



GUIA QVT 360

Ações em qualidade de vida, saúde e valorização profissional
das instituições de Segurança Pública do Distrito Federal

FORÇAS UNIDAS, VIDAS FORTALECIDAS.



EIXO 1

EIXO 2

EIXO 3

EIXO 4

SERVIDOR
MAIS SEGURO

EIXO 5

EIXO 6

SERVIDOR MAIS SEGURO CUIDANDO DE QUEM CUIDA

FORÇAS UNIDAS, VIDAS FORTALECIDAS.

Ibaneis Rocha
GOVERNADOR DO DISTRITO FEDERAL

Sandro Torres Avelar
SECRETÁRIO DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL

Ana Paula Barros Habka- Cel. QOPM
COMANDANTE-GERAL DA POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

Moisés Alves Barcelos - Cel. QOBM
COMANDANTE-GERAL DO CORPO DE BOMBEIROS DO DISTRITO FEDERAL

José Werick de Carvalho - Delegado
DIRETOR-GERAL DA POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL

Marcu Antônio de Souza Bellini
DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE TRÂNSITO DO DISTRITO FEDERAL

ORGANIZAÇÃO

Alexandre Rabelo Patury
Secretário Executivo de Segurança Pública

Thiago Frederico de Souza Costa
Secretário Executivo de Gestão Integrada

Paulo André Vieira Monteiro
Secretário Executivo Institucional e de Políticas de Segurança Pública

Alisson Rodrigo de Medeiros
Chefe de Gabinete

Marcos Leôncio Sousa Ribeiro
Subsecretário de Ensino e Gestão de Pessoas

EQUIPE RESPONSÁVEL

Marcos Leôncio Sousa Ribeiro
Subsecretário de Ensino e Gestão de Pessoas

Vanessa Signale de Lucena Malaquias
Coordenadora de Valorização Profissional

Pollinny Assunção Dias
Assessora e Designer Gráfico

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Pollinny Assunção Dias
Criação e diagramação - SUEPEG/SSP

APOIO

Polícia Militar do Distrito Federal

TC Gisleno Gomes de Faria Alves
Presidente da Comissão de QVT

TC Iúri Leão de Almeida
Vice-presidente da Comissão de QVT

Maj Eduardo Ferreira Coelho
Relator da Comissão de QVT

Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal

Cap Ademário Regis de Britto Neto
Psicólogo Organizacional

Cap Daysyane Barros Cavalcante Silva
Psicóloga Organizacional

Polícia Civil do Distrito Federal

Thaís Brunner
Diretora da DPDE

Luis Carlos Ruchel de Matos
Chefe da SPE/DPDE

Elisangela Agostini
Agente de Polícia

Patrícia Gonçalves Domingues da Silva
Agente de Polícia

Regina Maura Akemi Utima Brown de Andrade
Diretora Adjunta da Policlínica da PCDF

Departamento de Trânsito do Distrito Federal

Erandi da Cruz Silva
Chefe do Núcleo de Atenção ao Servidor

Leila Vieira Gomes
Analista em Atividades de Trânsito

Narla Galeno de Aguiar Arnaud
Especialista em Atividades de Trânsito

LISTA DE SIGLAS

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1. AA - Alcoólicos Anônimos | Treinamento Operacional | 19. GASE - Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Servidores com Estresse | do Servidor | 34. PROBEM - Programa de Bem-Estar dos Servidores da Polícia Civil do Distrito Federal |
| 2. APH - Atendimento Pré-Hospitalar | 11. CMed - Centro Médico | 20. GBM - Grupamento Bombeiro Militar | 27. PCDF - Polícia Civil do Distrito Federal | 35. QVT - Qualidade de Vida no Trabalho |
| 3. BG - Boletim Geral | 12. COVAP - Coordenação de Valorização Profissional | 21. IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada | 28. PMDF - Polícia Militar do Distrito Federal | 36. REDE QVT - Rede Interna de Agentes QVT do DETRAN-DF |
| 4. CAB - Centro de Atenção Biopsicossocial | 13. CTIPASP - Câmara Técnica Integrada de Prevenção ao Assédio | 22. ISO - Inspeção de Saúde Odontológica | 29. PODON - Policlínica Odontológica do CBMDF | 37. SASMO - Seção de Saúde Mental e Ocupacional do CEABM/CBMDF |
| 5. CAGISP - Curso de Alta Gestão Integrada em Segurança Pública | 14. DETRAN-DF - Departamento de Trânsito do Distrito Federal | 23. NUASE - Núcleo de Atenção ao Servidor | 30. POMED - Policlínica Médica do CBMDF | 38. SESC - Serviço Social do Comércio |
| 6. CAPS - Centro de Atenção Psicossocial da PMDF | 15. DSAP - Departamento de Saúde e Assistência ao Pessoal | 24. OLINSESP - Olimpíadas Integradas da Secretaria de Estado de Segurança Pública do Distrito Federal | 31. PPA / PPA - Programa de Preparação para a Aposentadoria | 39. SSP - Secretaria de Segurança Pública |
| 7. CBMDF - Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal | 16. EIC - Estudo Interdisciplinar de Campo | 25. PAI - Programa de Adaptação à Inatividade | 32. PQVT - Política de Qualidade de Vida no Trabalho | 40. SUEGEP - Subsecretaria de Ensino e Gestão de Pessoas |
| 8. CEABM - Centro de Assistência Bombeiro Militar | 17. EVEREST - Programa de Preparação para a Aposentadoria da PCDF | 26. PASS - Programa de Avaliação da Saúde | 33. PRÓ-SERV - Programa de Atenção, Valorização e Qualidade de Vida no Trabalho dos Servidores e Colaboradores do DETRAN/DF | 41. UPM - Unidade de Polícia Militar |
| 9. CECAP - Centro de Capacitação Física | 18. FGV - Fundação Getúlio Vargas | | | |
| 10. CETOP - Centro de | | | | |

SUMÁRIO

PROGRAMA DF - SEGURANÇA INTEGRAL	7
---	----------

QVT 360	9
----------------------	----------

SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL	11
--	-----------

Olinresp	12
Calendário de Campanhas de Saúde, para os Servidores da SSP/DF	12
Exames laboratoriais e de imagem para os servidores da SSP/DF	13
Aquisição de equipamentos médicos hospitalares para as Policlínicas Médicas	13
QVT 360	14
Política de Qualidade de Vida no Trabalho da SSP	14
Pesquisa de Clima organizacional da SSP e das Forças de Segurança.	15
Pós-Graduação Stricto Sensu, nível mestrado em Políticas Públicas e Governo	15
Curso de Alta Gestão Integrada em Segurança Pública - CAGISP	16
Câmara Técnica de Prevenção ao Assédio - CTIPASP	16
Melhorias das condições de trabalho: Predial, mobiliário e equipamentos	17
Centro de Atenção Biopsicosocial - CAB	17
Corrida da Integralidade: Celebrando a Qualidade de Vida	18
Cartilha SOS Emocional: Primeiros Socorros Emocionais (PSE)	18

POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL	19
--	-----------

Seminário de Inteligência Emocional	20
Programa de Valorização da Vida	20
Programa de Assistência Religiosa	21
Mentoria para Casais	21
Mentoria Financeira	22
Assistência em Luto e Pós-Morte	22
Visitas Hospitalares	23
Visitas Prisionais	23

Casamento Comunitário	24
Capelania Escolar	24
Semana de Bem-estar Emocional	25
Programa de Reconhecimento Profissional	25
Assistência Médica	26
Rede Médico-Hospitalar Credenciada	26
Assistência Odontológica	27
Teste de Aptidão Física	27
Treinamento Físico Militar	28
Plantão Bem-estar Social	28
Atendimento Assistencial	29
Atividades Preventivas e de Promoção Em Saúde	29
Grupo de Apoio para Familiares de Alcoólicos (AL-ANON)	30
Alcoólicos Anônimos (AA)	30
Emergência Psiquiátrica	31
Rede Credenciada de Atendimento Psiquiátrico e Psicoterapêutico	31
Roda de Conversa	32
Política de Promoção	32
Desenvolvimento Pessoal e Capacitação Contínua	33
Momento com Deus	33
Distribuição de Equipamentos e Armamentos	34
Viaturas Apropriadas	34
Reformas e Construções de Instalações	35
Colégio Militar Tiradentes	35
Toque do Veterano e Homenagens	36
Programa de Preparação para a Reserva	36
Ações de Comunicação Interna	37
Projeto Bonsai	37

SUMÁRIO

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL.....	38
Sala de Amamentação.....	39
Programa de Fisioterapia Preventiva nas Unidades Operacionais	39
Programa Saúde nos Quartéis	40
Programa de Prevenção e Manejo de Lesões nos Cursos do CBMDF.....	40
Programa Viva Melhor	41
Programa Respirar	41
Programa de Preparação para a Reserva (PREPARAR)	42
Programa Saúde Financeira	42
Corrida do Fogo	43
Programa de Intervenção Em Incidentes Críticos.....	43
Programa de Prevenção e Intervenção Em Estressores Organizacionais	44
Capacitação em Liderança de Alta Performance para Oficiais Superiores	44
Programa “Estou Grávida, e Agora?”	45
Programa Vida e Movimento	45
Inspeção de Saúde Odontológica – Iso	46
Programa Bebê Saudável.....	46
Copa Fire’s League.....	47
Provas Profissionais do CBMDF	47
Programa de Assistência Religiosa Católica	48
Programa de Assistência Religiosa Evangélica	48

POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL.....	49
Programa de Bem Estar dos Servidores da Polícia Civil do Distrito Federal - PROBEM..	50
PASS – Programa de Avaliação da Saúde do Servidor.....	50
CASOS - Comissão de Acompanhamento de Saúde Ocupacional do Servidor	51
GASE - Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Servidores com Estresse	51
Flash Cards em Saúde	52
Projeto Bellona – Desenvolvimento Humano, Saúde Mental e Inteligência Emocional....	52

Projeto Marte – Regulação Emocional para Policiais Homens	53
Despertar para a Excelência	53
Projeto SERH Feliz.....	54
EVEREST - Preparação para a Aposentadoria- PPA	54
Apoio Espiritual - Capelania.....	55
Condicionamento Físico e Reabilitação – Projeto “Mente Sã, Corpo São”	55
Academia de Pilates – Projeto “Postura para a Vida”	56
Atuação com Memórias	56
Processo de Recrutamento.....	57
Plano de Desenvolvimento de Pessoas - PDP	57
Concurso de Remoção	58
Lotação Efetiva	58

DEPARTAMENTO DE TRÂNSITO DO DISTRITO FEDERAL	59
PQVT-Detran-DF.....	60
PRÓ-SERV – Programa de Qualidade de Vida no Trabalho	60
PPa - Programa de Preparação para a Aposentadoria	61
Saudável Mente	61
Rede QVT	62
Acolhimento	62
Ações de QVT Diversas.....	63



SEGURANÇA PÚBLICA
DEVER DO ESTADO, DIREITO E RESPONSABILIDADE DE TODOS



PROGRAMA DF - SEGURANÇA INTEGRAL

A Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal (SSP/DF) lançou o Programa DF - Segurança Integral para otimizar a eficácia de suas ações. Esse programa estratégico parte do princípio de que a participação ativa de toda a sociedade é essencial para o sucesso na prevenção da criminalidade.

Aprovado pelo Decreto Distrital n.º 41.858, de 2 de março de 2021, o DF - Segurança Integral configura-se como uma política de gestão integrada. Essa política articula um conjunto de projetos, ações e serviços com a missão de promover a integração contínua entre os órgãos de segurança e a sociedade civil.

O Programa visa a alcançar dois objetivos estratégicos fundamentais para o Distrito Federal:

- A redução sustentável dos índices de criminalidade.
- O aumento da sensação de segurança em toda a população.



EIXO 5 - SERVIDOR MAIS SEGURO - (QVT 360)

O Programa DF - Segurança Integral adota uma visão integral do profissional de segurança pública. Essa visão considera todas as dimensões do ser humano e a complexidade de uma atividade que, frequentemente, exige a assunção do risco da própria vida para defender a vida e os direitos de terceiros.

