTO FÍSICO E EMOCIONAL

O PAPEL DO GESTOR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A promoção da saúde mental no ambiente de trabalho também depende da construção de relações institucionais pautadas no respeito, no diálogo e no acolhimento. Nesse contexto, gestores que adotam práticas mais humanizadas podem contribuir para a construção de ambientes mais seguros, saudáveis, participativos e acolhedores.

DICAS

- **Segurança psicológica:** Favoreça um ambiente em que os servidores se sintam seguros para expressar dúvidas, dificuldades, opiniões e vulnerabilidades sem medo de julgamentos, constrangimentos ou retaliações.
- **Escuta ativa e acolhimento:** Desenvolva práticas de escuta atenta, empática e respeitosa, demonstrando interesse genuíno pelas necessidades e pelos sentimentos da equipe. Pequenos espaços de diálogo e acolhimento podem fortalecer vínculos, reduzir tensões e contribuir para o bem-estar coletivo.

Saúde Mental no Exercício da Gestão

A promoção da Qualidade de Vida no Trabalho também envolve o cuidado com aqueles que exercem funções de gestão. No contexto institucional, gestores lidam diariamente com demandas, responsabilidades, tomada de decisões e desafios relacionados à condução das equipes, fatores que podem impactar diretamente sua saúde mental e emocional. A seguir, são apresentadas algumas orientações que podem contribuir para a promoção da saúde mental e da QVT no exercício da gestão.

ORIENTAÇÕES que podem contribuir para promover a **saúde mental** e a **qualidade de vida no trabalho** na gestão.



RECONHEÇA SEUS PRÓPRIOS LIMITES

Cuidar das pessoas também exige autocuidado. Respeitar limites físicos e emocionais ajuda a preverin o desgaste, a sobrecarga e o adoçimento relacionado ao trabalho.



COMPARTILHE RESPONSABILIDADES

A gestão não precisa ser centralizada. Delegar atividades e estimular o trabalho colaborativo contribui para equipes mais participativas e reduza a pressão sobre o gestor.



ESTABELEÇA MOMENTOS DE PAUSA

Pausas ao longo da rotina auxiliam na redução do estresse e favorecem maior clareza nas decisões e nas relações de trabalho.



DESENVOLVA UMA COMUNICAÇÃO SAUDÁVEL

Práticas de diálogo respeitoso, escuta ativa e comunicação transparente fortalecem as relações interpessoais e diminuem tensões no ambiente institucional.



EVITE LEVAR TODAS AS DEMANDAS PARA SI

Nem todos os conflitos ou dificuldades do setor dependem exclusivamente do gestor. Buscar apoio institucional e construir soluções coletivas é fundamental.



VALORIZE PEQUENAS CONQUISTAS

Reconhecer avanços, resultados e esforços cotidianos fortalece o sentimento de propósito e motivação no trabalho.



BUSQUE APOIO QUANDO NECESSÁRIO

Conversar com colegas, setores institucionais ou profissionais especializados pode contribuir para o enfrentamento de situações de desgaste emocional.



INCENTIVE UMA CULTURA DE RESPEITO E ACOLHIMENTO

Ambientes mais humanizados favorecem não apenas o bem-estar da equipe, mas também a saúde mental do próprio gestor.



EQUILIBRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL

Reservar tempo para descanso, lazer, família e atividades pessoais é essencial para a manutenção da saúde física e emocional.



LEMBRE-SE: GESTORES TAMBÉM PRECISAM DE CUIDADO

A promoção da Qualidade de Vida no Trabalho deve contemplar todos os sujeitos da instituição, incluindo aqueles que exerem funções de gestão.

Reflexão: Cuidar da saúde mental na gestão não representa fragilidade, mas compromisso com relações de trabalho mais humanas, saudáveis e sustentáveis no serviço público.

Ampliando conhecimentos

Nesta seção, são apresentadas referências que contribuem para uma leitura crítica e reflexiva acerca da QVT.

Sugestões de vídeos

"Liderança e saúde mental no trabalho"

Reflexão sobre o papel da gestão na promoção da saúde mental, da segurança psicológica e de ambientes de trabalho mais humanizados.

"Saúde mental no trabalho"

O vídeo apresenta reflexões sobre saúde mental no trabalho, destacando a importância do cuidado emocional e de ambientes laborais mais saudáveis e humanizados.

Cuidados com a saúde física

Os cuidados com a saúde física são fundamentais para a promoção da Qualidade de Vida no Trabalho, pois contribuem para o bem-estar, a disposição e a prevenção de adoecimentos relacionados às atividades laborais e ao cotidiano.

