



**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Trabalho. Saúde. Bem estar

### Introdução/Objetivo:

O Serviço de Recursos Humanos do Caism realiza anualmente, desde 2013, o evento "RH Conectado com a Qualidade de Vida no Trabalho", promovendo ações para o bem estar físico e mental dos servidores. Em razão da pandemia, com a suspensão dos editais do Sistema GGBS (Grupo Gestor de Benefícios Sociais) de Seleção de Projetos da Unicamp, na edição de 2021, a comissão responsável pelo evento buscou, pela 1ª vez, realizá-lo sem recursos e apoio financeiro. Parcerias foram firmadas com o Centro de Saúde da Comunidade – CECOM e a Faculdade de Enfermagem da Unicamp para práticas integrativas e complementares na Saúde (PICs) e palestras sobre autocuidado transmitidas por meio das redes sociais. Uniram-se ao projeto, voluntários externos e funcionários do hospital.

### Metodologia:

Para que as ações pudessem ser concretizadas, foi acionada uma rede de apoio de profissionais externos e trabalhadores da Unicamp capacitados em diversas Práticas Integrativas em Saúde, tais como: Auriculoterapia, Reiki, Massagem relaxante e Yoga adaptada. Essas práticas foram executadas nos setores, assim como na Sala de Reuniões do RH, uma vez que as agendas para cada atividade eram constituídas pela manifestação de interesse dos funcionários por telefone, como indicado na divulgação por email. Além das atividades presenciais, palestras foram ministradas por meio do Google Meet e Instagram do hospital, com respaldo na temática central, que objetivou proporcionar aos profissionais um abraço simbólico a partir de atividades de autocuidado, considerando todos os obstáculos da pandemia.

### Resultados:

341 profissionais participaram das atividades promovidas ao longo de 4 dias, envolvendo 28 voluntários e membros da comissão organizadora. Foram feitas avaliações de reação ao término das atividades, as quais evidenciaram 100% de satisfação dos participantes respondentes. Os principais aspectos valorizados foram: alívio de dor, sensação de bem estar e relaxamento físico/mental, além da oportunidade de refletir sobre a inclusão de práticas simples de autocuidado no dia a dia. A maior parcela de participantes foi de funcionários da manhã ou tarde, quando equiparados aos do noturno. As atividades que tiveram maior alcance foram as realizadas nos postos de trabalho, em que os voluntários foram ao encontro dos profissionais da assistência. Sem que estes precisassem se deslocar ou interromper suas atividades por período prolongado, houve um ganho de 20% na adesão dos profissionais. Atividades individuais e com promoção de bem estar imediato são as mais procuradas pelos participantes, mesmo que haja interesse significativo por ações grupais. Esses dados corroboram com a definição de QVT proposta por Camargo et al. (2021), visto que expõem experiências de bem-estar que propagam o respeito às características individuais dentro do ambiente organizacional.

### Conclusão:

A promoção de ações de bem estar físico e emocional oferecidas pelo RH se tornaram parte da cultura institucional do Caism, contribuindo para a qualidade de vida dos profissionais da saúde, em especial após 1 ano de suspensão do evento em decorrência da pandemia e dos índices elevados de estresse e ansiedade nos servidores. Nesse sentido, evidenciou-se o poder da parceria e rede de apoio interna e externa, mesmo com a falta de recurso financeiro para as atividades. Portanto, visa-se fortalecer parcerias e oportunizar ações de continuidade que tragam maior abrangência.



Aplicação de Auriculoterapia na Semana de QVT 2021



Comissão Organizadora do Evento de QVT 2021