O Eixo 5 - Servidor Mais Seguro (QVT 360) foi estabelecido para organizar e priorizar as ações diretamente voltadas a este profissional, organizando-as em três frentes principais:

- *Valorização Profissional: Priorização de projetos, ações e serviços focados nas carreiras dos órgãos de segurança pública vinculados à SSP/DF.*
- *Saúde Integral: Foco na atenção à saúde com ênfase no bem-estar físico e mental.*
- *Segurança e Condições de Trabalho: Direcionamento de contratações e investimentos que garantam mais segurança e melhores condições de trabalho aos profissionais.*



**FORÇAS UNIDAS,
VIDAS FORTALECIDAS.**

QVT 360

As ações do Projeto QVT 360 foram estabelecidas em consonância com as diretrizes do Decreto n.º 42.375, de 9 de agosto de 2021. Sua criação também se baseia na Portaria n.º 163, de 28 de dezembro de 2023, que instituiu a Política de Qualidade de Vida no Trabalho no âmbito da Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal (SSP/DF).

Os projetos e ações que compõem o QVT 360 têm um duplo objetivo:

- *Atender integralmente às necessidades dos servidores nos aspectos profissionais e pessoais.*
- *Promover a melhoria contínua do ambiente de trabalho, o que contribui diretamente para o pleno cumprimento da missão da organização.*

QVT 360: pilares de atuação

Para garantir uma abordagem completa e multidimensional da Qualidade de Vida, as iniciativas do QVT 360 são estruturadas com base nos seguintes pilares estratégicos:



Saúde e Bem-estar

Adoção de ações e projetos, com base em pesquisas, para promover a saúde dos servidores e a melhoria contínua das relações interpessoais e do clima organizacional.



Valorização Profissional

Fomento ao aperfeiçoamento do conhecimento e ao desenvolvimento de competências por meio de oportunidades de capacitação e treinamento contínuos.



Relações Socioprofissionais

Aperfeiçoamento das interações sociais e das relações humanas no ambiente de trabalho, cultivando um senso comunitário e de colaboração.



Estrutura

Estruturação e organização do ambiente de trabalho, garantindo condições adequadas e seguras, em conformidade com as políticas de Qualidade de Vida no Trabalho.



Estima

Fortalecimento do vínculo do servidor com a missão, visão e valores institucionais, promovendo o reconhecimento deste perante colegas, superiores e a sociedade.



Pessoal

Atenção às condições psicossociais e ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, promovendo o bem-estar nos contextos familiar, social e profissional, incluindo a preparação para a vida pós-aposentadoria.



Proteção à Vida

Implementação de ações institucionais focadas na prevenção da violência autoprovocada, do assédio e do suicídio, oferecendo o suporte necessário.



Secretaria de Estado de Segurança Pública do Distrito Federal

A *Secretaria de Estado de Segurança Pública (SSP-DF)* é um órgão de direção superior da administração direta, subordinado ao Governador do DF. É responsável por propor e implementar políticas de Segurança Pública, bem como por planejar, coordenar, integrar e supervisionar a atuação operacional dos órgãos que compõem o Sistema de Segurança Pública do DF, com foco principal na redução da criminalidade. Além das atividades finalísticas, a Secretaria atua no atendimento às demandas de capacitação e valorização dos profissionais de segurança.

O Distrito Federal (DF) conta com aproximadamente 19.947 profissionais de segurança pública. O Sistema de Segurança Pública do Distrito Federal é composto por:

- Polícia Militar do DF (PMDF);
- Corpo de Bombeiros Militar do DF (CBMDF);
- Polícia Civil do DF (PCDF);
- Departamento de Trânsito (DETRAN).

A SSP-DF possui aproximadamente 630 integrantes em seu quadro, incluindo profissionais das forças de segurança, policiais penais, servidores de carreira e de apoio, servidores cedidos e comissionados sem vínculo efetivo.

O Programa SEGURANÇA INTEGRAL, por meio do Eixo 5 – Servidor Mais Seguro, propõe ações de Qualidade de Vida no Trabalho. O Eixo busca atender à legislação e promover o bem-estar e a saúde dos servidores, incentivando hábitos de vida saudáveis. Um ambiente institucional de qualidade proporciona motivação, segurança e crescimento pessoal e profissional, melhorando sensivelmente o atendimento prestado à população do Distrito Federal.

OLINSESP

Olimpíadas Integradas da Secretaria de Estado de Segurança Pública do Distrito Federal.



Evento esportivo promovido pela SSP-DF com foco na integração das instituições de segurança pública, no incentivo à atividade física, no fortalecimento do trabalho em equipe e no espírito de camaradagem. Após 12 anos de pausa, a sétima edição, realizada em 2024, marcou a retomada dessa celebração de superação e união. Com participação de servidores das instituições vinculadas à SSP-DF.

Requisitos: Ser servidor das instituições vinculadas à SSP-DF e realizar inscrição prévia.

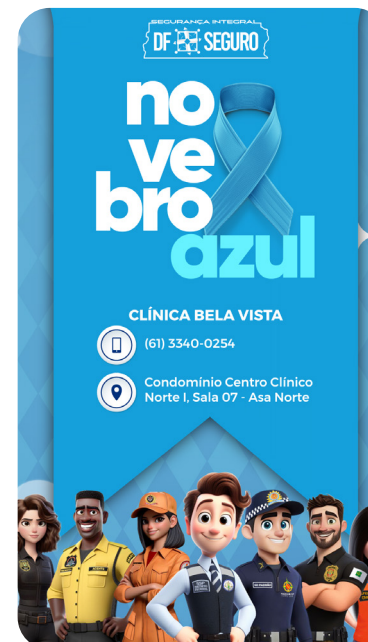
Forma de prestação: Presencial, em formato de competição esportiva entre as instituições a cada dois anos.

Local e horário: Locais esportivos definidos conforme calendário do evento.

Contato: (61) 3441-8712

coen@sspdf.gov.br

CALENÁRIO DE CAMPANHAS DE SAÚDE, PARA OS SERVIDORES DA SSP/DF



Conjunto anual de campanhas temáticas de prevenção e promoção da saúde, alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde. As ações visam a ampliar o engajamento dos servidores e a conscientizar sobre a importância da prevenção de doenças e da adoção de hábitos saudáveis.

Frequência: Campanhas anuais, realizadas conforme o cronograma da SSP-DF.

Requisitos: Ser servidor da SSP/DF.

Forma de prestação: Presencial e online, conforme a campanha.

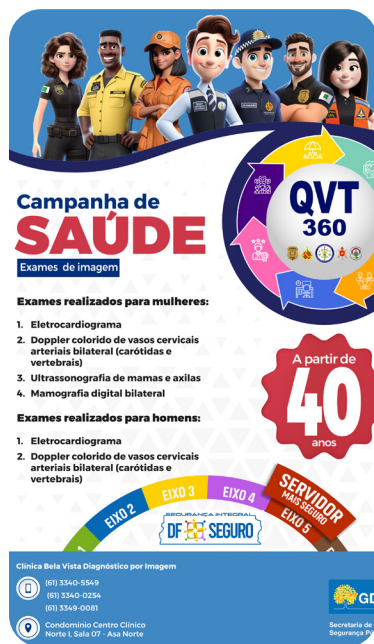
Local e horário: Locais e períodos definidos em cronograma anual.

Contato: (61)3441-8856

covap@sspdf.gov.br

EXAMES LABORATORIAIS E DE IMAGEM PARA OS SERVIDORES DA SSP/DF

E DE IMAGEM PARA OS



Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

Ação preventiva voltada à promoção da saúde dos servidores, com oferta de exames laboratoriais e de imagem. Os resultados subsidiam ações de prevenção e o aprimoramento da qualidade de vida e do ambiente laboral.

Frequência: Campanha anual, com ampla participação dos servidores da SSP-DF.

Requisitos: Ser servidor da SSP-DF. É necessário apresentar documento funcional e realizar agendamento prévio.

Forma de prestação: Presencial, com coleta e exames realizados por instituição credenciada.

Local e horário: Locais e períodos definidos no cronograma anual da campanha.

AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS MÉDICOS HOSPITALARES PARA AS POLICLINICAS MÉDICAS



Ação da SSP-DF, com recursos do Fundo Nacional de Segurança Pública, destinada à aquisição de equipamentos médico-hospitalares para as Policlínicas das forças de segurança. A iniciativa fortalece a infraestrutura de saúde, amplia a capacidade de atendimentos e exames e contribui para a prevenção e a valorização dos profissionais.

Frequência: Aumento progressivo conforme a ampliação da capacidade das Policlínicas.

Requisitos: Ser servidor das forças de segurança atendidas pelas Policlínicas.

Forma de prestação: Presencial, por meio das unidades de saúde vinculadas à SSP-DF.

Local e horário: Policlínicas das forças de segurança, conforme o horário das unidades.

Contato: (61) 3441-8712

coen@ssp.pdf.gov.br

QVT 360



Iniciativa da SSP-DF, em parceria com o Movimento Vida 360, voltada ao equilíbrio e ao bem-estar integral dos servidores. Utiliza a ferramenta “Roda da Vida”, com 12 pilares fundamentais, para promover o desenvolvimento pessoal e profissional. Com encontros mensais, presenciais e online, o programa oferece palestras, conteúdos inspiradores e orientação especializada, fortalecendo a cultura de autocuidado e qualidade de vida.

Frequência: Encontros mensais ao longo do ano.

Requisitos: Ser servidor da SSP-DF e das Forças de Segurança.

Forma de prestação: Presencial e online.

Local e horário: Conforme cronograma divulgado pela SSP-DF.

Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

POLÍTICA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DA SSP



PORTARIA Nº 163, DE 28 DE DEZEMBRO DE 2023

Institui a Política de Qualidade de Vida no Trabalho no âmbito da Secretaria de Estado de Segurança Pública do Distrito Federal.

Política institucional aprovada pela Portaria nº 163/2023, que estabelece diretrizes para valorização profissional, bem-estar e saúde ocupacional, com ações contínuas ao longo do ano, aplicável a todos os servidores da SSP-DF e integrantes do Sistema de Segurança Pública do DF, apoiada pela Câmara Técnica Integrada de QVT (CTIQVT).

Forma de prestação: Implementação institucional e suporte técnico.

Local e horário: Sede da SSP-DF e órgãos vinculados, conforme plano de ação.

Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

PESQUISA DE CLIMA ORGANIZACIONAL DA SSP E DAS FORÇAS DE SEGURANÇA.



Acordo de Cooperação Técnica firmado entre a SSP-DF e o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) para a realização de pesquisa sobre o clima organizacional nas instituições de segurança pública do DF. O resultado, entregue em março de 2025, orienta ações e investimentos voltados à Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos profissionais de segurança.

Frequência: Pesquisa realizada periodicamente.

Requisitos: Participação dos servidores das instituições de segurança pública do DF.

Forma de prestação: Aplicação de questionário eletrônico e análise técnica dos dados.

Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU, NÍVEL MESTRADO EM POLÍTICAS PÚBLICAS E GOVERNO

Capacitação dos Profissionais de Segurança Pública



Contratação da Instituição de Ensino Fundação Getúlio Vargas (CNPJ nº 33.641.663/0001-44) para ministrar o curso de Pós-Graduação Stricto Sensu (nível Mestrado em Políticas Públicas e Governo), no formato presencial. O curso é destinado à capacitação de 15 (quinze) servidores desta Secretaria de Estado de Segurança Pública do Distrito Federal e das forças a ela vinculadas (PMDF, PCDF e CBMDF), para atender à demanda da SSP-DF.

Requisitos: Seleção por Edital específico via SEI.

Forma de prestação: Presencial.

Local e horário: Fundação Getúlio Vargas - Unidade FGV Brasília (SCAN 602, Asa Norte). Aulas às terças, quartas e quintas-feiras, das 14h às 17h20.

