



UNIVERSIDADE DE ÉVORA



CONCILIA.UE

Promover e Desenvolver a Conciliação da Vida Profissional,
Pessoal e Familiar na Universidade de Évora



PROGRAMA

- 14:30 Avaliação do Sistema de Gestão da Conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal na UE (SGC)
- 14:40 A Bússola do Equilíbrio - Guia de explicação da norma NP 4552:2022
- 15:00 Concilia.UÉ 2025: o que sentem e pensam os trabalhadores sobre o SGC
- 15:45 *Coffee break*
- 16:00 Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas disponíveis de conciliação entre e vida profissional, pessoal e familiar
- 16:45 Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UE
- 17:15 Encerramento



RESULTADOS DO INQUÉRITO 2025

- Caracterização Sociodemográfica e Profissional
- Perceção de Relevância do SGC
- Satisfação com a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar
- Benefícios da implementação de medidas de conciliação para os trabalhadores
- Benefícios da implementação de medidas de conciliação para a UÉ
- Obstáculos a uma maior conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar



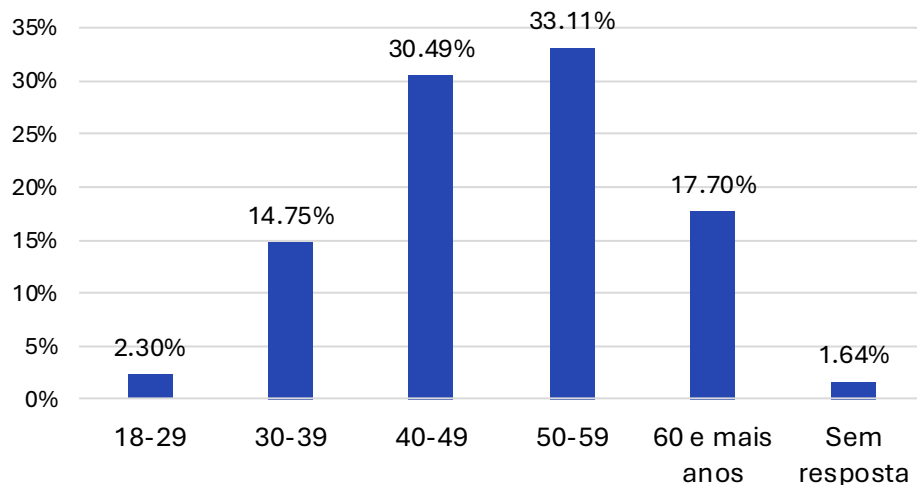
RESULTADOS DO INQUÉRITO 2025

- Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas de:
 - Boas Práticas Laborais (BPL)
 - Procedimentos e Estruturas (PE)
 - Medidas de Apoio Psicossocial e Desenvolvimento Profissional (APD)
 - Serviços e Benefícios (SB)
- Medidas consideradas mais úteis pelos trabalhadores
- Sugestões de medidas a implementar apresentadas pelos trabalhadores

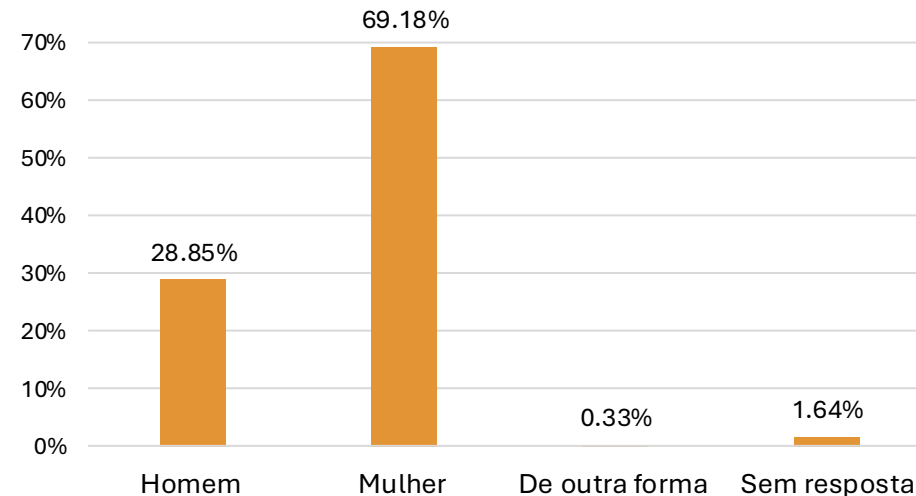


Caraterização Sociodemográfica dos participantes

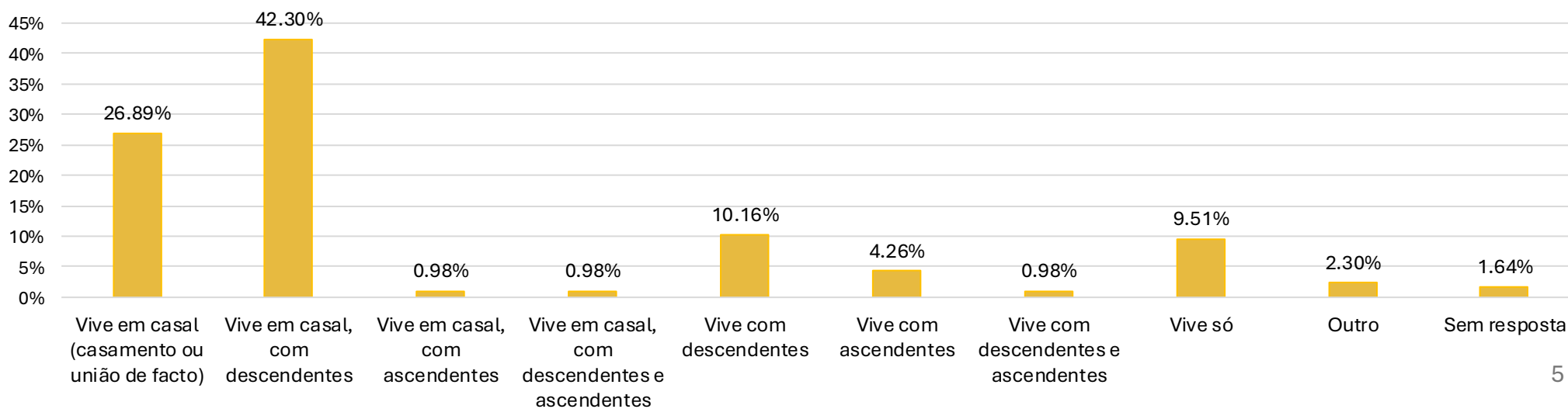
Idade dos participantes



Género identificado



Com quem vive

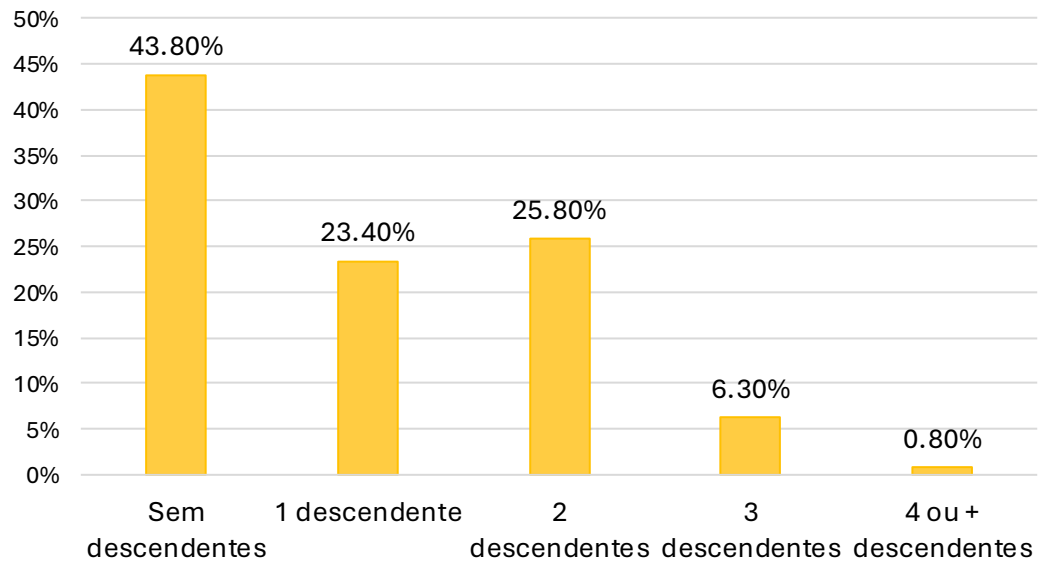


256 inquéritos válidos

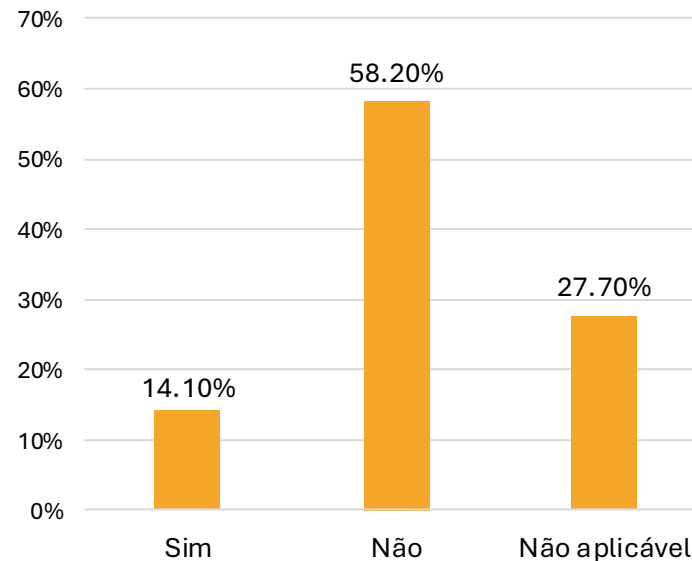


Caraterização Sociodemográfica dos participantes

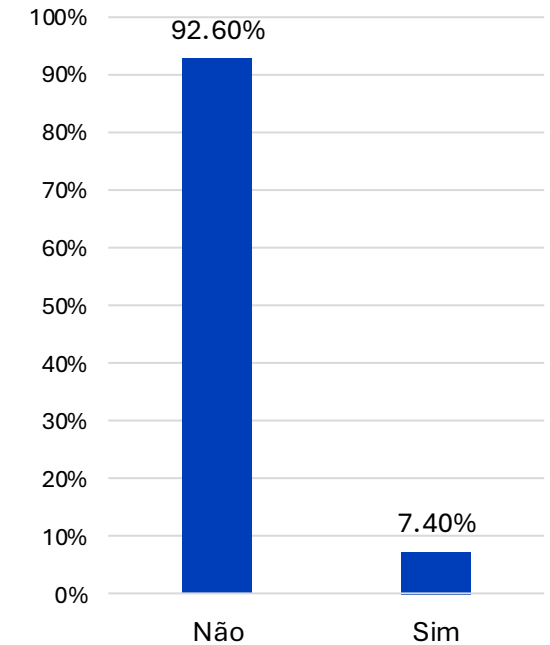
Número de descendentes em coabitação



Cônjuge trabalhador na UÉ

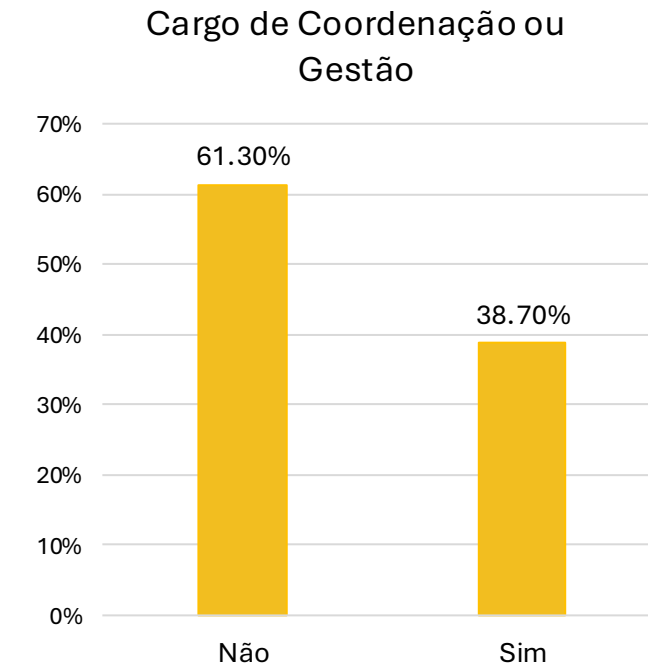
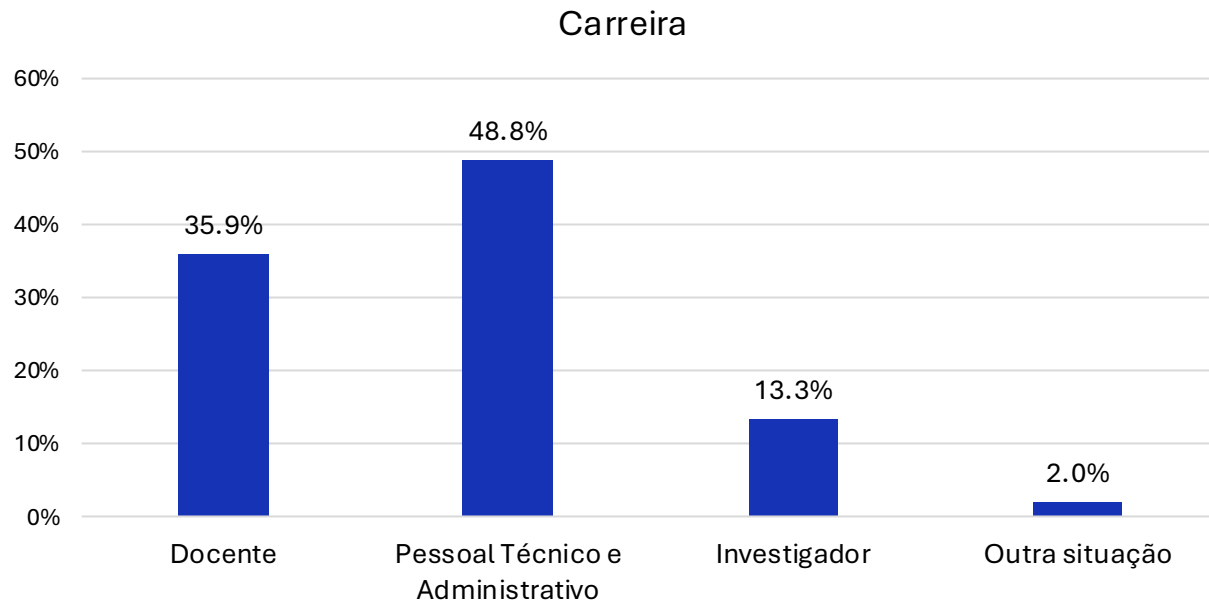


É cuidador informal de alguém?

