



15 de abril de 2025

Edição 193



Semana da qualidade de vida da SPDM

"Um compromisso com a saúde e bem-estar"

Programa
Viver Bem

Entre os dias 07 e 11 de abril de 2025, realizamos a **II Edição da Semana da Qualidade de Vida da SPDM**, com uma programação diversificada de palestras, rodas de conversas, atividades nas unidades locais e ações integradas de saúde e bem-estar, onde contamos com o apoio das equipes de Enfermagem e Nutrição. Em continuidade à proposta iniciada em 2024, a Semana da Qualidade de Vida faz parte do Programa Viver Bem e representa um momento especial do nosso calendário institucional, onde ampliamos o diálogo, a escuta ativa e a promoção de práticas saudáveis para os colaboradores, o que fortalece o nosso compromisso com um dos pilares mais importantes da SPDM: O cuidado com as pessoas.

Com o propósito de oferecer aprendizados e reflexões significativas sobre temas que impactam diretamente nossa vida pessoal e profissional, em 2025 foram **cinco dias** de aprendizado e contamos com **1.570 colaboradores que participaram das palestras online**, demonstrando o engajamento de nossa equipe com as propostas apresentadas. A programação contou com **seis palestras institucionais**, realizadas na modalidade online através da plataforma institucional de comunicação - Microsoft Teams, que foram conduzidas por profissionais, gabaritados e colaboradores da SPDM, que compartilharam conhecimentos em suas áreas de atuação. Os temas abordados foram:

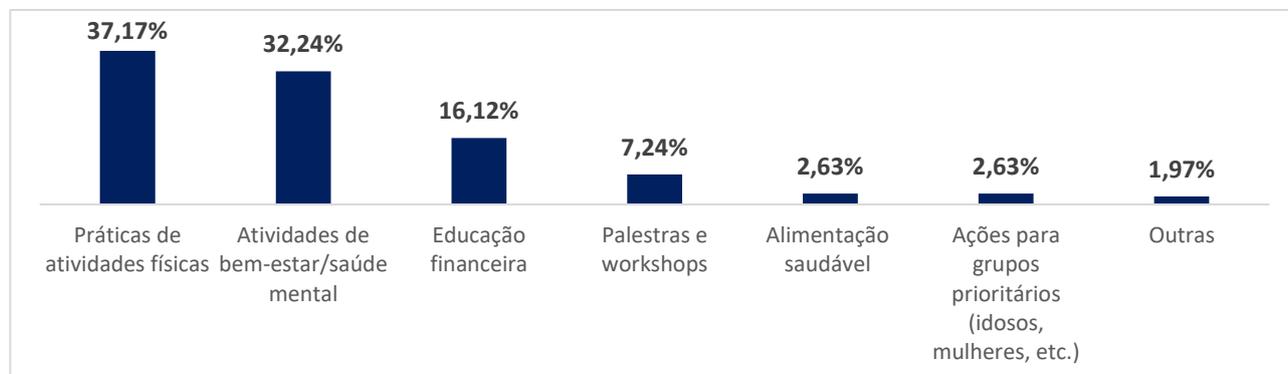
- **Qualidade de vida e saúde bucal: Entenda essa relação!**
- **Risco psicossocial – o que é e como avaliar?**
- **Envelhecimento saudável**
- **Saúde da mulher e da família nos dias de hoje**
- **Finanças pessoais: O tempo está passando!**
- **Do bullying ao sorriso amarelo – a dificuldade de sermos nós mesmos**

Além das palestras institucionais, diversas **atividades presenciais** foram promovidas nas unidades locais, com o apoio das equipes de **Enfermagem e Nutrição**, como: cardápios especiais nas unidades hospitalares, rodas de conversas, ginástica laboral, ações voltadas à saúde mental, alimentação saudável e bem-estar.

No decorrer da semana, foi aplicada uma **pesquisa de satisfação** que nos permitiu avaliar percepções importantes sobre a iniciativa. Os resultados revelam uma **média geral de satisfação sobre a Semana da Qualidade de Vida de 80,2%**, reforçando a relevância do evento para nosso público interno.

Também ouvimos os colaboradores que participaram por meio de **duas perguntas reflexivas**, com adesão de 304 respondentes.

Os feedbacks coletados apontam para um forte interesse em iniciativas voltadas ao bem-estar e saúde mental (32,24%) e ao incentivo à prática de atividades físicas (37,17%). Estes resultados evidenciam a prioridade dos colaboradores respondentes da pesquisa, por ações que promovam tanto o equilíbrio emocional, quanto a saúde física no ambiente institucional.



Em relação à percepção sobre a contribuição da "Semana da Qualidade de Vida" para o desenvolvimento pessoal, aprendizado e bem-estar, a maioria expressiva dos respondentes (**88,16%**) indicou que as iniciativas proporcionam novos conhecimentos, práticas ou reflexões relevantes e aplicáveis ao seu dia a dia. Este resultado sublinha o impacto positivo e a utilidade percebida do evento no cotidiano de nossos colaboradores.



A Semana da Qualidade de Vida da SPDM está alinhada ao ODS 3 da Agenda 2030 da ONU – Saúde e Bem-Estar, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Ao incentivar práticas saudáveis, educação em saúde e ações de promoção do autocuidado, reafirmamos nosso papel social como instituição comprometida com um futuro mais humano, inclusivo e sustentável.

“ A SPDM expressa nossos sinceros agradecimentos pela participação de todas(o) nas atividades propostas na Semana da Qualidade de Vida. ”

A energia e o envolvimento de cada um foram essenciais para o sucesso do nosso evento. Esperamos que as atividades tenham agregado valor ao seu bem-estar e desenvolvimento.

Contamos com vocês nas próximas iniciativas!

Perguntas do questionário:

1. Se pudesse sugerir uma nova iniciativa para melhorar a qualidade de vida na instituição, qual das opções seria?
2. Considerando o seu desenvolvimento pessoal, aprendizado e bem-estar, na sua percepção, o quanto iniciativas como a "Semana da Qualidade de Vida" contribuem para estes aspectos da sua vida?