Contato: (61)3441-8788

cooen@ssp.df.gov.br

CURSO DE ALTA GESTÃO INTEGRADA EM SEGURANÇA PÚBLICA - CAGISP

Missão Acadêmica Internacional



Viagem acadêmica realizada entre 9 e 16 de março de 2025, em Lisboa, Portugal, como parte do Estudo Interdisciplinar de Campo (EIC) do CAGISP, promovido pela SSP-DF e pela Universidade Católica de Brasília. A missão teve como objetivo ampliar o conhecimento sobre modelos internacionais de segurança pública, com visitas técnicas à Polícia Judiciária, Guarda Nacional Republicana, Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, Embaixada do Brasil e Universidade de Lisboa.

Requisitos: Participação dos discentes do CAGISP, servidores das forças de segurança pública do DF.

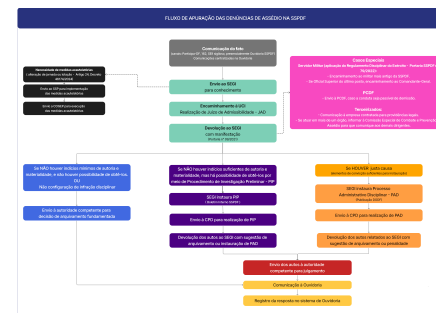
Forma de prestação: Presencial, com atividades de campo e visitas técnicas.

Local e horário: Lisboa, Portugal (Março de 2025).

Contato: (61)3441-8788

cooen@ssp.df.gov.br

CÂMARA TÉCNICA DE PREVENÇÃO AO ASSÉDIO - CTIPASP



Medida implementada pela SSP-DF para promover um ambiente de trabalho saudável e livre de assédio, com ações contínuas de prevenção e orientação. Inclui a Política de Prevenção e Enfrentamento ao Assédio Moral e Sexual no âmbito da SSP-DF, dos órgãos do Sistema de Segurança Pública e do Detran-DF, e a criação da Câmara Técnica Integrada de Prevenção ao Assédio (CTIPASP), instituída pela Portaria Conjunta nº 14, de 4 de outubro de 2023. As atividades são desenvolvidas na sede da SSP-DF, conforme o funcionamento administrativo.

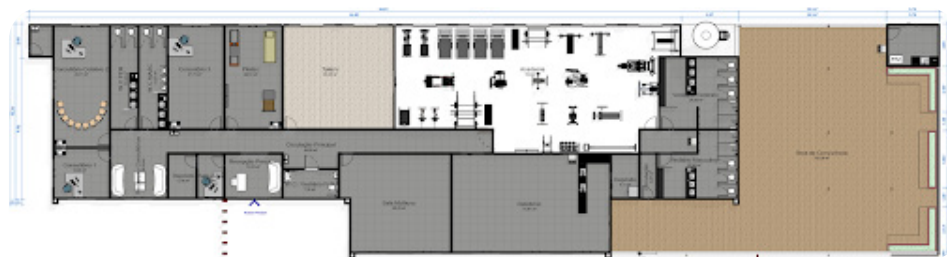
Requisitos: Servidores da SSP/DF e integrantes do Sistema de Segurança Pública do DF.

Forma de prestação: Implementação institucional e atendimento por meio da CTIPASP.

Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

MELHORIAS DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO: PREDIAL, MOBILIÁRIO E EQUIPAMENTOS.



Melhoria das Condições de Trabalho: Predial, Mobiliário e Equipamentos
Ações do Eixo 5 – Servidor Mais Seguro voltadas à melhoria das instalações físicas da SSP-DF, aplicáveis às unidades do órgão, com foco em proporcionar ambientes de trabalho mais adequados e eficientes. Incluem a construção da Sede II, a reforma e adequação da nova edificação incorporada, a aquisição de mobiliário e o planejamento da revitalização dos edifícios da Sede I e do CIOB. As obras e adequações ocorrem nas instalações da SSP-DF, conforme o planejamento de execução. São ações contínuas conforme cronograma de obras.

Forma de prestação: Execução direta e acompanhamento técnico das obras.

Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

CENTRO DE ATENÇÃO BIOPSIKOSOCIAL - CAB



Estrutura criada no âmbito da Política de QVT da SSP-DF, planejada a partir de levantamento com servidores para atender às principais demandas de bem-estar. O CAB oferece espaços para atividades físicas, terapias, apoio psicológico e convivência, promovendo saúde e qualidade de vida.

Requisitos: Ser servidor da SSP-DF e de forças vinculadas.

Forma de prestação: Presencial, mediante agendamento ou livre acesso.

Local e horário: CAB/SSP-DF, conforme horários institucionais.

Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

CORRIDA DA INTEGRALIDADE: CELEBRANDO A QUALIDADE DE VIDA



Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

Evento esportivo promovido pela SSP-DF e Forças de Segurança, em parceria com o SESC/DF, alinhado à Política de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). A iniciativa busca promover o bem-estar físico, psicológico e social dos servidores, fortalecendo vínculos profissionais e institucionais por meio da prática da corrida de rua.

Frequência: Realização anual.

Requisitos: Ser servidor da SSP-DF e das Forças de Segurança do DF.

Forma de prestação: Evento presencial.

Local e horário: Conforme calendário divulgado pela SSP-DF.

CARTILHA SOS EMOCIONAL: PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS (PSE)



Contato: (61)3441-8856

covap@ssp.pdf.gov.br

Material de orientação que ensina como agir em situações de crise emocional, promovendo saúde mental e auxiliando na busca por serviços especializados. O PSE oferece cinco ações práticas: Observar, Acolher, Escutar, Construir Possibilidades e Orientar e Encaminhar, com foco em suporte rápido e eficaz ao servidor em situação de sofrimento emocional.

Frequência: Ações contínuas de orientação e suporte.

Requisitos: Servidores da SSP/DF e forças vinculadas.

Forma de prestação: Consulta e utilização do material presencial ou online.

Local e horário: Disponível nas unidades da SSP-DF e plataformas digitais da Secretaria.



Polícia Militar do Distrito Federal

A Polícia Militar do Distrito Federal é o órgão de segurança pública responsável pela preservação da ordem pública, executando, com exclusividade, o policiamento ostensivo, a fim de assegurar o cumprimento da lei e o exercício dos poderes constituídos.

Além dessas atribuições, a PMDF é considerada força auxiliar e reserva do Exército Brasileiro, atuando na defesa interna e territorial do país. Pode, portanto, ser mobilizada pelo Governo Federal em casos de guerra externa ou para prevenir ou reprimir grave perturbação da ordem ou ameaça de sua irrupção.

Para o pleno cumprimento de sua missão, a PMDF reconhece a necessidade de valorizar seus recursos humanos, oferecendo cuidado e assistência integral ao policial.

Nesse contexto, o Departamento de Saúde e Assistência ao Pessoal (DSAP) tem priorizado a saúde preventiva, a prestação de atendimento humanizado e a garantia de assistência integral à saúde. A iniciativa estratégica do DSAP é desenvolver projetos e ações voltados à prevenção de doenças laborais e à melhoria da qualidade física e mental da família policial-militar.



SEMINÁRIO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Autoconhecimento e gestão emocional para aprimorar o desenvolvimento pessoal e profissional dos policiais.



O Seminário busca promover o autoconhecimento e a gestão emocional para aprimorar o desenvolvimento pessoal e profissional dos policiais. O curso foca na compreensão do perfil comportamental do policial, na autoavaliação de habilidades e no aprendizado de estratégias eficazes de gestão emocional.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF em cursos de carreira que busquem desenvolvimento pessoal e profissional.

Forma de Prestação: Presencial, integrado aos e conduzido nas etapas dos cursos de carreira específicos da PMDF.

Local e Horário: As atividades são conduzidas pela Capelania Militar da PMDF, com horários definidos conforme o cronograma dos cursos de carreira.

Contato:  (61) 3190-7304

PROGRAMA DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Programa integrado de apoio e prevenção para promover a saúde mental e o bem-estar emocional na PMDF.



O Programa busca promover a saúde mental e o bem-estar emocional do policial, por meio de um programa integrado de apoio e prevenção. A iniciativa foca na prevenção do suicídio, na identificação de sinais de sofrimento, no apoio psicológico individualizado e em amplas campanhas de conscientização sobre saúde mental.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF, com acesso incentivado por treinamentos e campanhas educativas.

Forma de Prestação: Presencial, com treinamentos, campanhas informativas e apoio psicológico contínuo.

Local e Horário: As ações são coordenadas pela Capelania Militar e pelo CAPS da PMDF, com horários definidos conforme a programação anual.

Contato:  (61) 3190-7304 | (61) 3190-7315

PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA RELIGIOSA

Oferecer apoio espiritual e emocional a policiais e familiares, promovendo bem-estar, resiliência e o fortalecimento de valores éticos.



Consiste na oferta de atos litúrgicos, sacramentos, palestras, eventos e atendimento individual ou coletivo, direcionados a policiais, dependentes e servidores civis da PMDF.

Requisitos: Policiais, dependentes e civis vinculados à PMDF que demonstrem interesse em obter apoio espiritual ou religioso.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de atendimentos personalizados, palestras e eventos coletivos.

Local e Horário: As ações são conduzidas pela Capelania Militar da PMDF, que define e divulga os horários e a programação dos eventos.

Contato:  (61) 3190-7304

MENTORIA PARA CASAIS

Fortalecer as relações conjugais, desenvolver habilidades interpessoais e promover a saúde emocional na família do policial.



O Programa visa fortalecer as relações conjugais, desenvolver habilidades interpessoais e promover a saúde emocional na família do policial. A Mentoria oferece treinamento e orientação prática a policiais e seus dependentes, com foco no desenvolvimento de habilidades de relacionamento, prevenção de conflitos, apoio emocional e na prevenção de violência doméstica e suicídio.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e seus dependentes que tenham interesse em fortalecer o vínculo conjugal.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de sessões de treinamento e orientação prática especializada

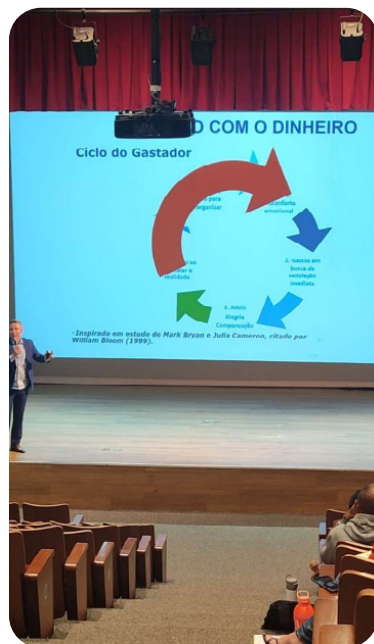
Local e Horário: As atividades são conduzidas pela Capelania Militar da PMDF, com horários e frequência conforme a programação da mentoria.

Contato:  (61) 3190-7304



MENTORIA FINANCEIRA

Promover a educação financeira, prevenir o endividamento e garantir o bem-estar de policiais e suas famílias.



A Mentoria oferece orientação sobre educação financeira e gestão de recursos, incluindo planejamento familiar e de carreira, com foco na prevenção do endividamento.

Requisitos: Policiais militares da PMDF e dependentes interessados no aprimoramento financeiro.

Forma de Prestação: Presencial, com orientações especializadas e acompanhamento individual ou em grupo.

Local e Horário: Coordenadas pela Capelania Militar e equipes de apoio da PMDF, com horários e frequência conforme o cronograma.

Contato:  (61) 3190-7304

ASSISTÊNCIA EM LUTO E PÓS-MORTE

Oferecer apoio humanizado à família policial-militar em casos de falecimento de um de seus membros.



O serviço abrange desde a comunicação, orientação administrativa e a condução da cerimônia fúnebre, até o acompanhamento emocional da família no luto.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e seus dependentes..

Forma de Prestação: Presencial, com acompanhamento profissional e suporte contínuo e especializado.