No ambiente institucional, incentivar hábitos saudáveis, momentos de pausa, alimentação equilibrada, prática de atividades físicas e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal pode favorecer melhores condições de saúde e qualidade de vida dos servidores.

Wellhub (Gympass) no IFMG

Além das práticas individuais de autocuidado, as ações institucionais de promoção da saúde também exercem papel relevante na Qualidade de Vida no Trabalho. Nesse contexto, o IFMG disponibiliza aos servidores acesso ao Wellhub (Gympass), iniciativa vinculada à política institucional de promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos trabalhadores.A plataforma Wellhub tem como objetivo incentivar a participação dos servidores em práticas relacionadas aos cuidados com a saúde e à promoção da qualidade de vida.

A plataforma oferece serviços voltados ao bem-estar físico, mental e emocional, incluindo atividades físicas presenciais e on-line, aplicativos de saúde, mindfulness, terapia, nutrição e qualidade do sono, contribuindo para a promoção de hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida dos servidores. Conforme destaca Limongi-França (2004), ações institucionais voltadas à saúde e ao bem-estar integram importantes dimensões biopsicossociais da Qualidade de Vida no Trabalho, favorecendo ambientes organizacionais mais saudáveis, humanizados e promotores de bem-estar.

Como acessar? Os servidores podem acessar informações sobre cadastro, funcionamento e modalidades disponíveis no portal da PROGEP/IFMG.

Clique aqui e saiba mais!



ATENÇÃO! A ausência de cuidados relacionados à saúde física pode contribuir para:

- redução do bem-estar e da disposição,
- aumento do desgaste físico e emocional,
- impactos negativos na saúde e na qualidade de vida.

ERGONOMIA NO TRABALHO

A ergonomia no ambiente de trabalho está relacionada à adaptação das condições laborais às necessidades físicas e funcionais dos trabalhadores, buscando proporcionar maior conforto e bem-estar durante a realização das atividades.

Aspectos como postura inadequada, mobiliário não ajustado, iluminação, movimentos repetitivos e longos períodos na mesma posição podem contribuir para desconfortos físicos, fadiga e adoecimento ocupacional. Pequenos intervalos durante as atividades podem auxiliar na redução da tensão muscular, no descanso visual, na melhora da concentração e no equilíbrio entre produtividade e bem-estar.

PRÁTICAS QUE PODEM CONTRIBUIR PARA A ERGONOMIA

Pequenos ajustes no dia a dia fazem grande diferença para sua saúde, bem-estar e produtividade.



Ajustar adequadamente cadeira, mesa e equipamentos de trabalho





Manter postura adequada durante as atividades;





Realizar pausas periódicas ao longo da jornada;





Alternar posições e movimentos sempre que possível;



Reduzir longos períodos contínuos em frente ao computador.

ATENÇÃO! A ausência de cuidados ergonômicos e de pausas adequadas pode contribuir para:

- dores musculares e desconfortos posturais,
- lesões por esforços repetitivos,
- redução da concentração e do bem-estar.

HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

A hidratação e a alimentação adequada são fatores importantes para a promoção da saúde, do bem-estar e da Qualidade de Vida no Trabalho. No cotidiano institucional, a rotina acelerada, o excesso de demandas e a permanência prolongada em frente ao computador podem contribuir para o esquecimento de hábitos básicos de cuidado com o corpo, como beber água regularmente e realizar refeições de forma adequada.

HIDRATAÇÃO

Beba água regularmente ao longo do dia.

Tenha sempre uma garrafa de água por perto.

A água ajuda na concentração, no desempenho e na disposição.

DICA

Pequenas quantidades de água, com frequência, fazem toda a diferença!

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Prefira alimentos naturais e variados como frutas, verduras e grãos integrais.

Faça refeições em horários regulares.

Evite excesso de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras.

DICA

Planeje refeições e lanches saudáveis. Isso evita escolhas inadequadas e melhora sua energia e concentração.

Reflexão: Cuidar da alimentação e da hidratação no ambiente de trabalho também representa uma forma de autocuidado. Pequenas atitudes no cotidiano podem contribuir para mais disposição, equilíbrio, saúde e bem-estar ao longo da rotina institucional.

Dica: Pequenas pausas ao longo do expediente podem contribuir para o descanso físico e mental. Alongamentos, mudança de postura, hidratação e breves momentos de descanso visual são práticas simples que contribuem para uma rotina de trabalho mais saudável e confortável.

