



Saúde e bem-estar no local de trabalho: muito mais do que evitar o absentismo

Centralmed concebeu três packs de promoção da saúde e bem-estar organizacional, cada qual com formações e intervenções, dirigidas a áreas muito específicas e centradas na eficácia das sessões (entre os 15 e os 240 minutos, conforme a ação): da respiração consciente à hipertensão arterial.



Os últimos anos trouxeram, verdadeiramente, a saúde dos colaboradores para o centro das preocupações das empresas e organizações.

Por um lado, como secura da pandemia e do isolamento que esta provocou, os problemas de saúde mental na população em geral aumentaram. Por outro, a saúde passou a ser entendida pelos próprios empregadores como um fator determinante para a capacidade produtiva, em sentido positivo, ou seja, com cariz preventivo mas também como oportunidade para ser uma alavanca do desempenho individual (ao

invés do que anteriormente sucedia, em que apenas estava associada a medidas de emergência para combater o absentismo). O paradigma mudou do "cuidar na doença" para a "promoção da saúde no local de trabalho".

Apesar desta evolução generalizada, muitas empresas confrontam-se ainda com a sua própria incapacidade de, com o escasso know-how que dispõem sobre o tema, estruturarem um plano de atuação que promova a saúde e bem-estar dos seus colaboradores, bem como a segurança e saúde dos respetivos locais de trabalho.

É neste quadro que a Centralmed propõe-se ser um parceiro na criação de ambientes de trabalho saudáveis e na prossecução de estratégias mais sustentáveis.

Filipa Santos, Diretora de Serviços Clínicos da Centralmed, recorre a dados oficiais para contextualizar a importância da saúde dos colaboradores e do próprio local de trabalho: "As doenças não transmissíveis (como a doença pulmonar obstrutiva crónica, o acidente vascular cerebral e a doença arterial coronária) causam quase 3/4 das mortes no mundo, segundo a Organização Mundial da

Saúde. A maioria dessas mortes seriam evitáveis, caso se tivesse reduzido, controlado ou mesmo eliminado alguns fatores de risco. O local de trabalho é o espaço onde as pessoas passam a maior parte do seu tempo ativas e é lá que acabam por estar mais abertas aos incentivos para a mudança de estilo de vida, sendo o espaço privilegiado para as ações de promoção da saúde e prevenção de doenças".

Assim, a Centralmed disponibiliza um conjunto de ações de promoção da saúde e bem-estar organizacional segmentados em três setores (cada um designado como "Pack"): "Combate à Fadiga e ao Stress"; Promoção da Saúde Mental e "Prevenção da Saúde Cardiovascular".

O "Pack de Combate à Fadiga e ao Stress" consiste em 2 intervenções e 1 formação: Fadiga e stress laboral (240 minutos); Relaxamento (45 minutos) e Respiração consciente (15 minutos). Estas formações/intervenções são concretizadas por videoconferência.

Já o "Pack de Promoção da Saúde Mental" é alicerçado nestes três eixos: Promoção da saúde mental (240 minutos); Meditação guiada (30 minutos) e Correção postural (45 minutos). Também neste âmbito, as formações/intervenções são realizadas por videoconferência.

Quanto ao "Pack de Prevenção da Saúde Cardiovascular", são estas as suas vertentes: Prevenção da hipertensão arterial (120 minutos); Efeitos do sedentarismo (120 minutos) e Combate ao colesterol (120 minutos). Neste campo, as sessões são de micro e-learning.

Todas estas nove formações/intervenções não têm limite de participantes em simultâneo.

"Com estes packs, pretendemos que os trabalhadores tenham não só uma abordagem teórica sobre as dimensões física e mental, mas que tenham também a possibilidade de, através de intervenções práticas, atingir mais literacia ao nível da saúde, autoconhecimento e eventuais mudanças de comportamento para práticas mais promotoras de saúde", refere Filipa Santos à RHmagazine.

A Diretora de Serviços Clínicos da Centralmed enfatiza o que distingue os serviços propostos pela sua empresa: "Uma enorme vantagem que a Centralmed oferece relativamente a outros produtos disponíveis no mercado é o facto dos nossos packs serem ministrados e acompanhados pelas nossas equipas de Saúde e Segurança no Trabalho (SST) - conhecedoras de todos os dados que envolvem a saúde da organização, capazes de analisar informações, identificar necessidades, antecipar riscos que possam ajudar de forma significativa os trabalhadores, adequando assim os packs às necessidades da organização."

Para a Centralmed é vital estar alinhada com o novo paradigma da saúde e bem-estar no local de trabalho "que se propõe a transformar o cuidado com



CENTRALMED, SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

ANO DE FUNDAÇÃO
1997

NÚMERO DE COLABORADORES
105

NÚMERO DE CLIENTES
6.400

SERVIÇOS

- Medicina do trabalho
- Segurança no trabalho
- Segurança alimentar
- SCIE (Segurança contra Incêndios em Edifícios)
- Formação profissional
- Ações de promoção da saúde

MORADA/ CONTACTOS

Av Forças Armadas,
4 - SLJ - Lisboa
21 319 37 30
geral@centralmed.pt
centralmed.pt

a doença no cuidado com a saúde, ao prevenir, antecipar e trazer conhecimento aos colaboradores, adequando assim as necessidades quer à sua fase da vida, quer à realidade da própria organização".

Em simultâneo com os benefícios decorrentes da promoção da saúde e bem-estar organizacional, estas ações representam um importante fator de employee branding, uma vez que potenciam a perceção do colaborador de que está a integrar uma organização preocupada com as pessoas que a constituem, o que, numa escala maior, projeta um compromisso efetivo com a sustentabilidade humana.

ASSIM, A CENTRALMED DISPONIBILIZA UM CONJUNTO DE AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR ORGANIZACIONAL SEGMENTADOS EM TRÊS SETORES (CADA UM DESIGNADO COMO "PACK"): "COMBATE À FADIGA E AO STRESS"; PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL" E "PREVENÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR"