



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

# concilia

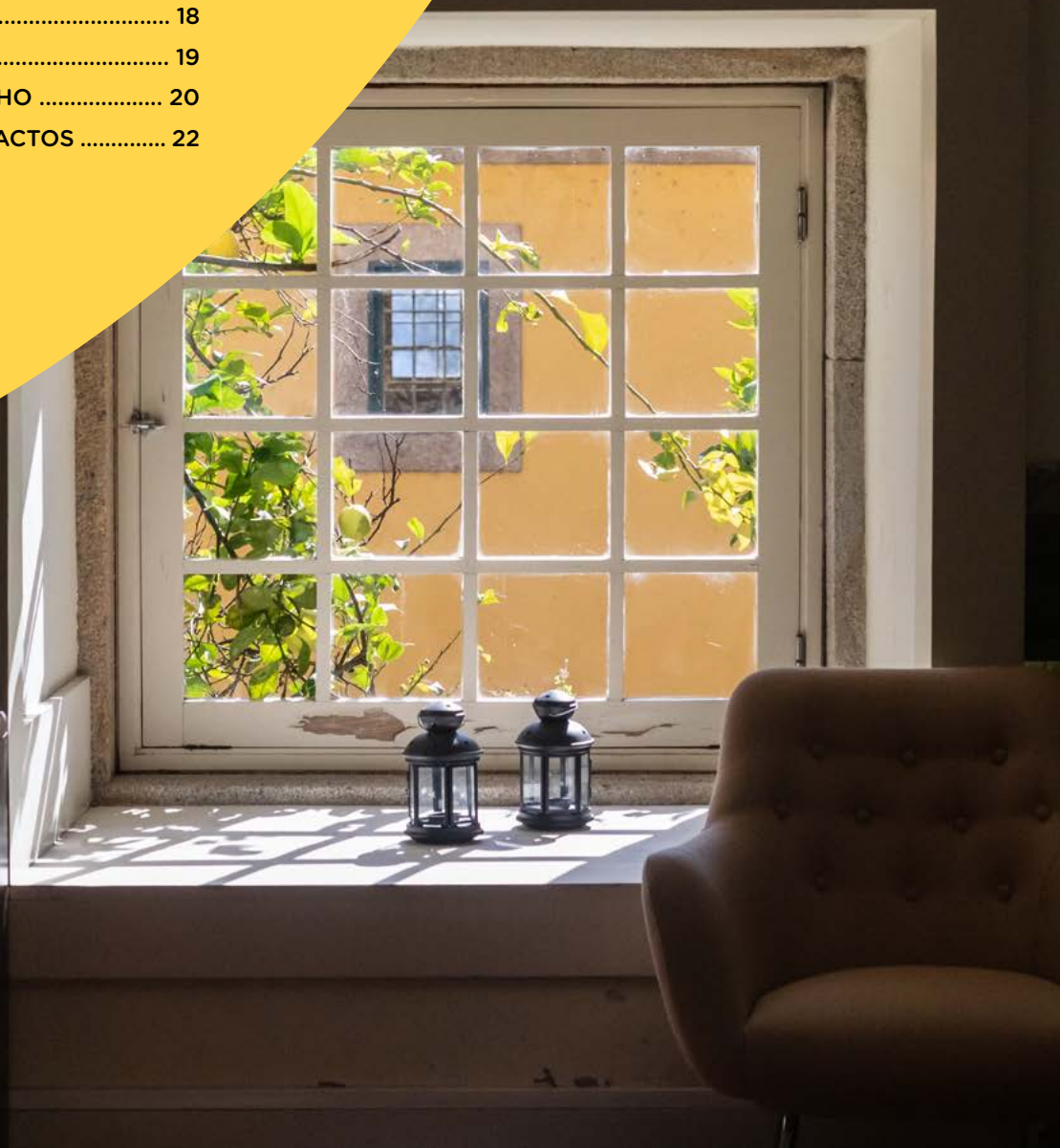
Conciliação da Vida Profissional, Familiar e Pessoal



**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 TRABALHO .....	20
LOCALIZAÇÃO E CONTACTOS .....	22





# CONSTRUA

A CONCILIAÇÃO QUE MELHOR  
SE ADEQUA A

SI

**“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 **projeto 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.

