



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO
NÚCLEO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

PLANO ANUAL DE CAPACITAÇÃO - 2017

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Equipe

*Aurélio Avelar dos Santos
Cláudia Santos Terra Lima
Dione Maria Portella Oliveira
Ironildes Santos Bahia
Marcelo Oliveira dos Santos
Ruth Piana Cardoso Campello*

Salvador - Bahia, maio/2017

APRESENTAÇÃO

O planejamento e execução das ações do **Programa de Qualidade de Vida no Trabalho** da Coordenação de Desenvolvimento Humano / Pró Reitoria de Desenvolvimento de Pessoas (PRODEP) da UFBA tem apontado alguns desafios, considerando as avaliações realizadas até o momento pela equipe do Núcleo de Qualidade de Vida no Trabalho (NQVT).

Dentre esses desafios, a ausência de uma política de qualidade de vida no trabalho (QVT), com seus princípios, fundamentos e com a concepção de QVT na visão dos trabalhadores dessa Universidade, tem mobilizado a equipe para o estudo sobre as experiências de outras instituições com a elaboração de Programas de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT), bem como na busca de profissionais da área que possam contribuir com uma discussão mais ampliada sobre esse tema e, conseqüentemente, com a formulação dessa Política aqui na UFBA.

Assim, para este ano, a equipe propõe uma capacitação na metodologia de diagnóstico e implantação de PQVT concebida pelo Prof^o Dr. Mário César Ferreira da Universidade de Brasília, denominada *Ergonomia da atividade aplicada a Qualidade de Vida no Trabalho* que traz como orientação:

“A promoção sustentável do bem-estar nas organizações requer colocar os trabalhadores como os principais protagonistas da QVT. Tal protagonismo se concretiza pela efetiva participação dos trabalhadores na operacionalização dos diagnósticos e nas formulações de política e de programa de QVT (FERREIRA, M.C, 2012, p. 61)”¹

Com essa proposta de metodologia, espera-se que os profissionais do NQVT, possam ser instrumentalizados, a partir dessa abordagem, para a construção de um diagnóstico situacional de QVT, considerando as representações dos trabalhadores, como subsídio à formulação dessa Política que deverá ser construída com a participação de todos os segmentos envolvidos, visando a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho dessa Instituição e fortalecimento da concepção de que a QVT é uma tarefa de todos na organização.

¹ FERREIRA, M. C. Ergonomia da atividade aplicada à qualidade de vida no trabalho: Saúde e promoção do bem-estar dos trabalhadores em questão. **Tempus: Actas de Saúde Coletiva**, v. 6, n. 2, 2012

Além dessa proposta, o NQVT dará continuidade aos projetos *Bem Viver e Planejando seu futuro: transição para a aposentadoria*, contendo ações que visam contribuir com a integração e a valorização dos trabalhadores dessa Universidade, bem como com a melhoria das relações de trabalho, o que poderá possibilitar aos trabalhadores docentes e técnicos da UFBA um melhor bem-estar físico e emocional.

Com relação ao Projeto *Planejando seu futuro: transição para a aposentadoria*, este ano o NQVT propõe uma nova metodologia para sua execução, considerando a necessidade de avaliar a sua oferta para os trabalhadores da UFBA que compõem o público alvo deste projeto.

A proposta consiste na realização desse projeto em dois momentos: o primeiro será no formato de um **Seminário** durante dois dias (manhã e tarde) e no terceiro dia pela manhã, com palestras informativas. O segundo momento será composto por três **Oficinas Vivenciais** que tratam de questões mais subjetivas referentes a essa etapa de vida do trabalhador. Ao final da execução, será realizada uma avaliação para subsidiar o planejamento de 2018.

Vale lembrar que o planejamento das ações dos referidos projetos está fundamentado na Política Nacional de Desenvolvimento de Pessoas (Decreto nº 5.707/2006), na Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) e em alguns referenciais teóricos sobre a temática de QVT, principalmente os textos de Ferreira (2011²; 2012).

Público-Alvo: trabalhadores (docentes e técnicos administrativos) em exercício na Universidade Federal da Bahia.

