

**INSTITUTO
FEDERAL**

Sul de Minas Gerais

Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas

Bem-estar do Servidor(a): IFSULDEMINAS

O IFSULDEMINAS se dedica a promover a saúde física e mental de seus servidores, criando um ambiente de trabalho mais positivo e produtivo.



por **Clayton Silva Mendes (Reitoria)**



Tempo para o Bem-estar

Art. 8º da Política QVT

O servidor terá até 3 horas semanais para atividades físicas, esportivas ou psicológicas formais, durante o expediente.

Flexibilidade para Pais e Mães

Servidores docentes com filhos de até 2 anos terão prioridade na escolha do horário de suas aulas, quando esta opção estiver disponível.

Descanso e Relaxamento

O Espaço Sereno oferece um local para pausas, proporcionando momentos de tranquilidade e bem-estar.

A iniciativa visa estimular a
saúde mental e física,
impactando positivamente a
produtividade e o
engajamento.

Investimento no bem-estar dos Servidores

O Espaço contará com itens como pufes, poltrona de massagem, jogos de tabuleiro, estantes para livros e outros itens que cada unidade julgar pertinente.

Implantação em todas as unidades



Campus Machado

Pioneiro na implantação



Campus Poços de Caldas

Em processo de finalização

A implantação nos demais campi ocorrerá ao longo de 2025 conforme a disponibilidade de espaço físico. O investimento em cada sala foi da ordem de R\$ 10 mil.

Exames Médicos Periódicos: Investindo na Prevenção

A iniciativa busca estimular, de forma preventiva, o cuidado com a saúde e a promoção do bem-estar do servidor, permitindo diagnósticos que irão orientar tratamentos ou ações de melhoria da qualidade de vida.

R\$ 608.401,25

investidos em 2024



Servidor(a), chegou a hora de cuidar do seu bem mais precioso: a **sua saúde!**



Atenção ao prazo!

A partir de 10/09/2024, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas enviará as orientações para a realização dos exames aos servidores aptos.

Você tem **até o dia 08 de dezembro de 2024** para concluir todos os Exames Médicos Periódicos.



Importante!

A adesão aos exames periódicos é facultativa, porém a recusa deverá ser expressa via SouGOV.



Dúvidas?

Envie mensagem para qualidadedevida@ifsulde Minas.edu.br

Escuta Ativa: Um Espaço para Compartilhar

A escuta é um ato de autocuidado...

... e juntos podemos florir em amores!

A pró-Reitoria de Gestão de Pessoas disponibiliza escuta psicológica online

Letícia Carvalho - Psicóloga

Agende seu horário por Email:
leticia.carvalho@ifsuldeminas.edu.br



Coordenadoria de Qualidade de Vida

INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais

Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas



■ Espaço Seguro

A escuta ativa é um espaço seguro para os servidores compartilharem suas preocupações, dúvidas e desafios.

■ Bem-estar Emocional

O objetivo é promover o bem-estar emocional dos servidores, reconhecendo e auxiliando na superação de dificuldades.

■ Caminho para o Autoconhecimento

A escuta ativa oferece um caminho para o autoconhecimento, buscando ressignificar experiências e promover crescimento pessoal.

Resultados da Escuta Ativa

1

Em 2024, servidores de todas as unidades foram atendidas pela escuta ativa.

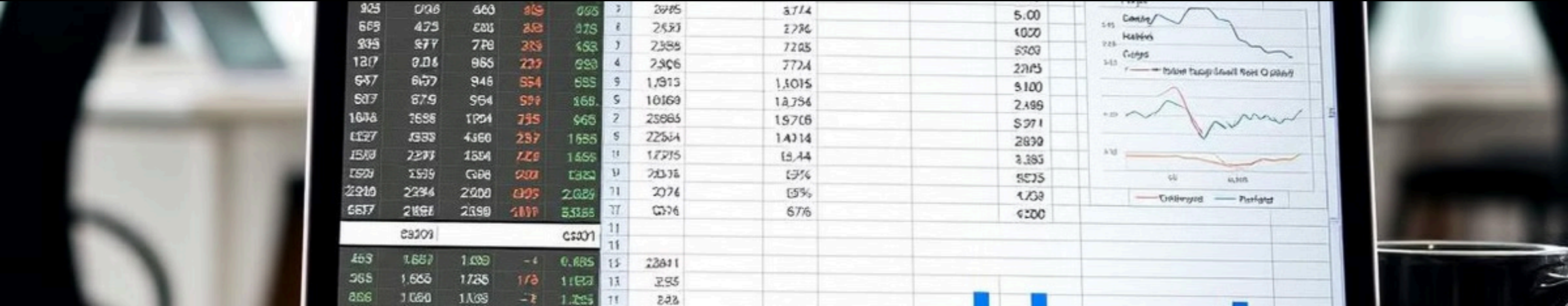
2

Os principais atendimentos estavam relacionados a ansiedade, estresse e depressão.

3

A escuta ativa fornece dados valiosos para entender as necessidades e desafios dos servidores.





Pesquisa em Qualidade de Vida do Trabalho

Em 2024, através de uma parceria com o Ministério da Gestão e Inovação em Serviços Públicos, realizamos a Pesquisa em Qualidade de Vida com os nossos servidores

Alcançamos 400 servidores respondentes e os dados servirão de subsídios para os planos, projetos e ações em 2025

Eventos de Integração

- Dia Internacional da Mulher
- Jogos dos Servidores
- Dia do Servidor Público
- Natal
- Demais datas comemorativas



wellhub 

Gympass **agora é** Wellhub

Você está aqui  Qual o seu próximo passo? 

Nosso novo benefício: o Wellhub.

Em breve, você terá acesso às melhores academias, estúdios, apps de bem-estar e muito mais.

Vamos descobrir juntos novos hábitos saudáveis.

O **Wellhub** estará disponível em breve!

Wellhub: Conectando Servidores com Soluções



Atividades Físicas



Mindfulness



Terapia



Nutrição

O Wellhub facilita o acesso a serviços de saúde e bem-estar, promovendo o cuidado integral dos servidores.



Mais de 40 aplicativos e serviços

Serão disponibilizadas 400 licenças aos nossos servidores

Inscrições por edital até 23 de janeiro

IFSULDEMINAS: Investindo em Pessoas

O IFSULDEMINAS está comprometido em promover um ambiente de trabalho saudável e positivo para todos os seus servidores, investindo em programas e iniciativas que contribuem para o bem-estar e o desenvolvimento profissional.