MÚSICA E RELAXAMENTO NA ROTINA

A música pode contribuir significativamente para a promoção do bem-estar, do equilíbrio emocional e da Qualidade de Vida no Trabalho. Momentos de pausa, relaxamento e escuta musical favorecem a redução do estresse, da ansiedade e do desgaste emocional associados às demandas do cotidiano laboral, além de auxiliarem na concentração, no equilíbrio mental e na melhoria do clima organizacional.

Evidências científicas indicam que intervenções musicais contribuem para a redução dos níveis de estresse psicológico e fisiológico, além de promoverem melhora do humor, do equilíbrio emocional e da sensação de bem-estar (De Witte et al., 2020; De Witte et al., 2022).

Conforme destaca Limongi-França (2004), práticas voltadas ao bem-estar físico e emocional integram importantes dimensões da Qualidade de Vida no Trabalho, contribuindo para ambientes mais saudáveis e humanizados. Nesse contexto, quando utilizada de forma adequada e compatível com as atividades desenvolvidas, a música pode representar um importante recurso de autocuidado, relaxamento e promoção da saúde mental no ambiente institucional.

O QUE MOSTRAM AS PESQUISAS?

Duas metanálises publicadas na Health Psychology Review demonstraram que **intervenções musicais** reduzem significativamente o **estresse psicológico e fisiológico**.

A maior delas reuniu **47 estudos,** com **2.747 participantes,** evidenciando efeitos positivos sobre o humor, a regulação emocional e a sensação de bem-estar (de Witte et al., 2020; de Witte et al., 2022).

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS OBSERVADOS

- **MELHORA DO HUMOR**
- **MAIOR EQUILÍBRIO E REGULAÇÃO EMOCIONAL**
- **AUMENTO DA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR**
- **REDUÇÃO DO ESTRESSE E DA TENSÃO EMOCIONAL**

ESTILO MUSICAL	OBJETIVO	OUÇA
Sons da natureza (chuva, mar, floresta)	Relaxar após atividade intensa	Clique aqui
Piano instrumental	Reduzir o estresse	Clique aqui
Música clássica (Mozart, Debussy, Chopin e outros)	Promover tranquilidade	Clique aqui
Música ambiente (Ambient)	Recuperação mental	Clique aqui
Música instrumental de baixa complexidade (lo-fi, piano suave ou música barroca)	Melhorar a concentração no trabalho	Clique aqui
Lo-fi instrumental (sem letras)	Pausa consciente	Clique aqui

Reflexão: A música pode contribuir significativamente para o equilíbrio emocional, relaxamento e bem-estar no ambiente de trabalho, favorecendo momentos de pausa, concentração e redução do estresse no cotidiano institucional.

Dica para o Gestor: Que tal iniciar os primeiros minutos de uma reunião online ou presencial com uma música instrumental suave enquanto as pessoas se acomodam? Pequenas práticas como essa podem contribuir para um ambiente mais acolhedor e humanizado, auxiliando na redução das tensões iniciais, favorecendo a interação entre os participantes e estimulando uma comunicação mais leve, respeitosa e dialógica**.**

Ampliando conhecimentos

Nesta seção, são apresentadas referências que contribuem para uma leitura crítica e reflexiva acerca da QVT.

Sugestões de vídeos

"Ergonomia no trabalho"

Vídeo curto e didático sobre postura, ergonomia e prevenção de desconfortos físicos no ambiente laboral.

"Como ajustar seu posto de trabalho"

Orientações simples sobre ajuste de cadeira, monitor, teclado e postura adequada.

"Os benefícios dos exercícios físicos para a saúde e qualidade de vida"

A prática de atividades físicas proporciona mais bem-estar emocional, previne diversas doenças e melhora nossa qualidade de vida.

➤ **“Alimentação Saudável no Trabalho e Produtividade”**

A palestra promove reflexões sobre hábitos alimentares, rotina saudável e qualidade de vida, destacando como pequenas mudanças podem contribuir para melhoria da saúde física e mental dos trabalhadores.

Sugestões de *podcasts*

➤ **“Saúde em Foco”**

Por que ouvir? Os episódios abordam a importância da ergonomia e da ginástica laboral na prevenção de dores musculares, fadiga, estresse e adoecimentos relacionados ao trabalho. Além disso, favorecem reflexões sobre autocuidado, pausas no ambiente laboral, postura adequada e promoção da saúde física no cotidiano institucional. Disponível em Spotify, Deezer e Google Podcasts.

➤ **“Saúde, Movimento e Qualidade de Vida”**

Por que ouvir? A prática de atividades físicas e hábitos saudáveis contribui significativamente para a promoção da saúde física e mental, favorecendo o bem-estar, a prevenção de adoecimentos e a melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho. Disponível em Spotify, Deezer e Google Podcasts.