² FERREIRA, 2011 **Qualidade de Vida no Trabalho: Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores**. Brasília, DF: Edições Ler, Pensar, Agir, 2011.

1. PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

1.1 OBJETIVO GERAL

- Estruturar as ações de qualidade de vida no trabalho para a UFBA em 2017, visando contribuir com a melhoria do bem-estar dos trabalhadores.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implantar ações de qualidade de vida no trabalho com ênfase no relacionamento interpessoal e movimento corporal;
- Promover ações educativas para os trabalhadores que estão próximos à aposentadoria, visando contribuir com a reflexão sobre esse momento, oferecendo, ainda, subsídios para a estruturação de um novo projeto de vida, com novas formas de realização profissional e satisfação pessoal;
- Tornar pública as ações de qualidade de vida no trabalho desenvolvidas pela PRODEP.

As ações serão realizadas pela PRODEP através do NQVT/CDH, na modalidade presencial, com instrutores internos que são servidores públicos cadastrados no Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal (SIPEC), pagos por meio de Gratificação por Encargos de Curso e Concurso (GECC), prevista no Decreto nº 6.114 de 15 de maio de 2007.

1.3 PARCERIAS

Este ano, o PQVT contará com a parceria de profissionais do Serviço Médico Universitário Rubens Brasil Soares e da Escola de Enfermagem da UFBA e da Universidade Federal do Recôncavo.

1.4 PROCEDIMENTOS PARA INSCRIÇÃO

As ações do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho serão divulgadas por meio do site da PRODEP (www.prodep.ufba.br), das listas online existentes, canais de informação oficial da UFBA e com a distribuição de material de divulgação entre as Unidades e Órgãos.

Para realizar a inscrição nas referidas ações, os trabalhadores desta Universidade deverão:

- Acessar as informações sobre as ações de qualidade de vida no trabalho e preencher o formulário de inscrição disponível no site da PRODEP;
- Enviar e-mail para o Núcleo de Qualidade de Vida no Trabalho (nqvida@ufba.br), manifestando interesse de participar da ação, anexando o formulário de inscrição preenchido com os seguintes dados: nome da oficina / palestra, nome completo, CPF, escolaridade, matrícula SIAPE, cargo, e-mail, data de nascimento, tempo de serviço, se está em função gratificada, em cargo de direção, unidade de lotação, cidade, setor, ramal, telefone residencial / celular, dados do dirigente e da chefia imediata (nome, ramal / e-mail);
- Aguardar o resultado da análise dessa solicitação pelos técnicos do NQVT.

1.5 SELEÇÃO

Os técnicos do Núcleo de Qualidade de Vida no Trabalho analisarão a solicitação de acordo com a quantidade de vagas oferecidas e os critérios estabelecidos para cada ação específica dos projetos. Caso o número de candidatos seja superior à quantidade de vagas ofertadas, podem ser utilizados como critério de desempate: o público alvo da ação e/ou a ordem de inscrição.

O técnico do NQVT responsável pela ação enviará e-mail para o trabalhador selecionado em até 03(três) dias antes do início de cada atividade proposta, confirmando a sua participação.

As vagas serão oferecidas prioritariamente para trabalhadores docentes e técnico-administrativos efetivos dessa Universidade. Aqueles que estiverem afastados do trabalho para licença médica, licença prêmio, gozo de férias e outros impedimentos legais não poderão solicitar inscrição nas ações de qualidade de vida no trabalho.

1.6 AVALIAÇÃO DAS AÇÕES

O processo de avaliação será realizado utilizando-se instrumento de sondagem de opinião e/ou nível de satisfação dos participantes quanto às ações de QVT, com base no modelo Kirkpatrick (1994), **avaliação de reação**, nível 1, quanto aos aspectos da atividade, fornecendo indicadores mensuráveis. Nessa avaliação de reação, os participantes deverão avaliar o conteúdo, a metodologia, a atuação do instrutor e as condições oferecidas para a realização da atividade, visando à melhoria do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho.

