

CONCILIAÇÃO DA VIDA PROFISSIONAL, FAMILIAR E PESSOAL SERVIÇOS DE BEM-ESTAR E GESTÃO DO STRESS

■ BOA PRÁTICA ACUPUNCTURA

- NOME DA EMPRESA GRAFE Publicidade, Lda.
- DIMENSÃO DA EMPRESA Pequena
- NATUREZA JURÍDICA Sociedade por quotas
- SECTOR DE ACTIVIDADE Publicidade

OBJECTIVO	Promover o bem-estar e a estabilidade física e emocional das pessoas ao serviço, prevenindo eventuais problemas de saúde.
A QUEM SE DESTINA	Todas as pessoas ao serviço da empresa.
DESCRIÇÃO	<p>A ideia de implementar um serviço de acupunctura na Grafe surgiu por sugestão do director geral a um funcionário para que experimentasse a terapia no sentido de ultrapassar um problema de saúde. A sugestão foi aceite e o funcionário ficou muito satisfeito com os resultados obtidos. Em 1998, após esta experiência bem sucedida, surgiu a ideia de alargar a acupunctura a todas as pessoas ao serviço na Grafe, que dela quisessem usufruir.</p> <p>A solução implementada na Grafe é a de uma sala exclusivamente dedicada às sessões de acupunctura durante uma tarde por semana. As sessões de acupunctura têm uma duração média de 30 minutos e decorrem durante o horário normal de trabalho.</p>
RECURSOS MOBILIZADOS	Em termos financeiros, esta prática implica o encargo com a remuneração de um/a acupunctur/a. Implica necessariamente a disponibilização de uma sala específica para as sessões.
BENEFÍCIOS	<p>Para a empresa, o principal valor acrescentado desta prática é o seu contributo para o visível bem-estar das pessoas que trabalham na Grafe. Por outro lado, "a empresa ganha tempo" porque o serviço é prestado nas suas próprias instalações.</p> <p>Os/as utilizadores/as são unânimes em considerar que esta prática lhes proporciona bem-estar físico e mental, diminuindo os níveis de stress e contribuindo para um melhor desempenho profissional. O facto de ser um serviço gratuito e de ser prestado no local de trabalho é também largamente reconhecido como uma vantagem.</p>
FACTORES DE SUCESSO	<p>Encontrar um espaço adequado (sala ou gabinete) para as sessões é fundamental. Uma sala de reuniões ou um gabinete que não esteja a ser utilizado é uma excelente forma de rentabilizar espaço.</p> <p>A pertinência da implementação de uma prática deste tipo dependerá do número de potenciais utilizadores/as, pelo que é importante aferir a existência de massa crítica para uma prática deste tipo.</p>