



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

concilia

Conciliação da Vida Profissional, Familiar e Pessoal



**POLÍTICAS, AÇÕES
E SERVIÇOS DO IPVC
PARA A CONCILIAÇÃO**

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO 05

SAÚDE E BEM-ESTAR 08

ACESSIBILIDADE E MOBILIDADE 11

OUTROS SERVIÇOS 12

EVENTOS E ATIVIDADES LÚDICAS 15

FAMÍLIA E PARENTALIDADE 16

APOIO SOCIAL 18

CARREIRA 19

POLÍTICAS DE GESTÃO 20

LOCALIZAÇÃO E CONTACTOS 22





CONSTRUA

A CONCILIAÇÃO QUE MELHOR
SE ADEQUA A

SI

4

“O conceito de Bem-Estar define-se geralmente pela presença do melhor padrão de qualidade de vida no sentido mais amplo do termo, englobando não só as condições materiais de vida - bem-estar económico e vulnerabilidade económica, mas também outros fatores explicativos do nível de qualidade de vida - trabalho e remuneração; saúde; balanço vida-trabalho; educação, conhecimento e competências; relações sociais e bem-estar subjetivo; participação cívica e governação; segurança pessoal; e ambiente”

(Fonte: INE)



APRESENTAÇÃO

A conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal é um desafio para as organizações e para os/as seus/suas colaboradores/as. Nesse sentido, o **Programa IPVConcilia** pretende implementar políticas de conciliação, por forma a **assegurar o bem-estar dos/das colaboradores/as** nas três dimensões referidas da sua vida. Acreditamos que os benefícios do IPVConcilia são mútuos, com impacto positivo na produtividade, na atração de talentos, na motivação e na retenção de força de trabalho, pelo que este projeto é estratégico para o IPVC.

Programa de Gestão da Conciliação IPVC

5

O sucesso da conciliação depende de si e o IPVC compromete-se a contribuir para esse processo. Acreditamos que este projeto é uma mais-valia para todos/as os/as colaboradores/as, que devem fazer uma gestão individual da conciliação da sua vida profissional com a vida familiar e pessoal.





6 ESCOLAS



**10 UNIDADES DE
INVESTIGAÇÃO**



4 LOCALIDADES

Viana do Castelo, Melgaço,
Valença, Ponte de Lima
e Arcos de Valdevez



≈ 200

**COLABORADORES/AS
NÃO DOCENTES**

32% homens e 68% mulheres



≈ 450

**COLABORADORES/AS
DOCENTES**

50% homens e 50% mulheres



≈ 5800

ESTUDANTES

51% homens e 49% mulheres



≈ 60 HA

**ESPAÇOS VERDES
E FLORESTA**



**9 CANTINAS
E 10 BARES**



200 BICICLETAS

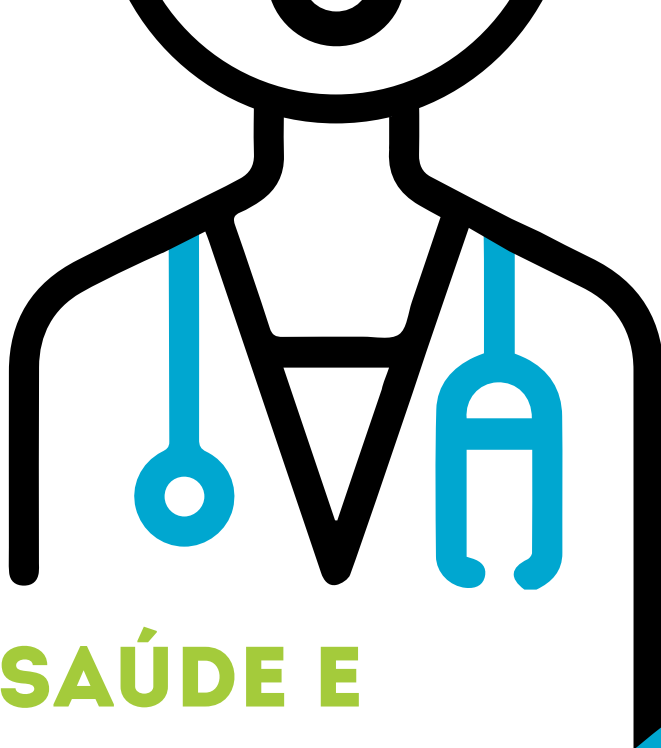
**E muitos outros serviços tais como: lavandaria low-cost, Gabinete
de Saúde e Bem-Estar, Centro Desportivo, Oficina Cultural, etc.**

POLÍTICAS DE GESTÃO, AÇÕES E SERVIÇOS

Tendo em vista o bem-estar profissional e pessoal de cada colaborador/a, o **Programa de Conciliação e o Plano para a Igualdade** preveem a implementação de **políticas, ações e serviços** adequados aos diferentes perfis de colaboradores/as. O IPVConcilia inclui planos de **capacitação** e **desenvolvimento pessoal, serviços** de bem-estar aos/às colaboradores/as e familiares diretos, tais como o Gabinete de Saúde e Bem-Estar, com consultas de psicologia e enfermagem, e **políticas** de apoio à parentalidade, regulamentos de organização do tempo de trabalho e de prestação de serviço docente, entre outras.

**CONHEÇA AS POLÍTICAS,
AS AÇÕES E OS SERVIÇOS DO
IPVCONCILIA E COLABORE PARA
A PROMOÇÃO DO SEU BEM-ESTAR
NA RELAÇÃO ENTRE A SUA VIDA
PROFISSIONAL, FAMILIAR
E PESSOAL.**





SAÚDE E BEM-ESTAR
WELLBEING

SAÚDE E BEM-ESTAR

8

CONSULTAS

Além do serviço de medicina no trabalho e do investimento na avaliação dos riscos psicossociais,, os/as colaboradores/as do IPVC e familiares diretos têm acesso a consultas de enfermagem, psicologia, terapia familiar, nutrição, sessões de massagens e de medicinas alternativas, ginástica laboral, entre outras. As consultas de enfermagem e de psicologia podem ser realizadas no Gabinete de Saúde e Bem-Estar e, por marcação prévia, nas Escolas do IPVC ou ainda via online. Informações no site do **IPVC/Viver/Gabinete de Saúde.**

SENSIBILIZAÇÃO, FORMAÇÃO E RASTREIO

O Gabinete de Saúde e Bem-Estar realiza periodicamente, junto da comunidade do IPVC, campanhas de prevenção do VIH, dádivas de sangue, rastreios de saúde como o controlo de glicemia, sensibilização e formação sobre hábitos saudáveis, entre outras ações.

Informações no site do [IPVC/Viver/Gabinete de Saúde](#).





CENTRO DESPORTIVO

Aberto a todos/as os/as colaboradores/as e familiares diretos, o Centro Desportivo pretende contribuir para a promoção do bem-estar e inculcar práticas de vida saudáveis. Para isso, disponibiliza várias modalidades desportivas, ginástica laboral e pausa laboral ativa, acompanhadas por técnicos/as especializados/as.

Os/as colaboradores/as podem ainda usufruir de modalidades em serviços protocolados, como por exemplo natação, futsal, ioga, xadrez, judo, entre outras.

Informações em no site do

[IPVC/Viver/Centro Desportivo.](#)



CENTRO DESPORTIVO
SPORTS CENTER

ACESSIBILIDADE E MOBILIDADE

O IPVC, ao longo dos últimos anos, tem vindo a melhorar as acessibilidades do campus ao nível dos edifícios e espaços envolventes, garantindo a autonomia e favorecendo práticas inclusivas, principalmente para pessoas com deficiência e dificuldade na mobilidade. Também se promove a mobilidade sustentável com a aquisição de veículos elétricos e disponibilização de bicicletas.

BIRA IPVC

Rede de bicicletas elétricas e convencionais para promover uma mobilidade amiga do ambiente e da saúde. Informações no site do [IPVC/Viver/Bira](#).





OFICINA CULTURAL
CULTURAL WORKSHOPS

12

Espaço cultural dedicado à educação artística e ao acolhimento de exposições. Os/As colaboradores/as do IPVC podem visitar a galeria e expor os seus trabalhos.

Informações no site do **IPVC/Viver/Oficina Cultural.**

OUTROS SERVIÇOS

LAVANDARIA LOW COST

Disponível 24 horas por dia, em todos os dias do ano, a lavandaria de baixo custo do IPVC pode ser usada pelos/as colaboradores/as e familiares diretos. Informações

sas@sas.ipvc.pt



ALIMENTAÇÃO
FOODSERVICE

13

TAKEAWAY

As cantinas do IPVC disponibilizam refeições e o serviço de takeaway.