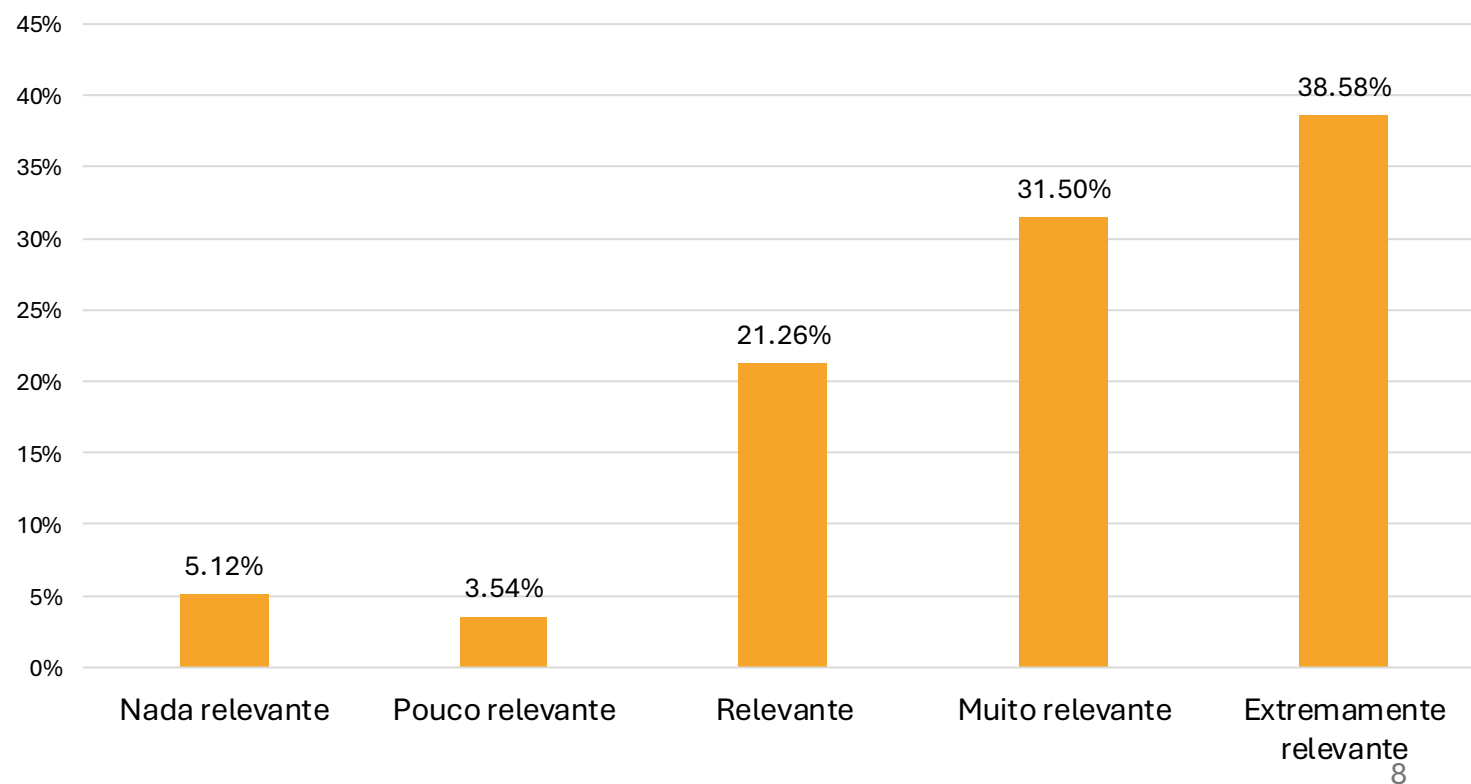




Caraterização profissional dos participantes



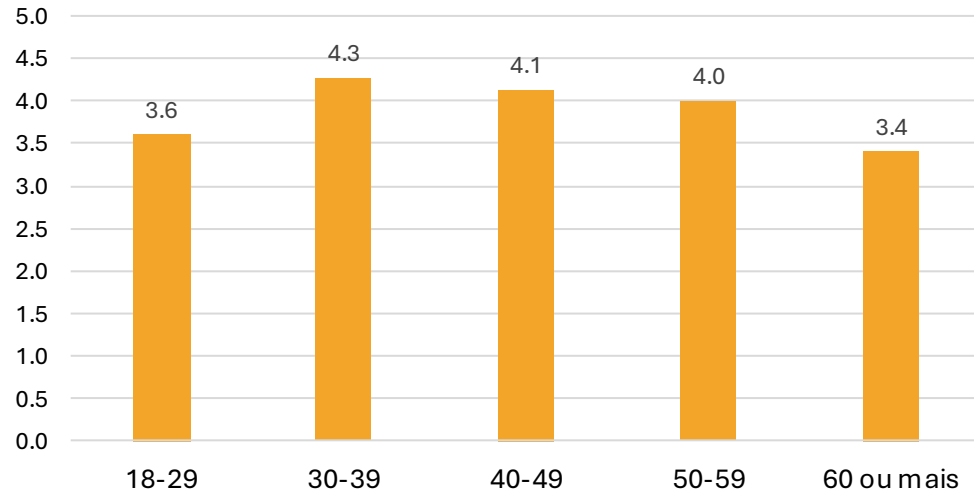
PERCEÇÃO DE RELEVÂNCIA DO CONCILIA.UÉ



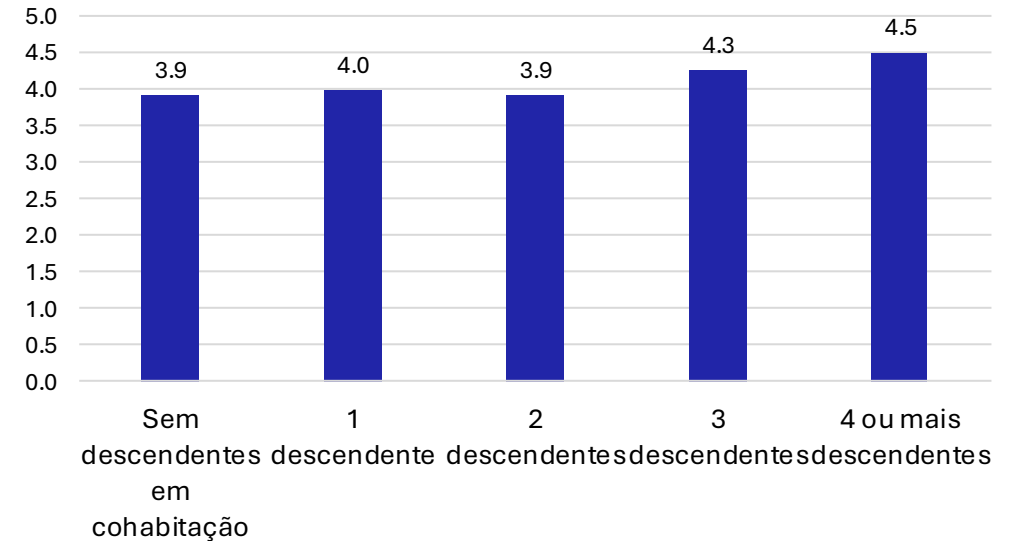


Relevância do Concilia em função das características sociodemográficas dos participantes

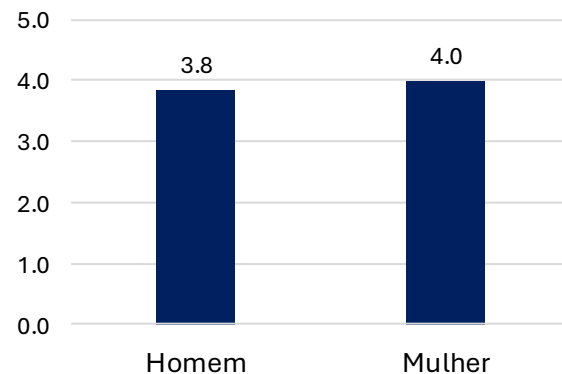
Idade



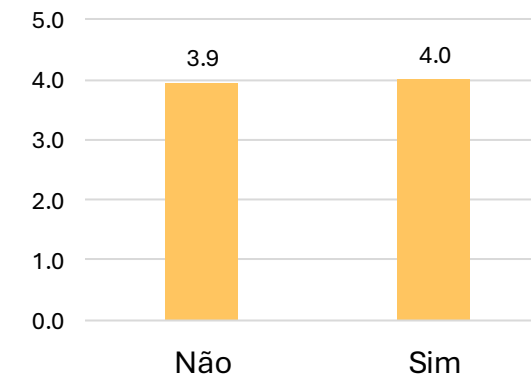
Número de descendentes em coabitação



Gênero



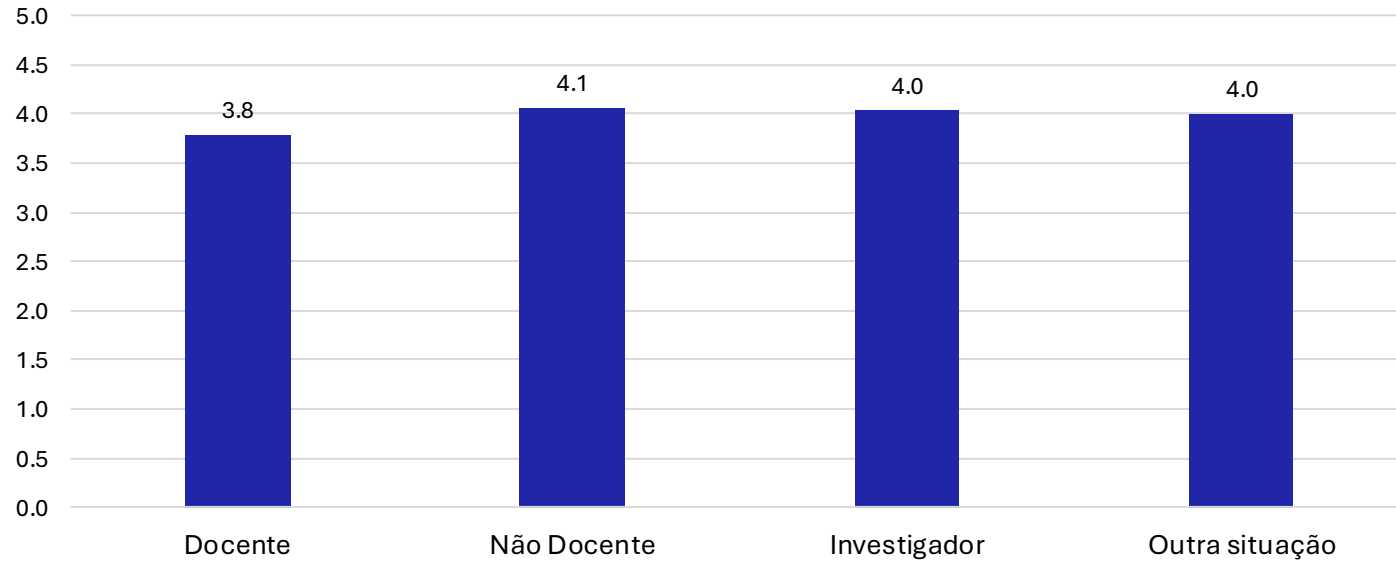
Cuidador informal



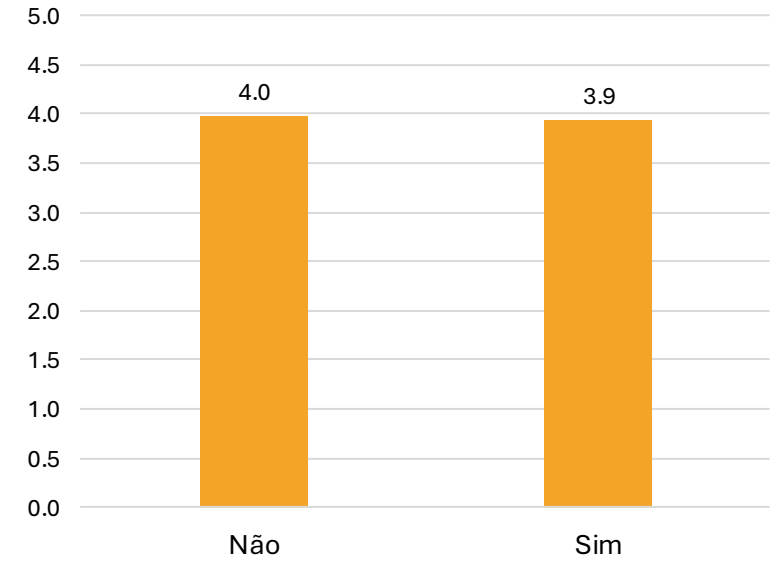


Relevância do Concilia em função das características profissionais dos participantes