**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**



**9 UNIDADES DE INVESTIGAÇÃO**



**4 LOCALIDADES**  
Viana do Castelo, Melgaço,  
Valença e Ponte de Lima



≈ 190

**COLABORADORES/AS NÃO DOCENTES**

32% homens e 68% mulheres



≈ 400

**COLABORADORES/AS DOCENTES**

50% homens e 50% mulheres



≈ 5500

**ESTUDANTES**

51% homens e 49% mulheres



≈ 60 HA

**ESPAÇOS VERDES E FLORESTA**



**6 CANTINAS E 7 BARES**



**200 BICICLETAS**

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

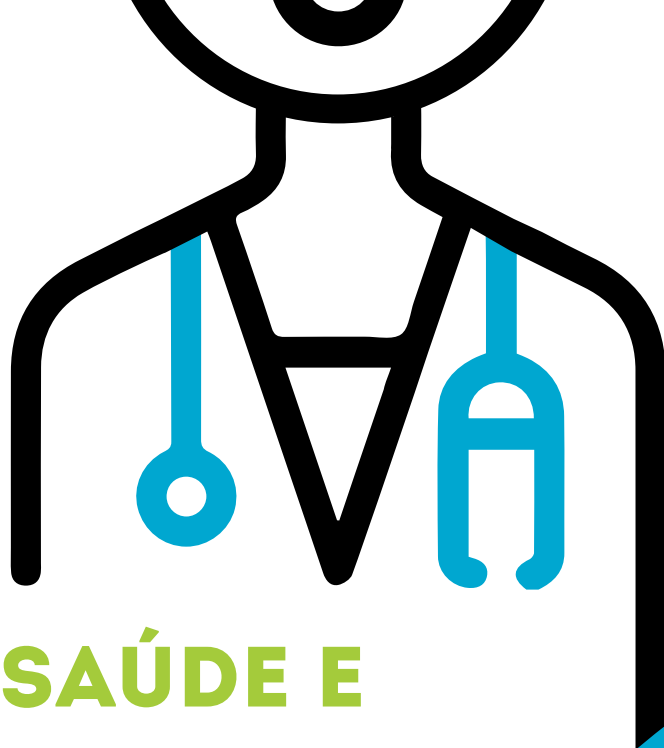


## **AÇÕES, SERVIÇOS E POLÍTICAS DE GESTÃO**

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

## CONSULTAS

Além da medicina no trabalho, 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](#).





10

## **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 e ginástica laboral, 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](https://www.ipvc.pt/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](mailto:sas@sas.ipvc.pt)



**ALIMENTAÇÃO**  
FOODSERVICE

## TAKEAWAY

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

Informações em:

[bemvindo.sas.ipvc.pt/alimentacao](http://bemvindo.sas.ipvc.pt/alimentacao)

## PRODUTOS AGRÍCOLAS

Programa de venda de frutas, legumes e outros produtos da Escola Superior Agrária à comunidade IPVC. Informações [divulgacao@esa.ipvc.pt](mailto: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 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 pessoal não docente com 15 e 20 anos de serviço e pessoal docente com 30 anos de serviço e pessoas que concluem doutoramento.

## **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**

Além da legislação laboral em vigor sobre licenças de maternidade, amamentação / aleitação ou parentais complementares, cujas regras o IPVC ajuda a conhecer através de um “Kit Parentalidade”, implementam-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);
- Possibilidade de inscrição em Academia Júnior, projeto em parceria com Câmara Municipal de Viana do Castelo, para filhos/as em idade escolar.

**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 \(pesquisar por “Bolsa de recrutamento”\)](#).

## ACOLHIMENTO

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

[/Recursos Humanos/Docuemntos 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 produção científica e à transferência de I&D

e prémios boas práticas pedagógicas.

Consulte o site [DIAIPVC.IPVC/Reconhecimentos](#)



# POLÍTICAS DE TRABALHO

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

## INTERNAS

- **Plano Estratégico 2020-2024;**
- **Política de Gestão e Valores e Manual de Gestão;**
- Plano para a Igualdade;
- **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;**
- Manual de Funções;

## EXTERNAS

- Manual de SIGQ-A3ES;
- Modelo de Excelência EFQM;
- 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](mailto:geral@ipvc.pt)  
[www.ipvc.pt](http://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](mailto:sas@sas.ipvc.pt)  
[www.sas.ipvc.pt](http://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](mailto:geral@esa.ipvc.pt)  
[www.ipvc.pt/esa](http://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](mailto:geral@esce.ipvc.pt)  
[www.ipvc.pt/esce](http://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](mailto:geral@esdl.ipvc.pt)  
[www.ipvc.pt/esdl](http://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](mailto:geral@ese.ipvc.pt)  
[www.ipvc.pt/ese](http://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](mailto:geral@ess.ipvc.pt)  
[www.ipvc.pt/ess](http://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](mailto:direcao@estg.ipvc.pt)  
[www.ipvc.pt/estg](http://www.ipvc.pt/estg)



# IPVC NO ALTO MINHO



## CONCILIAÇÃO DA VIDA



PROFISSIONAL



FAMILIAR



PESSOAL

Projeto IPVConcilia (POCI-05-5762-FSE-000328)

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional