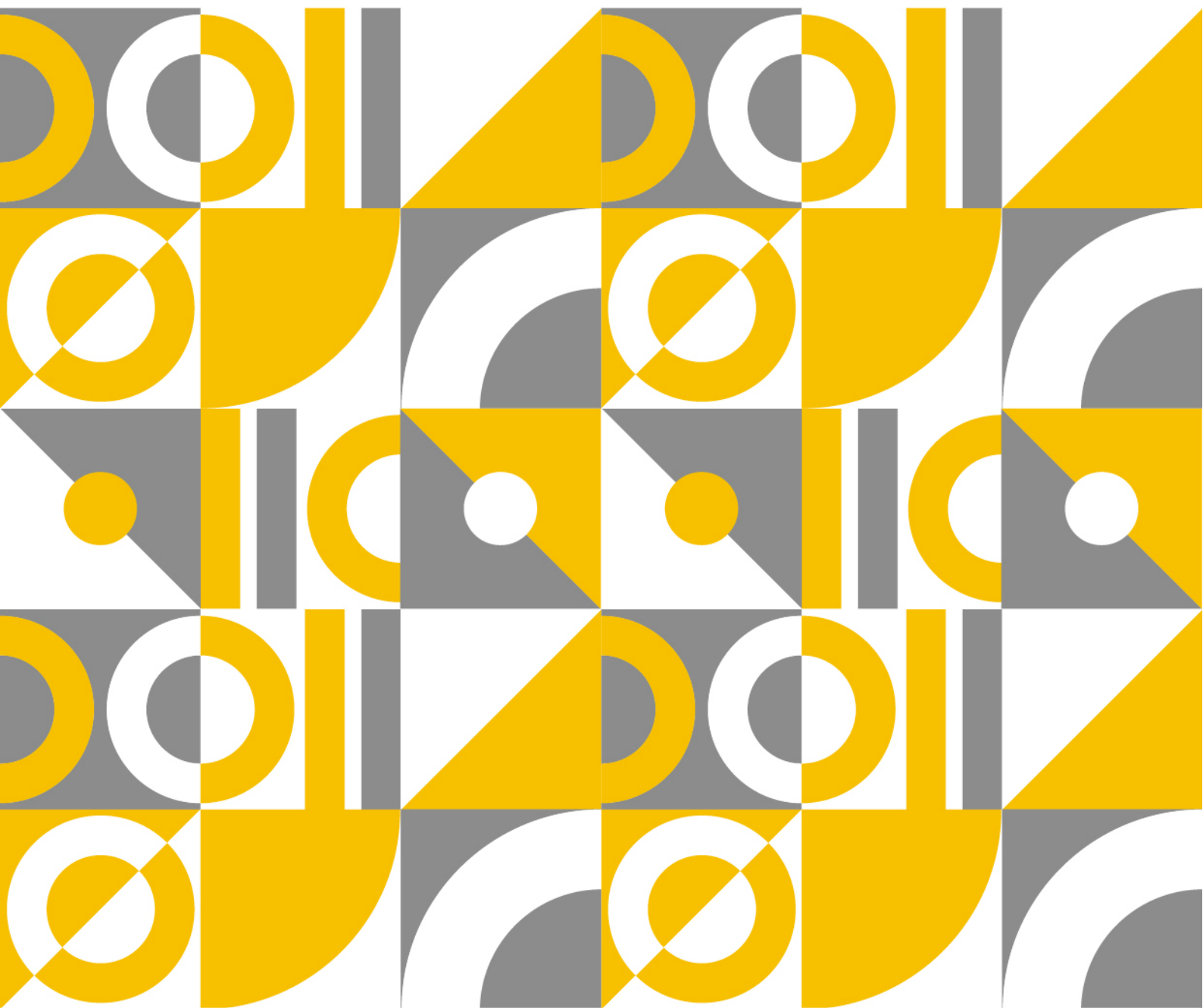


Relatório de Avaliação

Ações do Sistema de Gestão
da Conciliação entre a Vida Profissional,
Familiar e Pessoal

Gabinete de Avaliação e Qualidade
Observatório Académico
Janeiro 2026



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Relatório de Avaliação das Ações do Sistema de Gestão da Conciliação entre a Vida Profissional, Familiar e Pessoal do Instituto Politécnico de Portalegre
[Versão Resumida]

PROPRIEDADE

Instituto Politécnico de Portalegre

COORDENAÇÃO E ELABORAÇÃO:

Gabinete de Avaliação e Qualidade - Observatório Académico

CONTACTOS:

Instituto Politécnico de Portalegre Praça do Município, 11
7301-110 Portalegre
Tel.: (351) 245 301 500
Fax: (351) 245 330 353
Website: www.ipportalegre.pt
E-mail: geral@ipportalegre.pt

Relatório de Avaliação das Ações do Sistema de Gestão da Conciliação entre a Vida Profissional, Familiar e Pessoal do Instituto Politécnico de Portalegre | 2025

[Versão Resumida]

INTRODUÇÃO

No âmbito da sua estratégia de promoção da qualidade, responsabilidade social e bem-estar organizacional, o Politécnico de Portalegre voltou a desenvolver o Estudo de Avaliação das Ações do Sistema de Gestão da Conciliação, que se enquadra no compromisso institucional de consolidar um sistema de gestão orientado para a melhoria contínua, através da implementação e consolidação de ações que favoreçam o equilíbrio entre a vida profissional, pessoal e familiar dos seus trabalhadores.

Consciente de que a melhoria contínua constitui um elemento fundamental para o desenvolvimento sustentável das organizações e para o reforço da satisfação das partes interessadas, foi avaliada a perceção dos trabalhadores relativamente ao desempenho institucional no âmbito do Sistema de Gestão da Conciliação. Para o efeito, foi aplicado um questionário à totalidade dos trabalhadores da instituição, com o objetivo principal de avaliar a perceção dos trabalhadores relativamente às ações desenvolvidas.

O universo inquirido integrou os diferentes grupos profissionais que constituem os recursos humanos do Politécnico, abrangendo docentes, não docentes, investigadores e bolseiros, distribuídos pelas diversas unidades orgânicas e serviços da instituição, nomeadamente 464 trabalhadores, dos quais 282 docentes, 171 não docentes e 11 investigadores e bolseiros, conforme apresentado na tabela seguinte:

Tabela 1 – Distribuição do universo de trabalhadores por categoria profissional e UO/Serviço

Local de Trabalho	Docentes (N)	Não Docentes (N)	Investigadores e Bolsiros (N)
Serviços Centrais	0	56	0
Residências de Estudantes	0	23	0
ESECS	78	22	0
ESTGD	95	21	0
BioBIP/C.BIP	0	18	11
ESBE	53	23	0
ESS	56	8	0
Total	282	171	11
Total global	464		

O acesso ao questionário foi disponibilizado através de correio eletrónico institucional, tendo o período de recolha de respostas decorrido, numa primeira fase, entre 17/11/2025 e 25/11/2025. Posteriormente, foi realizada uma segunda fase de reforço, entre 25/11/2025 e 02/12/2025, com o objetivo de promover uma maior participação e aumentar a taxa de resposta. Foram garantidos o sigilo e a confidencialidade de todas as respostas recolhidas, sendo os dados tratados exclusivamente para efeitos de análise estatística agregada no âmbito do presente estudo.

A recolha e análise da informação recolhida permitem ao Politécnico obter um conhecimento mais aprofundado sobre as necessidades, expectativas e perceções dos seus trabalhadores relativamente às políticas e medidas de conciliação implementadas, constituindo um instrumento relevante de apoio à tomada de decisão e ao desenvolvimento de ações futuras. Simultaneamente, este estudo reforça o compromisso institucional com a criação de um ambiente de trabalho mais equilibrado, inclusivo, motivador e orientado para o bem-estar de toda a comunidade académica e profissional.

Participaram no estudo 150 trabalhadores, o que se traduz numa taxa de resposta de 32,3%. Os Serviços Centrais registaram a maior taxa de resposta, com 53,6% dos trabalhadores a participar no questionário, seguindo-se as Residências de Estudantes, com 43,5%, e a ESECS, com 43,0%. A BioBIP/C.BIP apresentou uma taxa de participação de 34,5%, enquanto a ESS registou 26,6%. As menores taxas de resposta verificaram-se na ESTGD, com 21,6%, e na ESBE, com 19,7%. Estes resultados demonstram níveis de participação distintos entre as diferentes unidades orgânicas e serviços, refletindo diferentes graus de envolvimento dos trabalhadores no estudo realizado.