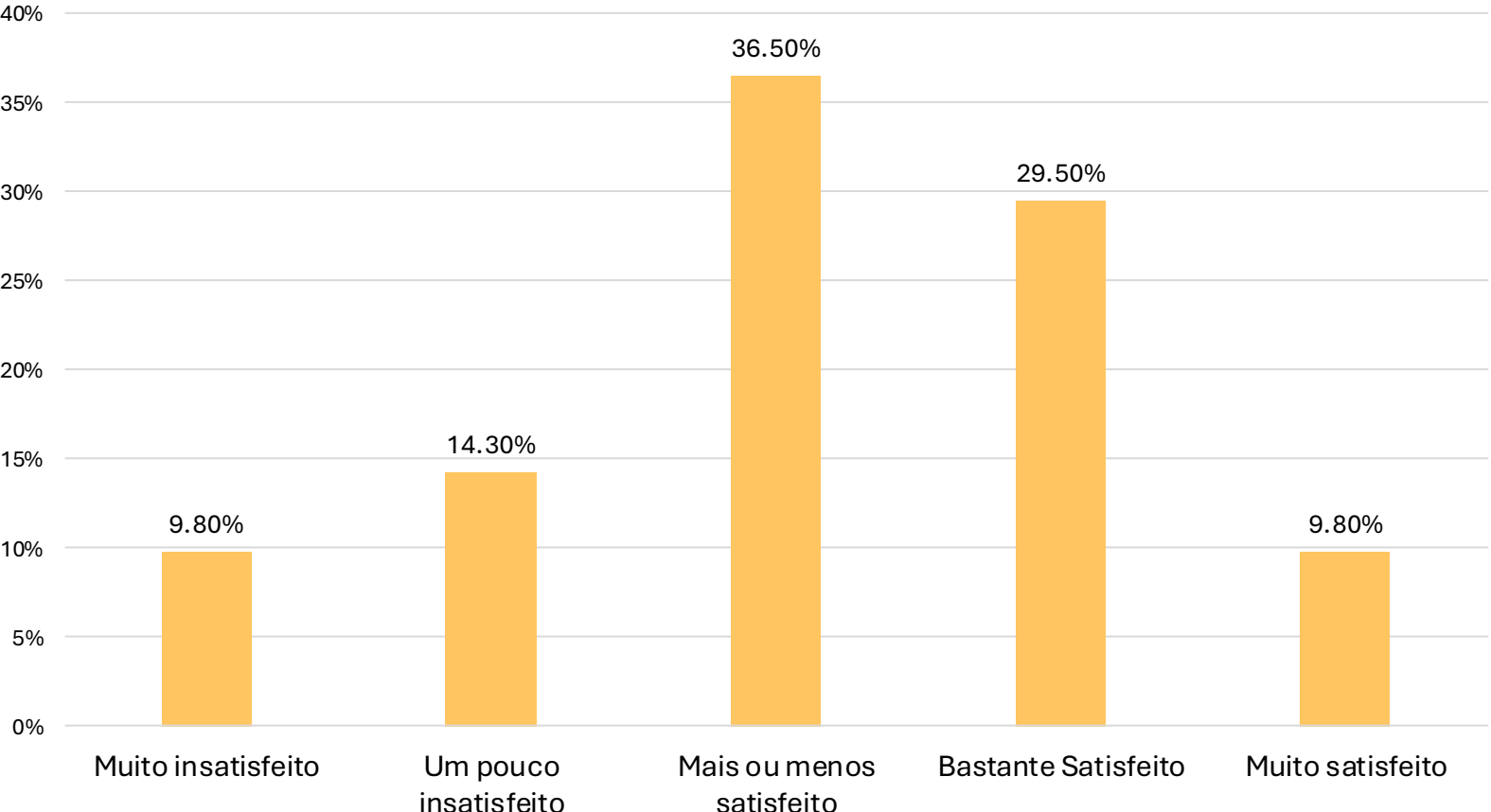
Carreira



Cargo de Coordenação ou Gestão



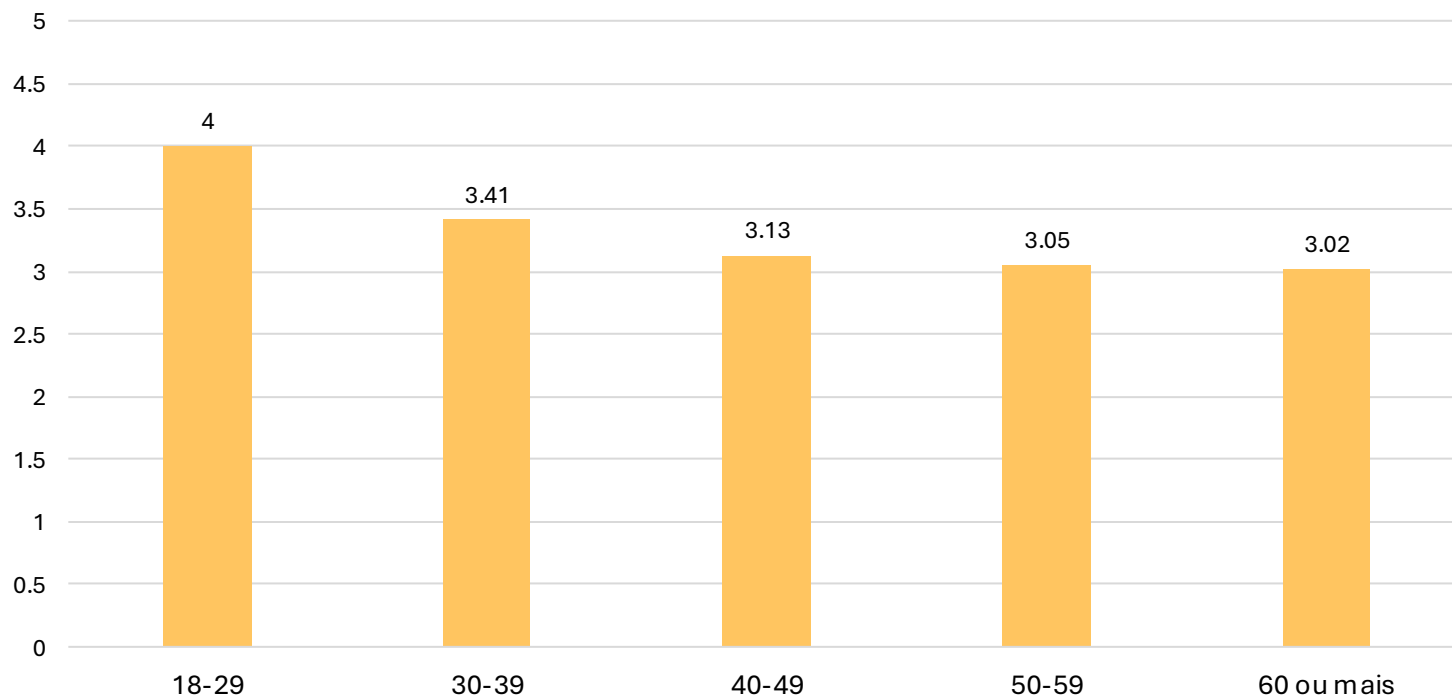
SATISFAÇÃO COM A CONCILIAÇÃO ENTRE A VIDA PROFISSIONAL, PESSOAL E FAMILIAR NA UÉ



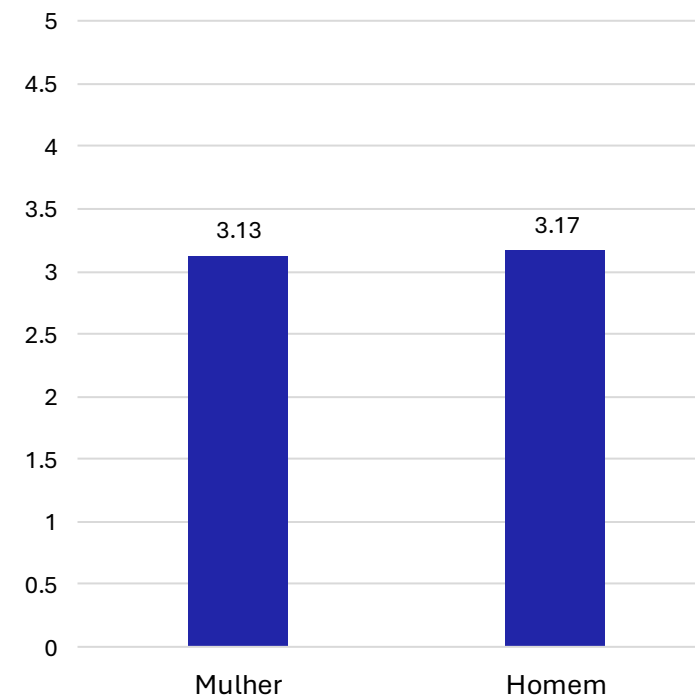


Satisfação com a conciliação em função das características sociodemográficas dos participantes

Idade



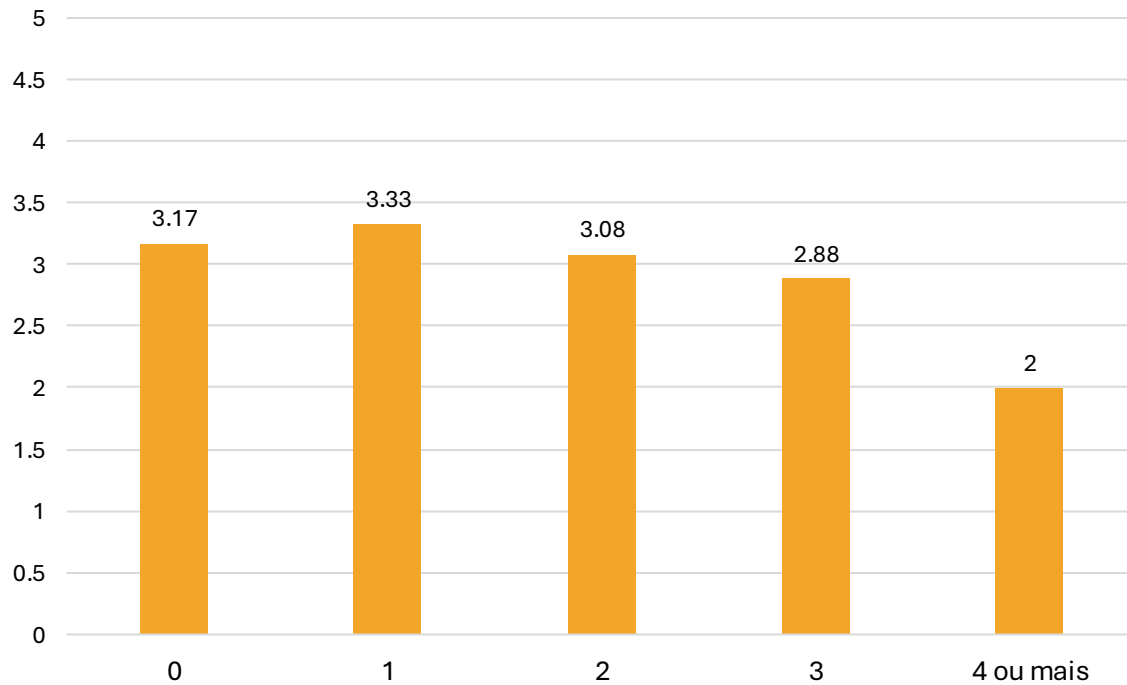
Género



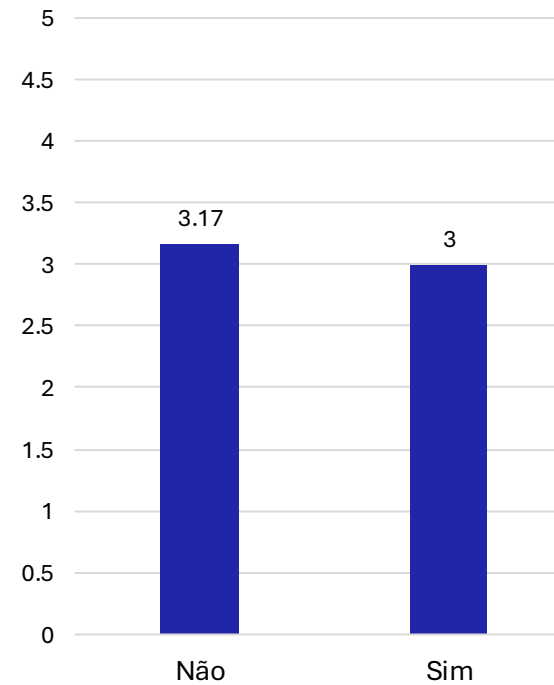


Satisfação com a conciliação em função das características sociodemográficas dos participantes

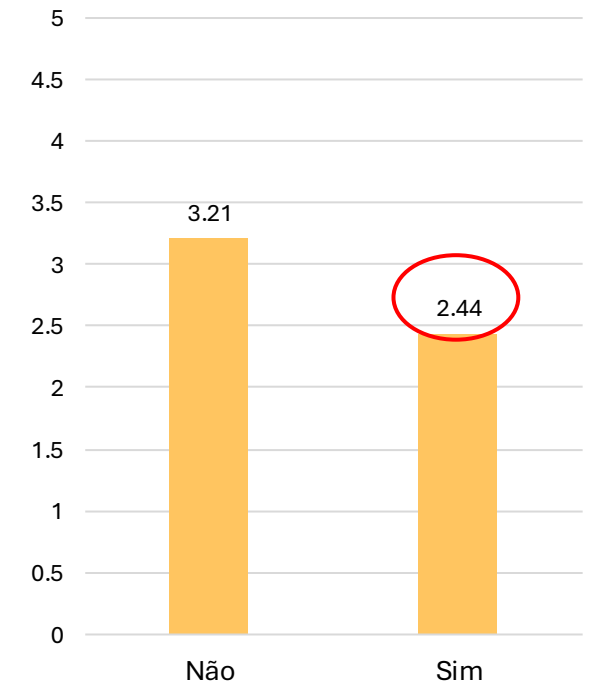
Número de **descendentes** em coabitação



Cônjuge trabalhador na UÉ

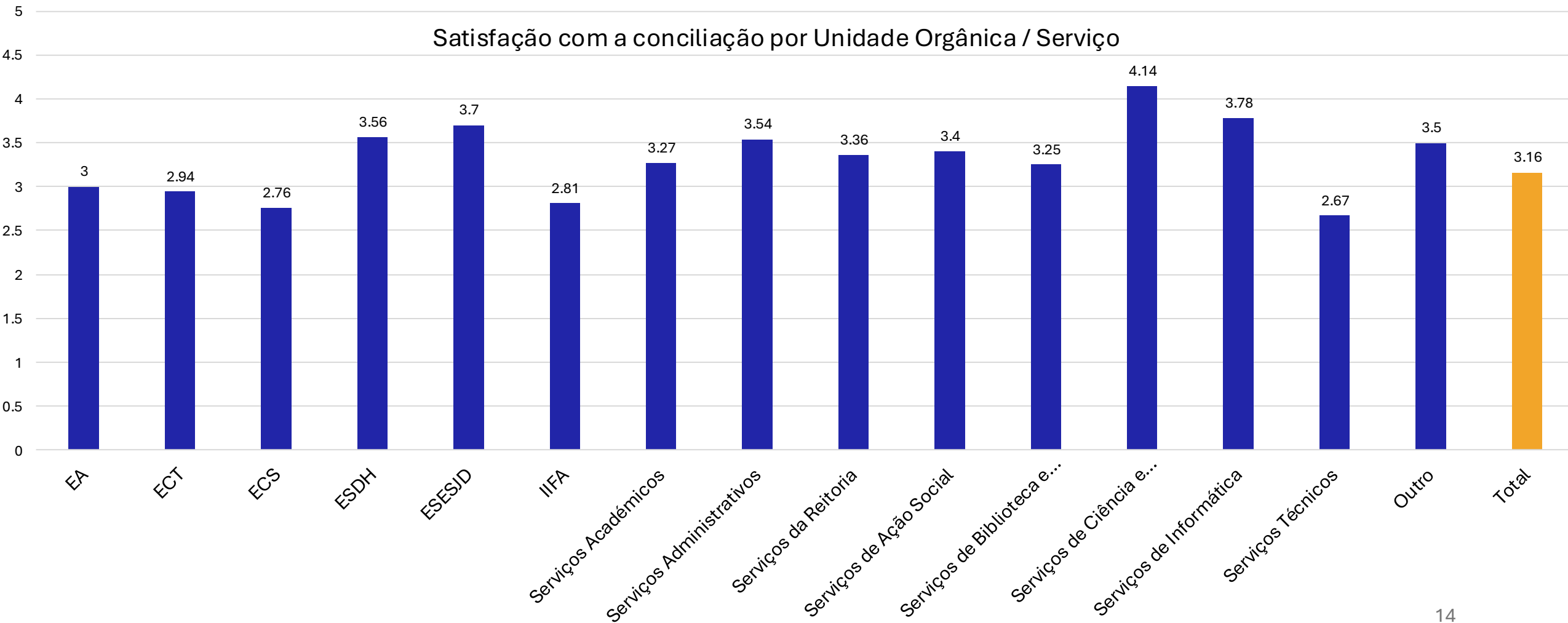


Cuidador Informal



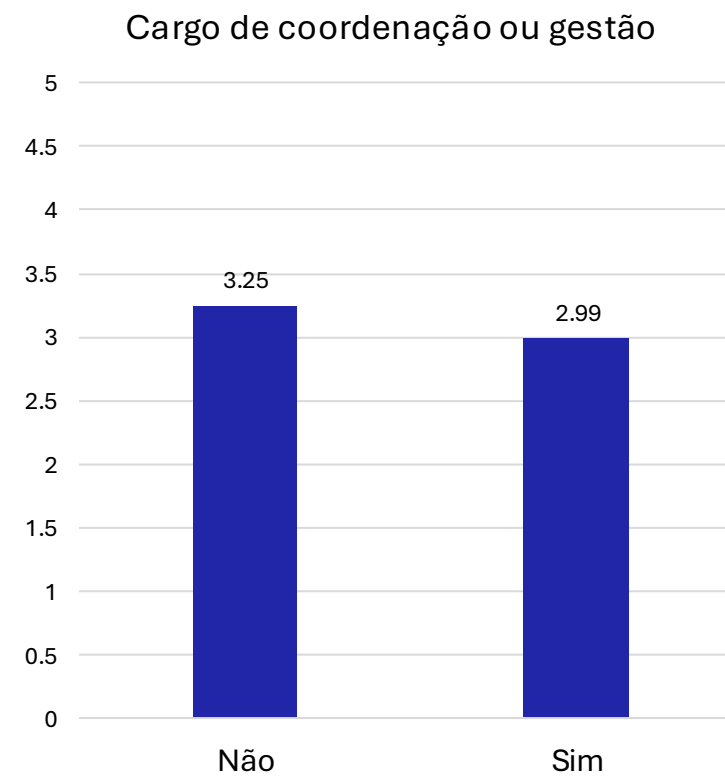
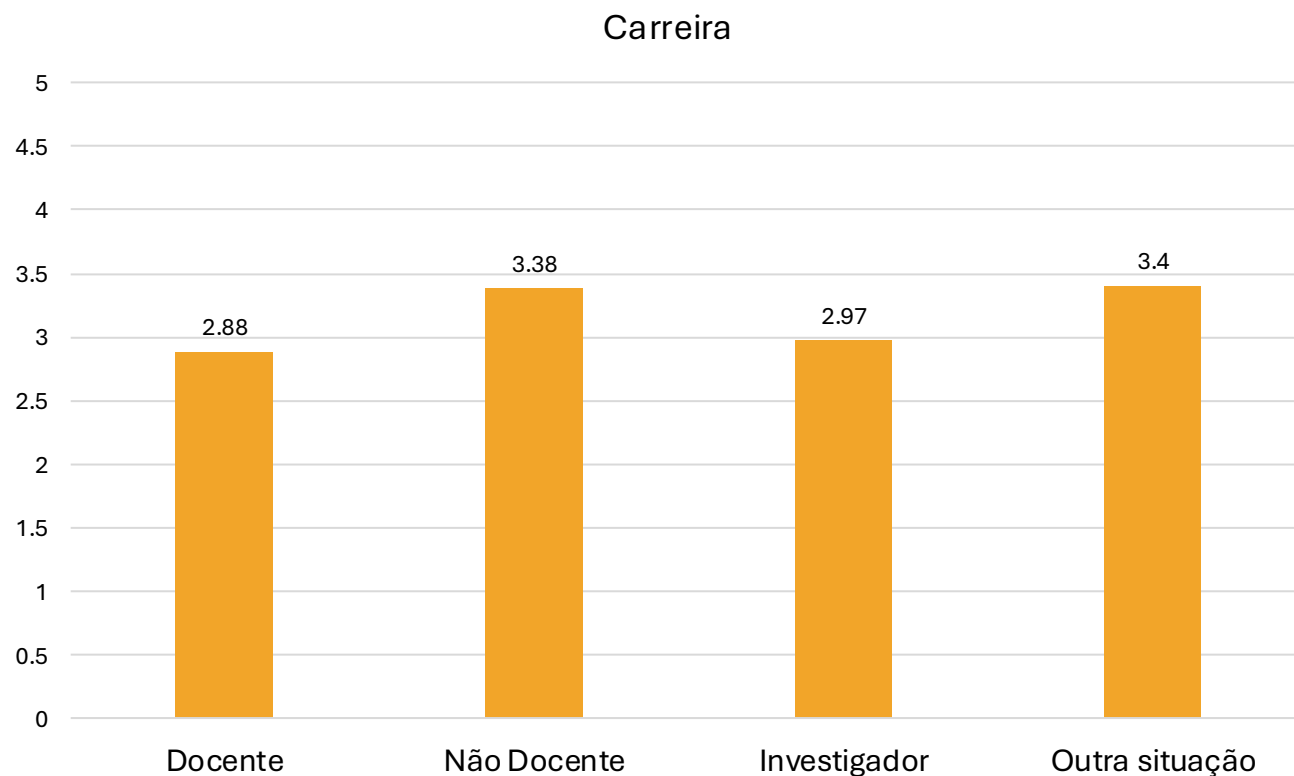



