

I HAVE THE POWER

«COLABORADORES MAIS SAUDÁVEIS E FELIZES TRARÃO MELHORES RESULTADOS»

A I Have the Power, que foi reconhecida pelo 8.º ano consecutivo uma das empresas mais felizes de Portugal, defende que uma estratégia para assegurar a satisfação e bem-estar dos colaboradores deve incidir em várias à áreas.

Actualmente são inúmeros estudos sobre saúde e bem-estar e a correlação da doença e o stress, perturbações emocionais, má alimentação e má qualidade do sono. Uma empresa que aposte no well-being dos colaboradores trará enormes vantagens não só para o seu negócio, mas também para as suas pessoas. Entre elas estão a redução do número de faltas por doença e, consequentemente, do absentismo; a melhoria de relacionamento e do clima dentro da organização; benefícios na imagem da empresa, já que colaboradores mais felizes e motivados são os seus melhores embaixadores. Investir no bem-estar das equipas leva também a um aumento dos níveis de engagement, promovendo uma maior retenção de talento.

Quem evidencia esta realidade é Anabela Trindade, IHTP Wellness Academy manager da I Have The Power, que considera que, para um maior grau de satisfação e bem-estar dos colaboradores, a estratégia deve incidir em várias áreas. Primeiramente, na da nutrição, já que «somos o que comemos» e esta tem um impacto importante na saúde, imunidade, assim como no bem-estar físico e emocional. Na área emocional, pois os sentimentos e emo-



Anabela Trindade
IHTP Wellness Academy manager
da I Have The Power

ções influenciam estados de espírito, motivação, auto-estima e performance. O sono é outra área fundamental pois traz energias renovadas, emoções equilibradas e um sistema imunitário reforçado. A área relacional também merece atenção, especialmente quando, em fase pós-pandemia, se verificam maiores dificuldade

de relacionamento interpessoal. Além da saúde do planeta, promotora de qualidade de vida, a saúde financeira tem um forte impacto no bem-estar dos colaboradores. Para a IHTP, trabalhando estas áreas transversais, as organizações verão resultados muito positivos no bem-estar das suas pessoas.

Colaboradores mais saudáveis e mais felizes trarão consequentemente melhores resultados, beneficiando a empresa, que verá os seus clientes mais satisfeitos. Além da diminuição do absentismo, haverá igualmente uma redução dos riscos psicossociais, do stress e de burnout, bem como uma melhoria no ambiente de trabalho.

Apesar de, implementar uma estratégia de well-being no contexto actual, em que grande parte dos colaboradores está parcialmente ausente do escritório, parecer um desafio inultrapassável, existem programas e estratégias desenhadas para cada cenário, como desafios, apps, workshops e sessões online, gaming etc, a que devemos recorrer nesta caminhada pela implementação de uma estratégia de bem-estar eficaz.

Outro factor que a responsável considera importante ter em conta e com o qual as empresas podem deparar-se é alguma resistência por parte dos colaboradores.

Esta é natural, não só por ser algo novo, mas também ao estigma associado à saúde mental. Para ultrapassar esse tema, é fundamental haver um esforço acrescido na promoção e divulgação dos projectos e programas para que as equipas comecem a olhar para o tema de forma mais aberta e normalizada, para que se tornem então receptivos e os resultados esperados sejam alcançados.

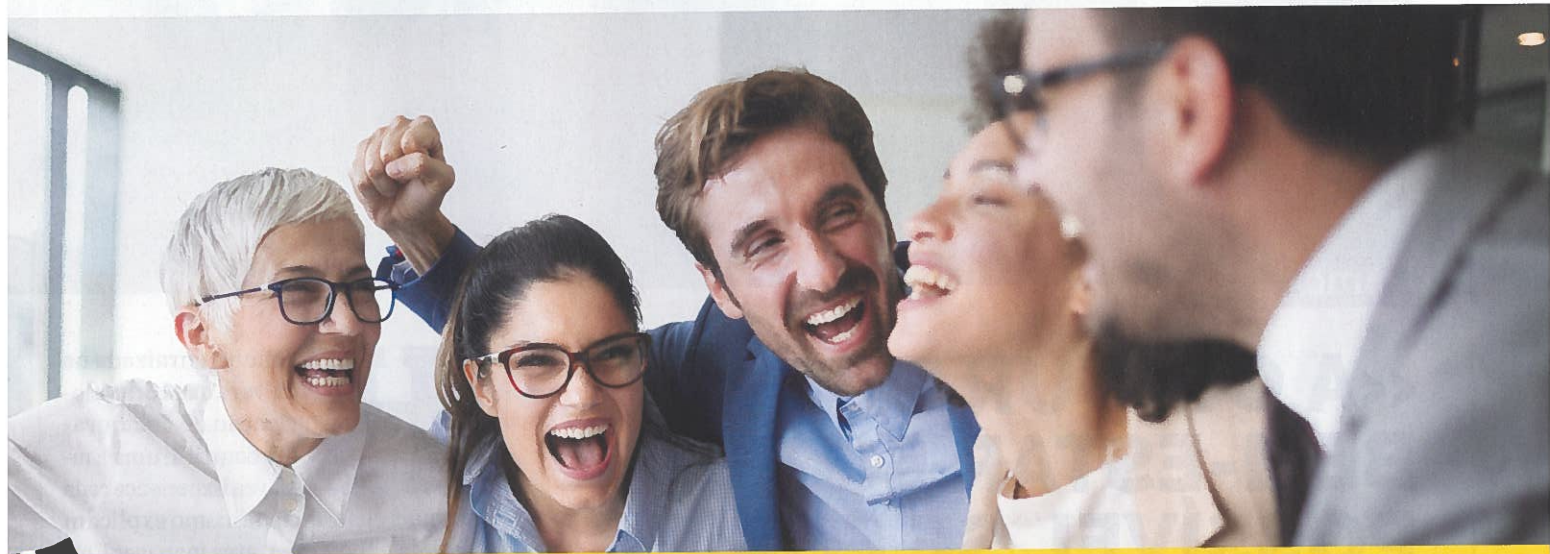
Para tal, defende Anabela Trindade, é prudente que, numa primeira fase, os programas de bem-estar sejam de âmbito geral, até mesmo para criar e implementar uma uniformização de conceitos e linguagem junto dos colaboradores. Numa segunda fase, e após recolha e análise de feedback das equipas, será interessante personalizar esses programas numa óptica de me-

Numa primeira fase, os programas de bem-estar devem ser de âmbito geral, mas após feedback dos colaboradores será interessante personalizá-los, para maior eficácia.

lhoria e que permita obter maior eficácia.

Para a IHTP Wellness Academy manager, os temas da saúde mental e emocional são cada vez mais prementes. «Segundo um estudo intitulado “COVID-19 Global Impact”, grande percentagem dos colaboradores que se encontram em teletrabalho experienciam maiores dificuldades em desligar, tornando-se mais susceptíveis a sofrer de burnout ou esgotamento profissional, doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) com enormes repercussões sobre a saúde mental e física das pessoas.»

Além desta tendência, a responsável realça os temas da sustentabilidade, não só pela sobrevivência do planeta, mas pela necessidade de o ser humano regressar à sua essência e alinhar-se consigo mesmo. ✓



melhores pessoas conseguem
melhores resultados.

I HAVE THE POWER®

www.ihavethepower.net