Tabela 2 – Taxa de participação por universo de trabalhadores e UO/Serviço

Local de Trabalho	Total Trabalhadores (N)	Respondentes (N)	Taxa de Resposta (%)
Serviços Centrais	56	30	53,6%
Residências de Estudantes	23	10	43,5%
ESECS	100	43	43,0%
ESTGD	116	25	21,6%
BioBIP/C.BIP	29	10	34,5%
ESBE	76	15	19,7%
ESS	64	17	26,6%
Total	464	150	32,3%

RESULTADOS

1 - Conhecimento e utilização das ações

A maioria das ações de conciliação é amplamente conhecida pelos trabalhadores, sobretudo as relacionadas com benefícios sociais, bem-estar e apoio direto, como o serviço de apoio psicológico, a tolerância de ponto nas épocas festivas e os descontos disponibilizados pela instituição. Contudo, esse elevado nível de conhecimento não se traduz, na maioria dos casos, numa utilização efetiva das medidas. As ações mais utilizadas são aquelas com impacto direto na organização do trabalho e no bem-estar dos trabalhadores, destacando-se a tolerância de ponto no Natal e na Páscoa e o horário contínuo em agosto. Em contrapartida, as iniciativas relacionadas com mobilidade interna, gestão de carreiras e desenvolvimento profissional apresentam níveis reduzidos de utilização, sendo mesmo inexistente no caso dos programas Acelera e Acelera+.

Tabela 3 – Conhecimento e utilização das ações implementadas

Ações de conciliação	Conhece	Não conhece	Utiliza	Não utiliza
Modalidade de horário contínuo em agosto	72,6%	27,4%	51,7%	48,3%
Tolerância de ponto nas épocas festivas (Natal e Páscoa)	89,7%	10,3%	83,2%	16,8%
Encontros da Presidência com os trabalhadores	55,3%	44,7%	33,3%	66,7%
Programa de incentivo à atualização de conhecimentos e formação superior	77,4%	22,6%	30,7%	69,3%
Programa de acolhimento, integração e reintegração de trabalhadores	49,6%	50,4%	14,0%	86,0%
Possibilidade de participar em ações de voluntariado (até 80 horas por ano)	74,3%	25,7%	10,2%	89,8%
Mobilidade entre áreas	50,0%	50,0%	7,1%	92,9%
Gestão de carreiras e competências	40,7%	59,3%	3,9%	96,1%
Programa Abranda	64,2%	35,8%	3,7%	96,3%
Programa Acelera	59,9%	40,1%	0,0%	100,0%
Programa Acelera +	55,6%	44,4%	0,0%	100,0%
Sensibilização/formação sobre temas da conciliação	74,3%	25,7%	20,9%	79,1%
Ações de promoção da saúde (IPP Saudável)	81,8%	18,2%	25,9%	74,1%
Serviço de apoio psicológico para os trabalhadores	94,0%	6,0%	8,8%	91,2%
Descontos para os trabalhadores em estruturas do Politécnico de Portalegre	87,6%	12,4%	27,6%	72,4%
Descontos para os trabalhadores em entidades externas (projeto Cidades Amigas dos Estudantes)	72,3%	27,7%	22,7%	77,3%
Desconto para os trabalhadores na Rede Expressos	69,2%	30,8%	11,0%	89,0%
Estacionamento em lugar reservado, atendendo à condição de saúde do trabalhador	80,0%	20,0%	4,1%	95,9%

Bolsa de competências	64,7%	35,3%	5,9%	94,1%
Programa de partilha de bens	82,0%	18,0%	15,3%	84,7%
Atividades do CCDP.IPP	60,1%	39,9%	19,8%	80,2%
Projeto de ocupação de tempos livres para os filhos dos trabalhadores, em períodos de férias letivas	71,4%	28,6%	9,5%	90,5%
Descontos para familiares dos trabalhadores no Centro de Línguas e Culturas	87,4%	12,6%	17,8%	82,2%
Descontos para familiares dos trabalhadores na Clínica de Higiene Oral	86,7%	13,3%	19,8%	80,2%