Satisfação com a conciliação em função das características profissionais dos participantes





Satisfação com a conciliação em função das características profissionais dos participantes

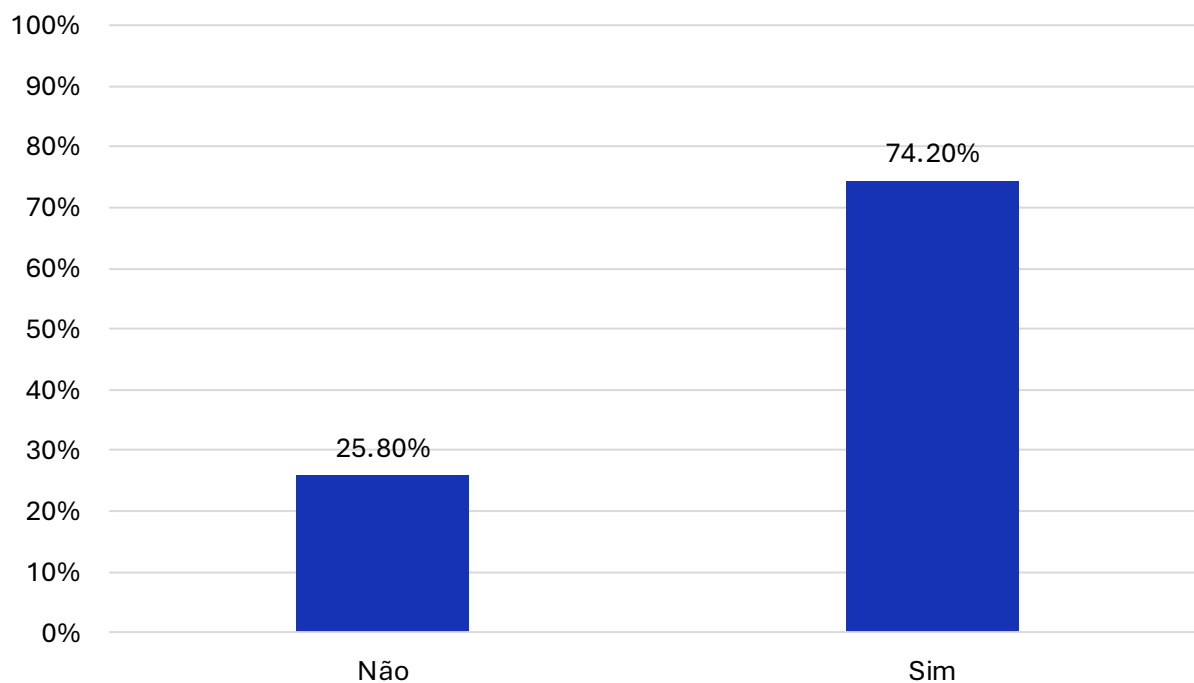




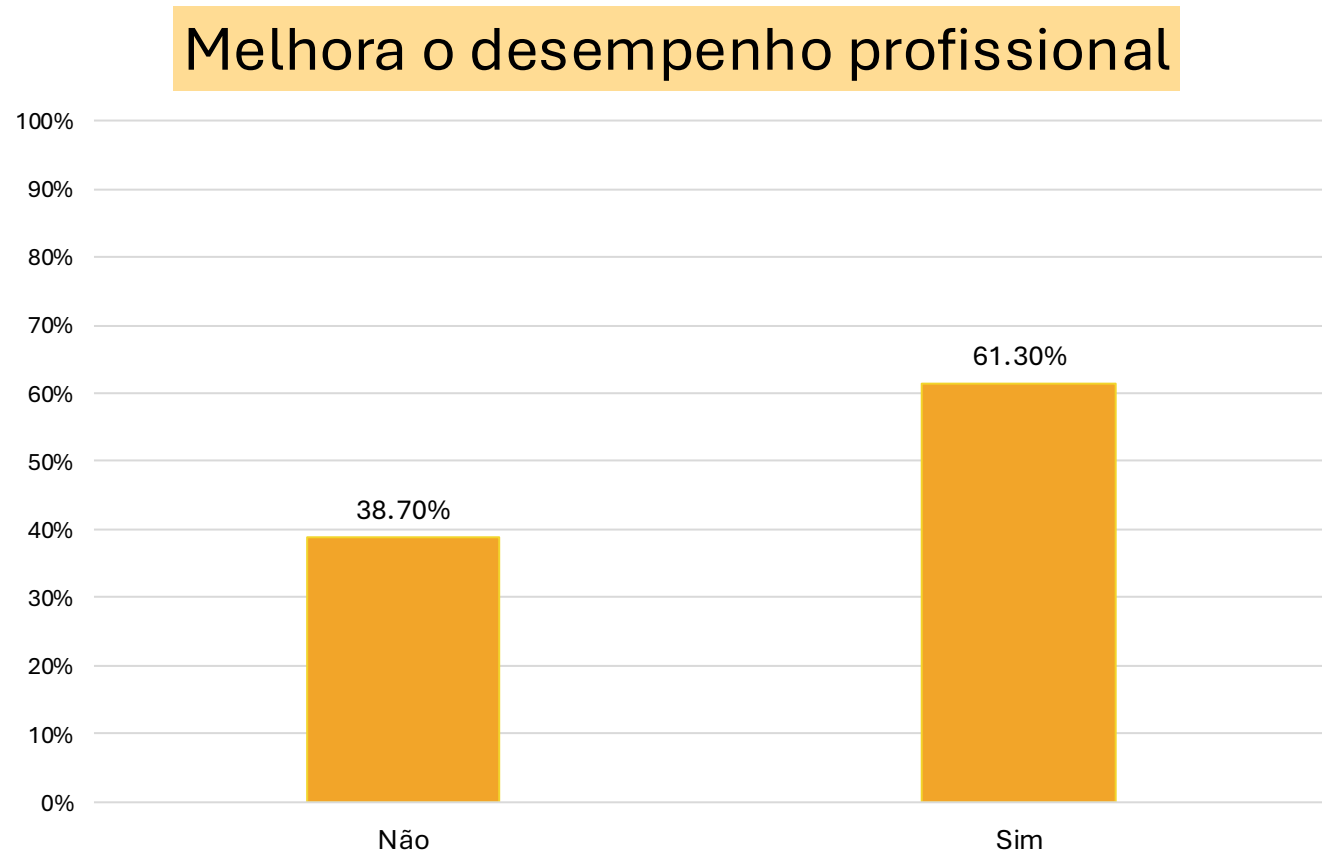
Perceção de benefícios
da implementação de
medidas promotoras
de conciliação **para os
trabalhadores da UÉ**

Perceção de benefícios da implementação de medidas promotoras de conciliação **para os trabalhadores** da UÉ

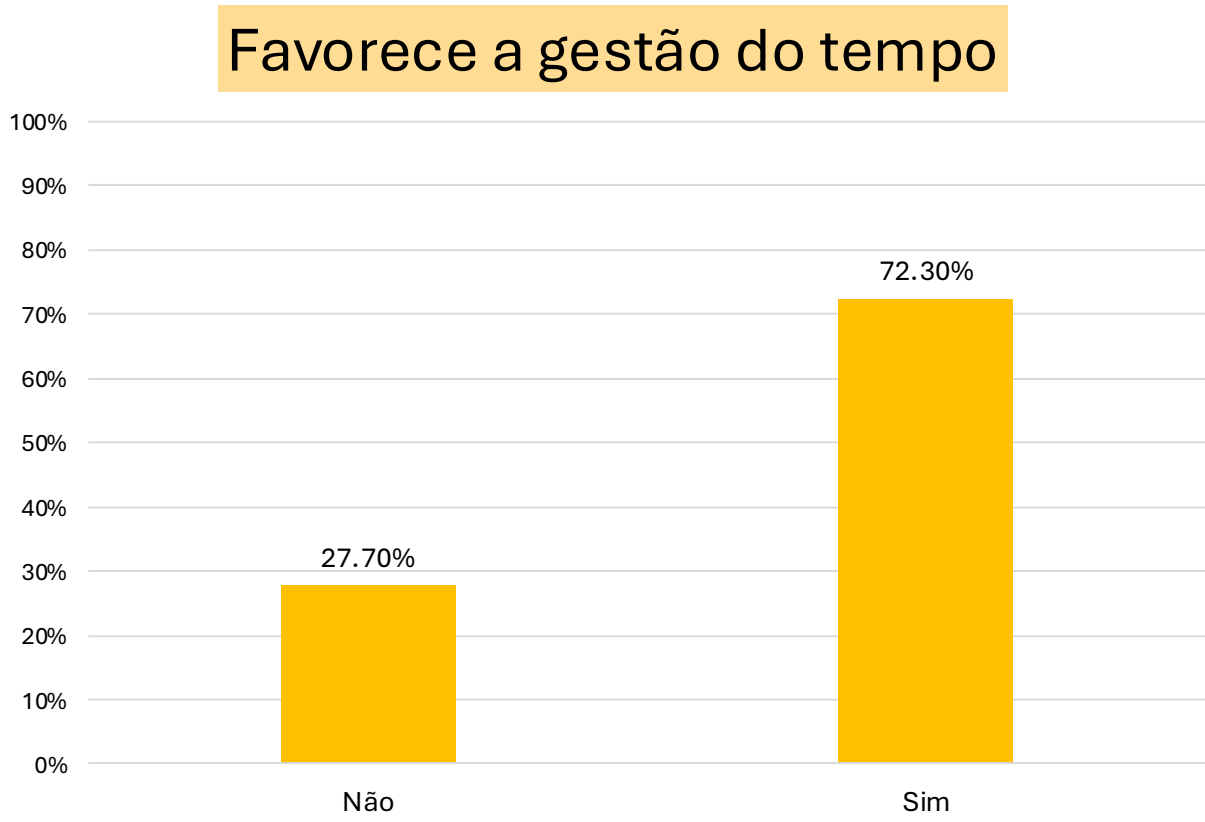
Aumenta o nível da satisfação com as várias dimensões da vida



Percepção de benefícios da implementação de medidas promotoras de conciliação **para os trabalhadores** da UÉ

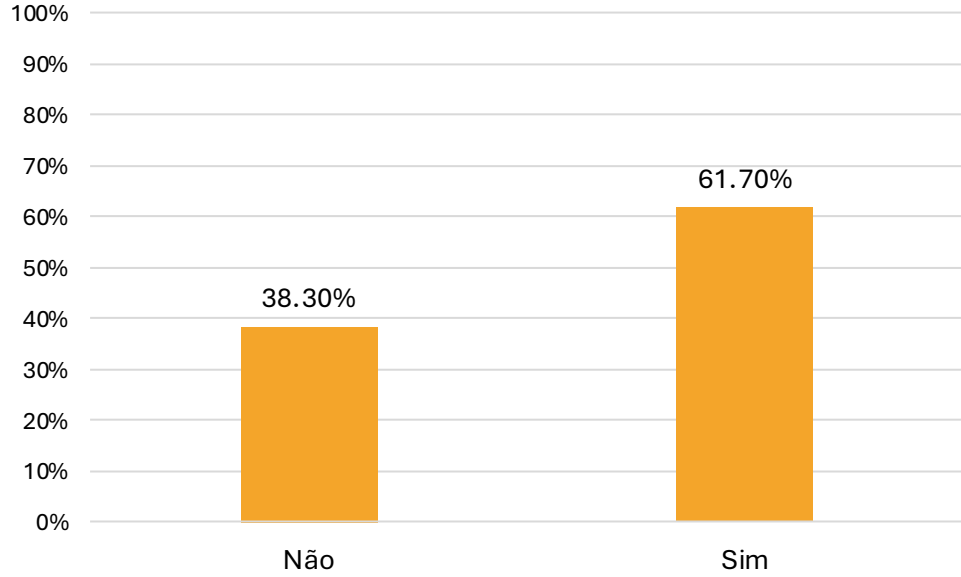


Percepção de benefícios da implementação de medidas promotoras de conciliação **para os trabalhadores** da UÉ

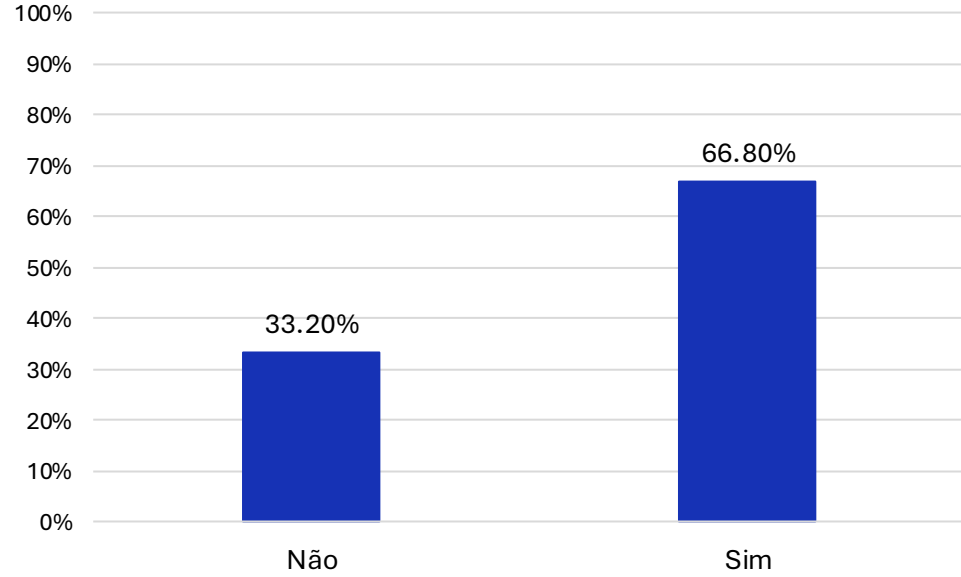


Percepção de benefícios da implementação de medidas promotoras de conciliação **para os trabalhadores** da UÉ

