

# ROTEIRO DE APRESENTAÇÃO

Programa de Promoção à Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

Aluno: Andrei e Jefferson

## Abertura e Apresentação da Empresa

**Andrei:**

Bom dia/boa tarde! Hoje vamos apresentar o Programa de Promoção à Qualidade de Vida no Trabalho desenvolvido para a empresa **TechSolutions Informática Ltda.**

A TechSolutions é uma empresa de tecnologia situada em Caicó/RN, especializada em desenvolvimento de software, suporte técnico, manutenção de hardware, redes e serviços em nuvem. Ela atende diversas necessidades empresariais e tem como missão oferecer soluções tecnológicas eficientes, sustentáveis e seguras.

**Jefferson:**

A empresa conta com **22 colaboradores**, distribuídos entre desenvolvimento, suporte técnico, redes, administrativo, financeiro, RH e comercial.

Todos esses profissionais atuam em uma rotina intensa, que exige concentração, prazos curtos e uso constante de computadores. Por isso, a implantação de um programa de QVT se torna essencial.

## Situação-Problema

**Jefferson:**

Ao analisar o ambiente de trabalho, foram identificados vários problemas comuns no setor de TI, como **excesso de tempo em frente ao computador**, postura inadequada, estresse por prazos e isolamento social.

**Andrei:**

Essas situações afetam diretamente a saúde física e mental dos colaboradores e diminuem a produtividade. Sem intervenções, há risco de aumento de desgaste, desmotivação e até afastamentos médicos. Por isso, foi necessário estruturar ações de promoção de qualidade de vida.

## Conceitos e Justificativa

**Andrei:**

É importante lembrar que **qualidade de vida** envolve bem-estar físico, mental e social. **Saúde**, por sua vez, não é apenas ausência de doenças, mas equilíbrio emocional e físico. E o **trabalho** só é desempenhado plenamente quando o ambiente oferece condições adequadas.

**Jefferson:**

A justificativa do projeto está no fato de que o setor de informática apresenta riscos ergonômicos e psicológicos constantes. Ambientes mal planejados e rotinas intensas afetam diretamente o desempenho.

Investir em QVT é investir em:

- bem-estar,
- produtividade,
- criatividade,
- e em um ambiente organizacional saudável e sustentável.

## Objetivo Geral do Projeto

**Jefferson:**

O objetivo principal do Programa é **promover melhorias na qualidade de vida no trabalho**, por meio de ações que cuidem da saúde física, mental e social dos colaboradores.

## Ações Propostas

**Andrei:**

A primeira ação é a **ginástica laboral**, com alongamentos rápidos para prevenir lesões e tensões musculares, especialmente por conta do tempo prolongado no computador.

**Jefferson:**

A segunda ação é a **adequação ergonômica**, garantindo cadeiras, mesas e equipamentos ajustados às necessidades de cada colaborador, reduzindo dores e melhorando o conforto.

**Andrei:**

Também serão implantadas **pausas ativas digitais**, com lembretes programados para descanso visual e pequenos exercícios que aliviam a fadiga.

**Jefferson:**

Outra ação é a realização de **workshops de saúde mental**, abordando estresse, ansiedade, gestão emocional e bem-estar psicológico dentro da empresa.

**Andrei:**

E, por fim, temos o **Programa de Integração e Lazer**, que promove atividades de convivência, reduz o isolamento e melhora a comunicação entre os setores.

## **Orçamento e Avaliação**

### **Jefferson:**

O orçamento inicial estimado é de **R\$ 12.600**, destinado à consultoria ergonômica, compra de equipamentos e implantação das primeiras ações.

O custo mensal é de **R\$ 2.500**, para manter as atividades de ginástica laboral, workshops e integração.

### **Andrei:**

A avaliação será feita por meio de questionários trimestrais, indicadores da empresa, acompanhamento ergonômico e observação do bem-estar dos colaboradores ao longo do tempo.

## **Considerações Finais**

### **Andrei:**

Concluímos que a implantação do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho é fundamental para melhorar o ambiente organizacional da TechSolutions.

### **Jefferson:**

Ao promover ações que cuidam da saúde física, mental e social dos colaboradores, a empresa fortalece seu desempenho, aumenta a satisfação interna e cria um ambiente inovador, humano e sustentável.

### **Andrei:**

Muito obrigado! Estamos à disposição para dúvidas.