Local e Horário: Coordenado pelo Centro de Assistência Psicológica e Social (CAPS) e pela Capelania Militar da PMDF. Atendimento imediato, realizado conforme a necessidade da família.

Contato:  (61) 3190- 7304 | (61) 3190-7315



VISITAS HOSPITALARES

Oferecer suporte espiritual, afetivo e social aos policiais e seus dependentes em situação de internação hospitalar.



A ação consiste na visitação a policiais e dependentes internados na rede hospitalar credenciada, oferecendo suporte religioso, social e emocional, além de acompanhar a qualidade dos serviços prestados.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e seus dependentes que estejam internados na rede credenciada.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de visitas realizadas por uma equipe multiprofissional, e coordenadas pela Capelania Militar, pelo Centro Médico (CM) e pelo Centro de Assistência Psicológica e Social (CAPS) da PMDF.

Local e Horário: Realizadas nos hospitais da rede credenciada da PMDF, com horários e frequência definidos conforme a programação de visitas.

Contato:  (61) 3190- 7304 | (61) 3190-7315 | (61) 3190-7221

VISITAS PRISIONAIS

Prestar assistência integral a policiais militares custodiados e seus familiares, promovendo o suporte necessário para a ressocialização.



A ação oferece apoio religioso, social e emocional a policiais custodiados, com foco em facilitar a reintegração social e profissional dos militares ao término da medida de privação de liberdade.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que estejam custodiados ou seus familiares diretos.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de visitas e acompanhamento profissional especializado, conduzidas pela Capelania Militar e pelo Centro de Assistência Psicológica e Social (CAPS) da PMDF.

Local e Horário: Realizado no Núcleo de Custódia da PMDF, com horários definidos conforme a programação de visitas.

Contato:  (61) 3190- 7304 | (61) 9.9685-6055



CASAMENTO COMUNITÁRIO

Celebrar a união matrimonial de policiais, fortalecer os laços familiares e valorizar o apoio das famílias à vida profissional e pessoal do militar.



Cerimônia anual que celebra o casamento religioso de policiais militares, integrando os ritos religiosos ao protocolo militar. O evento reforça os valores de união, compromisso e pertencimento à Corporação, promovendo um momento de celebração e integração.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e/ou seus dependentes que participarão do matrimônio.

Forma de prestação: Presencial, com uma cerimônia religiosa solene, integrada ao protocolo militar da PMDF.

Local e horário: O local e a data são definidos anualmente, conforme a programação oficial da PMDF.

Contato:  (61) 3190- 7304

CAPELANIA ESCOLAR

Oferecer apoio espiritual e moral a alunos-policiais (soldados e cadetes), fortalecendo valores éticos e emocionais durante o período de formação.



A Capelania presta assistência religiosa e social aos alunos-policiais em internato e em outros cursos de carreira. O programa também se estende aos alunos do Colégio Militar Tiradentes, oferecendo suporte contínuo durante a fase de formação.

Requisitos: Alunos-policiais, participantes de cursos de carreira da PMDF ou alunos do Colégio Militar Tiradentes.

Forma de prestação: Presencial, por meio de acompanhamento especializado e atividades religiosas e sociais, realizadas nas próprias unidades.

Local e horário: O serviço é prestado nas Unidades-Escola da PMDF, com horários ajustados conforme a programação e o cronograma dos cursos.

Contato:  (61) 3190- 7304



SEMANA DE BEM-ESTAR EMOCIONAL

Capelania PMDF oferece apoio integral e reflexões em unidades.



O programa inclui palestras sobre vida conjugal, finanças pessoais e inteligência emocional, além da oferta de atendimentos individuais. A ação garante o acesso ao suporte em áreas cruciais da vida pessoal e profissional.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF.

Forma de prestação: Presencial, realizada por meio de visitas e atividades planejadas pela Capelania Militar da PMDF.

Local e horário: Ocorre em todas as Unidades da PMDF, sendo realizada durante quatro dias consecutivos, conforme a programação estabelecida.

Contato:  (61) 3190- 7304

PROGRAMA DE RECONHECIMENTO PROFISSIONAL

Reconhecer a excelência, os serviços prestados e o alto comprometimento dos policiais, promovendo a valorização pessoal, a motivação e a excelência no serviço à população.



Consiste em um conjunto de honrarias (incluindo a Medalha da “Ordem do Mérito Alferes Joaquim José da Silva Xavier”, a Medalha de “Bons Serviços Prestados à Ordem, Segurança e Tranquilidade Públicas”, e outras) concedidas para destacar o profissionalismo e a dedicação à Corporação.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que atendam aos critérios específicos estabelecidos para cada honraria.

Forma de prestação: Presencial, realizada por meio de solenidades e cerimônias oficiais de premiação.

Contato:  (61) 3190-0033



ASSISTÊNCIA MÉDICA

Oferecer atendimento de saúde acessível e especializado a policiais militares e seus dependentes, com foco na prevenção e no bem-estar físico e mental.



O serviço inclui consultas médicas, exames diagnósticos e tratamentos. O foco é garantir a prevenção, o diagnóstico precoce e o acompanhamento contínuo das condições de saúde do público-alvo.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e seus dependentes devidamente cadastrados.

Forma de prestação: Presencial.

Local e horário: As atividades são realizadas no Centro Médico da Polícia Militar da PMDF.

Contato:  (61) 3190- 7304

REDE MÉDICO-HOSPITALAR CREDENCIADA

Ampliar e complementar a assistência médica da PMDF, promovendo acesso e prevenção eficaz para os beneficiários.



É um serviço essencial do Departamento de Saúde e Assistência ao Pessoal (DSAP) que complementa o Centro Médico, atendendo cerca de 70 mil beneficiários. Oferece consultas, exames, diagnósticos e tratamentos em unidades próximas à residência ou local de trabalho, focando na prevenção, diagnóstico precoce e acompanhamento contínuo da saúde de policiais e dependentes.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e seus dependentes cadastrados como beneficiários.

Forma de prestação: Presencial, em unidades de saúde descentralizadas da rede credenciada (clínicas, hospitais e laboratórios).

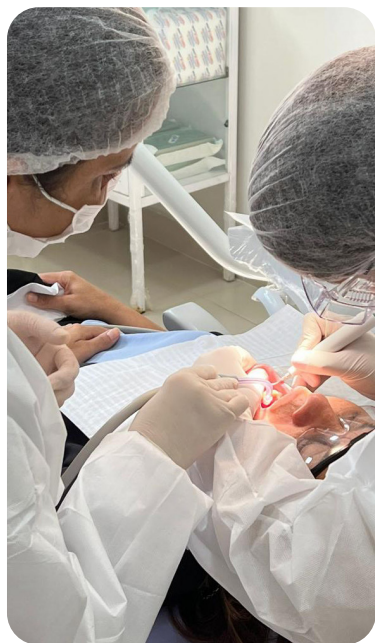
Local e horário: Unidades descentralizadas da rede credenciada; horários conforme agenda de atendimento.

Contato:  (61) 3190- 7304



ASSISTÊNCIA ODONTOLÓGICA

Promover a saúde bucal integral e contínua dos policiais e seus dependentes, contribuindo para o bem-estar geral e a autoestima.



Atendimento odontológico completo oferecido pelo Centro de Assistência Odontológica (CAO) da PMDF. O serviço inclui consultas, exames, tratamentos e ações preventivas contra doenças bucais, garantindo um cuidado especializado e integral.

Requisitos: *Policiais Militares da PMDF e seus dependentes devidamente cadastrados.*

Forma de prestação: *Presencial.*

Local e horário: *As atividades são realizadas no Centro de Assistência Odontológica (CAO/PMDF). Os horários de atendimento são definidos conforme a agenda de consultas e procedimentos do CAO.*

Contato:  (61) 99969-3459

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Avaliar e promover o preparo ocupacional e a saúde dos policiais, assegurando que estejam aptos a desempenhar suas funções com segurança e eficiência.



Avaliação física periódica que integra o programa de prevenção de riscos ambientais e o controle médico de saúde ocupacional. O TAF é essencial na prevenção de lesões, garantindo a prontidão física do militar.

Requisitos: *Policiais Militares da PMDF que estejam convocados para a avaliação física, conforme calendário institucional.*

Forma de prestação: *Presencial, com testes e avaliações aplicados pelo Centro de Perícias e Saúde Ocupacional (CPSO).*

Local e horário: *O TAF é realizado no CPSO/PMDF. As datas e horários são definidos por convocação e seguem o calendário oficial da Corporação.*

Contato:  (61) 3190-6802



TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Promover saúde, qualidade de vida e desempenho ocupacional, restaurando e aprimorando a aptidão física dos policiais militares.



Contato:  (61) 3190-6802

É um programa organizado pela PMDF, alinhado à iniciativa “Saúde Para Bem Servir”. Utiliza exercícios físicos específicos para fortalecer os componentes essenciais da saúde e garantir o preparo adequado para as atividades inerentes à função policial.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que estejam vinculados e participem ativamente das atividades do programa.

Forma de prestação: Presencial, com atividades físicas conduzidas em grupos e supervisionadas por profissionais especializados.

Local e horário: Ocorre em locais definidos pelas unidades da PMDF, conforme a programação estabelecida.

PLANTÃO BEM-ESTAR SOCIAL

Oferecer assistência imediata e completa para apoio psicossocial e saúde mental a policiais e seus dependentes em situações críticas.



Contato:  (61) 3190-7310

Serviço de atendimento 24 horas da PMDF que provê orientações, encaminhamentos e suporte contínuo em crises. O objetivo é garantir o suporte essencial para a saúde mental e psicossocial do público-alvo.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF ou seus dependentes, em situação de crise ou com necessidade urgente de apoio psicossocial.

Forma de prestação: Atendimento presencial (incluindo visitas domiciliares e hospitalares) e remoto (por telefone), operando em regime de plantão 24 horas.

Local e horário: O plantão é realizado na Seção de Bem-Estar Social (SBES) da PMDF, funcionando 24 horas por dia, 7 dias por semana.



ATENDIMENTO ASSISTENCIAL

Oferecer suporte psicológico e psiquiátrico contínuo e acessível aos policiais militares da PMDF.



Contato:  (61) 3190-7310

Serviço de saúde mental resultado de uma parceria entre a PMDF e o SESC/DF. Oferece consultas agendadas em psiquiatria e psicologia, além de manter um plantão psicológico de segunda a sexta-feira, que não exige marcação prévia.

Requisitos: Policiais Militares da ativa da PMDF.

Forma de prestação: Consultas eletivas mediante agendamento e atendimento imediato no serviço de plantão psicológico.

Local e horário: O atendimento é realizado no Centro de Assistência Psicológica e Social (CAPS/PMDF). O plantão psicológico funciona de segunda a sexta-feira, em horário comercial.

ATIVIDADES PREVENTIVAS E DE PROMOÇÃO EM SAÚDE

Promover a saúde mental e integral, reduzir estigmas e incentivar o uso dos serviços de apoio, desenvolvendo habilidades emocionais nos policiais.



Contato:  (61) 3190-7345

A iniciativa consiste na realização contínua de campanhas e palestras sobre saúde mental e integral. Inclui oficinas práticas focadas no desenvolvimento de habilidades como mediação de conflitos e gerenciamento de estresse.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF.

Forma de prestação: Presencial, por meio de palestras, oficinas e diversas atividades educativas e preventivas.

Local e horário: Realizadas em Unidades e locais definidos pela PMDF, com horários estabelecidos conforme a programação interna de cada evento.



GRUPO DE APOIO PARA FAMILIARES DE ALCOÓLICOS (AL-ANON)

Oferecer suporte emocional e social a familiares de policiais com dependência de álcool, promovendo bem-estar e equilíbrio.



O grupo da PMDF, baseado no modelo AL-ANON, visa fortalecer os familiares, auxiliando-os a lidar com a codependência e os desafios do consumo de álcool. Promove conscientização e estratégias práticas para reduzir os impactos na dinâmica familiar.

Requisitos: Familiares de Policiais Militares da PMDF com dependência de álcool.