Se considerarmos a utilização das ações de conciliação por categoria profissional, verificam-se padrões diferenciados de adesão entre trabalhadores docentes, não docentes e investigadores/bolseiros. Os trabalhadores não docentes apresentam, de forma geral, uma maior utilização das ações de conciliação disponibilizadas pela instituição. Destacam-se, com maiores taxas de utilização por estes trabalhadores, as ações relacionadas com a modalidade de horário contínuo em agosto e mobilidade entre áreas. Por sua vez, os trabalhadores docentes evidenciam uma maior participação em ações associadas ao desenvolvimento profissional, à valorização de competências e ao envolvimento institucional e social.

Tabela 4 – Ações utilizadas por categoria profissional

Ações de conciliação utilizadas	Docente	Não docente	Investigador bolseiro	Total Geral
Modalidade de horário contínuo em agosto	11,7%	86,7%	1,7%	100,0%
Tolerância de ponto nas épocas festivas (Natal e Páscoa)	43,4%	54,5%	2,0%	100,0%
Encontros da Presidência com os trabalhadores	46,7%	50,0%	3,3%	100,0%
Programa de incentivo à atualização de conhecimentos e formação superior	59,3%	40,7%	0,0%	100,0%
Programa de acolhimento, integração e reintegração de trabalhadores	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
Possibilidade de participar em ações de voluntariado (até 80 horas por ano)	55,6%	44,4%	0,0%	100,0%
Mobilidade entre áreas	16,7%	83,3%	0,0%	100,0%
Gestão de carreiras e competências	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
Programa Abranda	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Programa Acelera	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Programa Acelera +	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Sensibilização/formação sobre temas da conciliação	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
Ações de promoção da saúde (IPP Saudável)	54,5%	45,5%	0,0%	100,0%
Serviço de apoio psicológico para os trabalhadores	25,0%	62,5%	12,5%	100,0%
Descontos para os trabalhadores em estruturas do Politécnico de Portalegre	45,8%	54,2%	0,0%	100,0%

Descontos para os trabalhadores em entidades externas (projeto Cidades Amigas dos Estudantes)	35,0%	65,0%	0,0%	100,0%
Desconto para os trabalhadores na Rede Expressos	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
Estacionamento em lugar reservado, atendendo à condição de saúde do trabalhador	50,0%	25,0%	25,0%	100,0%
Bolsa de competências	80,0%	20,0%	0,0%	100,0%
Programa de partilha de bens	53,8%	46,2%	0,0%	100,0%
Atividades do CCDP.IPP	35,3%	64,7%	0,0%	100,0%
Projeto de ocupação de tempos livres para os filhos dos trabalhadores, em períodos de férias letivas	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
Descontos para familiares dos trabalhadores no Centro de Línguas e Culturas	68,8%	31,3%	0,0%	100,0%
Descontos para familiares dos trabalhadores na Clínica de Higiene Oral	38,9%	61,1%	0,0%	100,0%

2 - Satisfação com as ações Implementadas

As ações de conciliação implementadas são globalmente avaliadas de forma favorável, embora com níveis diferenciados de conhecimento e aplicabilidade, refletidos nas percentagens elevadas da opção “Não se aplica”. A tolerância de ponto nas épocas festivas (Natal e Páscoa) destaca-se como a ação com a melhor avaliação global.