➤ **“Alimentação, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho”**

Por que ouvir? O podcast promove reflexões sobre a importância da alimentação equilibrada para a saúde física, mental e emocional no cotidiano de trabalho. Disponível em Spotify, Deezer e Google Podcasts

CHECKLIST PARA SERVIDORES

Este checklist interativo foi pensado para servidores que desejam refletir sobre sua rotina e seus cuidados em seu ambiente de trabalho. As questões apresentadas auxiliam na identificação de fatores relacionados à ergonomia, pausas, hábitos e ambiente.

CHECK LIST PARA SERVIDORES

REFLEXÃO E AUTOAVALIAÇÃO



INSTRUÇÕES: Analise o seu ambiente de trabalho e marque os itens que você já coloca em prática. O que não estiver marcado é um convite à mudança!

1 ERGONOMIA (MEU POSTO DE TRABALHO)

- [ ] Visão – O topo da minha tela está na altura dos meus olhos? (Evita dores no pescoço).
- [ ] Braços – Meus antebraços estão apoiados na mesa ou nos braços da cadeira (ângulo de 90 graus)?
- [ ] Lombar – Minha coluna está totalmente encostada no encosto da cadeira?
- [ ] Pés – Meus pés estão firmemente apoiados no chão ou em um suporte adequado?
- [ ] Alcance – Meus materiais de uso constante (telefone, mouse, teclado) estão próximos ao corpo?

2 PAUSAS E MOVIMENTO

- [ ] **Pausas Ativas – Levanto e caminho um pouco pelo menos uma vez a cada hora?**
- [ ] Realizo algum alongamento para punhos, ombros ou pescoço?
- [ ] Descanso Visual – Prático a pausa para os olhos (olhar para longe da tela por alguns segundos)?
- [ ] Postura Variada – Evito cruzar as pernas por longos períodos para facilitar a circulação?

3 ALIMENTOS E AMBIENTE

- [ ] Hidratação – Minha garrafinha de água está frequentemente cheia e ao meu alcance?
- [ ] A luz do ambiente está confortável (sem reflexos na tela ou sombras excessivas)?
- [ ] Alimentação – Faço uma pausa para o lanche/almoço, longe do computador?

COMO INTERPRETAR O SEU CHECKLIST:

Quanto mais itens marcados, maior a presença de práticas que contribuem para o cuidado com a saúde, o conforto e o bem-estar no ambiente de trabalho.

Atenção! Os itens não marcados não devem ser vistos como faltas, mas como oportunidades de atenção e melhoria. Identificar quais os itens podem ser ajustados é um passo importante para promover uma rotina de trabalho mais saudável.

4. Autocuidado no cotidiano de trabalho

O autocuidado envolve práticas e atitudes relacionadas à atenção consigo mesmo, ao cuidado com a saúde física e mental e à busca por equilíbrio nas diferentes dimensões da vida. No contexto do trabalho, o autocuidado está associado à valorização do bem-estar, ao reconhecimento dos próprios limites e à adoção de hábitos que contribuam para uma rotina mais saudável e equilibrada.

Em ambientes institucionais marcados por demandas constantes, responsabilidades e pressões cotidianas, reservar momentos para descanso, lazer, alimentação adequada, atividade física e cuidado emocional torna-se fundamental para a promoção da Qualidade de Vida no Trabalho. Além disso, práticas de autocuidado podem auxiliar na prevenção do estresse, do desgaste ocupacional e do adoecimento físico e mental.

4.1 As quatro dimensões do autocuidado no trabalho

O autocuidado no trabalho envolve práticas e atitudes voltadas à preservação da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida no cotidiano profissional. Nesse contexto, as quatro dimensões do autocuidado representam aspectos fundamentais que contribuem para o equilíbrio físico, emocional, social e profissional dos trabalhadores. Essas dimensões auxiliam na reflexão sobre hábitos, relações interpessoais, organização da rotina e cuidados com a saúde mental, favorecendo ambientes de trabalho mais saudáveis e humanizados.

QUATRO DIMENSÕES DO AUTOCUIDADO

O equilíbrio entre essas quatro dimensões fortalece o bem-estar, a saúde e a Qualidade de Vida no Trabalho.



Autocuidado mental

Relaciona-se à preservação da saúde cognitiva, à redução da sobrecarga mental e ao estabelecimento de limites saudáveis no cotidiano de trabalho.