Forma de prestação: Presencial, com reuniões de grupo quinzenais.

Local e horário: Realizado no Centro de Assistência Psicológica e Social (CAPS/PMDF), com encontros quinzenais em horários definidos pelo programa.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS (AA)

Oferecer apoio mútuo, confidencialidade e acompanhamento contínuo a policiais e dependentes que buscam superar o alcoolismo.



É um grupo semanal que segue a metodologia dos 12 Passos de Alcoólicos Anônimos (AA). Promove saúde, qualidade de vida e bem-estar emocional, fornecendo um ambiente seguro para a recuperação dos participantes.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF ou seus dependentes que demonstrem interesse em superar o alcoolismo.

Forma de prestação: Presencial, com reuniões de grupo semanais.

Local e horário: As reuniões ocorrem no Centro Médico (CMED) da PMDF, no 1º andar, todas as terças-feiras, às 20h.

O álcool se tornou um problema?

Grupo de Apoio Institucional baseado nos 12 passos de Alcoólicos Anônimos

Toda Terça - 20 às 22hrs
Centro Médico CAPS

Maiores informações: 61 98654-3702
Aberto a todos os Policiais Militares

POLÍCIA MILITAR
DISTRITO FEDERAL

Contato: (61) 98654-3702

EMERGÊNCIA PSIQUIÁTRICA

PMDF oferece suporte psicológico a militares após ocorrências críticas.



Oferecer apoio intensivo e acompanhamento especializado a policiais em situações críticas de saúde mental, garantindo estabilidade e recuperação.

É um serviço de internação psiquiátrica de emergência para policiais da PMDF. O acesso é imediato, sem necessidade de autorização prévia, garantindo cuidados rápidos e eficazes. O serviço visa promover segurança, recuperação adequada e suporte integral durante o período de crise.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que necessitem de atendimento emergencial em saúde mental.

Forma de prestação: Internação presencial em clínica especializada e credenciada.

Local e horário: Realizado em clínica credenciada, em regime de atendimento imediato (24 horas por dia).

Contato:  (61) 3190-7310

REDE CREDENCIADA DE ATENDIMENTO PSIQUIÁTRICO E PSICOTERAPÊUTICO

Garantir acesso a consultas de saúde mental para policiais e dependentes.



É um atendimento que oferece consultas eletivas em saúde mental por meio de uma ampla rede credenciada, composta por seis clínicas de psiquiatria e quatorze de psicologia. O programa garante acompanhamento contínuo, tratamento adequado e bem-estar integral.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e seus dependentes. O acesso requer a solicitação de autorização por meio de guias de consulta.

Forma de prestação: Presencial, nas clínicas e consultórios especializados da rede credenciada. A liberação da guia é imediata para pedidos presenciais e ocorre em até 72 horas para solicitações enviadas por e-mail, facilitando o acesso rápido ao tratamento.

Local e horário: Clínicas credenciadas. Realizado conforme o agendamento prévio do beneficiário, após a emissão da autorização.





RODA DE CONVERSA

Promover a conscientização sobre saúde mental, desmistificar preconceitos e incentivar o uso do apoio psicológico, fortalecendo o bem-estar e a resiliência dos policiais.



Atividade semanal e itinerante que oferece um espaço de diálogo e reflexão nas Unidades de Policiamento Militar (UPMs), com foco na saúde mental e no suporte mútuo.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF.

Forma de prestação: Presencial e itinerante, realizada dentro das Unidades de Policiamento Militar.

Local e horário: Nas UPMs (Unidades de Policiamento Militar), com horários definidos conforme a programação semanal ou por agendamento prévio.

Contato:  (61) 3190-7345

POLÍTICA DE PROMOÇÃO

Valorizar o mérito e reforçar o reconhecimento pelo trabalho e dedicação dos policiais, mediante ascensão hierárquica na carreira



É a concessão de promoções baseada em duas modalidades: 1) Fluxo Regular de Carreira: por tempo de serviço e cumprimento de requisitos técnicos; e 2) Ato de Bravura: reconhecimento por feitos heroicos em situações de alto risco. Ambas reforçam o profissionalismo do militar.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que atendam aos critérios específicos para promoção por carreira ou sejam reconhecidos por ato de bravura.

Forma de prestação: Processo de avaliação administrativa e concessão formal, realizado pelos órgãos competentes da PMDF.

Local e horário: Concedidas conforme o Calendário Institucional e as regras estabelecidas pela PMDF.

Contato:  (61) 3190-6212



DESENVOLVIMENTO PESSOAL E CAPACITAÇÃO CONTÍNUA

Promover capacitação contínua para o desenvolvimento pessoal e profissional do policial.



Plano de ensino da PMDF que abrange cursos de formação, aperfeiçoamento e altos estudos para praças e oficiais, incluindo especializações opcionais. Todos os cursos incorporam apoio psicopedagógico e espiritual, com ênfase em saúde emocional e valorização da vida.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que atendam aos critérios específicos de cada curso, especialização ou nível de carreira.

Forma de prestação: Presencial e teórico-prático, variando conforme a natureza e o nível do curso oferecido.

Local e horário: As atividades ocorrem nas Unidades de Ensino da PMDF e em Institutos credenciados, seguindo o calendário acadêmico e de formação da Corporação.

Contato:  (61) 3190-6400

MOMENTO COM DEUS

Promover apoio espiritual, bem-estar, redução de tensões e fortalecimento do espírito de corpo de forma descentralizada.



Atividade de assistência religiosa realizada diretamente nas unidades da PMDF. O programa auxilia na identificação de necessidades e facilita o encaminhamento de policiais e familiares para a rede de apoio especializada da Corporação.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e familiares cadastrados que demonstrem interesse em participar do momento de apoio.

Forma de prestação: Presencial, com atividades conduzidas por pontos focais e equipes da Capelania Militar.

Local e horário: Ocorre nas unidades da PMDF, com horários definidos conforme a programação local de cada batalhão.

Contato:  (61) 3190-7310



DISTRIBUIÇÃO DE EQUIPAMENTOS E ARMAMENTOS

Garantir a segurança e a eficiência operacional dos policiais, promovendo bem-estar, confiança e motivação por meio de equipamentos de alta qualidade.



O Centro de Material Bélico da PMDF fornece armamentos, coletes balísticos, dispositivos de comunicação e Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). O serviço inclui a manutenção rigorosa e assegura a alta qualidade desses recursos.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que estejam habilitados para o uso de armamento e equipamentos, conforme as normas institucionais.

Forma de prestação: Fornecimento, substituição e manutenção contínua de armamentos e equipamentos de proteção.

Local e horário: O serviço é coordenado pelo Centro de Material Bélico da PMDF, e a distribuição é realizada conforme a escala e as necessidades operacionais.

Contato:  (61) 3190-5750

VIATURAS APROPRIADAS

Promover a eficiência operacional, segurança, ergonomia e qualidade de vida dos policiais por meio da aquisição de veículos modernos e robustos.



O Departamento de Logística e Finanças (DPTS) é responsável pela aquisição de veículos, garantindo uma frota de modelos robustos e adaptáveis (como Trailblazer e L200). Esses veículos são escolhidos para suportar diversas operações com o máximo de conforto e segurança.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que utilizam os veículos conforme escala e necessidade operacional.

Forma de prestação: Fornecimento, gestão e manutenção da frota de veículos operacionais da Corporação.

Local e horário: Coordenado pelo DPTS/PMDF, o serviço é executado conforme a programação e as demandas operacionais.

Contato:  (61) 3190-5764



REFORMAS E CONSTRUÇÕES DE INSTALAÇÕES

Promover conforto, segurança e qualidade de vida no trabalho para os policiais, mediante a melhoria das instalações físicas.



Realização de obras de construção e reforma em áreas como alojamentos, setores administrativos, academias e espaços de convivência. As melhorias seguem as normas de ergonomia e segurança, impactando positivamente o bem-estar diário.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que utilizam as instalações conforme as normas institucionais.

Forma de prestação: Execução de projetos de obras, reformas e manutenção predial nas unidades da Corporação. As obras ocorrem nas diversas Unidades da PMDF, conforme o planejamento orçamentário e a disponibilidade institucional.

Contato:  (61) 3190-5658

COLÉGIO MILITAR TIRADENTES

Oferecer ensino de qualidade aos dependentes de policiais, fortalecendo o vínculo familiar, promovendo desenvolvimento pessoal, patriotismo e disciplina.



Instituição de ensino que reforça valores éticos, disciplinares e senso de comunidade. O colégio promove o compromisso dos dependentes com a Corporação, valorizando e reconhecendo o apoio familiar ao policial.

Requisitos: Dependentes de Policiais Militares da PMDF. O acesso é regido pelos critérios específicos de matrícula do Colégio.

Forma de prestação: Ensino presencial.

Local e horário: Colégio Militar Tiradentes, no Setor de Áreas Isoladas Sul (SAISO), Área Especial nº 4, Setor Policial Sul, Brasília-DF. Segue o calendário escolar oficial.

Contato:  (61) 3550-7628



TOQUE DO VETERANO E HOMENAGENS

Honrar e reconhecer policiais veteranos da PMDF por sua dedicação, compromisso e legado profissional.



Execução do Toque de Corneta do Veterano em formaturas e cerimônias bimestrais. A iniciativa reforça a tradição, o espírito de camaradagem e preserva a história da Corporação ao reconhecer formalmente a contribuição dos veteranos.

Requisitos: Policiais Militares veteranos da PMDF.

Forma de prestação: Presencial, em formaturas e cerimônias oficiais organizadas pela Diretoria de Veteranos, Pensionistas e Cíveis (DVPC).

Local e horário: Ocorre em Unidades e locais de formatura da PMDF, conforme o calendário institucional de eventos.

Contato:  (61) 3190-6149

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A RESERVA

Promover uma transição tranquila e valorização contínua, apoiando policiais na adaptação à reserva, com foco em planejamento e bem-estar.



Conhecido como Programa de Adaptação à Inatividade (PAI), oferece orientação individual e coletiva sobre planejamento pessoal, financeiro e emocional. Visa reduzir a ansiedade da aposentadoria, preparar para novos desafios e assegurar a continuidade da qualidade de vida, reconhecendo a dedicação à carreira.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF que estejam prestes a entrar na reserva.

Forma de prestação: Presencial, por meio de sessões de orientação individual e atividades em grupo.

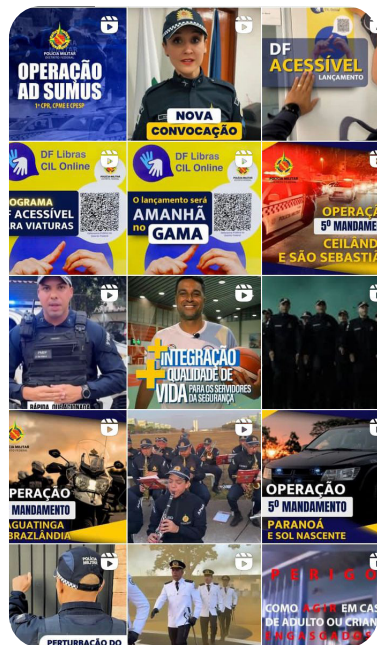
Local e horário: Ocorre em Unidades da PMDF, seguindo o calendário anual e a programação específica do programa.

Contato:  (61) 3190-6149



AÇÕES DE COMUNICAÇÃO INTERNA

Valorizar o trabalho policial, fortalecer o engajamento e o orgulho profissional, inspirando o efetivo e promovendo o bem-estar físico, emocional e social.



Contato: (61) 3190-5202

Produção e divulgação contínua de conteúdos institucionais (postagens e vídeos motivacionais), além de informações sobre treinamentos e programas internos. A ação visa reforçar a conexão e o senso de pertencimento à Corporação.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF e demais integrantes da Corporação.

Forma de prestação: Presencial e digital, utilizando mídias internas, murais e as redes sociais institucionais da PMDF.