Tabela 5 – Grau de satisfação com as ações implementadas

Ações de conciliação	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Total mente satisfeito	Não se aplica
Modalidade de horário contínuo em agosto	3,3%	0,7%	15,3%	12,0%	22,7%	46,0%
Tolerância de ponto nas épocas festivas (Natal e Páscoa)	5,3%	0,7%	14,7%	16,7%	48,0%	14,7%
Encontros da Presidência com os trabalhadores	4,7%	4,0%	24,0%	6,7%	14,0%	46,7%
Programa de incentivo à atualização de conhecimentos e formação superior	6,0%	1,3%	26,0%	11,3%	12,0%	43,3%
Programa de acolhimento, integração e reintegração de trabalhadores	5,3%	2,7%	22,7%	6,0%	8,7%	54,7%
Possibilidade de participar em ações de voluntariado (até 80 horas por ano)	5,3%	1,3%	25,3%	5,3%	6,7%	56,0%
Mobilidade entre áreas	4,7%	2,0%	17,3%	4,7%	6,0%	65,3%
Gestão de carreiras e competências	6,0%	2,7%	18,7%	6,7%	6,0%	60,0%
Programa Abranda	3,3%	0,7%	10,0%	4,0%	6,7%	75,3%
Programa Acelera	2,7%	0,7%	12,0%	4,7%	4,0%	76,0%
Programa Acelera +	2,7%	0,7%	11,3%	4,7%	4,0%	76,7%
Sensibilização/formação sobre temas da conciliação	6,0%	2,7%	30,7%	8,0%	11,3%	41,3%
Ações de promoção da saúde (IPP Saudável)	4,0%	2,0%	32,0%	13,3%	13,3%	35,3%
Serviço de apoio psicológico para os trabalhadores	7,3%	0,7%	18,7%	13,3%	10,0%	50,0%
Descontos para os trabalhadores em estruturas do Politécnico de Portalegre	6,0%	2,7%	21,3%	16,0%	18,7%	35,3%

Descontos para os trabalhadores em entidades externas (projeto Cidades Amigas dos Estudantes)	4,0%	2,7%	18,0%	16,7%	13,3%	45,3%
Desconto para os trabalhadores na Rede Expressos	3,3%	0,7%	14,0%	10,0%	13,3%	58,7%
Estacionamento em lugar reservado, atendendo à condição de saúde do trabalhador	3,3%	0,7%	18,0%	5,3%	9,3%	63,3%
Bolsa de competências	3,3%	1,3%	21,3%	8,7%	7,3%	58,0%
Programa de partilha de bens	4,0%	1,3%	23,3%	10,0%	12,0%	49,3%
Atividades do CCDP.IPP	4,7%	6,0%	19,3%	5,3%	6,0%	58,7%
Projeto de ocupação de tempos livres para os filhos dos trabalhadores, em períodos de férias letivas	4,0%	1,3%	14,7%	7,3%	11,3%	61,3%
Descontos para familiares dos trabalhadores no Centro de Línguas e Culturas	5,3%	0,0%	15,3%	11,3%	16,7%	51,3%
Descontos para familiares dos trabalhadores na Clínica de Higiene Oral	4,7%	0,7%	20,0%	13,3%	14,7%	46,7%

Considerando os resultados de satisfação das ações de conciliação, excluindo a categoria “Não se aplica”, ou seja, considerando apenas os níveis de satisfação efetivos (Muito insatisfeito, Insatisfeito, Satisfeito, Muito satisfeito e Totalmente satisfeito), verifica-se que a maioria das ações apresenta uma satisfação combinada superior a 80,0%, demonstrando que os trabalhadores reconhecem e valorizam as ações implementadas.