Aumenta a disponibilidade temporal para a família

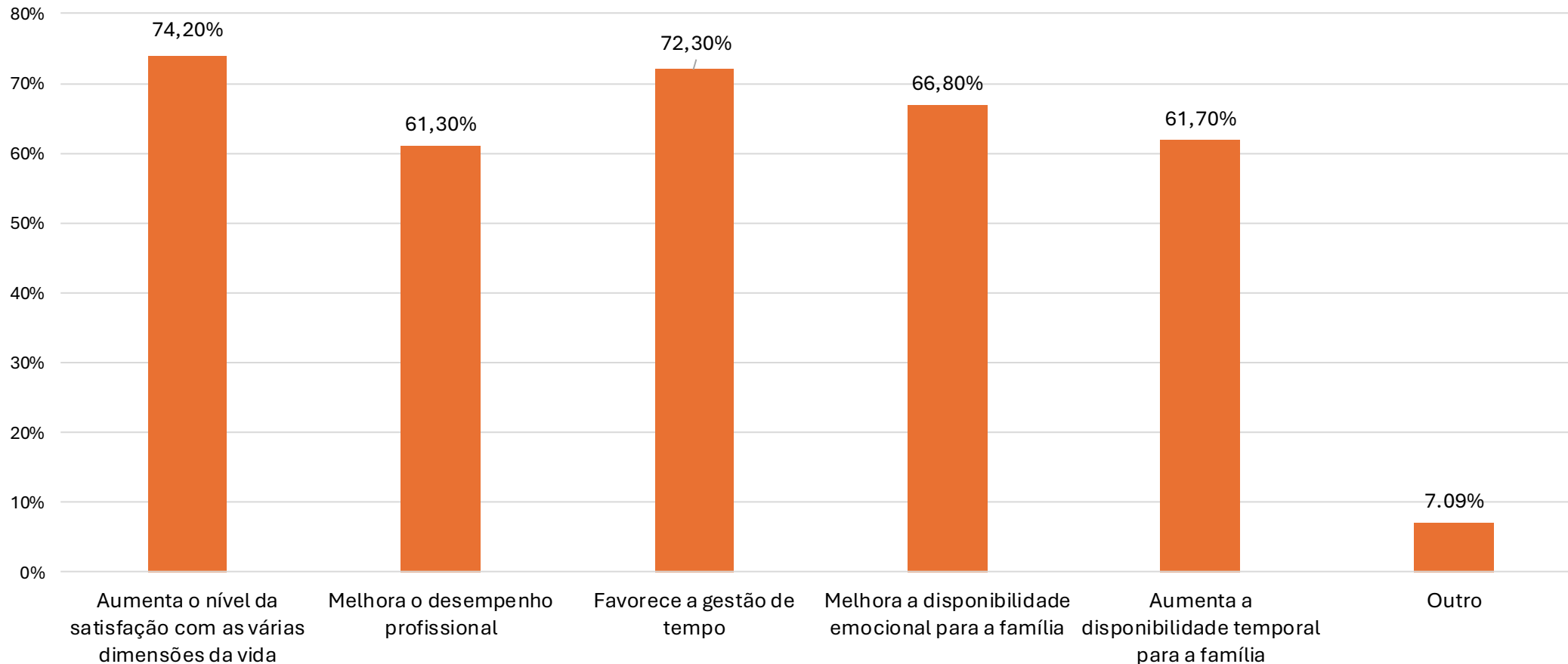



Melhora a disponibilidade emocional para a família



Perceção de benefícios da implementação de medidas promotoras de conciliação **para os trabalhadores** da UÉ

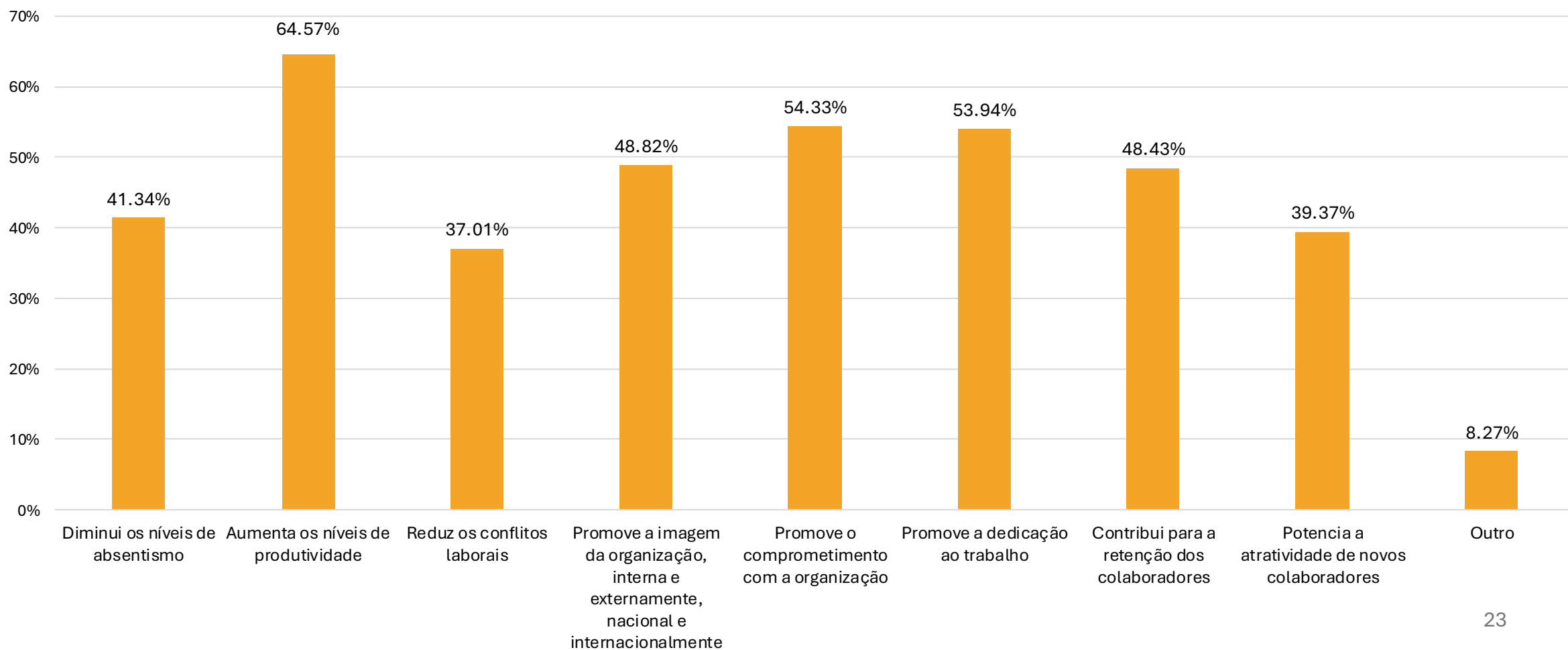
Quadro Resumo





Percepção de benefícios da implementação de medidas promotoras de conciliação **para a UÉ**

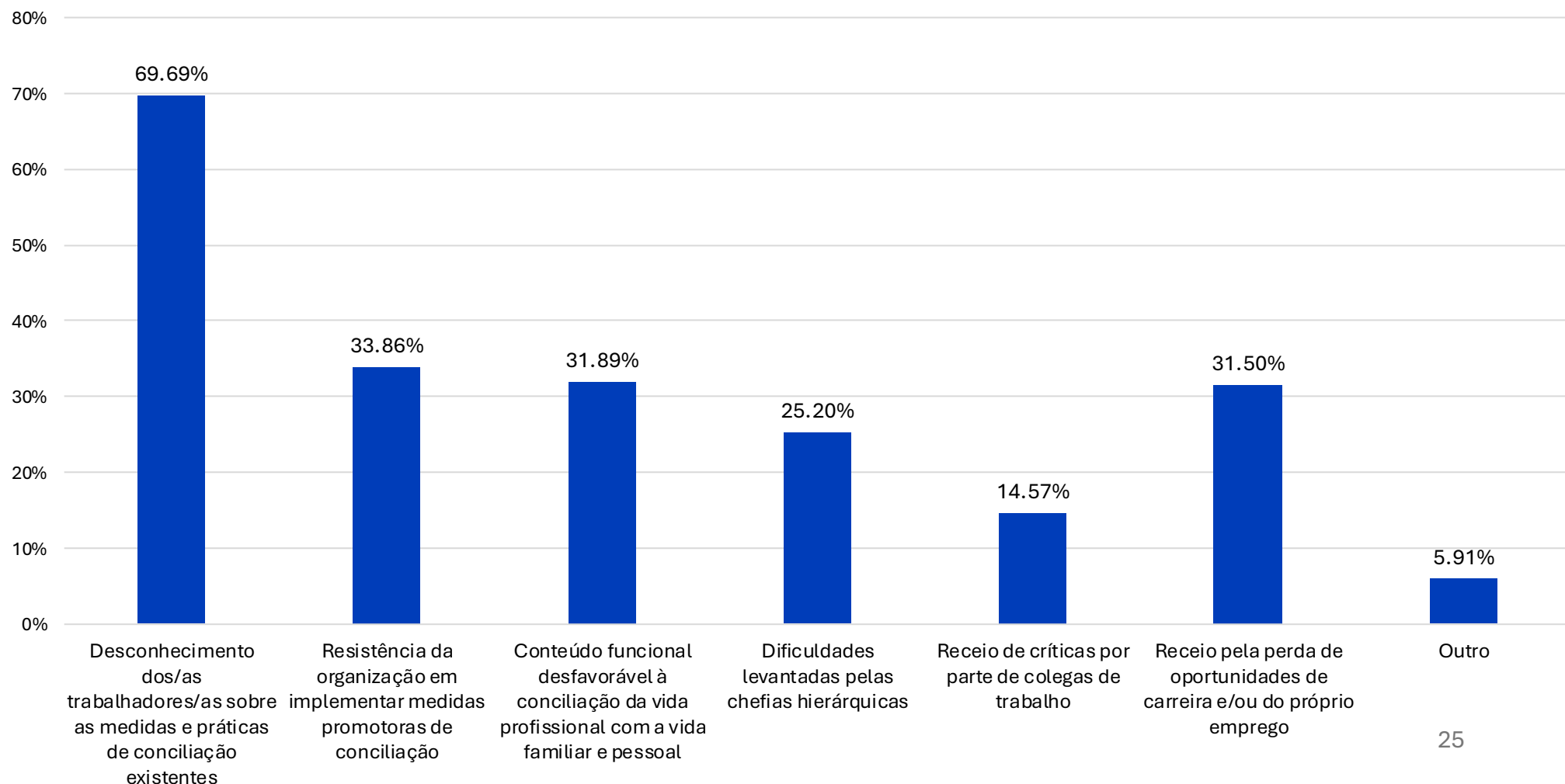
Percepção de benefícios da implementação de medidas promotoras de conciliação para a UÉ



Obstáculos a uma
maior conciliação entre
a vida profissional,
familiar e pessoal na UÉ

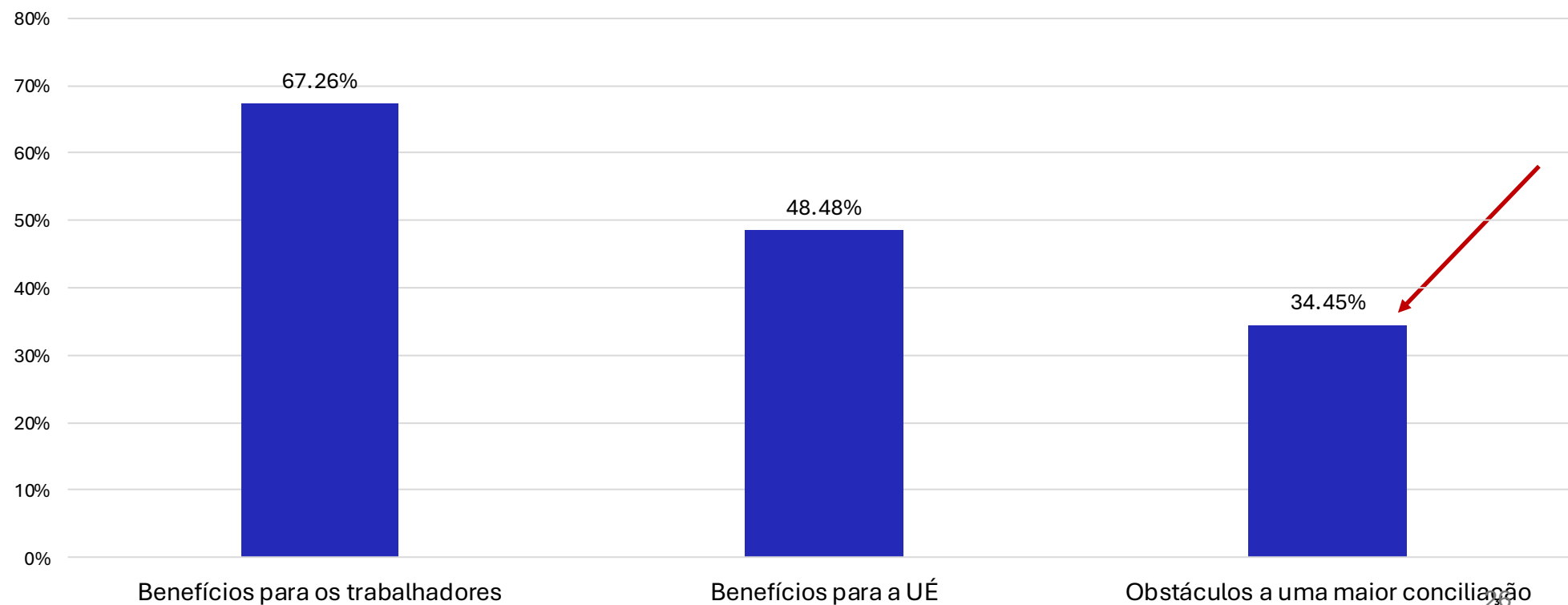


Obstáculos a uma maior conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal na UÉ



Perceção de **Benefícios** que a implementação de medidas promotoras da conciliação pode trazer para os/as trabalhadores/as e para a UÉ e **Obstáculos** à conciliação

Quadro Resumo

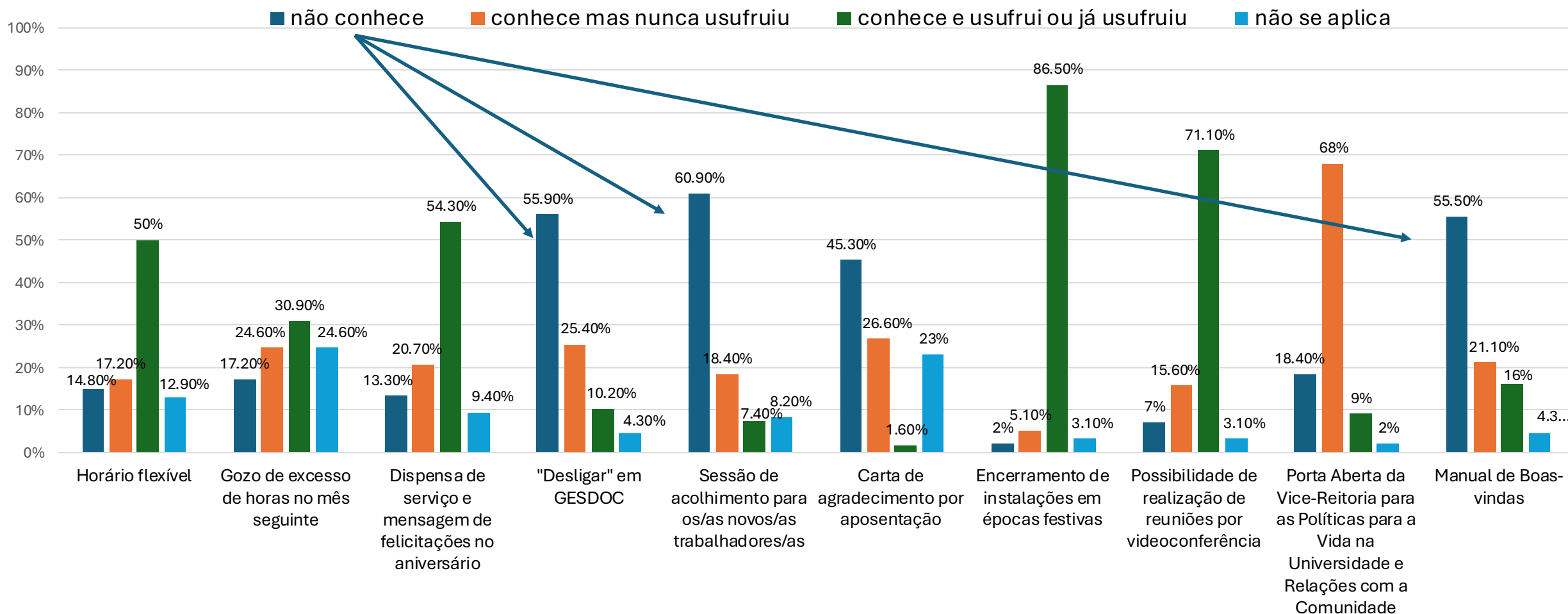


Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas disponíveis de conciliação entre e vida profissional, pessoal e familiar

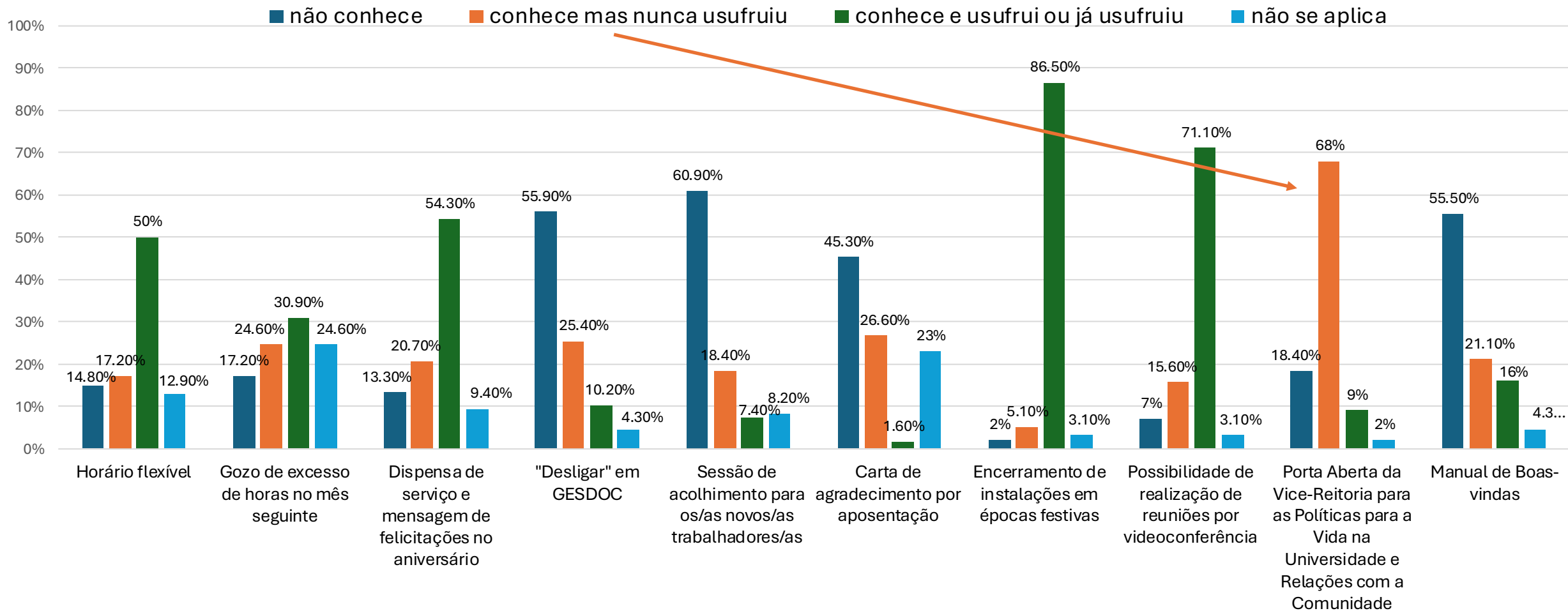
- Boas práticas laborais
- Procedimentos e Estruturas
- Apoio psicossocial e desenvolvimento profissional
- Serviços e Benefícios



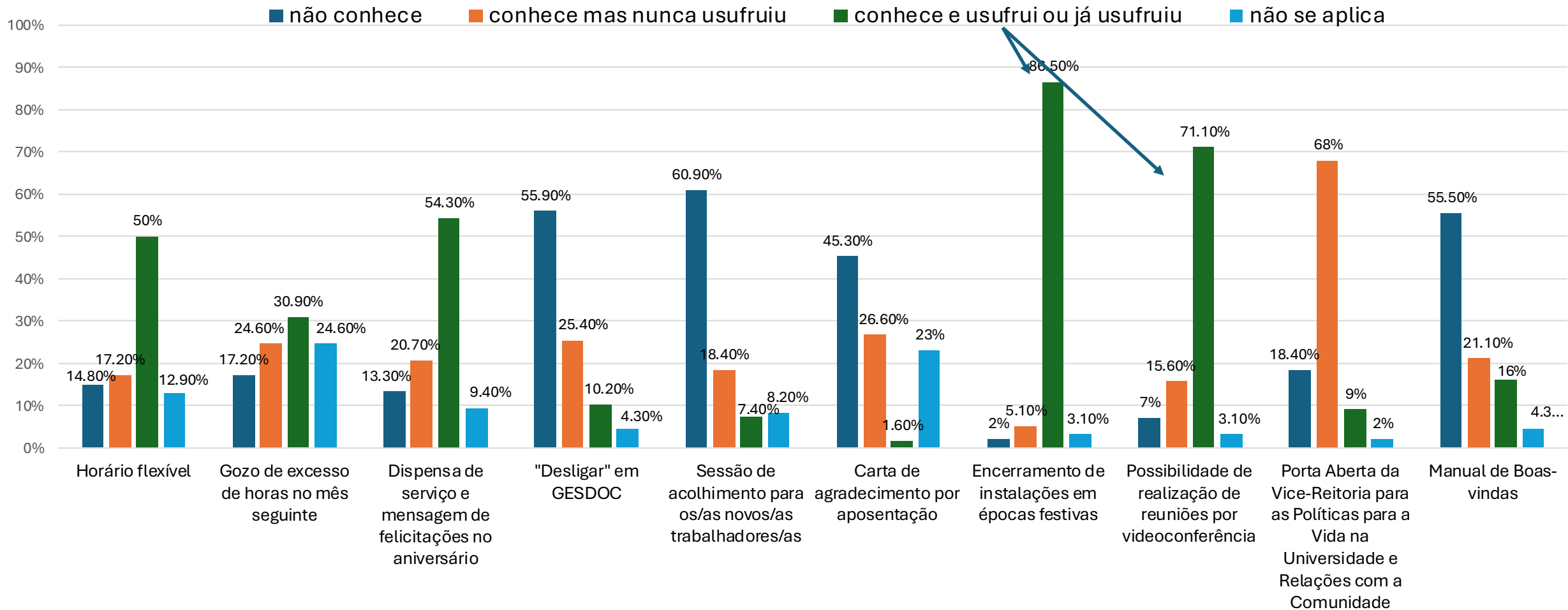
Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas de **Boas Práticas Laborais**



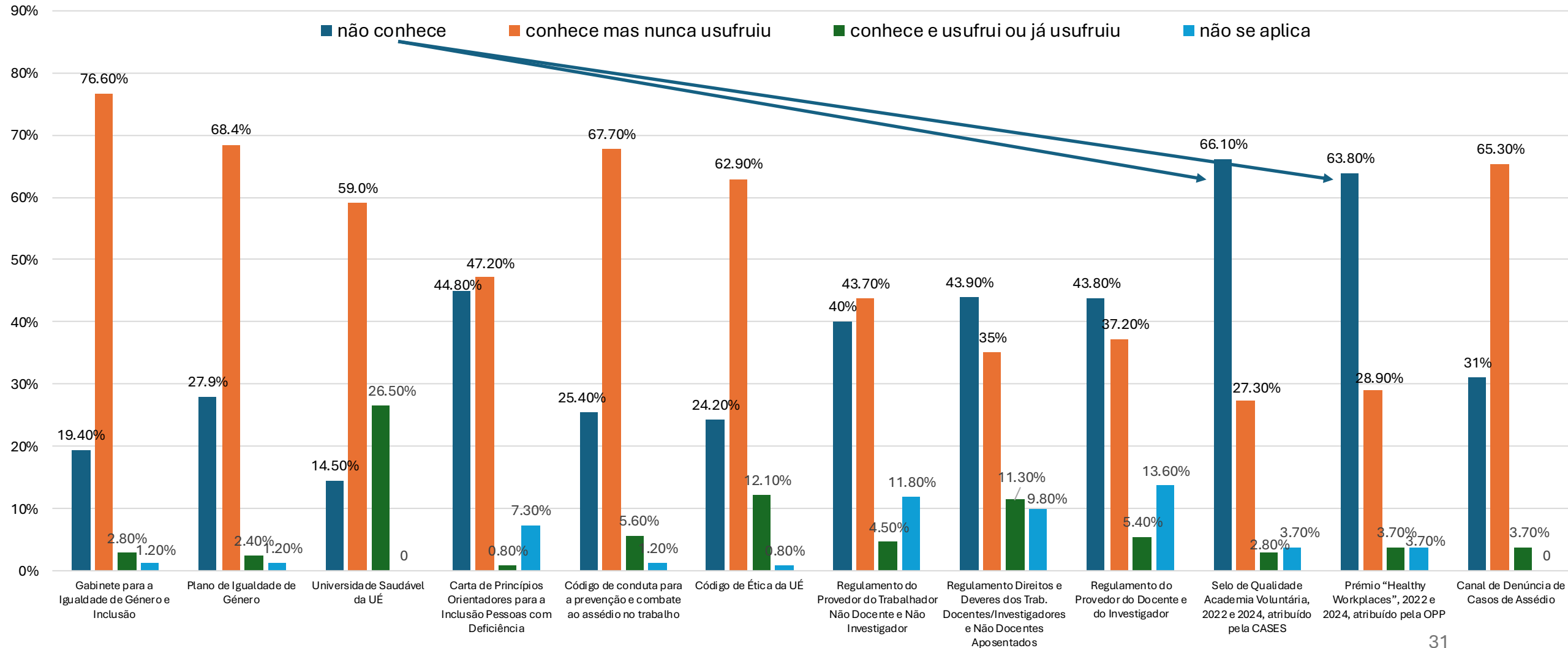
Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas de **Boas Práticas Laborais**



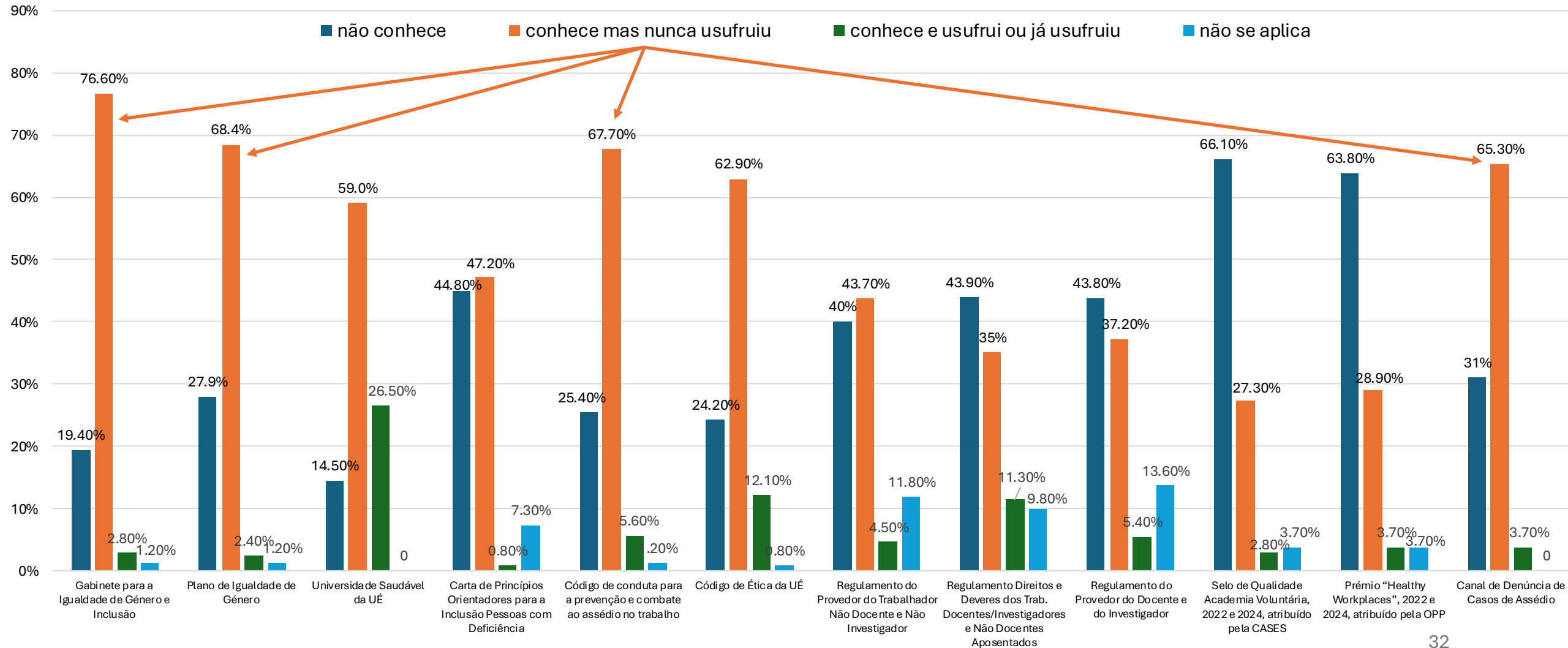
Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas de **Boas Práticas Laborais**



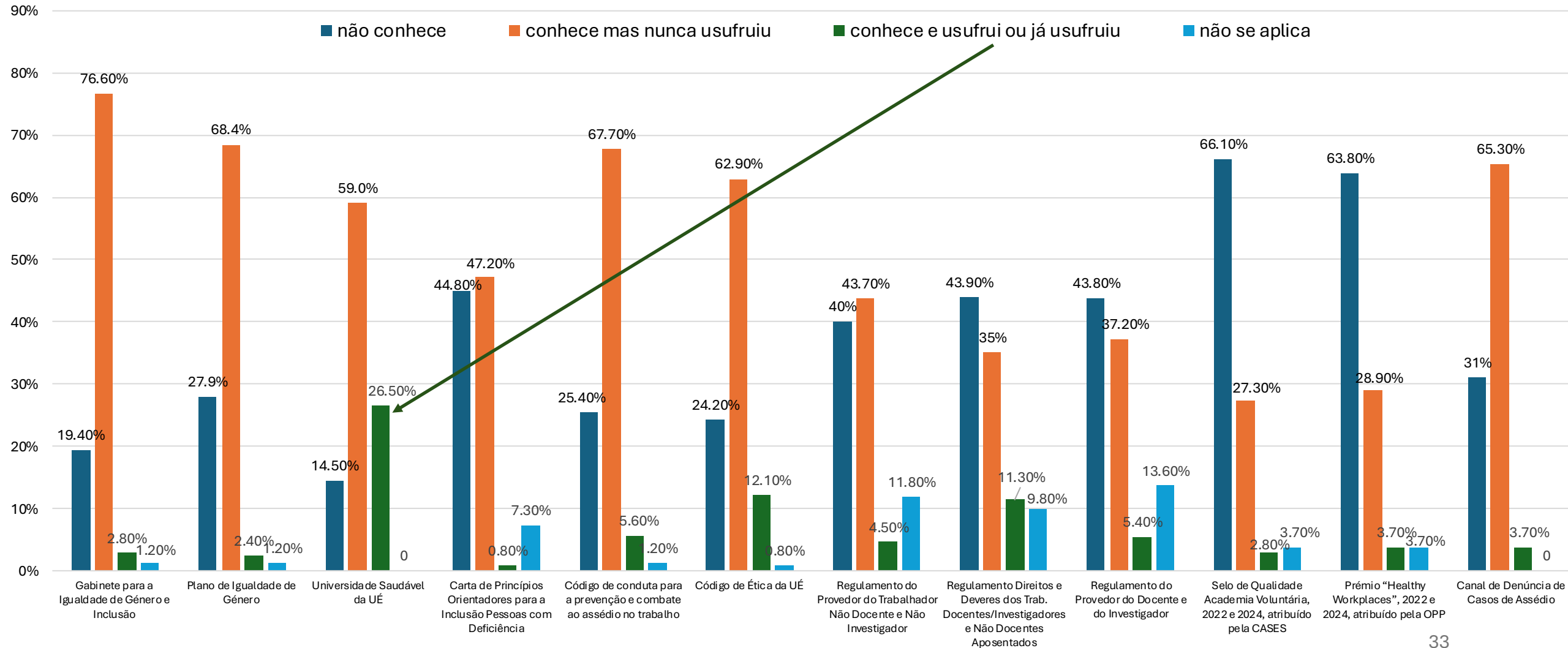
Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores de **Procedimentos e Estruturas** com impacto na conciliação



Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores de **Procedimentos e Estruturas** com impacto na conciliação

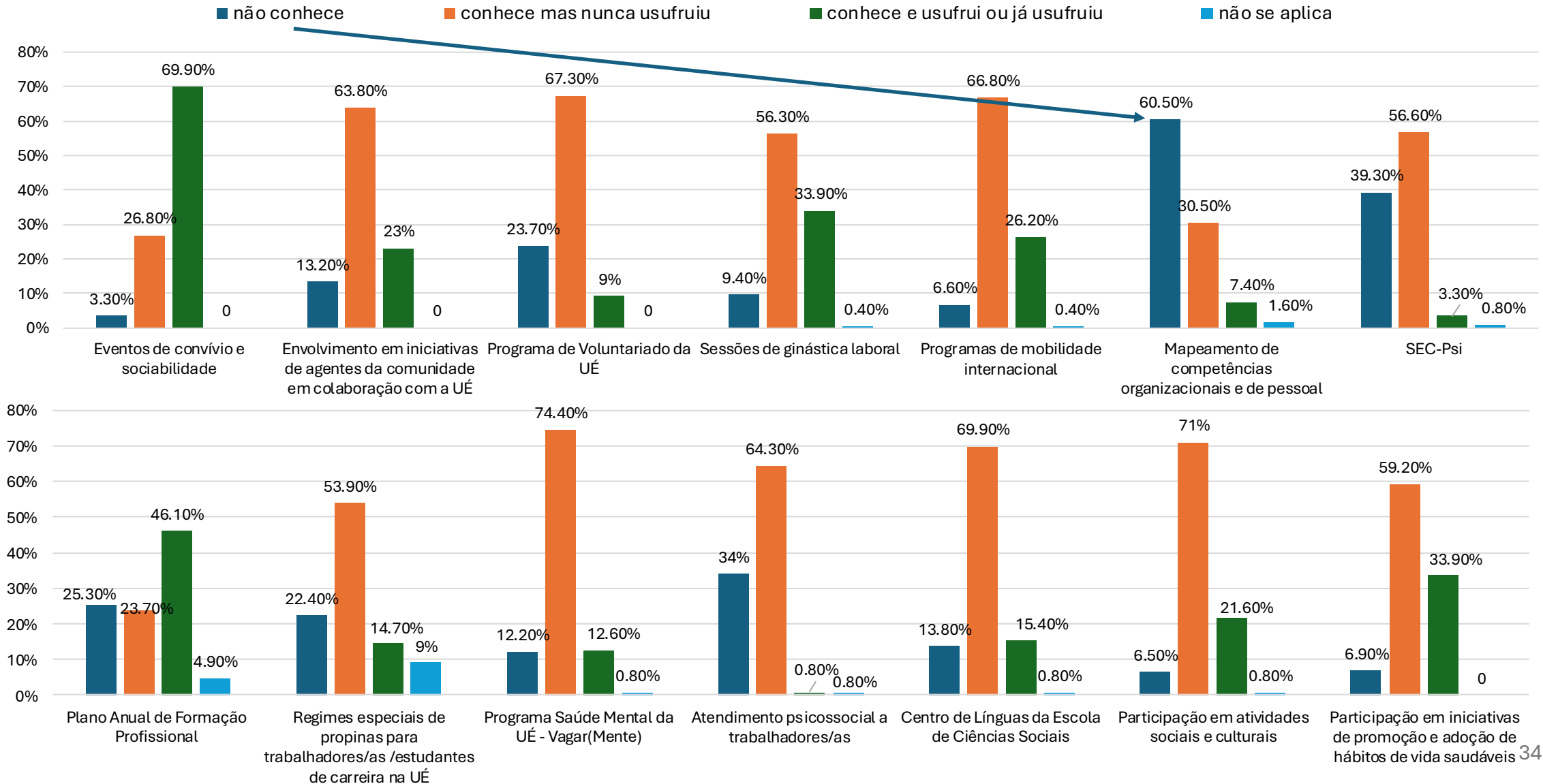


Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores de **Procedimentos e Estruturas** com impacto na conciliação



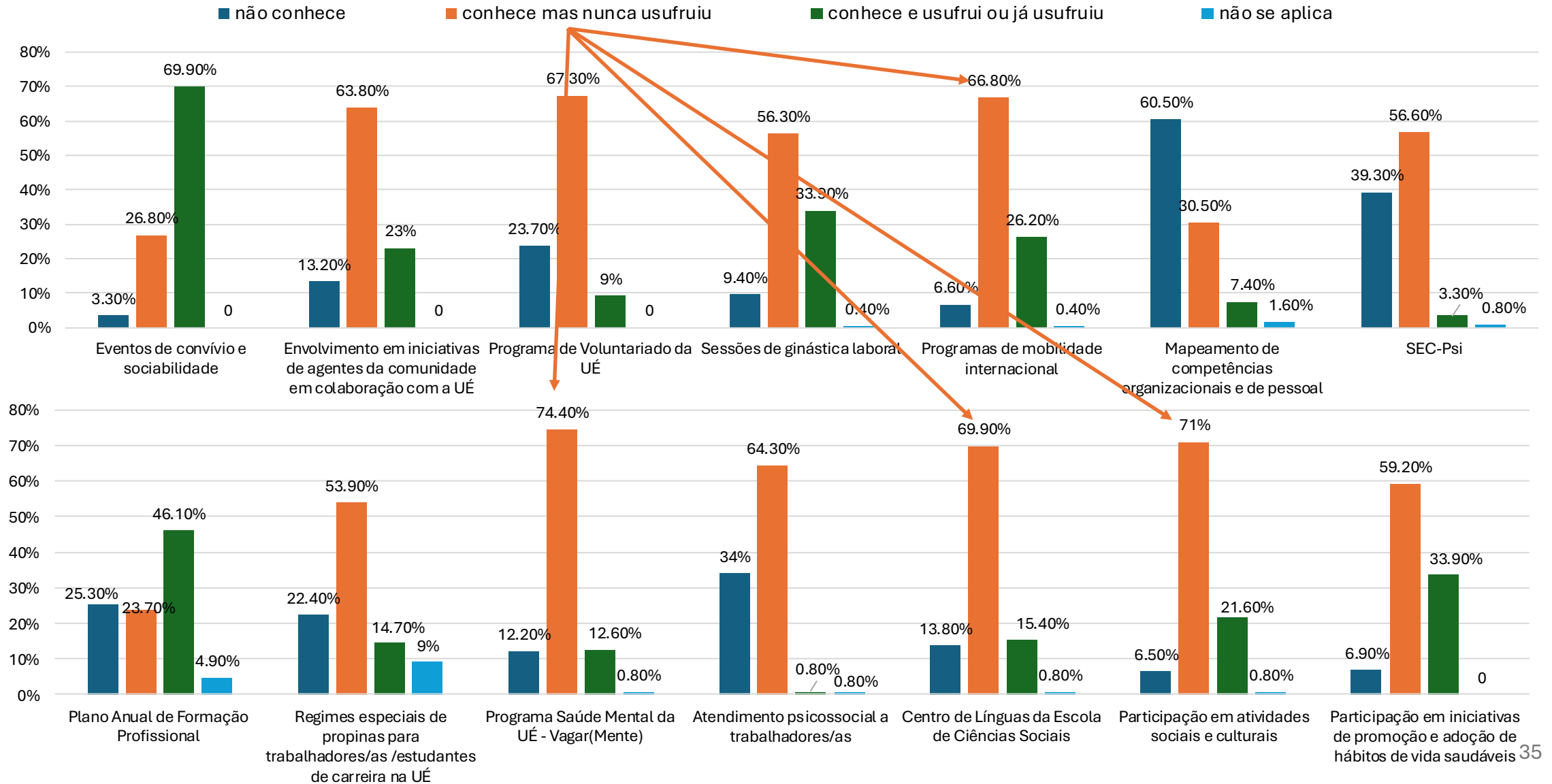


Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas de Apoio psicossocial e Desenvolvimento profissional



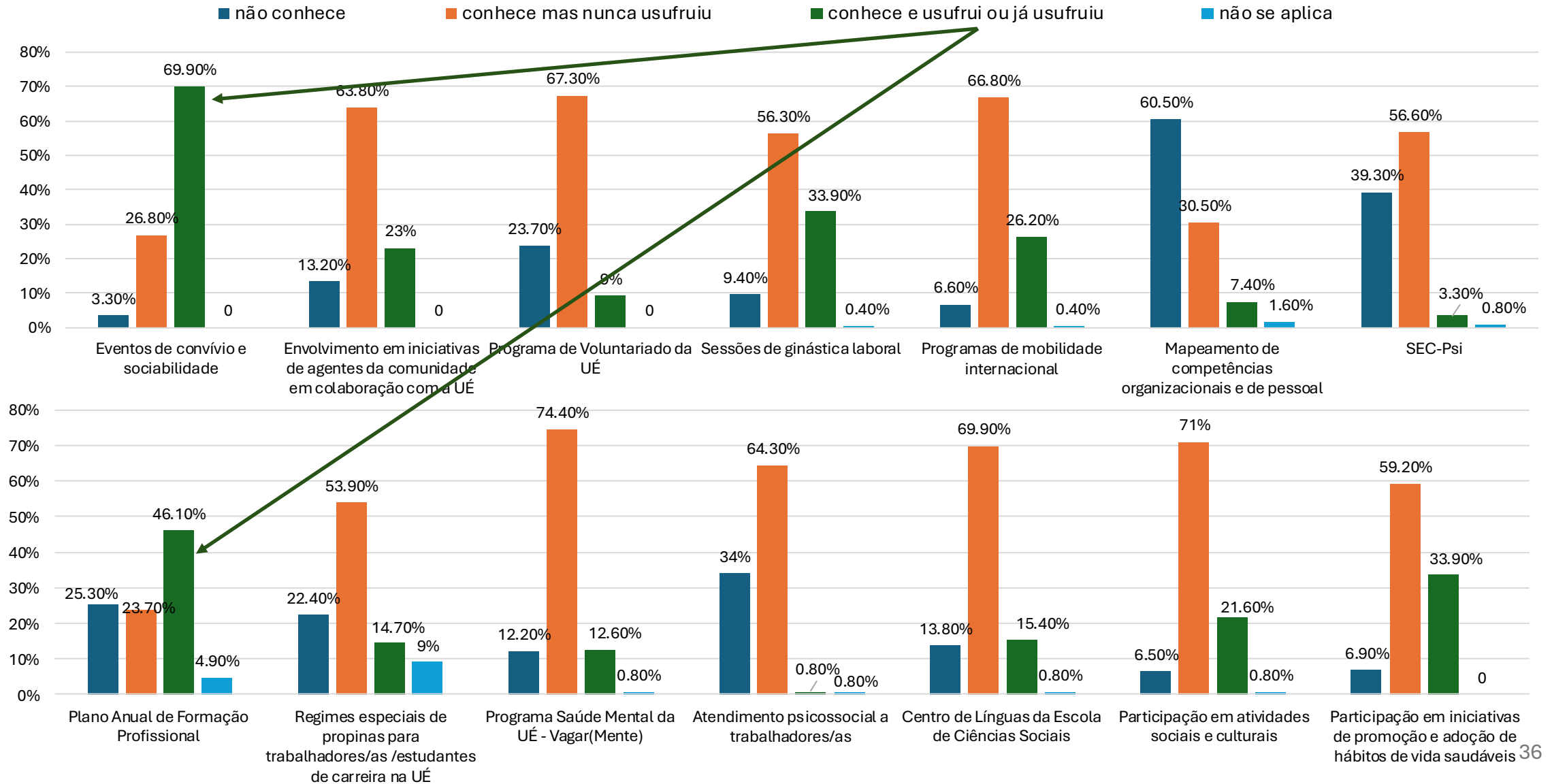


Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas de Apoio psicossocial e Desenvolvimento profissional