Local e horário: As ações são desenvolvidas nas Unidades da PMDF, seguindo o calendário de ações e o cronograma de publicação de conteúdos.

PROJETO BONSAI

Promover o bem-estar emocional, reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, utilizando o cultivo de bonsais como ferramenta terapêutica.



Contato: (61) 3190-6003

Projeto terapêutico que estimula o mindfulness e a autoestima por meio de reuniões e atividades práticas de cultivo. Fortalece a integração social e cria um ambiente de convivência e suporte entre policiais e seus dependentes, contribuindo para o equilíbrio pessoal e profissional.

Requisitos: Policiais Militares da PMDF ou dependentes interessados em participar das atividades terapêuticas.

Forma de prestação: Presencial, por meio de reuniões mensais e atividades práticas de cultivo.

Local e horário: O projeto é realizado em espaço destinado dentro da PMDF, seguindo o calendário e a programação específica de atividades.



Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal

O Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) tem como missão principal a defesa civil, a prevenção e combate a incêndios, buscas, salvamentos e socorros públicos.

Além das operações, o CBMDF foca na prevenção interna, garantindo o preparo físico e mental de seus profissionais. Nesse contexto, a Política de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) estabelece diretrizes para a saúde, segurança e valorização dos militares, consolidando a QVT como um eixo permanente de gestão.

Um Diagnóstico Institucional de QVT foi realizado (outubro/2024 a abril/2025) com mais de 2.000 militares ativos, mapeando fatores de risco, identificando demandas de saúde e avaliando o ambiente de trabalho.

Os resultados desse diagnóstico orientam intervenções estratégicas para promover o bem-estar, prevenir agravos à saúde e fortalecer a motivação do efetivo.



SALA DE AMAMENTAÇÃO

POMED



Oferecer suporte às bombeiras militares lactantes, provendo espaço adequado para ordenha, armazenamento e amamentação. A ação visa promover a saúde materno-infantil e apoiar o retorno ao trabalho.

O serviço é coordenado pelo POMED e proporciona um ambiente de apoio ao aleitamento exclusivo, garantindo a saúde da mãe e do bebê.

Requisitos: Bombeiras militares lactantes e dependentes legais de servidores.

Forma de prestação: Presencial, em espaço físico estruturado.

Local e horário: Sede do POMED. Atendimento sob demanda.

Contato:  (61) 3193-0171 (DISAU)

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA NAS UNIDADES OPERACIONAIS



Atuar nas unidades operacionais do CBMDF para reduzir afastamentos por lesões osteomusculares.

O programa realiza atividades de ergonomia, fisioterapia, yoga e orientação em exercícios. Em 2025, o programa atendeu 176 militares em atividades coletivas e individuais.

Requisitos: Militares lotados nas unidades operacionais contempladas no ciclo de execução.

Forma de prestação: Presencial, com palestras em grupo, aulas práticas, avaliações ergonômicas e atendimentos individuais. Realizado nas unidades operacionais do CBMDF, conforme o ciclo de execução.

Contato:  (61) 3193-0231 (POMED/FISIO)



PROGRAMA SAÚDE NOS QUARTÉIS



Promover hábitos saudáveis e prevenir doenças entre os militares no local de trabalho. O programa conta com atuação de equipe multidisciplinar, tendo beneficiado mais de 700 militares em 8 quartéis nos últimos quatro anos.

Requisitos: Participação voluntária dos militares da unidade contemplada.

Forma de prestação: Presencial (em grupo e individual), por meio de visitas programadas às unidades.

Local e Horário: Realizado nas unidades (quartéis) interessadas.

Canal de comunicação: Solicitação via SEI (CBMDF/DISAU/DIRETOR).

Contato:  (61) 98365-0158 (POMED)

PROGRAMA DE PREVENÇÃO E MANEJO DE LESÕES NOS CURSOS DO CBMDF



Prevenir lesões musculoesqueléticas e promover a saúde dos alunos em cursos de formação, habilitação, especialização e carreira do CBMDF. O programa realizou atividades que beneficiaram mais de 300 militares em curso, até julho de 2025.

Requisitos: Militares matriculados nos cursos de formação/aperfeiçoamento/especialização, além de instrutores e coordenadores envolvidos.

Forma de prestação: Presencial, por meio de aulas teórico-práticas, palestras, atividades de preparação física e atendimentos individuais.

Local e horário: Realizado nos centros de formação do CBMDF, conforme o calendário acadêmico.

Contato:  (61) 3193-0231 (POMED/FISIO)



PROGRAMA VIVA MELHOR

Responsáveis: Psicólogos Clínicos e Assistentes Sociais - CEABM/SASMO



Promover psicoeducação e prevenção em saúde mental e orientar sobre o acesso aos serviços do CBMDF. Coordenado por Psicólogos Clínicos e Assistentes Sociais (CEABM/SASMO), o programa realiza palestras em unidades sobre prevenção ao suicídio, alcoolismo, saúde financeira e primeiros socorros psicológicos. Até julho de 2025, foram realizadas 44 palestras.

Requisitos: Cronograma mensal busca contemplar todo o efetivo do CBMDF. Unidades interessadas podem solicitar temas específicos via SEI.

Forma de prestação: Presencial (palestras em grupo).

Local e Horário: Realizado em unidades administrativas e operacionais, conforme cronograma da SASMO.

Contato:  (61) 9.8321-4488 (Whatsapp - CEABM)

PROGRAMA RESPIRAR

Responsáveis: Psicólogos Clínicos - CEABM/SASMO



Fornecer apoio e ferramentas para o manejo dos sintomas de ansiedade, promovendo o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Coordenado por Psicólogos Clínicos (CEABM/SASMO), o programa fortalece o bem-estar psicossocial dos participantes com foco no manejo da ansiedade e no equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho.

Requisitos: Militares, dependentes e pensionistas do CBMDF. Participação voluntária mediante preenchimento de formulário de inscrição (divulgado em BG, Intranet e Instagram da SASMO).

Forma de prestação: Presencial, com encontros em grupo (5 sessões no total).

Local e Horário: Auditório do CEABM. Realizado em grupo, semanalmente, às quartas-feiras.

Contato:  (61) 9.8321-4488 (Whatsapp - CEABM)



PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A RESERVA (PREPARAR)

Responsáveis: Psicólogos Clínicos e Assistentes Sociais - CEABM



Apoiar o militar na transição para a inatividade, promovendo o Equilíbrio Pessoal-Profissional. Coordenado por Psicólogos Clínicos e Assistentes Sociais (CEABM), oferece orientações multidimensionais em saúde (física, psicológica e social), finanças e trâmites institucionais da reserva. Realiza anualmente três turmas, com 30 vagas por ciclo.

Requisitos: Militares da ativa próximos da transferência para a reserva remunerada. Inscrição mediante preenchimento de formulário específico.

Forma de prestação: Presencial, com encontros em grupo (12 sessões semanais).

Local e Horário: Auditório do CEABM. Realizado às terças-feiras, conforme cronograma das turmas.

Contato:  (61) 9.8321-4488 (Whatsapp - CEABM)

PROGRAMA SAÚDE FINANCEIRA

Responsáveis: Assistentes Sociais - CEABM/SASMO



Promover a educação financeira e o consumo consciente para prevenir o endividamento, contribuindo para o equilíbrio profissional e a qualidade de vida de militares e seus dependentes. Coordenado por Assistentes Sociais (CEABM/SASMO), o programa utiliza a educação financeira biopsicossocial. Alcançou 900 pessoas em 2024 e 1.250 até julho de 2025.

Requisitos: Militares, dependentes e pensionistas do CBMDF. Participação voluntária mediante inscrição em formulário divulgado em BG e canais da SASMO.

Forma de prestação: Presencial, com turmas anuais (três encontros em grupo) e atendimentos individuais (saúde mental e planejamento financeiro). Também integra a grade dos cursos de formação.

Local e Horário: Realizado no CEABM, conforme cronograma anual.

Contato:  (61) 9.8321-4488 (Whatsapp - CEABM)



CORRIDA DO FOGO

Responsáveis: Centro de Capacitação Física - CECAF



Evento tradicional de corrida de rua, promovendo a integração entre militares, familiares e sociedade civil, fortalecendo as Relações Humanas e o Senso Comunitário (Pilar QVT 360). O evento estimula hábitos saudáveis (Saúde e Bem-Estar) e amplia o Vínculo Institucional perante a sociedade.

Resultados: A edição de 2025 contou com a participação de 7 mil inscritos.

Requisitos: Aberto ao público em geral mediante inscrição. Militares e dependentes do CBMDF possuem vagas reservadas.

Forma de prestação: Presencial, em formato de evento esportivo.

Local e horário: Realizada anualmente, em vias públicas definidas no Distrito Federal.

Contato:  (61) 98365-0095 (CECAF)

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM INCIDENTES CRÍTICOS

Responsáveis: Psicólogos Clínicos (CEABM/SASMO).



O programa oferece acolhimento e escuta especializada para militares expostos a eventos traumáticos. Atua em caráter de urgência, conforme protocolo, visando o rastreio, a prevenção e o manejo do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Esta iniciativa cumpre o pilar de Prevenção e Suporte Psicossocial.

Desempenho: Atuação sob demanda, com 100% das solicitações atendidas desde 2019.

Requisitos: Ser militar do CBMDF exposto a incidente crítico. O acionamento é feito mediante protocolo.

Forma de prestação: Presencial, em caráter emergencial e prioritário.

Contato:  (61) 9.8321-4488 (Whatsapp - CEABM)



PROGRAMA DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO EM ESTRESSORES ORGANIZACIONAIS



Realizar intervenção organizacional para identificar estressores laborais, subsidiar a tomada de decisão dos gestores e promover a melhoria da estrutura de trabalho e a saúde do efetivo. O programa realiza intervenções em unidades com maior vulnerabilidade (prioridade definida pelo Diagnóstico Institucional de QVT). Em 2025, foram realizadas intervenções em 6 unidades, com meta de atuar em mais 3 até o final do ano.

Requisitos: Prioridade definida a partir dos resultados do Diagnóstico Institucional de QVT.

Forma de prestação: Intervenção organizacional participativa e elaboração de relatório técnico para gestão.

Local e Horário: Realizado nas unidades definidas como prioritárias pelo Diagnóstico Institucional.

Contato:  (61) 9.8321-4488 (Whatsapp - CEABM)

CAPACITAÇÃO EM LIDERANÇA DE ALTA PERFORMANCE PARA OFICIAIS SUPERIORES



Desenvolver competências de liderança, gestão estratégica e bem-estar no trabalho para oficiais superiores, promovendo práticas de liderança humanizada e melhoria do clima organizacional. É um curso de 20 horas que aborda liderança de alta performance, saúde ocupacional e qualidade de vida, alinhando-os à realidade do CBMDF.

Requisitos: Oficiais superiores do CBMDF.

Forma de prestação: Presencial, em formato de curso (20 horas).

Local e horário: Academia Bombeiro Militar. Horários definidos conforme cronograma de cada turma.

Contato:  (61) 9.8321-4488 (Whatsapp - CEABM)



PROGRAMA “ESTOU GRÁVIDA, E AGORA?”



Realizado mensalmente, o programa reúne equipe multiprofissional para orientar sobre nutrição, cuidados de enfermagem, odontopediatria e saúde mental. Esta iniciativa reforça a Saúde e Bem-Estar (Pilar QVT 360) ao oferecer suporte para a fase gestacional. Após o encontro, as gestantes são encaminhadas para acompanhamento individual.

Resultados: O programa registra cerca de 360 atendimentos anuais.

Inscrições/Requisitos: As inscrições são divulgadas mensalmente no BG, no site do CBMDF e nos perfis @nutricao_cbmdf e @pomed_cbmdf. O cadastro também pode ser realizado pelo e-mail darika.ribeiro@cbm.gov.df.br.

Forma de prestação: O grupo é presencial, com suporte por e-mail para dúvidas.

