

# O BEM-ESTAR COMEÇA CÁ DENTRO

À medida que as empresas evoluem, quer em número de colaboradores, quer em sofisticação, torna-se imperativo olhar para diferentes aspetos do seu funcionamento. O sucesso já não se mede apenas pelos produtos vendidos ou serviços prestados. Avalia-se, cada vez mais, pelo impacto que a empresa tem nos seus colaboradores e na comunidade circundante. Aspetos como a saúde e o bem-estar, formação e desenvolvimento contínuos para as diversas temáticas, equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, entre outros, são progressivamente mais valorizados pelos próprios colaboradores. Por sua vez, esta valorização torna as empresas mais atrativas no momento da escolha de carreira, criando um ciclo positivo que beneficia todas as partes envolvidas e a sociedade em geral.



## O programa *Bem me Quer*

A Tecnicil Indústria, reconhecendo o seu papel fundamental no desenvolvimento socioeconómico de Cabo Verde, decidiu ir além das suas responsabilidades corporativas básicas e investir no seu ativo mais valioso: as pessoas. É neste contexto que é criado o programa de saúde laboral “Bem Me Quer”, uma iniciativa inovadora da Tecnicil Indústria, que tem vindo a fazer a diferença na vida dos seus colaboradores. Esta iniciativa representa mais um passo dado pela empresa para a melhoria do bem-estar dos seus colaboradores e da comunidade em Cabo Verde. O “Bem Me Quer” foi concebido para promover a saúde física e mental, bem como o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos colaboradores,

dotando-os de recursos e oportunidades para melhorarem a sua qualidade de vida e de trabalho. De modo a maximizar o seu impacto e atratividade, a criação deste programa foi acompanhada de um esforço de branding e comunicação substancial, gerando imediatamente uma grande identificação e proximidade com os colaboradores. o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos colaboradores, dotando-os de recursos e oportunidades para melhorarem a sua qualidade de vida e de trabalho. De modo a maximizar o seu impacto e atratividade, a criação deste programa foi acompanhada de um esforço de branding e comunicação substancial, gerando imediatamente uma grande identificação e proximidade com os colaboradores.

## EVOLUÇÃO E ADAPTAÇÃO

Nos seus quase 18 meses de existência, esta iniciativa tem vindo a transfigurar-se e a adaptar-se às necessidades

dos seus colaboradores, obedecendo às mudanças sociais. Inicialmente, o programa incidiu, sobretudo, em aspetos de saúde mental e física, assinalando datas que são celebradas mundialmente. Algumas destas datas merecem um destaque particular, por terem vindo a ser celebradas recorrentemente e com um crescente envolvimento de todos os colaboradores.

**Setembro Amarelo:** Dedicado à saúde mental e prevenção do suicídio, com a presença de uma psicóloga clínica para palestras de esclarecimento.

**Outubro Rosa:** Mês de sensibilização para a prevenção e deteção do cancro da mama. Foram realizadas palestras de esclarecimento, demonstrações de autodiagnóstico e partilhados relatos inspiradores de mulheres que lutaram contra esta doença.

**Novembro Azul:** Focado na importância da prevenção e deteção do cancro da próstata, um tema consideravelmente mais tabu do que o cancro da mama, mas não menos importante. Esta iniciativa tornou esta temática mais visível e alertou as pessoas para alguns dos sintomas mais invisíveis desta doença.

**Saúde íntima:** Diversas palestras, dedicadas à saúde íntima dos homens e das mulheres, que serviram para desmistificar algumas questões menos discutidas na sociedade, promovendo o autocuidado, sobretudo no sexo masculino, que habitualmente o descuida.

## IMPACTO NA COMUNIDADE

O impacto positivo deste programa não se restringe somente ao que se passa dentro da empresa. Muitas das iniciativas abriram, também, lugar a parcerias com outras instituições, permitindo aos colaboradores usufruir de serviços complementares focados no bem-estar. Um excelente exemplo deste foco no bem-estar da comunidade é a iniciativa "Operação Salva-Vidas", que também faz parte do programa "Bem Me Quer" e é dedicada à doação de sangue. Em parceria com o Banco de Sangue do Hospital Agostinho Neto, muitos dos colaboradores da Tecnicil Indústria têm dado um pouco de si para ajudar a salvar vidas. O empenho de todos tem sido notório a cada novo convite para doar, tendo sido registados números crescentes de participantes e de litros doados.

## PRESENÇA CONSTANTE E EVOLUÇÃO CONTÍNUA

Atualmente, o programa "Bem Me Quer" é uma presença constante na vida dos colaboradores da Tecnicil Indústria. Para além das datas que se celebram anualmente e com as quais já aprenderam a contar, vão surgindo outras temáticas de interesse em áreas importantes

do bem-estar. Por exemplo, a importância da Ergonomia e Boas Posturas, que contou com a presença de uma fisioterapeuta para uma palestra sobre a importância de adotar boas posturas no trabalho e a comunicação de Temáticas Urgentes, bem como os surtos de Covid-19 e a febre do dengue, que necessitaram de medidas assertivas por parte da empresa e de divulgação clara e informativa.

## COMUNICAR CADA VEZ MAIS E MELHOR

A comunicação do programa também evoluiu à medida que o seu âmbito se foi alargando. Das diferentes iniciativas foram sendo criados materiais de apoio, como flyers e outros guias, que foram distribuídos pelos familiares e amigos dos colaboradores. As redes sociais também já vão sendo povoadas com alguns destes conteúdos informativos, assim como com vídeos destas iniciativas, para que possam chegar ainda mais longe e impactar positivamente a comunidade.

## UM COMPROMISSO COM O FUTURO

O programa "Bem Me Quer" é um exemplo de como as empresas podem ir além das suas obrigações básicas e contribuir significativamente para o bem-estar dos seus colaboradores e das pessoas que os rodeiam. Para a Tecnicil Indústria, este não é apenas um programa de saúde laboral; é um compromisso com o futuro, um investimento no capital humano e um exemplo de como as empresas podem ser agentes de mudança positiva no país. É, também, a prova de que as empresas nacionais, independentemente do seu setor de atividade, podem aliar o sucesso empresarial à responsabilidade social. Estas duas dimensões podem - e devem -, andar de mãos dadas, criando um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e satisfatório. À medida que Cabo Verde continua a progredir, as empresas farão o mesmo. O programa "Bem Me Quer" será certamente uma inspiração para este e outros setores do mundo empresarial cabo-verdiano.

