

## Centralmed

Programas de saúde e bem-estar organizacional

**Um benefício para as empresas e para os trabalhadores**

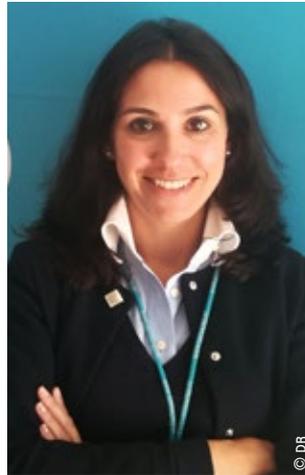
Texto: Filipa Santos

O trabalho é uma atividade importante para a manutenção da autoestima e da saúde mental dos indivíduos, mas também pode ser uma fonte de stresse, de ansiedade e de outros distúrbios psicológicos.

No ambiente de trabalho há fatores de risco psicossocial que podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de distúrbios mentais. Alguns exemplos mais comuns são o aumento da carga e do ritmo de trabalho, a pouca flexibilidade e autonomia, as exigências afetivas e as dificuldades de conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar, a discriminação no acesso a oportunidades, o assédio, a falta de apoio social e a própria saúde em geral.

Nos últimos anos, muito fruto da pandemia, cresceu o interesse das empresas para as questões relacionadas com a saúde mental. Diante de um contexto em que 82% dos respondentes ao Barómetro Covid-19 reportaram efeitos negativos na sua saúde mental, muitas empresas passaram a priorizar estas questões e a ganhar uma maior consciência de que as consequências de uma precária saúde mental são não só nefastas para o trabalhador, mas também para o empregador e para as organizações, pelas elevadas taxas de absentismo e presentismo, mas também pela diminuição da qualidade do trabalho e da produtividade, assim como de conflitos e degradação do clima organizacional.

A gestão e a prevenção do risco psicossocial devem, desta forma, ser consideradas uma prioridade. Os seus benefícios compensam claramente os custos de



● Filipa Santos, Diretora de Serviços Clínicos, Centralmed

Diante de um contexto em que 82% dos respondentes ao Barómetro Covid-19 reportaram efeitos negativos na sua saúde mental, muitas empresas passaram a priorizar estas questões e a ganhar uma maior consciência de que as consequências de uma precária saúde mental são não só nefastas para o trabalhador, mas também para o empregador e para as organizações.

implementação nas organizações, sejam de que dimensão forem. Paralelamente, um programa de saúde e bem-estar organizacional estruturado, adaptado às necessidades identificadas, pode reduzir os riscos e oferecer suporte para que os trabalhadores estejam mais saudáveis para realizarem as suas tarefas com motivação e produtividade.

Existem diversos benefícios em aderir a programas que cuidem do bem-estar e da saúde dos trabalhadores. Entre eles, destacam-se:

- **Relação entre os trabalhadores e a empresa** – Permite a manutenção e o fortalecimento do relacionamento entre colegas de trabalho e chefias, impactando positivamente na satisfação dos trabalhadores. Num ambiente de trabalho em que exista apoio social, este torna-se mais saudável, feliz e dinâmico.

- **Substituição do comportamento sedentário por práticas de bem-estar** – Ser fisicamente ativo e sentir-se bem no seu local de trabalho, aumenta a moral dos trabalhadores e a sua satisfação. A incorporação de atividades como o 'yoga', a correção postural, a meditação guiada, o relaxamento ou a respiração consciente, possibilitam a redução do stresse, diminuem as dores corporais e aumentam a presença, o foco e a concentração, assim como o autoconhecimento e o autocontrolo.

- **Melhorar a qualidade de vida, a sensação de bem-estar e a felicidade no local de trabalho** – A adoção de um programa de saúde e bem-estar no local de trabalho promove um ambiente mais feliz, faz com que os trabalhadores se sintam valorizados e cuidados, melhorando positivamente a produtividade.

- **Promover a imagem da empresa e a retenção de talento** – O benefício corporativo aumenta a visibilidade da empresa e cria um perfil dinâmico, atraindo trabalhadores, melhorando a retenção de pessoas e aumentando o incentivo para trabalhar de forma mais eficiente e eficaz.

As práticas desenvolvidas nos programas de saúde e bem-estar organizacional, direcionadas para as necessidades dos trabalhadores, podem representar um grande desafio inicial, porque apesar de mais conscientes ainda existem tabus e estereótipos que interferem na sua consciencialização. Para isso, é importante o trabalho conjunto entre todos os elementos da organização, pois numa empresa com uma cultura organizacional humanizada os proveitos podem ser infinitos. ©



www.centralmed.pt