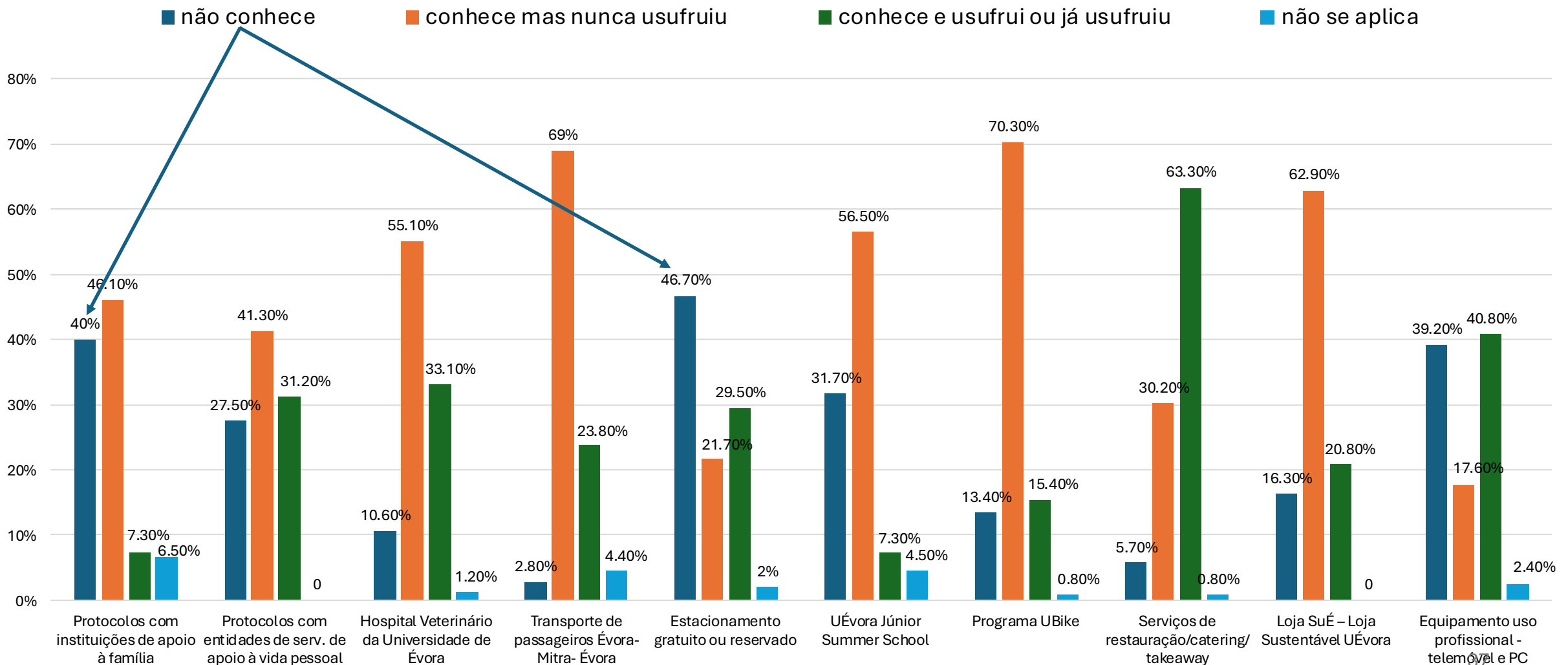




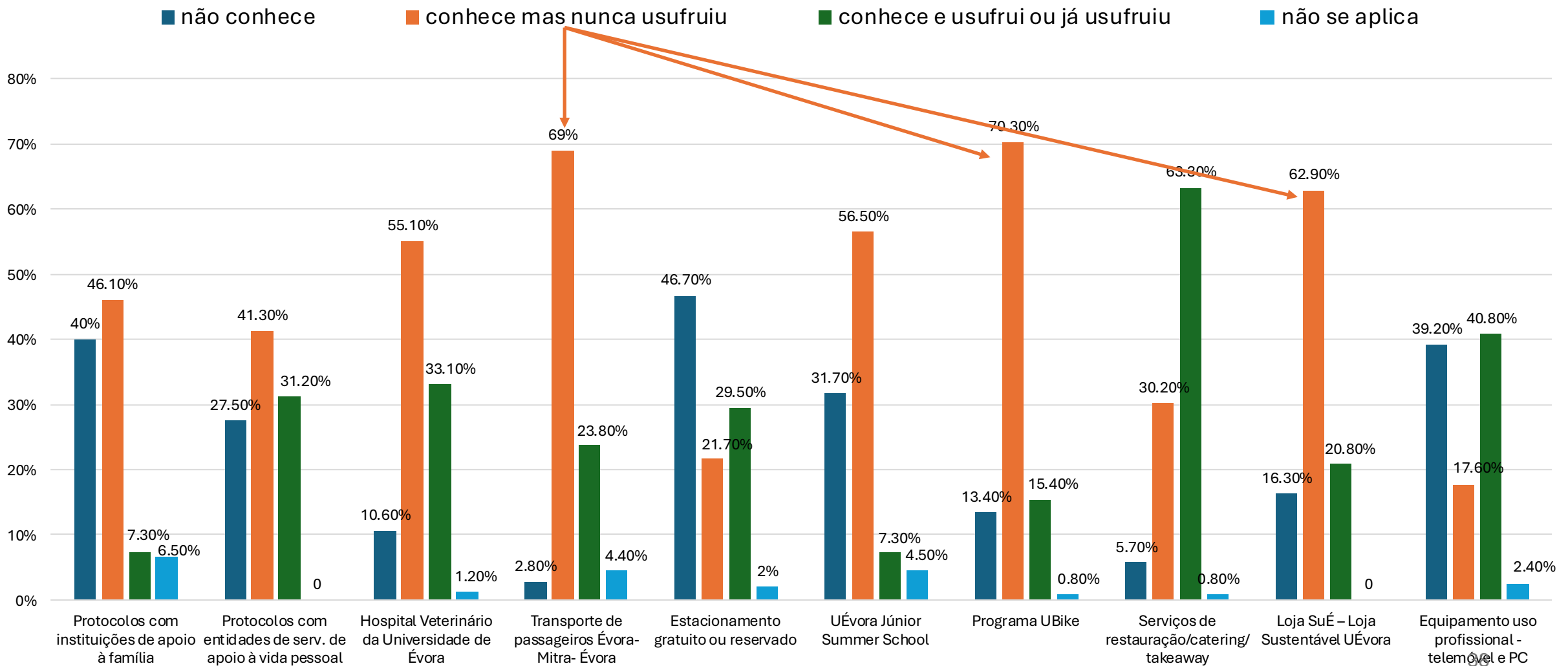
Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores das medidas de Apoio psicossocial e Desenvolvimento profissional



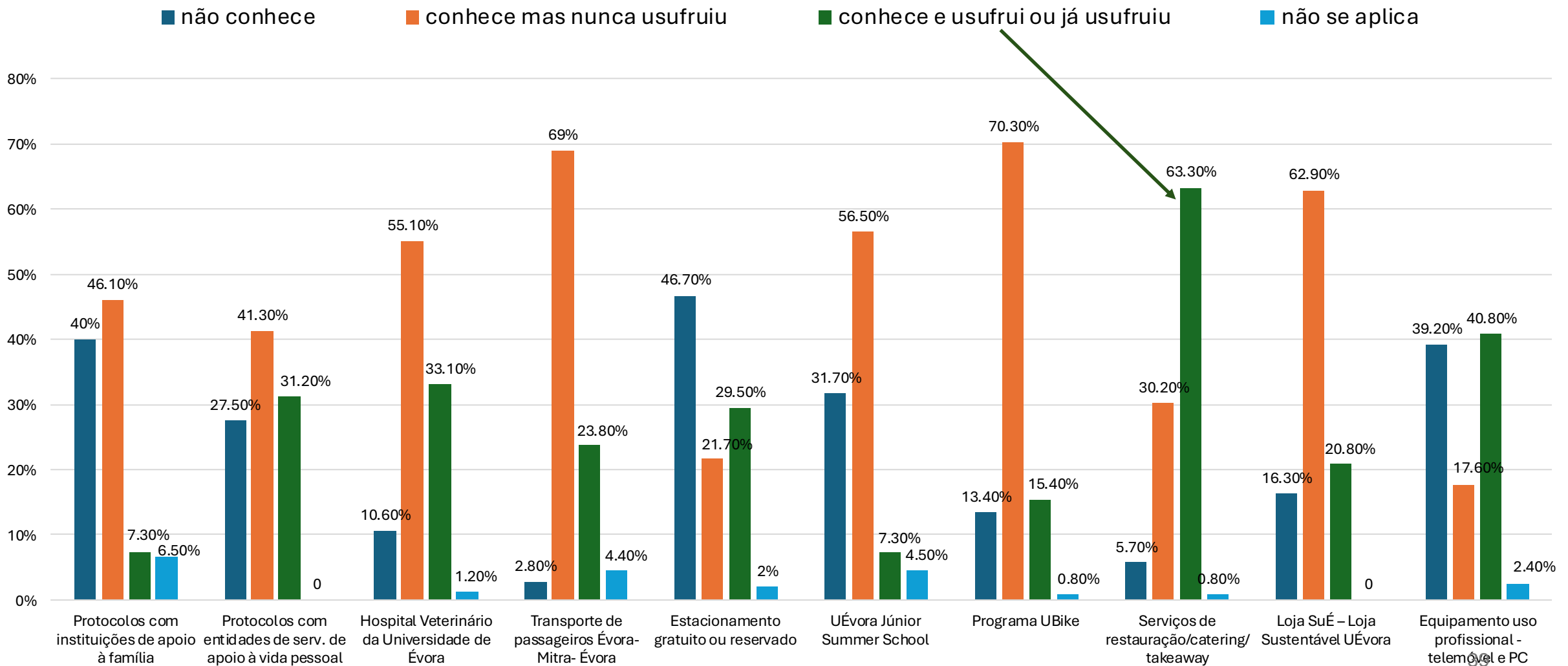
Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores de **Serviços e Benefícios** promotores da conciliação



Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores de **Serviços e Benefícios** promotores da conciliação



Conhecimento e usufruto pelos trabalhadores de **Serviços e Benefícios** promotores da conciliação



Medidas existentes
consideradas mais
úteis pelos
trabalhadores



Horário flexível

“Desligar”
em GESDOC

Vídeoconferência

Teletrabalho

Protocolos com
instituições

Divulgação das
medidas de
conciliação

Évora Júnior Summer School

Loja
Sustentável

Encerramento
de instalações
em épocas
festivas

Gozo de
excesso de
horas no mês
seguinte

Eventos de convívio

Fornecimento de
computador
portátil

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ

As sugestões foram agrupadas, em função do seu conteúdo, nas seguintes categorias:

- Tempo e Local de trabalho;
- Mecanismos e Carga de Trabalho;
- Espaço Físico e Infraestruturas;
- Formação;
- Comunicação;
- Facilitação;
- Apoio a Descendentes.



Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Tempo e local de trabalho

Docentes e Investigadores

- Gestão mais eficaz (concentração) dos tempos letivos dos docentes;
- Estabilização de horários docentes;
- Adaptação dos horários e das horas de serviço docente de acordo com o número de menores na família e ciclo de crescimento;
- Respeitar as 6h a 9h de aulas semanais previstas no ECDU;
- Promover uma maior conciliação entre os lugares de gestão que não têm redução de horário e as horas letivas, assim como em relação ao número de orientações, que a partir de determinado número deveria ter impacte na carga horária;
- Compensar, de forma formal e clara, os dias em que se dá aulas ou trabalha ao fim de semana sem prejuízo para o trabalhador.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Tempo e local de trabalho

Pessoal Técnico e Administrativo

- Teletrabalho;
- Trabalho híbrido;
- De acordo com legislação vigente, atribuir o horário de “jornada contínua” a quem tem filhos menores de 12 anos.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Tempo e local de trabalho

Todos os Trabalhadores

- Impedir envio de mails fora do horário de expediente;
- Congruência entre o Concilia e o que se pede ou espera das pessoas em termos de volume de trabalho;
- Fazer cumprir horários e tarefas com transparência e igualdade para todas as carreiras;
- Comunicação ATEMPADA (ex.: início do ano lectivo) do "encerramento de instalações em épocas festivas";
- Teletrabalho / Autonomia na gestão do trabalho presencial e online para todos os trabalhadores que não precisem de trabalhar nas instalações da UÉ;
- Semana laboral de 4 dias;
- Eliminação da semana obrigatória de férias em Agosto;
- Assegurar que as quartas feiras estão livres para que as reuniões possam ser marcadas a horas que compatíveis com os horários das crianças pequenas.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Mecanismos e Carga de Trabalho

Docentes e Investigadores

- Estabelecer mecanismos de cálculo à dedicação de um investigador/docente em atividades letivas, de investigação e de gestão e coordenação, garantindo tempos realistas de dedicação a projetos de investigação e impondo limites em função das atividades em que o funcionário participa para que não haja acumulação excessiva de funções;
- Estabelecer prazos exequíveis para determinadas tarefas/obrigações/verificações desde as datas em que são publicados os despachos (ex. eleições para as Direções de Departamento com antecedência necessária para a elaboração, votação e inserção da DSD no SIIUÉ; distribuição dos horários com antecedência para planificação da vida pessoal face à profissional, etc.);
- Contratação de docentes, de modo a que os existentes não estejam assoberbados em trabalho e tarefas muito distintas entre si.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Mecanismos e Carga de Trabalho

Pessoal Técnico e Administrativo

- Definir funcionários técnico-administrativos de 2ª linha para todos os postos de trabalho, para que possa existir efetivamente usufruto do direito ao descanso compensatório;
- Fazer cumprir os regulamentos de proteção aos trabalhadores;
- Isenção de horário para os cargos de coordenação;
- Criar um regulamento para o teletrabalho para clarificação das regras para todos os trabalhadores.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Mecanismos e Carga de Trabalho

Todos os Trabalhadores

- Melhorar a eficiência na gestão de recursos, processos e infraestruturas;
- Eliminar os contratos precários;
- Adopção de um plano de sustentabilidade da UÉ abrangente, que tenha em conta a Conciliação entre a Vida Profissional, Familiar e Pessoal (ex.: impacto do trabalho presencial obrigatório e, muitas vezes desnecessário - contribui para uma elevada pegada ecológica da UÉ e tem um impacto por vezes considerável no orçamento familiar dos trabalhadores);
- Assegurar a possibilidade de participação em reuniões por videoconferência; determinar critérios para videoconferência;
- Criar mecanismos que reduzam a arbitrariedade na utilização das medidas Concilia (ex., impossibilitar o envio de emails institucionais fora do horário e dias de expediente, bem como em períodos de férias);
- Registo da assiduidade para todos os trabalhadores;
- Serem dados prazos razoáveis nos pedidos de tarefas, respeitando os fins de semana;
- Introdução de hora de limite máxima para as reuniões de Órgãos.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Espaço Físico e Infraestruturas

Docentes e Investigadores

- Conforto térmico nas salas de aula.

Pessoal Técnico e Administrativo

- Fornecimento de equipamento de uso “profissional telemóvel e computador portátil” a todos os trabalhadores que precisam desses equipamentos para desempenhar as suas funções diárias.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Espaço Físico e Infraestruturas

Todos os Trabalhadores

- Transformar a cozinha do Cardeal numa cantina em que cada pessoa se servisse e pudesse almoçar de forma mais célere e a preços mais económicos. Isso permitiria que muita gente que vive fora de Évora (e não pode ir almoçar a casa) pudesse dispor, nas proximidades do Colégio do Espírito Santo, de um serviço para almoçar, a preços consentâneos com os Serviços Sociais da Administração Pública, à semelhança do que já acontece na CCDRA;
- Existir uma oferta diversificada de produtos saudáveis nas unidades de alimentação da UÉ;
- Cuidar dos espaços verdes e de lazer da Universidade;
- Melhores condições do espaço de trabalho;
- Modernização e qualificação das instalações onde se trabalha;
- Mais atividades na Mitra, incluindo mais transportes de e para a Mitra (como já existiu);
- Reabertura da loja SUÉ;
- Abertura de novos espaços que possibilitem a redução de atividades depois das 18h por falta de espaço físico .

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Formação Profissional

Pessoal Técnico-Administrativo

- Ter um gestor/mentor de carreira que ajude a traçar um caminho de crescimento adequado às competências de cada pessoa;
- Programas de mentoria em diversas áreas de interesse dos trabalhadores, face à diversidade de conhecimentos e experiências de uma instituição como a Uévora;
- Acções de sensibilização junto das chefias para a aceitação e promoção das medidas previstas no Concilia, por forma a possibilitar o efetivo usufruto das mesmas.

Toda a Academia

- Formação regular sobre como conciliar saúde física e trabalho (ex., exercícios e postura para trabalhos sentados, estratégias/exercícios para saúde visual para quem trabalha muitas horas frente a écrans);
- Formações específicas a diferentes áreas de trabalho.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Informação e Comunicação

Toda a Academia

- Melhorar a comunicação sobre as medidas Concilia;
- Apresentar aos novos colaboradores o Sistema Concilia e as suas medidas;
- Mais informação sobre os serviços.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Facilitação

Docentes e Investigadores

- Apoio de secretariado a docentes e diretores de curso;
- Criação de equipas de pessoal técnico não docente para apoio à construção de projetos, à gestão burocrática, etc.;
- Possibilidade de realizar ensino à distância.

Pessoal Técnico-Administrativo

- Ajustes no conteúdo funcional, perante acordo mútuo, com possibilidade de mobilidade interna entre serviços, mediante a identificação de períodos longos na prestação de cuidados a familiares dependentes (ascendentes, descendentes, cônjuges);
- Flexibilidade de horário aquando da necessidade de prestação de apoio a familiares (ascendentes, descendentes, cônjuges);
- Possibilidade de gozar a totalidade das horas acumuladas no mês seguinte à sua realização ou fazer a sua gestão anual;
- Maior sensibilização para os funcionários da Mitra, nomeadamente, flexibilidade de horário para tratar de obrigações legais, tais como renovação de cartão de cidadão e/ou passaporte; atualização de dados bancários, entre outros.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Facilitação

Toda a Academia

- Sensibilização das chefias relativamente à aplicação do sistema Concilia;
- Diminuir substancialmente a burocracia nos processos;
- Pôr verdadeiramente em prática as medidas previstas no sistema de conciliação;
- Oferta de ginástica laboral em todos os edifícios da Universidade.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Proteção na parentalidade e assistência à família

Docentes e Investigadores

- Criar um mecanismo para que o exercício da parentalidade, sobretudo no primeiro ano de vida dos filhos, não prejudique o ciclo de avaliação de desempenho de pais e mães.

Sugestões de medidas promotoras da conciliação propostas pelos trabalhadores da UÉ



Proteção na parentalidade e assistência à família

Toda a Academia

- Criação de creches, ATLS e protocolos (com aplicação efetiva) com escolas;
- Criação de uma "bolsa" (conjunto de contactos com garantia de qualidade - por exemplo através dos alunos com mais qualidade dos cursos de ensino básico) de *babysitting* disponível para os trabalhadores poderem recorrer dentro do horário de trabalho (nos espaços da UÉ, gratuitamente) ou fora do horário de trabalho (mediante pagamento do contratante, no local pretendido);
- ATLS para filhos dos trabalhadores durante todo o ano, aproveitando sinergias com os cursos e estudantes da UÉ;
- Folga no dia do aniversário dos filhos;
- Campos de férias / atividades de férias para os filhos dos trabalhadores;
- Programas educativos destinados a filhos dos funcionários para implementação em períodos coincidentes com as pausas escolares.

Das sugestões apresentadas pelos trabalhadores, a Equipa Concilia apresentou 3 propostas a validar pela Reitoria:

- uma medida dirigida a toda a comunidade académica;
- uma proposta dirigida aos funcionários técnicos e administrativos;
- uma proposta dirigida aos docentes e investigadores.



Equipa:
Carla Semedo
Cláudia Zacarias
Suzete Rico
Ana Paixão