PRODUTOS AGRÍCOLAS

Programa de venda de frutas, legumes e outros produtos da Escola Superior Agrária à comunidade IPVC. Informações divulgacao@esa.ipvc.pt



EVENTOS E ATIVIDADES LÚDICAS

DIAS DE CONVÍVIO

O IPVC valoriza a confraternização entre colaboradores/as e as suas famílias. Assim, todos os anos são organizadas festas de Natal e Magusto, ações de team building e, na ESA, realiza-se também um concurso gastronómico e um dia de vindimas.

CELEBRAÇÕES INSTITUCIONAIS

Todos os anos, são celebrados o aniversário do IPVC (15 de maio) e de cada Escola. As cerimónias decorrem com programações interessantes e variadas, com grande enfoque na comunidade do IPVC. São reconhecidos publicamente colaboradores/as com 15, 25, 35 e 45 anos de serviço e pessoas que concluem doutoramento. São também reconhecidos publicamente colaboradores/as aposentados/as.

HORTA TERAPÊUTICA

Disponível a todos/as os/as colaboradores/as na Escola Superior Agrária, em Ponte de Lima, com talhões individualizados.

Informações no site [IPVC/Lista de notícias/Horta Terapêutica na ESA-IPVC](#).

**VALORIZAMOS A CONFRATERNIZAÇÃO
ENTRE COLABORADORAS/ES**

FAMÍLIA E PARENTALIDADE

16



FESTIVIDADES

Com vista a promover o tempo em família, os/as colaboradores/as beneficiam de dispensa na segunda-feira de Páscoa.

ANIVERSÁRIO

Os/As colaboradores/as não docentes gozam de dispensa no seu dia de aniversário, assim como dispensa de meio dia no aniversário de filho/a menor de 12 anos.

MATERNIDADE E PATERNIDADE

O IPVC ajuda a conhecer através de um “Kit Parentalidade”, a legislação laboral em vigor sobre licenças de maternidade, amamentação / aleitação ou parentais complementares, implementando-se várias medidas de apoio, tais como:

- Flexibilização e redução do horário (nos termos da lei e do regulamento de Organização de Tempo de Trabalho);
- Licença para frequência em cursos de preparação para o parto, no caso de colaboradoras grávidas (nos termos da lei);
- Possibilidade de gozo de férias no mesmo período para colaboradores/as do mesmo agregado familiar (nos termos da lei).

**PROMOVEMOS O TEMPO EM FAMÍLIA
DOS NOSSOS COLABORADORES E COLABORADORAS**

**CADA UM DE NÓS DEVE TER UM PAPEL
ATIVO NA SINALIZAÇÃO
DE SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA
NO SEIO DA COMUNIDADE,
COMUNICANDO-O.**

APOIO SOCIAL

EMERGÊNCIA SOCIAL

Os/As colaboradores/as podem solicitar apoio em situações de emergência social. Considera-se emergência social situações de vulnerabilidades e desproteção que constituem um perigo real, atual ou eminentemente, resultantes de não estarem asseguradas as condições mínimas de proteção, e que exijam uma intervenção imediata (exemplos: situação grave de carência socioeconómica, emergência psicológica e/ou psiquiátrica, discriminação de identidades, assédio moral ou sexual, violência, bullying, etc.).

Todas as informações no site do **IPVC/Serviços/Recursos Humanos/Segurança e Saúde no Trabalho.**

CARREIRA

RECRUTAMENTO

O IPVC dispõe de uma bolsa de recrutamento de pessoal docente através da plataforma ON.IPVC, na qual os/as interessados/as se podem registar.

Informações no site [help.ipvc](http://help.ipvc.pt) (pesquisar por “Bolsa de recrutamento”).

ACOLHIMENTO

O IPVC possui um Manual de Acolhimento e Integração com informações essenciais da instituição. Faça download no site do [IPVC/Serviços/Recursos Humanos/Documents de Apoio](#)

FORMAÇÃO

O IPVC investe na capacitação dos/as colaboradores/as disponibilizando bolsas de formação para não-docentes e centros de custos para docentes. O IPVC promove ainda capacitação em desenvolvimento pessoal, tais como conciliação, gestão de tempo e stress, gestão de carreira, riscos laborais e psicossociais.

AVALIAÇÃO E MÉRITO

O IPVC investe na avaliação do desempenho e na progressão da carreira dos/as seus/suas colaboradores/as, reconhecendo e valorizando o mérito.