- Gestão de limites: reconheça seus limites e procure equilibrar as demandas de trabalho, evitando sobrecargas excessivas.
- Uso saudável das tecnologias: evite excesso de estímulos digitais e mensagens relacionadas ao trabalho fora do horário de expediente.
- Atenção ao presente: reserve pequenos momentos para desacelerar e desenvolver maior atenção às atividades cotidianas.

Autocuidado emocional

Refere-se ao cuidado com as emoções, ao acolhimento das próprias necessidades e ao fortalecimento das relações de apoio.

- Autoacolhimento: reconheça momentos de cansaço, estresse ou dificuldade emocional sem cobranças excessivas.
- Rede de apoio: valorize relações interpessoais saudáveis e espaços de diálogo, acolhimento e apoio mútuo.
- Atividades de bem-estar: desenvolva atividades de lazer, hobbies e momentos que promovam satisfação e equilíbrio emocional.

Autocuidado físico

Relaciona-se aos cuidados com o corpo, à promoção da saúde e à adoção de hábitos saudáveis no cotidiano.

- Sono e descanso: o descanso adequado é fundamental para a saúde, concentração e bem-estar.
- Movimento e alongamento: pequenas práticas de atividade física, caminhadas e alongamentos podem contribuir para a redução do sedentarismo e do desgaste físico.
- Alimentação e hidratação: realizar refeições com atenção e manter hábitos saudáveis favorecem a saúde e a qualidade de vida.

Autocuidado institucional

Refere-se às práticas relacionadas à organização do trabalho, ao conhecimento de direitos e ao cuidado com o ambiente laboral.

- Conhecimento institucional: busque informações sobre seus direitos, políticas institucionais e ações de apoio ao servidor.
- Organização do ambiente de trabalho: ambientes organizados e adequados contribuem para maior conforto, concentração e redução do estresse.
- Equilíbrio nas Atividades: planejar rotinas e prioridades auxiliam na organização do trabalho e na prevenção da sobrecarga ocupacional.



Reflexão: Cuidar de si também envolve reconhecer os próprios limites, respeitar os momentos de descanso e adotar práticas que favoreçam o equilíbrio, o bem-estar e a saúde no cotidiano de trabalho. Pequenas atitudes de autocuidado podem contribuir para relações mais saudáveis, maior qualidade de vida e melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

4.2 Autocuidado no Teletrabalho

O teletrabalho ampliou possibilidades de flexibilização e organização das atividades laborais, especialmente por meio do Programa de Gestão e Desempenho (PGD), caracterizado pela realização das atividades de forma remota, com foco em metas, resultados e utilização de recursos tecnológicos (Brasil, 2023).

Embora essa modalidade favoreça maior autonomia e flexibilidade, também trouxe desafios relacionados à ergonomia, à comunicação institucional, à sobrecarga de trabalho e ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Assim, estabelecer limites saudáveis e desenvolver práticas de autocuidado torna-se fundamental para a promoção da Qualidade de Vida no Trabalho.



Reflexão: A Qualidade de Vida no Trabalho é construída diariamente por meio de pequenas práticas de cuidado, diálogo, respeito e equilíbrio. Refletir sobre esses aspectos pode auxiliar na identificação de potencialidades e de situações que merecem maior atenção no cotidiano laboral.



ALGUMAS PRÁTICAS

que podem contribuir para

o autocuidado

no teletrabalho

1



ORGANIZAR
um ambiente de trabalho adequado e confortável

- Ambiente iluminado
- Local silencioso e organizado
- Boa ventilação e conforto

2



MANTER
postura ergonômica durante as atividades

- Tela na altura dos olhos
- Costas apoiadas no encosto
- Cotovelos em 90° próximo ao corpo
- Pés apoiados no chão

3



REALIZAR
pausas periódicas ao longo da jornada de trabalho

- A cada 50-60 minutos, faça uma pausa
- Levante-se, movimente-se, inspire
- Descanse os olhos e a mente

4



ESTABELECER
horários e limites para o trabalho

- Defina início e fim da jornada
- Respeite seus horários
- Desconecte-se após o expediente

5



EVITAR
jornadas excessivas e acúmulo de demandas;

- Planeje suas atividades
- Priorize o que é importante
- Diga não ao excesso
- Peça apoio quando necessário

6



PRESERVAR
momentos de descanso, lazer e convivência familiar

- Tenha hobbies e atividades que te façam bem
- Aproveite o tempo com quem você ama
- Descanse, recarregue sua energia e cuide de você

CHECKLIST PARA SERVIDORES

Este checklist interativo foi pensado para servidores que desejam refletir sobre sua rotina de trabalho. As questões apresentadas auxiliam na identificação de práticas, percepções e fatores que podem influenciar na saúde, satisfação e qualidade de vida no trabalho.