Tabela 6 – Grau de satisfação efetiva com as ações implementadas

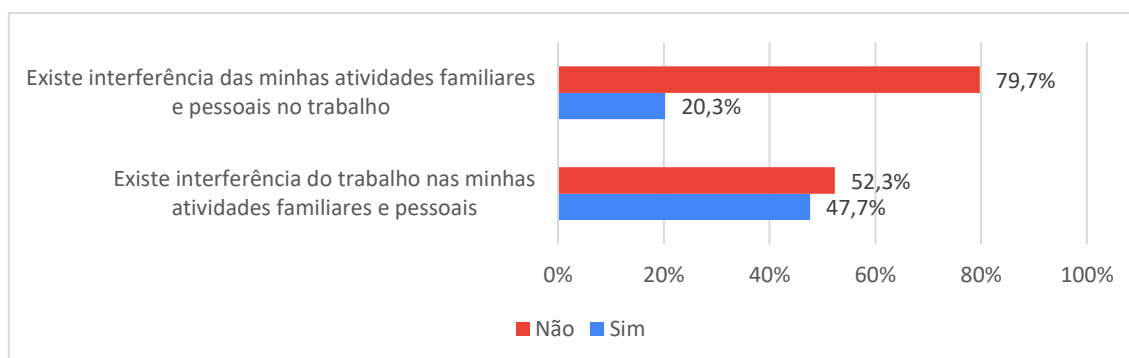
Ações de conciliação	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Totalmente satisfeito
Modalidade de horário contínuo em agosto	6,2%	1,2%	28,4%	22,2%	42,0%
Tolerância de ponto nas épocas festivas (Natal e Páscoa)	6,3%	0,8%	17,2%	19,5%	56,3%
Encontros da Presidência com os trabalhadores	8,8%	7,5%	45,0%	12,5%	26,3%
Programa de incentivo à atualização de conhecimentos e formação superior	10,6%	2,4%	45,9%	20,0%	21,2%
Programa de acolhimento, integração e reintegração de trabalhadores	11,8%	5,9%	50,0%	13,2%	19,1%
Possibilidade de participar em ações de voluntariado (até 80 horas por ano)	12,1%	3,0%	57,6%	12,1%	15,2%
Mobilidade entre áreas	13,5%	5,8%	50,0%	13,5%	17,3%
Gestão de carreiras e competências	15,0%	6,7%	46,7%	16,7%	15,0%
Programa Abranda	13,5%	2,7%	40,5%	16,2%	27,0%
Programa Acelera	11,1%	2,8%	50,0%	19,4%	16,7%
Programa Acelera +	11,4%	2,9%	48,6%	20,0%	17,1%
Sensibilização/formação sobre temas da conciliação	10,2%	4,5%	52,3%	13,6%	19,3%
Ações de promoção da saúde (IPP Saudável)	6,2%	3,1%	49,5%	20,6%	20,6%
Serviço de apoio psicológico para os trabalhadores	14,7%	1,3%	37,3%	26,7%	20,0%
Descontos para os trabalhadores em estruturas do Politécnico de Portalegre	9,3%	4,1%	33,0%	24,7%	28,9%

Descontos para os trabalhadores em entidades externas (projeto Cidades Amigas dos Estudantes)	7,3%	4,9%	32,9%	30,5%	24,4%
Desconto para os trabalhadores na Rede Expressos	8,1%	1,6%	33,9%	24,2%	32,3%
Estacionamento em lugar reservado, atendendo à condição de saúde do trabalhador	9,1%	1,8%	49,1%	14,5%	25,5%
Bolsa de competências	7,9%	3,2%	50,8%	20,6%	17,5%
Programa de partilha de bens	7,9%	2,6%	46,1%	19,7%	23,7%
Atividades do CCDP.IPP	11,3%	14,5%	46,8%	12,9%	14,5%
Projeto de ocupação de tempos livres para os filhos dos trabalhadores, em períodos de férias letivas	10,3%	3,4%	37,9%	19,0%	29,3%
Descontos para familiares dos trabalhadores no Centro de Línguas e Culturas	11,0%	0,0%	31,5%	23,3%	34,2%
Descontos para familiares dos trabalhadores na Clínica de Higiene Oral	8,8%	1,3%	37,5%	25,0%	27,5%

3 - Relação entre trabalho e vida pessoal

Existe uma perceção globalmente positiva relativamente ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Embora 47,7% dos trabalhadores considerem que o trabalho interfere nas suas atividades familiares e pessoais, os restantes 52,3% considera que essa interferência não existe. Relativamente ao impacto da vida pessoal no desempenho profissional, apenas uma pequena percentagem dos inquiridos refere existir interferência, enquanto a maioria considera que as responsabilidades familiares e pessoais não afetam o seu trabalho.

Figura 1 – Perceção dos trabalhadores sobre a interferência entre trabalho e vida pessoal