Há um regulamento para Avaliação de Desempenho Docente e para Avaliação do Desempenho Não Docente aplica-se o SIADAP. O IPVC presta reconhecimento aos/às colaboradores/as pelo tempo de serviço, concede **prémios de estímulo à publicação científica** e à **transferência de I&D** e **prémios boas práticas pedagógicas**.



POLÍTICAS DE GESTÃO

O IPVC aplica normas e regulamentos de gestão, tais como:

INTERNAS

- **Plano Estratégico 2024-2028;**
- **Política de Gestão e Valores e Manual de Gestão;**
- **Código de Conduta Ética;**
- **Regulamento de Organização do Tempo de Trabalho;**
- **Regulamento de Prestação de Serviço dos Docentes;**
- **Regulamento de avaliação de desempenho e SIADAP;**
- **Regulamento de Prestação de Serviços e Projetos para docentes e investigadores;**
- **Plano para a Igualdade;**
- Manual de Funções.

EXTERNAS

- Manual de SIGQ-A3ES;
- Incluir FISU Healthy Campus;
- NP EN ISO 9001 – Sistema de Gestão da Qualidade;
- NP 4469 – Sistema de Gestão da Responsabilidade Social;
- NP 4552 – Sistema de Gestão da Conciliação com a Vida Profissional, Familiar e Pessoal.





PRÁTICAS LABORAIS

O IPVC implementa um conjunto de medidas, tais como:

- Uso de plataformas e ferramentas online, para agilização de tarefas (ON.IPVC, Moodle, Zoom, etc.);
- Política de gestão de “porta aberta”;
- Fomento de uma cultura de flexibilidade;
- Fomento de momentos de pausa ativa;
- Dinamização de equipas através de metodologias participativas (think thank, focus group, roadshow, workshop, visual thinking, mind maps, ...);
- Ações de promoção do espírito de equipa e do bom ambiente de trabalho;
- Capacitação em igualdade de género, conciliação, gestão de tempo e stress, gestão de carreira, ...;
- Promoção da Saúde e segurança no Trabalho;
- Diagnósticos de riscos psicossociais e de clima organizacional;
- Possibilidade de teletrabalho e reuniões online;
- Promoção de métodos de trabalho que evitem o “always connected” e promovam comunicação em horários adequados e compatíveis com a conciliação, planeamento e gestão de agendas;
- Espaços de trabalho e de convívio agradáveis e acolhedores, procurando sempre melhorar as condições existentes;
- Melhoria constante nos processos para otimização do tempo;
- Melhoria constante das condições de acolhimento.

CONTACTOS

PRESIDÊNCIA E SERVIÇOS CENTRAIS

Rua Escola Industrial e Comercial
de Nun'Álvares n.º 34,
4900-367 Viana do Castelo
Telef: +351 258 809 610
Fax.: +351 258 829 065
E-mail: geral@ipvc.pt
www.ipvc.pt

SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

Largo 9 de Abril | Ap. 186
4901-911 Viana do Castelo
Telef: 258 825 472 - 965 919 655
E-mail: sas@sas.ipvc.pt
www.sas.ipvc.pt

ESCOLAS SUPERIORES

Escola Superior Agrária

Rua D. Mendo Afonso, 147
4990-706 Refóios do Lima
Telef: 258 909 740
E-mail: geral@esa.ipvc.pt
www.ipvc.pt/esa

Escola Superior de Ciências Empresariais

Avenida Pinto da Mota
4930-600 Valença
Telef: 258 806 679
E-mail: geral@esce.ipvc.pt
www.ipvc.pt/esce

Escola Superior de Desporto e Lazer

Complexo Desportivo e Lazer

Comendador Rui Solheiro
Monte de Prado
4960-320 Melgaço
Telef: 258 806 670
E-mail: geral@esdl.ipvc.pt
www.ipvc.pt/esdl

Escola Superior de Educação

Av. Capitão Gaspar de Castro,
Apartado 513
4901-908 Viana do Castelo
Telef: 258 806 200
E-mail: geral@ese.ipvc.pt
www.ipvc.pt/ese

Escola Superior de Saúde

Rua D. Moisés Alves de Pinho
4900-314 Viana do Castelo
Telef: 258 809 550
E-mail: geral@ess.ipvc.pt
www.ipvc.pt/ess

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Avenida do Atlântico n.º 644
4900-348 Viana do Castelo
Telef: 258 819 700
E-mail: direcao@estg.ipvc.pt
www.ipvc.pt/estg

IPVC NO ALTO MINHO



CONCILIAÇÃO DA VIDA



PROFISSIONAL



FAMILIAR



PESSOAL