CHECK LIST PARA SERVIDORES

ROTINA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



INSTRUÇÕES: **Refleta sobre sua rotina de trabalho e marque os itens que fazem parte do seu cotidiano.**

- ☐ Tenho conseguido equilibrar minhas demandas de trabalho e vida pessoal?
- ☐ Realizo pausas adequadas durante a jornada de trabalho?
- ☐ Sinto-me respeitado(a) e acolhido(a) no ambiente institucional?
- ☐ Mantenho relações saudáveis e colaborativas com minha equipe?
- ☐ Consigo organizar minhas atividades e prioridades de forma equilibrada?
- ☐ Tenho buscado cuidar da minha saúde física e mental?
- ☐ Sinto que meu trabalho é valorizado e reconhecido?
- ☐ Consigo reservar momentos de lazer e convivência social?
- ☐ Conheço os canais institucionais de apoio e acolhimento disponíveis quando necessário?
- ☐ Tenho conseguido estabelecer limites saudáveis entre trabalho e descanso?

COMO INTERPRETAR OS ITENS MARCADOS?

SE VOCÊ MARCOU 0-3 ITENS:

Atenção! Alguns aspectos relacionados à sua Qualidade de Vida no Trabalho merecem maior cuidado e reflexão. Pequenas mudanças na rotina, no autocuidado e nas relações de trabalho podem contribuir para maior equilíbrio e bem-estar.

SE VOCÊ MARCOU 4-6 ITENS:

Você demonstra atenção a práticas importantes relacionadas à VGT, mas ainda existem aspectos que podem ser fortalecidos para favorecer maior equilíbrio entre saúde, trabalho e qualidade de vida.

SE VOCÊ MARCOU 7-8 ITENS:

Sua rotina apresenta práticas positivas relacionadas ao bem-estar e à Qualidade de Vida no Trabalho. Manter hábitos respeitosos e equilíbrio no cotidiano laboral é fundamental para fortalecer esse processo.

SE VOCÊ MARCOU 9-10 ITENS:

Parabéns! Você demonstra práticas importantes de autocuidado, organização e equilíbrio no trabalho. Continue valorizando sua saúde, seu bem-estar e suas relações interpessoais no ambiente institucional.

CUIDAR DE VOCÊ FAZ BEM PARA VOCÊ, PARA SUA EQUIPE E PARA A INSTITUIÇÃO!

5. Proposta de Ação

Reconhecer a importância da Qualidade de Vida no Trabalho é um passo fundamental, mas são as pequenas ações cotidianas que contribuem para mudanças reais no ambiente institucional e no bem-estar dos trabalhadores. A construção de uma rotina mais equilibrada e saudável acontece gradualmente, por meio de práticas simples. A seguir, escolha uma ou duas metas que façam sentido para a sua realidade e reflita sobre como elas podem ser incorporadas ao seu cotidiano no IFMG.

Objetivo	Ação Prática	Como aplicar no cotidiano?
Reduzir a sobrecarga no trabalho	Organizar prioridades e demandas da semana	Reserve alguns minutos no início da semana para identificar as atividades mais importantes e definir prioridades.
Melhorar o bem-estar físico	Realizar pausas e alongamentos durante a jornada	Utilize lembretes no celular ou "post-it" no monitor para incentivar pequenas pausas ao longo do expedienteMelhorar o bem-estar físico.
Fortalecer relações socioprofissionais	Ampliar momentos de diálogo e convivência com a equipe	Aproveite momentos de interação, como intervalos e cafés, para fortalecer relações interpessoais e comunicação.
Cuidar da saúde mental	Reservar momentos de descanso e lazer	Procure estabelecer limites entre trabalho e vida pessoal, valorizando momentos de descanso e desconexão das demandas laborais.
Organizar melhor a rotina de trabalho	Planejar as atividades diárias	No final do expediente, organize a mesa, os materiais e as prioridades do dia seguinte para favorecer uma rotina mais equilibrada.

Objetivo	Ação Prática	Como aplicar no cotidiano?
Promover maior equilíbrio entre trabalho e vida pessoal	Estabelecer horários e limites saudáveis	Evite prolongar excessivamente a jornada de trabalho e respeite momentos destinados ao descanso e à convivência familiar.
Desenvolver práticas de autocuidado	Inserir pequenas ações de bem-estar na rotina	Reserve momentos para atividades que promovam relaxamento, saúde e qualidade de vida.