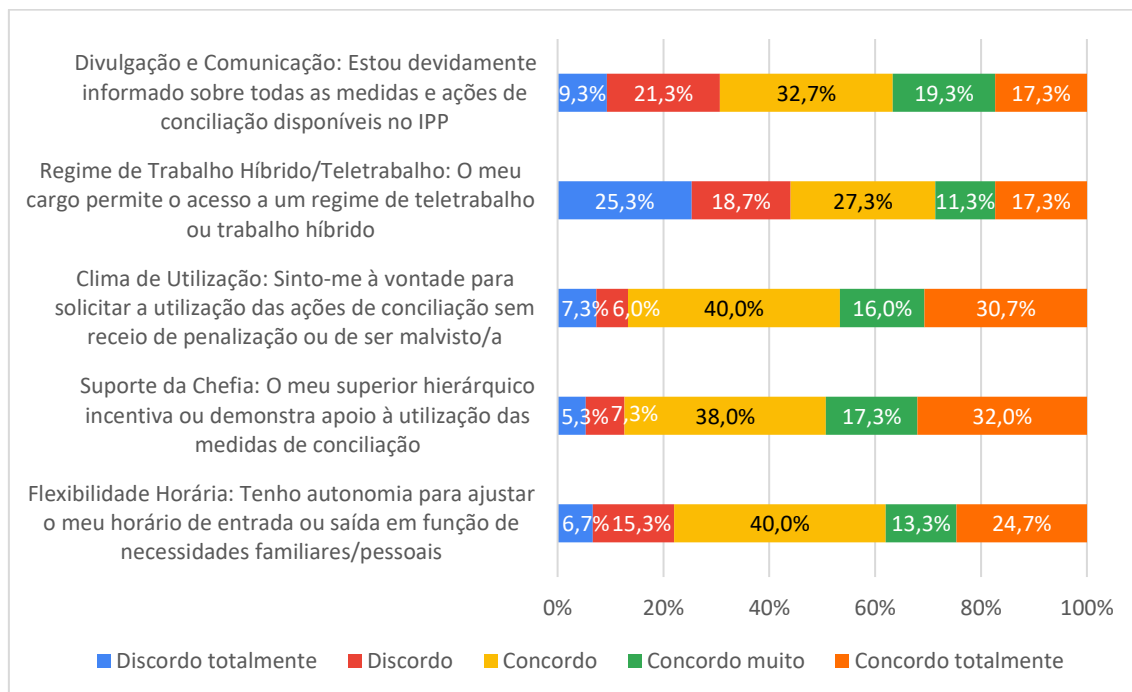


4 - Aspetos críticos da flexibilidade laboral e do clima organizacional

Verifica-se uma perceção globalmente positiva relativamente à flexibilidade laboral e ao clima organizacional no Politécnico. A maioria dos trabalhadores considera dispor de flexibilidade horária para conciliar necessidades pessoais e profissionais, reconhece apoio das chefias na

utilização das ações de conciliação e sente-se confortável para recorrer a estas medidas sem receio de penalização.

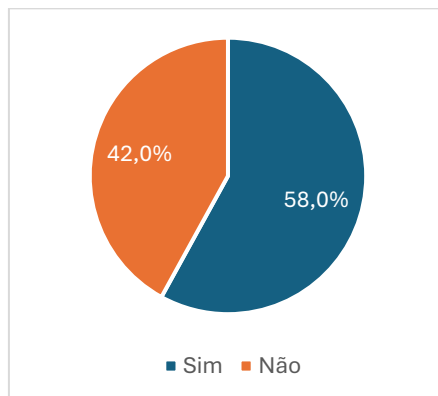
Figura 2 – Flexibilidade laboral e clima organizacional no Politécnico



5 - Divulgação dos benefícios do Politécnico de Portalegre junto da família

A maioria dos trabalhadores divulgou junto da família os benefícios disponibilizados pelo Politécnico para familiares. Ainda assim, uma percentagem significativa refere não ter dado a conhecer essas vantagens no contexto familiar.

