

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

■ **BOA PRÁTICA** PROGRAMA EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA PROFISSIONAL, PESSOAL E FAMILIAR

- NOME DA EMPRESA AXA Portugal
- DIMENSÃO DA EMPRESA Grande (multinacional)
- NATUREZA JURÍDICA Sociedade anónima
- SECTOR DE ACTIVIDADE Seguro e Resseguro em todos os ramos

<b>OBJECTIVO</b>	Criar soluções na empresa que visem promover a conciliação da vida profissional, pessoal e familiar de todas as pessoas ao serviço da empresa, bem como o seu bem-estar físico e emocional.
<b>A QUEM SE DESTINA</b>	A todas as pessoas ao serviço da empresa.
<b>DESCRIÇÃO</b>	<p>A criação do “Programa Equilíbrio entre a vida profissional, pessoal e familiar” teve como origem as dificuldades manifestadas pelos/as trabalhadores/as em conciliar a sua vida profissional, pessoal e familiar, no questionário ao clima social da empresa do Grupo AXA (<i>Scope</i>).</p> <p>Neste âmbito, desde 1999 que a AXA Portugal tem vindo a implementar um conjunto de medidas facilitadoras da conciliação da vida profissional, pessoal e familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Serviços de conveniência: por exemplo, apoio à vida doméstica (lavandaria, restauração, <i>babysitting</i>, entre outros);</li><li>■ Semana Temática do Bem-Estar: inclui vários rastreios (p. ex.: cardiovasculares, dentários, audição, osteoporose, massa corporal, pele); informação sobre variados assuntos relacionados com saúde e alimentação; sessões de ginástica laboral, de humor e desenvolvidas iniciativas na área das terapias alternativas (musicoterapia, <i>chi chung</i>, <i>reiki</i>); e rondas que visam questões ergonómicas e de socorrismo e distribuição de alimentos saudáveis;</li><li>■ Gabinete de Apoio Psicológico: para os/as trabalhadores/as e extensível aos/às seus/suas familiares directos/as;</li><li>■ Gabinete Serviço Social;</li><li>■ Sessões de relaxamento e massagem nas instalações de Lisboa e Porto;</li><li>■ Ginásios nas instalações do Clube de Colaboradoras/es em Lisboa e no Porto;</li><li>■ 6ª Feira leve, verão informal e fim-de-semana <i>Plus</i>.</li></ul>
<b>RECURSOS MOBILIZADOS</b>	<p>A implementação desta prática implica recursos financeiros, decorrentes dos custos de contratação da empresa de serviços de comodidade e conveniência, que tem a função de intermediação entre trabalhadores/as e fornecedores dos serviços, e dos protocolos estabelecidos com as diversas entidades.</p> <p>Por outro lado, implica a disponibilização de espaço nas suas instalações para um/a representante da empresa especializada na prestação de serviços de comodidade e conveniência; para as actividades da semana temática do bem-estar; para o gabinete de apoio psicológico e para o gabinete de serviço social.</p>

<b>RECURSOS MOBILIZADOS</b>	Estão, também, envolvidos parceiros especializados da área da saúde ligados às actividades da semana temática do bem-estar, ao gabinete de apoio psicológico e uma assistente social responsável pelo gabinete de serviço social. Esta prática também integra actividades em parceria com a Fundação AXA Corações em Acção (IPSS) e o Clube de Colaboradoras/es.
<b>BENEFÍCIOS</b>	<p>O valor acrescentado desta prática, enquanto preocupação com as pessoas, reflecte-se no seu bem-estar, o que tem impacto no clima social e desempenho da empresa.</p> <p>A semana do bem-estar revelou-se de tal modo importante que a AXA Portugal a exportou para o Grupo.</p>
<b>FACTORES DE SUCESSO</b>	A implementação e sustentabilidade da prática dependem do compromisso ao mais alto nível hierárquico da empresa e da disponibilidade dos recursos financeiros associados.