Dependendo da ação a ser realizada, o instrutor/facilitador responsável poderá aplicar método de avaliação de acordo com sua escolha, validado previamente com o NQVT/CDH, possibilitando o conhecimento de feedbacks e o aproveitamento do trabalhador em relação à atividade. Outros métodos de avaliação poderão ser utilizados de acordo com a especificidade de cada projeto.

No caso do *Projeto Planejando seu futuro: transição para a aposentadoria*, serão realizadas entrevistas com os participantes que concluíram o projeto entre os anos de 2014 e 2016, com o objetivo de se conhecer a situação atual e qual a contribuição dada pelo projeto ao momento de transição para a aposentadoria desses trabalhadores.

Os resultados provenientes das avaliações serão utilizados para implementar melhorias no Programa de QVT, bem como servirão de embasamento para a elaboração do PAC do próximo ano.

1.7 CERTIFICAÇÃO

Serão oferecidos certificados de participação nas ações de qualidade de vida no trabalho, com carga horária igual ou superior a 20 horas aos trabalhadores que cumprirem a frequência mínima de 75% e utilizarem o referido certificado para fins de progressão funcional. Para as oficinas de movimento corporal e demais ações, os certificados serão entregues aos participantes que cumprirem a frequência mínima de 60%.

1.8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A desistência do trabalhador de qualquer ação promovida pelo NQVT/CDH, depois de efetuada sua inscrição, deverá ser comunicada a essa Coordenação, por escrito, com antecedência mínima de 5 (cinco) dias úteis antes da data de realização da atividade.

No caso de abandono e desistência **sem justificativa** com a antecedência supramencionada implicará em impedimento de participação em ações de QVT futuras ofertadas pela PRODEP pelo período de 12 (doze) meses da data de encerramento da atividade. O trabalhador ficará isento deste impedimento em virtude de licença para tratamento de saúde ou por motivo de doença em pessoa da família nos termos do art. 83 da Lei nº 8112/90.

As demandas surgidas ao longo do ano pelas Unidades/Órgãos deverão ser submetidas formalmente à PRODEP, as quais serão analisadas quanto a sua viabilidade e a disponibilidade de recursos.

Vale ressaltar que poderão ocorrer modificações na oferta das ações de QVT em função de eventuais problemas que possam surgir, como por exemplo, problemas de infraestrutura, disponibilidade de recursos, cancelamento da ação, etc.

1.9 RESULTADOS ESPERADOS

- Maior número de trabalhadores (docentes e técnico-administrativos) participando de ações de qualidade de vida no trabalho;
- Trabalhadores da UFBA iniciando ou intensificando atitudes em relação à preocupação com a sua qualidade de vida individual e no trabalho;
- Trabalhadores da UFBA informados e orientados sobre os vários aspectos do processo de aposentadoria, seus significados, oportunidades e potencialidades, bem como sobre a importância de se planejar para esta etapa da vida.

1.10 AÇÕES DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PARA 2017

a) Projeto *Bem Viver*

Ações locais – Escola Politécnica

Será desenvolvida uma **Oficina de Alongamento** que terá como público-alvo os trabalhadores da Escola Politécnica, a partir de um diagnóstico realizado pela direção da Unidade. Na execução dessa atividade haverá apoio de um representante local que terá suas atribuições especificadas, conforme documento elaborado pela equipe do NQVT.

Oficina: Alongamento

Objetivo: promover a melhoria do condicionamento físico do indivíduo, desenvolvendo um trabalho de consciência corporal, buscando sensibilizar o servidor para a importância dessa ação.

Carga horária: 15h

Nº vagas: 30 (trinta)

Nº de turmas: 02 (duas) – matutino e vespertino

Público: trabalhadores (docentes e técnicos administrativos) em exercício na Escola Politécnica da Universidade Federal da Bahia.

Ações gerais

Serão desenvolvidas ações que terão como público-alvo todos os trabalhadores, independente da sua área de atuação e/ou unidade de lotação, visando à promoção do bem-estar no trabalho, considerando as avaliações já realizadas pela equipe técnica do NQVT, sem que seja necessária realização de diagnóstico.

