

Minuto QVT

DMEST/SUGEP/SPGG

30 de maio de 2023



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO



NOVIDADE CHEGANDO... SE LIGA NO MINUTO

Minuto Proser será agora Minuto QVT: o que isso significa?

O DMEST é um departamento que está inserido na Subsecretaria de Gestão de Pessoas e está agregando uma nova competência: promover um conjunto de ações de Qualidade de Vida no Trabalho, representando o pilar Qualidade de Vida na Política de Gestão de Pessoas.

Este enfoque é uma forma de gestão das condições, da organização e das relações socioprofissionais de trabalho que abrange aspectos de saúde e segurança física, mental e social no trabalho, visando o bem-estar individual e coletivo.

Desta forma, as ações do DMEST que visam a prevenção ao adoecimento e a promoção à saúde de agentes públicos aumentaram a sua abrangência. Nesse sentido, o Minuto diversificará os conteúdos do card semanal para contemplar essa nova abordagem e, assim, passará a ser chamado de Minuto QVT.

Acompanhe nossos próximos cards!



Serviço de Acolhimento destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
proser@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Canva





DIA INTERNACIONAL DO TRABALHADOR

O dia 1º de maio reflete um momento histórico em que trabalhadores têm a oportunidade de lembrar as lutas enfrentadas e os avanços obtidos pelas sociedades em busca de melhores condições de trabalho.

O texto constitucional brasileiro é fundamentado no valor social do trabalho. Ou seja, mais do que um recurso econômico destinado à subsistência, o trabalho também é:

- Objeto de realização pessoal;
- Forma de inclusão social por meio da interação do cidadão com sua comunidade;
- Fundamento para a promoção da saúde e do bem-estar individual e coletivo;
- Base da organização e do desenvolvimento de uma sociedade.



É esse conjunto de aspectos que dão o efetivo sentido à frase: **Feliz dia do trabalhador.**

Serviço de Acolhimento do Proser destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

ilustração: Freepik



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

O futuro nos une.



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

O futuro nos une.

DIA DA(S) MÃE(S)

Ao mesmo tempo em que algumas mulheres se encantam com a chegada do filho, precisam lidar com uma série de situações até então não vivenciadas. Por isso, um grande desafio é se reencontrarem nesse novo papel e encararem uma série de modificações na sua rotina (como a amamentação, os cuidados com o bebê e a privação do sono).

Nesse processo, são esperados sentimentos como o medo de não dar conta, culpa e cansaço. Mas a maternidade é um aprendizado contínuo, onde não necessariamente existe certo e errado.

Não se trata de ser "mãezona" ou "mãezinha". É sobre ser a mãe que se consegue ser, com apoio, rede e compreensão.



A Força de uma mãe

"É a força do cuidado, do perdão, da paciência, força da alma, do corpo, do suor, da resistência, a força de curar tudo sem precisar de ciência"

Bráulio Bessa

Serviço de Acolhimento do Proser destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Canva

POR QUE FALAR DE TRABALHO?

O trabalho é uma das dimensões de maior importância da vida humana, pois possibilita a ampliação da capacidade de refletir, de interpretar e de reagir às situações, contribuindo para o desenvolvimento das potencialidades de cada um.

É um meio de desempenharmos um papel na sociedade, com repercussões sobre a forma como nos vemos. Como exemplo de sua importância, as pessoas, frequentemente, ao se apresentarem, falam sobre o que fazem.

Uma vez que o trabalho participa da construção da noção de si mesmo, é um fator de grande relevância para os processos de saúde-adoecimento. Ou seja, a depender de como é configurado, realizado, reconhecido, pode levar à saúde ou ao adoecimento.

Pensar sobre o trabalho, portanto, é também pensar em saúde e qualidade de vida no trabalho.



LEMBRE-SE

A promoção da qualidade de vida no trabalho é importante, pois pode dar sentido ao trabalho individual e coletivo, e, para isso, é importante a participação de todos.

Serviço de Acolhimento do Proser destinado aos servidores do Estado: spgg.rs.gov.br/acolhimento

NÚCLEO QVT

Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

Ilustração: Canva



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

O futuro nos une.

AS VIOLÊNCIAS E O MUNDO DO TRABALHO

Violência no trabalho é definida como o uso intencional da força física ou do poder, real ou em ameaça, que possa resultar em lesão, danos psicológicos ou morte, podendo ser infligida por pessoas tanto externas quanto internas ao ambiente de trabalho.

É um fenômeno complexo e que pode adquirir diferentes formas como **agressão verbal ou física, bullying, assédio sexual, assédio moral e discriminações.**

Observe se você já presenciou ou já falou algumas dessas frases:

- "Ele está fazendo hora extra, né? Com essa idade ainda quer trabalhar?"
- "Podemos conversar sobre a sua promoção lá em casa hoje à noite?"
- "Está sempre doente, de licença saúde, não quer trabalhar"

Todos nós somos responsáveis pelo enfrentamento da violência no trabalho.



Atenção

Caso tenha vivenciado alguma situação de violência no trabalho, você pode realizar uma denúncia na **Ouvidoria-Geral** ou procurar a Defensoria Pública.

Os Núcleos Proser também estão disponíveis para oferecer um suporte aos servidores por meio do acolhimento. Informe-se na sua Secretaria.



Acesse o canal da Ouvidoria-Geral do Estado

NÚCLEO QVT • Colaboração: Coordenação Executiva do Proser
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador
nucleoqvt-dmest@planejamento.rs.gov.br

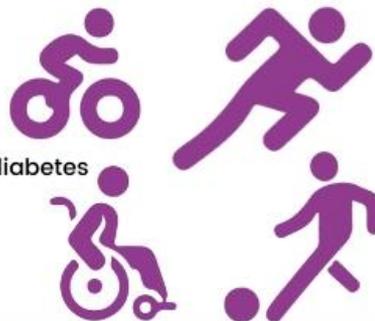
Ilustração: Canva

DIA DO DESAFIO

Você sempre espera ter muito tempo disponível para ter um dia a dia mais ativo? A campanha mundial do Dia do Desafio está aí para te incentivar a inserir na sua rotina ações para uma vida mais saudável, como, por exemplo, a atividade física.

Conheça alguns benefícios desta prática:

- Fortalece o sistema imunológico
- Melhora a circulação sanguínea
- Controla a glicemia e as complicações da diabetes
- Evita perda óssea
- Ajuda a aprimorar a qualidade do sono
- Promove bem-estar físico e mental



Agora que você já sabe as vantagens de se movimentar, aproveite o Dia do Desafio e faça disso um hábito.

Participe! Neste dia 31/05, o DMEST ofertará uma aula de ginástica laboral na rampa do SEDUC às 11h.

Caso não seja possível, reserve uns minutos do seu dia e acesse nossas aulas de ginástica laboral pelo link: abre.ai/laborais



YouTube

Contato

nucleoqvt-dmest@spgg.rs.gov.br

Telefone: 3288-1590

<http://intranet.seplag.intra.rs.gov.br/index.php/elementor-26020/>

 **@spgg_rs**



GOVERNO DO ESTADO

RIO GRANDE DO SUL

O futuro nos une.