Contato:  (61) 3193-0240 (PODON/SEASO)

PROGRAMA VIDA E MOVIMENTO



Promove atividade física supervisionada e hábitos saudáveis para o Bem-Estar do efetivo (Pilar QVT 360). O foco é prevenir e controlar doenças crônicas, melhorar a saúde física e mental e reduzir o risco de lesões. A cada seis meses, os participantes passam por avaliações médicas e de composição corporal. Atualmente, conta com 34 ativos, incluindo bombeiros, dependentes, inativos e pensionistas.

Requisitos: Aberto a bombeiros militares, veteranos e dependentes. Há prioridade para idosos e pessoas em reabilitação física.

Forma de prestação: Presencial, por meio de aulas de atividade física, alongamentos, condicionamento, palestras e workshops.

Local e Horário: As atividades ocorrem às segundas, quartas e sextas-feiras, das 7h30 às 9h30, no CECAF.

Contato:  (61) 3193-0095 (CECAF)



INSPEÇÃO DE SAÚDE ODONTOLÓGICA - ISO



Ação de saúde preventiva e periódica destinada a todos os militares do CBMDF, reforçando o pilar de Saúde e Bem-Estar (Pilar QVT 360). Tem como objetivos identificar precocemente doenças odontológicas, promover a manutenção da saúde bucal e fornecer orientações preventivas.

Requisitos: Convocação por Boletim Geral (BG) para militares da ativa.

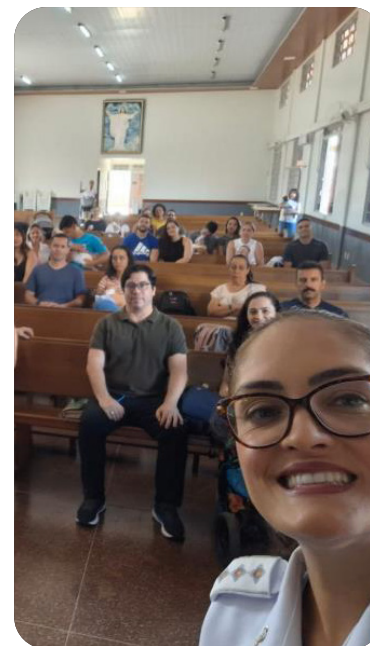
Forma de prestação: Presencial, com atendimentos individuais realizados durante as inspeções.

Local: Policlínica Odontológica do CBMDF (PODON).

Horário: Conforme cronograma de convocação.

Contato:  darika.ribeiro@cbm.gov.df.br

PROGRAMA BEBÊ SAUDÁVEL



Realizado mensalmente, o programa reúne equipe multiprofissional para orientar os pais sobre alimentação, cuidados odontopediátricos e saúde mental, promovendo o Equilíbrio Pessoal-Profissional (Pilar QVT 360) e a Saúde e Bem-Estar da família. Após o encontro, os participantes são encaminhados para acompanhamento individual. O programa registra cerca de 360 atendimentos anuais.

Inscrições/Requisitos: As inscrições são divulgadas mensalmente no BG, no site do CBMDF e nos perfis @nutricao_cbmmdf e @pomed_cbmmdf. O cadastro também pode ser realizado pelo e-mail darika.ribeiro@cbm.gov.df.br.

Forma de prestação: O grupo é presencial, com suporte por e-mail para dúvidas.

Local e Horário: Sala de reuniões da POMED, no período matutino.

Contato:  darika.ribeiro@cbm.gov.df.br



COPA FIRE'S LEAGUE



Campeonato esportivo entre unidades do CBMDF, promovendo a Saúde e Bem-Estar (Pilar QVT 360), o Espírito de Corpo e a Valorização do Efetivo (Pilar QVT 360). Envolve modalidades coletivas, especialmente futebol, estimulando a convivência saudável e o fortalecimento de vínculos institucionais e comunitários.

Resultados: Realizado anualmente, o evento conta, na edição de 2025, com a participação de 400 militares.

Requisitos: Aberto a militares ativos e inativos do CBMDF, mediante inscrição da equipe participante.

Forma de prestação: Presencial, em formato de competição esportiva organizada por temporadas.

Local e Horário: Instalações do CECAF, conforme cronograma de atividades.

Contato:  (61) 3193-0095 (CECAF)

PROVAS PROFISSIONAIS DO CBMDF



Competição anual entre comandos da Corporação, com provas que simulam salvamento, combate a incêndio e Atendimento Pré-Hospitalar (APH). O evento promove a integração de áreas, fortalece o Espírito de Corpo e o Vínculo Institucional (Pilar QVT 360), incentivando a cooperação e o Desenvolvimento Profissional por meio do aperfeiçoamento técnico e da excelência operacional.

Requisitos: Militar da ativa designado para representar sua unidade nas competições.

Forma de prestação: Presencial.

Local e Periodicidade: Instalações do Centro de Treinamento Operacional (CETOP), realizado anualmente.

Contato:  (61) 3193-0044 (CETOP)



PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA RELIGIOSA CATÓLICA



Oferece apoio espiritual por meio de celebrações, aconselhamento e suporte em momentos de crise, promovendo valores, solidariedade e espiritualidade para a Saúde e Bem-Estar (Pilar QVT 360) e fortalecendo as Relações Humanas e o Senso Comunitário.

Requisitos: Aberto a militares, dependentes e pensionistas interessados na assistência religiosa católica.

Forma de prestação: Presencial (missas, celebrações e aconselhamentos) e remota (online ou telefone), garantindo amplo acesso.

Local e Horário: Capela Militar do Espírito Santo e unidades do CBMDF, conforme cronograma religioso.

Contato:  (61) 9.9162-7356 (Capelania Católica)

PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA RELIGIOSA EVANGÉLICA



Oferece apoio espiritual e religioso por meio de cultos, aconselhamento e suporte em crises. A iniciativa promove a convivência comunitária e o fortalecimento de vínculos de fé. Promover o acolhimento e o suporte espiritual, contribuindo para a Saúde e Bem-Estar e as Relações Humanas e Senso Comunitário (Pilares QVT 360) do efetivo e seus familiares.

Requisitos: Aberto a militares, dependentes e pensionistas interessados na assistência religiosa evangélica.

Forma de prestação: Presencial (cultos, aconselhamentos, eventos religiosos) e virtual, garantindo maior acessibilidade.

Local e Horário: Capela Evangélica do CBMDF e unidades da corporação, com horários definidos conforme a agenda da Capelania.

Contato:  (61) 3193-0245 (Capelania Evangélica)



POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL

A Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF) é um órgão de segurança pública responsável pelas funções de polícia judiciária e pela apuração de infrações penais (exceto militares), conforme o Art. 144, § 4º, da Constituição Federal.

Para cumprir sua missão, a PCDF reconhece a necessidade de ações que garantam a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), com impacto positivo na saúde integral e nas entregas institucionais.

Atualmente, o apoio e as intervenções em QVT na PCDF são coordenados pela Policlínica e pelo Departamento de Gestão de Pessoas.

PROGRAMA DE BEM ESTAR DOS SERVIDORES DA POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL - PROBEM.

Regimento interno da PCDF Art. 67 Inciso III. Norma de Serviço n. 2, de 09 de agosto de 2016.



Promover a saúde integral e o bem-estar dos servidores da PCDF.

O programa abrange diversas ações e projetos vinculados, tais como:

- PASS (Programa de Avaliação da Saúde do Servidor);
- CASOS (Comissão de Acompanhamento de Saúde Ocupacional do Servidor);
- GASE (Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Servidores com Estresse);
- Bellona; Marte; Despertar para equipes; Flash Cards em Saúde; Apoio Espiritual - Capelania; Everest (PPA); Atuação com memórias.

O PROBEM foi instituído pela Norma de Serviço n. 2/2016, conforme Regimento Interno da PCDF Art. 67, Inciso III.

Contato: (61) 3207-5855

policlinica-diretor@pcdf.gov.br

PASS - PROGRAMA DE AVALIAÇÃO DA SAÚDE DO SERVIDOR

PROBEM



Promover a saúde do servidor com foco no acompanhamento preventivo e informativo, como parte do PROBEM. A ação é realizada pela equipe da Policlínica.

Requisitos: Servidores da Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF).

Forma de prestação: Atendimento presencial com aferição de pressão arterial e glicemia, palestras sobre saúde cardiovascular e encaminhamento para exames.

Local e horário: Delegacias e demais unidades policiais, em datas e horários programados pelo PROBEM.

Contato: (61) 3207-5855

policlinica-diretor@pcdf.gov.br

CASOS - COMISSÃO DE ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE OCUPACIONAL DO SERVIDOR

PROBEM



Acompanhar servidores com restrição laboral ou afastamento prolongado por motivo de saúde.

É uma equipe multiprofissional que realiza o acompanhamento.

Requisitos: Servidores da PCDF em afastamento ou restrição laboral prolongada.

Forma de prestação: Acompanhamento multiprofissional (médico do trabalho, enfermeiro, assistente social e psicólogo).

Local e Horário: Policlínica da PCDF, em horário agendado.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlinica-diretor@pcdf.gov.br

GASE - GRUPO DE AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DE SERVIDORES COM ESTRESSE

PROBEM



Oferece acolhimento psicológico emergencial aos servidores.

Requisitos: Servidores da Polícia Civil do Distrito Federal.

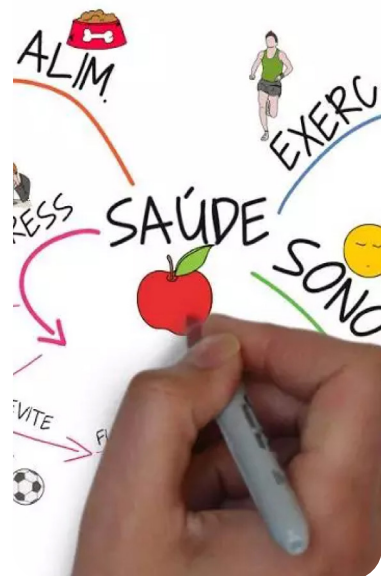
Forma de prestação: Atendimento presencial na Policlínica ou online.

Local e horário: Policlínica da PCDF, em horário agendado.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlinica-diretor@pcdf.gov.br

FLASH CARDS EM SAÚDE PROBEM



Oferecer orientações rápidas e informativas sobre temas relevantes de saúde, como parte do PROBEM. É uma ação de comunicação digital.

Requisitos: Servidores da PCDF.

Forma de prestação: Digital, por meio de publicações educativas (Flash Cards).

Local e Horário: Intranet da PCDF. Acesso a qualquer momento.

Contato: (61) 3207-5855

policlinica-diretor@pcdf.gov.br

PROJETO BELLONA - DESENVOLVIMENTO HUMANO, SAÚDE MENTAL E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PROBEM



Promover a valorização, saúde mental e bem-estar pessoal e profissional das servidoras da área de segurança pública. O projeto é focado no desenvolvimento humano e inteligência emocional. Já contou com a participação de mais de 2.000 servidoras.

Requisitos: Servidoras da PCDF e demais forças de segurança.

Forma de prestação: Atividades educativas e de apoio, coordenadas pela Policlínica/PCDF.

Local e Horário: Policlínica/PCDF, em datas programadas.

Contato: (61) 3207-5855

policlinica-diretor@pcdf.gov.br

PROJETO MARTE - REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA POLICIAIS HOMENS

PROBEM



Oferecer trabalho em grupo sobre autonomia, autoconsciência, autoeficácia e autogestão emocional para policiais homens.

O projeto já beneficiou mais de 1.000 servidores.

Requisitos: Servidores do sexo masculino da área de segurança pública e do setor público.

Forma de prestação: Sessões em grupo, coordenadas pela Policlínica/PCDF.

Local e Horário: Policlínica/PCDF, em datas programadas.

Contato: (61) 3207-5855

policlínica-diretor@pcdf.gov.br

DESPERTAR PARA A EXCELÊNCIA

PROBEM



Treinamento de habilidades como relacionamento interpessoal, gestão de conflitos, comunicação, autoconhecimento, gestão emocional e tomada de decisão.