5.1 Agora é sua vez: meu compromisso com a QVT

Reflita sobre aspectos que você gostaria de fortalecer em sua rotina de trabalho e registre um compromisso pessoal relacionado ao seu bem-estar, equilíbrio e qualidade de vida no ambiente institucional.

Quero fortalecer em minha rotina:

Uma pequena ação prática que pretendo realizar:

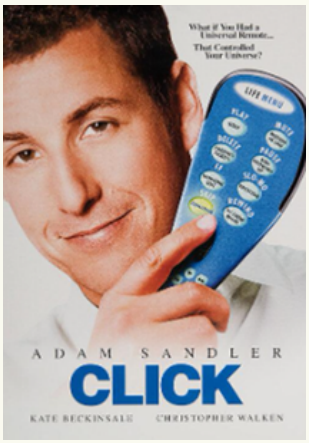
Como posso aplicar essa ação no meu cotidiano de trabalho:

Pretendo iniciar essa prática a partir de:

6. Cine QVT: luz, câmera e bem-estar!

O Cine QVT surge como um espaço de pausa e aprendizado, utilizando o potencial dos recursos audiovisuais para estimular novos olhares sobre o trabalho. Muito mais do que apenas assistir, é um convite para reflexão sobre temas como saúde mental, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, comunicação, valorização humana e Qualidade de Vida no Trabalho, por meio de histórias, experiências e diferentes perspectivas.

Click (2006)
Tema: equilíbrio entre vida pessoal e trabalho



Por que assistir: o filme promove importantes reflexões sobre como a rotina acelerada, a sobrecarga de trabalho e a busca excessiva por produtividade podem impactar a saúde, os relacionamentos, o bem-estar e a Qualidade de Vida no Trabalho. Disponível na Netflix, HBO Max, Prime Vídeo.

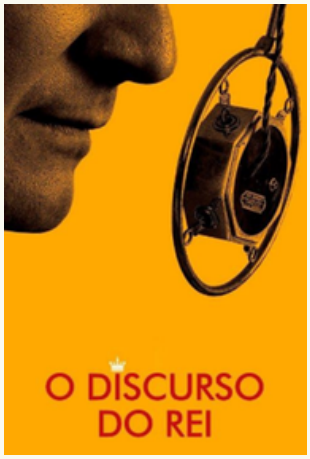
Como Enlouquecer seu Chefe (1999)
Tema: propósito e burocracia



Por que assistir? Uma sátira sobre o cotidiano de um escritório comum. O filme aborda o desânimo causado por tarefas sem sentido e chefes desconectados da realidade, provocando a reflexão: "O que torna o trabalho significativo para o indivíduo?". Disponivel noo Prime Vídeo e Apple TV.

O Discurso do Rei (2010)

Tema: comunicação, superação, autoconfiança, escuta e relações humanas



Por que assistir: no contexto da Qualidade de Vida no Trabalho, o filme favorece reflexões sobre comunicação interpessoal, escuta ativa, humanização das relações e apoio institucional no cotidiano profissional. Disponível no Prime Vídeo e Apple TV,

O Diabo Veste Prada (2006)

Tema: ambiente tóxico e assédio moral



Por que assistir? O filme serve como um exemplo do que não fazer. Mostra como demandas irreais, falta de limites entre vida pessoal e profissional e uma liderança autoritária destroem o bem-estar do colaborador. É uma excelente indicação para discutir os riscos psicossociais no trabalho. Disponível no Disney+.

Estrelas Além do Tempo (2016)

Tema: reconhecimento e dignidade humana



Por que assistir? Baseado em fatos reais, o filme mostra mulheres negras na NASA superando preconceitos. No contexto de QVT, ele destaca a dimensão do reconhecimento profissional e da igualdade de oportunidades como fatores essenciais para a satisfação no trabalho. DIsponível no Disney+, Apple TV e Google Play Filmes.

.Um Senhor Estagiário (2015)

Tema: humanização e inclusão geracional



Por que assistir? Robert De Niro interpreta um estagiário de 70 anos em uma startup moderna. O filme mostra como a experiência, o acolhimento e o respeito mútuo entre gerações melhoram o clima organizacional e a saúde mental da liderança. É um exemplo clássico de "QVT na prática". Disponível no Prime Vídeo e HBO Max.

Soul (2020)

Tema: equilíbrio emocional, sentido do trabalho, saúde mental, bem-estar



Por que assistir? A animação aborda reflexões sobre propósito de vida, sentido do trabalho, equilíbrio emocional, felicidade, autocuidado e valorização das pequenas experiências do cotidiano. Disponível no : Disney+.