Oficina: Habilidades Sociais no Trabalho

Objetivo: Desenvolver / aprimorar habilidades sociais no trabalho.

Carga horária: 20h

Nº vagas: 20 (vinte)

Nº de turmas: 01

Público: trabalhadores (docentes e técnicos administrativos) da Universidade Federal da Bahia.

Conteúdos:

- Habilidades sociais de trabalho;
- Habilidades sociais de comunicação;
- Habilidades sociais de civilidade;
- Habilidades sociais assertivas de enfrentamento;

- Habilidades sociais empáticas; e
- Habilidades sociais de expressão de sentimento positivo.

Oficina: *Dança de Salão (nível iniciante)*

Objetivo: contribuir com a interação social, favorecendo a saúde mental, emocional e física do indivíduo.

Carga horária: 20h

Nº vagas: 20 (vinte)

Nº de turmas: 01

Público: trabalhadores (docentes e técnicos administrativos) em exercício na Universidade Federal da Bahia.

Oficina: *Memória*

Objetivo: Estimular a cognição e promover um melhor desempenho de suas tarefas cotidianas.

Carga horária: 10h

Nº vagas: 12 (doze)

Nº de turmas: 01

Público: trabalhadores (docentes e técnicos administrativos) em exercício na Universidade Federal da Bahia

b) *Projeto Planejando seu futuro: transição para a aposentadoria*

A aposentadoria configura-se como uma nova fase na vida dos trabalhadores, uma vez que pode trazer mudanças significativas e em que há necessidade, por exemplo, de uma reconstrução na forma de pensar e enxergar o futuro. No entanto, muitos trabalhadores não percebem as implicações dessa nova etapa e nem da importância de se organizarem com antecedência para atravessar esse momento com maior tranquilidade.

O **Projeto *Planejando seu futuro: transição para a aposentadoria***, atuando na UFBA há aproximadamente 10 anos, tem como objetivo “*proporcionar aos pré-aposentados subsídios para o momento da aposentadoria e a estruturação de um novo projeto de vida, com*

novas formas de realização profissional e satisfação pessoal”, será realizado neste ano com um novo formato: um **Seminário**, com 5 (cinco) palestras e 03 (três) **Oficinas Vivenciais**.

Dados do Sistema de Pessoal de dezembro/2016³ apontam que atualmente 1034 (mil e trinta e quatro) trabalhadores da UFBA estão recebendo abono permanência, ou seja, estão aptos a requererem aposentadoria a qualquer momento, representando um número significativo de profissionais que poderão ser beneficiados com ações desse projeto.

Público alvo: trabalhadores da UFBA (docentes e técnicos administrativos) que estejam a, pelo menos, 05 (cinco) anos próximos da aposentadoria voluntária ou compulsória, em abono permanência e interessados no tema.

SEMINÁRIO

O Seminário terá 50 (cinquenta) vagas e cada palestra terá sua carga horária específica, de acordo com os conteúdos a serem abordados, conforme detalhamento a seguir:

Palestra de Abertura: *Administrando o tempo livre*

Carga horária: 1h30min

Palestra: *Alimentação saudável: o que vemos nos rótulos?*

Carga horária: 1h30min

Objetivos:

- Conhecer o que os rótulos trazem de informação e como podemos aproveitá-los;
- Dialogar sobre consciência alimentar a partir da rotulagem dos alimentos.

Palestra: *Aposentadoria Empreendedora*

Carga horária: 1h30min

³ Fonte: dados do SIP, 31 de dezembro de 2016

Objetivos:

1. Apresentar e discutir sobre os conceitos de Empreendedorismo(s), de modo a identificar as diversas possibilidades para empreender um negócio (privado ou social);
2. Provocar os participantes a refletir sobre seu potencial para empreender;
3. Apresentar o conceito de ‘Aposentadoria Empreendedora como possibilidade inovadora para estimular os servidores da UFBA a planejar sua aposentadoria.

Conteúdo: Conceitos principais: empreendedorismo(s), empreendedor, atitude empreendedora e “aposentadoria empreendedora”.