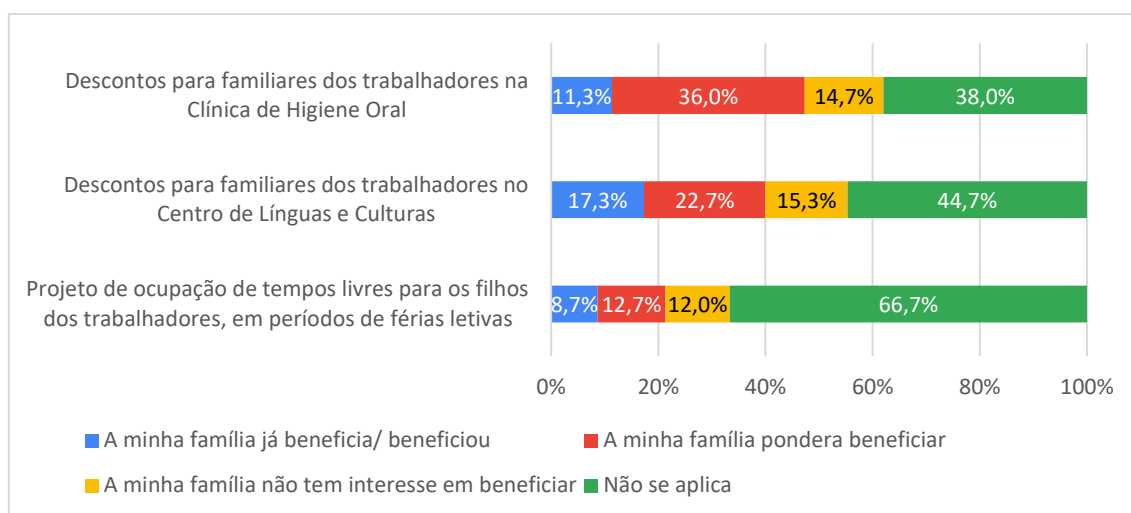
Figura 3 – Divulgação dos benefícios às famílias dos trabalhadores



6 - Envolvimento atual ou potencial da família dos trabalhadores com os benefícios disponíveis

Constatam-se níveis diferenciados de envolvimento das famílias dos trabalhadores com os benefícios disponibilizados pelo Politécnico, que variam conforme a natureza das ações.

Figura 4 – Nível de envolvimento das famílias dos trabalhadores com os benefícios



7 - Propostas de programas ou medidas para melhorar a conciliação entre as diferentes esferas da vida dos trabalhadores

As respostas a esta questão aberta revelam uma diversidade de sugestões. Entre as propostas mais frequentes destaca-se a flexibilização dos horários e a organização do tempo de trabalho, incluindo a redução de trabalho fora do horário normal e a melhoria da gestão das cargas letivas e funções de coordenação. O teletrabalho e o regime híbrido surgem também como medidas prioritárias, com os inquiridos a defenderem a sua maior utilização, sobretudo em situações familiares ou excecionais. Outra área relevante prende-se com o apoio à família, nomeadamente o reforço de atividades para filhos dos trabalhadores em períodos de férias escolares e uma maior sensibilidade institucional às diferentes realidades familiares. Surge ainda a sugestão de mecanismos mais flexíveis de gestão do tempo de trabalho, como o banco de horas, permitindo a compensação de trabalho adicional com períodos de descanso. No domínio do bem-estar, são referidos o reforço do apoio psicológico e a promoção da saúde. Alguns participantes salientam também a necessidade de melhorar a comunicação e divulgação das ações já existentes. Por fim, uma parte significativa dos inquiridos refere não ter sugestões adicionais, considerando as medidas atuais em vigor adequadas.

8 - Comentários Finais e Sugestões

Os comentários finais revelam uma diversidade de opiniões que combina um reconhecimento positivo das medidas de conciliação com sugestões de melhoria. Alguns trabalhadores valorizam a flexibilidade já existente e defendem a sua expansão, nomeadamente através de uma maior aposta no regime híbrido e na adaptação dos horários letivos a necessidades familiares. Sugere-se uma maior e melhor divulgação das ações e benefícios, a extensão de medidas a todos os trabalhadores, o reforço de recursos humanos e o investimento em melhores condições de apoio, incluindo alimentação, saúde e infraestruturas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise global das ações de conciliação do Politécnico de Portalegre evidencia uma avaliação maioritariamente positiva por parte dos trabalhadores, que reconhecem o seu contributo para o bem-estar e satisfação profissional. No entanto, observa-se um desfasamento entre o conhecimento e a utilização de algumas medidas. Verifica-se que as ações de aplicação mais imediata, como a tolerância de ponto, apresentam maior adesão e valorização, enquanto programas de desenvolvimento e apoio de longo prazo revelam menor utilização, apesar de serem conhecidos. Um dos desafios passa por reforçar a divulgação, acessibilidade e adequação destas medidas, de forma a aumentar o seu impacto efetivo junto dos trabalhadores.