Tempos Modernos (1936)

Tema: saúde mental e ergonomia



Por que assistir? O clássico de Charlie Chaplin é uma crítica ao trabalho mecânico e repetitivo que ignora a condição humana. O clássico ilustra o conceito de "alienação" e como a falta de QVT (condições físicas e psicológicas ruins) leva o trabalhador ao colapso. Disponível no YouTube, Globoplay e Prime Vídeo.

7. Reflexão final: o cuidar como prática contínua

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é construída diariamente por meio das relações interpessoais, das práticas institucionais, das condições de trabalho e do cuidado com as pessoas que compõem o ambiente organizacional. Mais do que benefícios pontuais ou aspectos meramente estruturais, a QVT envolve respeito, reconhecimento profissional, valorização humana, participação e bem-estar no cotidiano laboral.

No contexto da Educação Profissional e Tecnológica, refletir sobre a QVT significa reconhecer os servidores Técnico-Administrativos em Educação (TAEs) como sujeitos fundamentais para o fortalecimento institucional e para a construção de uma educação pública, gratuita e comprometida com o desenvolvimento humano e social.

Nesse sentido, a promoção da QVT não depende apenas de iniciativas individuais, mas também do fortalecimento de práticas coletivas, institucionais e de gestão comprometidas com o diálogo, a escuta, o reconhecimento e a valorização das pessoas. Pequenas mudanças no cotidiano podem fortalecer vínculos, melhorar o clima organizacional e favorecer maior sentimento de pertencimento institucional.

Por fim, espera-se que este material incentive cada servidor a reconhecer seu próprio valor, fortalecer relações pautadas no respeito e na cooperação e compreender que o cuidado com a saúde física, mental e emocional também é parte essencial de uma trajetória profissional mais equilibrada, saudável e sustentável.

Referências

AMORIM, Tânia Gomes Ferreira Nunes. Qualidade de vida no trabalho: preocupação também para servidores públicos? Revista Eletrônica de Ciência Administrativa (RECADM), Campo Largo, v. 9, n. 1, p. 35-48, 2010.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988.

BRASIL. Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 30 dez. 2008.

BRASIL. Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos. Instrução Normativa Conjunta SEGES-SGPRT/MGI nº 24, de 28 de julho de 2023. Estabelece orientações relativas à implementação e execução do Programa de Gestão e Desempenho (PGD). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 31 jul. 2023.

BRASIL. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG). Edital nº 538/2025: edital para concessão de acesso à plataforma Wellhub. Belo Horizonte: IFMG, 2025.

CIAVATTA, Maria. A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e identidade. Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 367-392, 2005.

CUNHA, Andréa Silva. Qualidade de Vida no Trabalho: perspectivas contemporâneas e multidimensionais. São Paulo, 2021.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

DE WITTE, M. et al. Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. Health Psychology Review, v. 14, n. 2, p. 294-324, 2020.

DE WITTE, M. et al. Music Therapy for Stress Reduction: A Systematic Review and Meta-Analysis. Health Psychology Review, v. 16, n. 1, p. 134-159, 2022.

FERREIRA, Mário César. Qualidade de Vida no Trabalho: uma abordagem preventiva. Brasília: SIASS/Servidor Público Federal, 2012.

FERREIRA, Mário César. Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores. Brasília: Paralelo 15, 2012.

FRIGOTTO, Gaudêncio. A polissemia da categoria trabalho e a batalha das ideias nas sociedades de classe. Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 14, n. 40, p. 168-194, jan./abr. 2009.

FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. Ensino médio integrado: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2003.

FRIGOTTO, Gaudêncio. Educação e a crise do capitalismo real. 9. ed. São Paulo: Cortez, 2021.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MINAS GERAIS (IFMG). Plano de Desenvolvimento Institucional – PDI 2024–2028. Belo Horizonte: IFMG, 2024.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MINAS GERAIS (IFMG). Portal Integra IFMG. Belo Horizonte: IFMG, [2026]. Disponível em: https://integra.ifmg.edu.br.

KUNSCH, Margarida Maria Krohling. Comunicação organizacional estratégica: aportes conceituais e aplicados. São Paulo: Summus, 2016.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Qualidade de Vida no Trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. São Paulo: Atlas, 2004.

RAMOS, Marise Nogueira. Concepção do ensino médio integrado. Brasília: Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica, 2008.

SAVIANI, Dermeval. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 12, n. 34, p. 152-180, jan./abr. 2007.

WALTON, Richard E. Quality of Working Life: what is it? Sloan Management Review, Cambridge, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

PROFEPT

INSTITUTO FEDERAL
Minas Gerais

INSTITUTO FEDERAL
Minas Gerais
Campus Ouro Branco