Palestra: *Administrando suas Finanças*

Carga horária: 3h

Objetivos: Transmitir conhecimentos mínimos que permitam formar uma base de reflexão sobre os aspectos financeiros do cotidiano, decorrentes da interação do sujeito com o mercado.

Conteúdo: planejamento financeiro, controle de recursos e dívidas, poupança e investimentos.

Palestra: *Legislação Previdenciária*

Carga horária: 3h

Objetivo: Propiciar o esclarecimento dos aspectos jurídicos e previdenciários pertinentes ao processo de aposentadoria.

Conteúdo: Principais regras de aposentadoria.

Além dos temas acima, estão previstas atividades com as temáticas: *Saúde e Longevidade e Voluntariado*.

OFICINAS VIVENCIAIS

Serão realizadas três Oficinas Vivenciais, com 25 (vinte e cinco) vagas cada, para os participantes que estiverem inscritos no Projeto *Planejando seu futuro: transição para a aposentadoria*.

Oficina: *Transição para a aposentadoria: aspectos psicológicos*

Carga horária: 15h

Objetivos: Proporcionar momentos de reflexão acerca da aposentadoria vista como uma etapa de transição desenvolvimental importante no ciclo de vida humano, bem como favorecer comportamentos mais adaptados a essa nova etapa de vida.

Conteúdo:

- Conceito e aspectos da qualidade de vida;
- Importância e significados do trabalho;
- Aposentadoria como transição desenvolvimental;
- Reconstruindo posicionamentos e sentidos perante a vida;
- Dimensões e atitudes que promovem bem-estar na Aposentadoria;
- Como manter comportamentos saudáveis e evitar desajustes;
- Aposentadoria e envelhecimento;
- Aposentadoria e autodesenvolvimento.

Oficina: *Aposentadoria: uma nova etapa na família*

Carga horária: 09h

Objetivo geral: Promover uma reflexão sobre o processo de aposentadoria, os novos papéis que são construídos e a importância do grupo familiar no momento da mudança de vida.

Conteúdo:

- Família: reflexões acerca das novas formas de parentalidade;
- Reposicionando-se na família a partir da aposentadoria;
- Impactos da aposentadoria na família;
- A importância de construir relações familiares saudáveis.

Oficina: *Direcionamento para o futuro: aposentadoria e projeto de vida.*

Carga horária: 12h

Objetivo: Favorecer a construção de um novo projeto de vida diante da aposentadoria, visando o bem-estar e a qualidade de vida.

Conteúdo:

- Reflexões acerca do projeto de vida;
- Confrontando idealizações com realidade;
- Reflexões sobre insatisfação x satisfação pessoal;
- Conceitos e aplicações de Planejamento Estratégico na Aposentadoria;
- Bem-estar e qualidade de vida na Aposentadoria;
- Organização de nova rotina e construção de agenda a partir da aposentadoria;
- Elaboração de um projeto de vida para a aposentadoria.

Encontro para Avaliação do Projeto

Carga horária: 3h

Objetivo: Proporcionar momento de conhecimento sobre a percepção dos participantes em relação às ações propostas pelo projeto de um modo geral.

6.11 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, **Lei Complementar nº 152, de 3 de dezembro de 2015** - Dispõe sobre a aposentadoria compulsória por idade, com proventos proporcionais, nos termos do inciso II do § 1º do art. 40 da Constituição Federal. (Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/LCP/Lcp152.htm).

BRASIL, **Lei nº 8.842 de 04 de janeiro de 1994** – Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. (Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm)

FERREIRA, M.C. **Qualidade de Vida no Trabalho. Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores**. Brasília, DF: Edições Ler, Pensar, Agir, 2011.

FERREIRA, M. C. Ergonomia da atividade aplicada à qualidade de vida no trabalho: Saúde e promoção do bem-estar dos trabalhadores em questão. **Tempus: Actas de Saúde Coletiva**, v. 6, n. 2, 2012.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA, **Relatório de Avaliação do Projeto Bem Viver**. Pró-Reitoria de Desenvolvimento de Pessoas, Coordenação de Desenvolvimento Humano, Núcleo de Qualidade de Vida no Trabalho. Salvador, 2015. 27 p.