Requisitos: Gestores e equipes da Polícia Civil do Distrito Federal.

Forma de prestação: Oficinas e treinamentos conduzidos pela Policlínica/PCDF.

Local e horário: Policlínica/PCDF, em datas programadas.

Contato: (61) 3207-5855

policlínica-diretor@pcdf.gov.br

PROJETO SERH FELIZ PROBEM



Incentivar uma cultura organizacional positiva, melhorando o atendimento, a comunicação, os relacionamentos e a produtividade.

O projeto foi lançado em março/2023, no “Mês da Felicidade”.

Requisitos: Gestores e equipes da PCDF.

Forma de prestação: Treinamento presencial em 5 módulos (20 horas) sobre: Emoções Positivas; Engajamento e Produtividade; Comunicação e Relacionamentos Positivos; Significado e Propósito; Realização de Objetivos e Autoeficácia.

Local e Horário: Policlínica/PCDF, em datas programadas.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlinica-diretor@pcdf.gov.br

EVEREST - PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA- PPA PROBEM



Promover a educação para a aposentadoria, estimulando reflexões sobre aspectos físicos, psicológicos, financeiros, relacionais e espirituais, e apoiando o planejamento de carreira. O programa oferece interação e apoio para a tomada de decisão consciente sobre a aposentadoria. É composto por 6 módulos, incluindo: Identidade Profissional, Aspectos Pessoais, Físicos, Psicológicos, Financeiros, e Sociais/Espirituais.

Requisitos: Servidores da PCDF em qualquer fase da carreira.

Forma de prestação: Treinamento presencial ou híbrido, em 6 módulos de 4 horas cada (total de 24 horas).

Local e Horário: Policlínica/PCDF, em datas e horários programados.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlinica-diretor@pcdf.gov.br

APOIO ESPIRITUAL - CAPELANIA

PROBEM



Oferecer apoio espiritual (ecumênico) como parte da promoção da saúde física e mental, com atendimento individualizado e atividades coletivas.

O serviço abrange todas as religiões e atua em conjunto com a psicologia, psiquiatria e serviço social.

Requisitos: Servidores da PCDF.

Forma de prestação: Atendimento ecumênico por capelães (evangélicos e católicos), incluindo: atendimentos individualizados (em domicílio, hospitais, Policlínica ou teleatendimento), apoio em atos fúnebres, e realização de missas e cultos.

Local e Horário: Policlínica/PCDF e demais locais, conforme necessidade e horários agendados.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlínica-diretor@pcdf.gov.br

CONDICIONAMENTO FÍSICO E REABILITAÇÃO - PROJETO "MENTE SÃ, CORPO SÃO"

PROBEM



Promove saúde física e mental por meio de musculação e atividades de reabilitação, incentivando hábitos saudáveis, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida.

Requisitos: Policiais civis, servidores terceirizados e familiares.

Forma de prestação: Academia equipada com aparelhos modernos, orientação de profissionais qualificados e acesso gratuito.

Local e horário: Complexo da Polícia Civil do DF - Parque da Cidade. Funcionamento de segunda a sexta, das 6h às 22h, e aos sábados, das 8h às 12h.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlínica-diretor@pcdf.gov.br

ACADEMIA DE PILATES - PROJETO "POSTURA PARA A VIDA"

PROBEM



Oferece aulas de pilates com foco em correção postural e fortalecimento físico.

Requisitos: Servidores da Polícia Civil do DF.

Forma de prestação: Aulas conduzidas pela equipe de fisioterapia da Policlínica.

Local e horário: Policlínica/PCDF, em horários agendados.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlinica-diretor@pcdf.gov.br

ATUAÇÃO COM MEMÓRIAS PROBEM



Utilizar o teatro participativo para conscientizar sobre saúde mental na realidade policial, promovendo acolhimento e desconpressão.

É um grupo de teatro participativo, composto por servidores ativos e aposentados. As apresentações abordam dificuldades, conflitos e traumas com momentos de humor.

Requisitos: Servidores da PCDF (ativos e aposentados).

Forma de prestação: Atividades teatrais (presenciais) com enfoque educativo e de apoio emocional.

Local e Horário: Policlínica/PCDF ou locais designados, em horários programados.

Contato:  (61) 3207-5855

 policlinica-diretor@pcdf.gov.br

PROCESSO DE RECRUTAMENTO

Portaria n. 222, de 19 de junho de 2023.



Permitir a movimentação de servidores entre unidades com base na compatibilidade de competências, apoiando a gestão por competências e a execução do Plano Estratégico da PCDF. É um concurso interno regido pela Portaria n. 222, de 19 de junho de 2023.

Requisitos: Servidores da PCDF.

Forma de prestação: Avaliação de competências e pontuação conforme requisitos técnicos das áreas de interesse.

Local e Horário: Definidos conforme cronograma interno da PCDF.

Contato: (61) 3207-4162 dgp-seden@pcdf.gov.br

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - PDP

Portaria n. 57, de 24 de junho de 2020.



Profissionalizar a atuação dos servidores, promovendo treinamento e capacitação contínuos alinhados às prioridades institucionais.

O programa foi instituído pela Portaria n. 57, de 24 de junho de 2020, e cumpre o Decreto Federal 9991/2019.

Requisitos: Servidores da PCDF, observando os critérios de afastamento para capacitação (Portaria n. 57/2020).

Forma de prestação: Ações de treinamento e desenvolvimento profissional contínuo, presenciais ou online.

Local e Horário: Definidos conforme cronograma e unidade responsável da PCDF.

Contato: (61) 3207-4162 dgp-seden@pcdf.gov.br

CONCURSO DE REMOÇÃO

Portaria n. 222, de 19 de junho de 2023.



Permitir a movimentação de servidores entre unidades, com base no tempo de serviço e histórico de lotações, para melhor adequação do local de trabalho às necessidades pessoais e familiares.

É um concurso interno regido pela Portaria n. 222, de 19 de junho de 2023, que visa o alinhamento ao objetivo estratégico nº 5 do Plano Avançar da PCDF.

Requisitos: Servidores da PCDF.

Forma de prestação: Avaliação de pontuação baseada em tempo de serviço e histórico de lotações.

Local e Horário: Definidos conforme cronograma interno da PCDF.

Contato:  (61) 3207-4162

 dgp-seden@pcdf.gov.br

LOTAÇÃO EFETIVA

Portaria n. 280, de 21 de outubro de 2024.



Promover a escolha da lotação efetiva para escrivães e agentes de polícia, baseada na classificação do concurso, garantindo transparência, imparcialidade e eficiência na distribuição de pessoal.

O processo é regulamentado pela Portaria n. 280, de 21 de outubro de 2024.

Requisitos: Escrivães e Agentes de Polícia da PCDF, após período de lotação provisória de 3 meses.

Forma de prestação: Convocação para escolha de unidade conforme ordem de classificação no concurso e vagas disponíveis.

Local e Horário: Definidos conforme cronograma interno da PCDF.

Contato:  (61) 3207-4162

 dgp-seden@pcdf.gov.br



Departamento de Trânsito do Distrito Federal

O Departamento de Trânsito do Distrito Federal (Detran/DF) é uma autarquia vinculada à Secretaria de Estado de Segurança Pública do DF, integrando o Sistema Nacional de Trânsito.

Suas atribuições incluem planejamento, administração, normatização, registro e licenciamento de veículos, habilitação de condutores, educação, engenharia, operação e fiscalização de trânsito, julgamento de infrações, e medicina e psicologia de trânsito.

Preocupado com o bem-estar e a saúde integral de seus servidores, o Detran/DF atua desde 2008 em ações de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), baseadas em cinco eixos temáticos definidos na sua Política de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT):

- Saúde e Bem-Estar
- Profissional
- Estrutura
- Estima
- Pessoal



PQVT-DETRAN-DF

Política de Qualidade de Vida no Trabalho, Saúde e Bem-estar no âmbito do Departamento de Trânsito do Distrito Federal



Saúde e Bem-Estar

Criado pela Portaria nº 45/2024, orienta programas, projetos e ações de qualidade de vida no trabalho dos servidores e agentes públicos do Detran-DF. Baseia-se no QVT 360 da SSP/DF.

Profissional

Requisitos: Ser servidor ou agente público do Detran-DF. Não há exigência de documentação específica.

Forma de prestação: Presencial, por meio de projetos e ações institucionais.

Estrutura

Local e horário: Unidades do Detran-DF, em horário de expediente.

Pessoal

Contato:  (61) 9 9927-7067  gerdab@detran.df.gov.br

PRÓ-SERV - PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Programa de Atenção, Valorização e Qualidade de Vida no Trabalho dos Servidores e Colaboradores do Detran-DF



Promover a atenção, valorização e saúde integral (física, mental, social e espiritual) dos servidores por meio de ações multidisciplinares.

O programa foi instituído em 2023 e reformulado conforme a PQVT-Detran/DF.

Requisitos: Servidores e colaboradores do Detran/DF.

Forma de prestação: Presencial, por meio de projetos e ações institucionais.

Local e Horário: Unidades do Detran/DF, em horário de expediente.

Contato:  (61) 9 9927-7067  gerdab@detran.df.gov.br



PPA - PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA



Oferecer orientações e reflexões para servidores próximos ou aptos à aposentadoria, abordando procedimentos administrativos e aspectos pessoais da transição.

O programa apoia o servidor na transição para a inatividade.

Requisitos: Servidores do Detran/DF em fase pré ou aptos à aposentadoria.

Forma de prestação: Presencial, por meio de palestras, oficinas e orientações coletivas.

Local e Horário: Unidades do Detran/DF, em horário de expediente.

Contato:  (61) 9 9927-7067

 gerdab@detran.df.gov.br

SAUDÁVEL MENTE

Programa de Saúde Mental dos Servidores do Detran-DF



Promover a saúde mental, conscientização e bem-estar dos servidores do Detran/DF por meio de campanhas e oficinas temáticas.

O programa é focado no desenvolvimento de ações preventivas.

Requisitos: Servidores do Detran/DF.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de oficinas e campanhas internas.

Local e Horário: Unidades do Detran/DF, em horário de expediente.

Contato:  (61) 9 9927-7067

 gerdab@detran.df.gov.br



REDE QVT

Rede Interna de Agentes QVT do Detran-DF



Apoiar estudos, promover parcerias e capacitações, visando a melhoria da qualidade de vida no trabalho (QVT) no Detran/DF.

É uma rede interna de agentes do Detran/DF.

Requisitos: Servidor do Detran/DF indicado para integrar a Rede QVT.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de encontros, capacitações e apoio a iniciativas institucionais.

Local e Horário: Unidades do Detran/DF, em horário de expediente.

Contato:  (61) 9 9927-7067

 gerdab@detran.df.gov.br

ACOLHIMENTO

Acompanhamento psicossocial aos servidores, estagiários e colaboradores do Detran/DF



Oferecer acompanhamento psicossocial e suporte em conflitos laborais, restrições, readaptações, dependências químicas e problemas de saúde física e mental.

O serviço é destinado a servidores, estagiários e colaboradores do Detran/DF.

Requisitos: Servidores, estagiários e colaboradores do Detran/DF.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de acompanhamento psicossocial.

Local e Horário: Unidades do Detran/DF, em horário de expediente.

Contato:  (61) 9 9927-7067

 nuase@detran.df.gov.br

AÇÕES DE QVT DIVERSAS

Integração, Responsabilidade Social, Valorização e Segurança no Trabalho



Promover a integração, valorização e segurança no trabalho, por meio de ações anuais, campanhas nacionais e homenagens aos servidores. O programa abrange iniciativas como prevenção de acidentes, encontros anuais do Programa de Estágio e transporte para estagiários.

Requisitos: Servidores, estagiários e colaboradores do Detran/DF.

Forma de Prestação: Presencial, por meio de eventos, campanhas e ações institucionais.

Local e Horário: Unidades do Detran/DF, em horário de expediente.

Contato:  (61) 9 9927-7067  nuase@detran.df.gov.br



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL



Secretaria de
Segurança Pública

