

energia cria energia

galp



# Programa Cuida-T

## **ÍNDICE**

<b>ENQUADRAMENTO</b>	<b>3</b>
<b>CONTEXTO</b>	<b>3</b>
<b>IMPORTÂNCIA DO TEMA, NA PERSPETIVA DA ORGANIZAÇÃO E DOS SEUS STAKEHOLDERS</b>	<b>3</b>
<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>ESTRUTURA DO PROJECTO</b>	<b>4</b>
<b>MECANISMOS DE AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>4</b>
<b>RESULTADOS ATINGIDOS</b>	<b>5</b>
<b>CONCLUSÕES</b>	<b>6</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>6</b>
<b>AUTOR(ES)</b>	<b>6</b>

# Programa Cuida-T

## ENQUADRAMENTO



## Compromisso Galp: Garantir a Proteção do Ambiente, das Pessoas e dos Ativos

A Saúde dos nossos colaboradores é um valor fundamental a promover e a preservar na estratégia e atividade da Galp, transformando-o num compromisso de toda a Organização.

## Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

**3**

Garantir uma vida saudável e promover o bem-estar de todos em todas as idades.

## CONTEXTO

### A nossa estratégia

A nossa estratégia para uma gestão eficaz da saúde dos nossos colaboradores baseia-se na aplicação das melhores práticas, indicadas pelas entidades internacionais e no cumprimento de um conjunto de normativos regulamentares e guias internos.

No processo de definição dessa estratégia, contemplamos a identificação de novos riscos, que deverão ser analisados para todas as geografias; o desenvolvimento e implementação de um plano integrado de vigilância da saúde; e a monitorização de diversos indicadores.

Considerando os riscos associados à saúde e a necessidade de gerirlos através de uma abordagem preventiva, são concebidas e implementadas medidas e ações que promovem a vigilância, assim como a alteração de comportamentos de risco.

### Importância do tema, na perspetiva da organização e dos seus Stakeholders

A Saúde dos nossos colaboradores é um valor fundamental a promover e a preservar na estratégia e atividade da Galp, transformando-o num compromisso de toda a Organização.

Consideramos, por isso, que o estado de saúde física e mental das nossas pessoas é determinante para o equilíbrio da sua vida pessoal e profissional. Esse equilíbrio contribui para a qualidade de vida de cada um, assim como para o bom funcionamento e sucesso da Empresa. O estado de saúde dos colaboradores afeta aspetos-chave da nossa Organização como a produtividade, o absentismo, a rotatividade, a segurança e qualidade, e rentabilidade.

# Programa Cuida-T

## DESCRIÇÃO

### O projeto

O programa Cuida-T nasceu na Galp Espanha com o propósito de contribuir para a melhoria da saúde dos nossos colaboradores, gerindo e reduzindo os riscos inerentes ao seu envelhecimento.

Iniciado em 2015, trata-se de uma ação inovadora que se encontra estruturada em três fases:

Fase I: Conhecer qual o nível de saúde que cada colaborador considera ter. Nesta fase, o nível de saúde é mensurada com indicadores subjetivos;

Fase II: Realização trimestral de exames médicos específicos e análise dos resultados. Na análise dos resultados são controlados indicadores de saúde associados ao risco de infarte;

Fase III: Atribuição de um Coaching de Saúde, um dietista especializado e um treinador pessoal a cada participante, constituindo uma equipa que combina a alimentação e o exercício físico, e que apoia cada trabalhador em todo o processo.

Quinzenalmente, o departamento de Higiene e Segurança no Trabalho envia a todos os colaboradores os seus relatórios de saúde.

## OBJETIVOS/MOTIVAÇÕES PARA A IMPLEMENTAÇÃO

Promover a proteção da saúde numa ótica mais abrangente, considerando todos os aspetos do estado de saúde físico, mental e social dos nossos colaboradores.



## ESTRUTURA DO PROJECTO

### Dados do Projeto

Pessoas envolvidas: 85

Tempo de implementação: 7 meses.

Abrangência geográfica: Madrid, Valencia, Barcelona

Valor de Investimento: 4.000 euros

### Mecanismos de Avaliação dos Resultados

A avaliação dos resultados é feita tendo em consideração a evolução dos valores de:

- Índice de Massa Corporal (IMC)
- Tensão Arterial
- Triglicéridos
- Colesterol
- Glicosa

Os colaboradores que tiverem obtido os melhores resultados serão premiados.



# Programa Cuida-T

## RESULTADOS ATINGIDOS



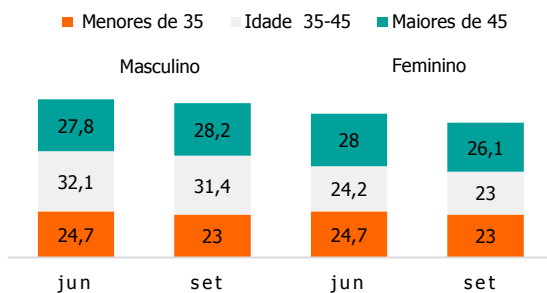
O programa promove o bem estar dos colaboradores, e contribui também para a diminuição do absentismo. No último ano o número de dias de baixa diminuiu 30%.

A diminuição dos dias de baixa e da poupança nos custos são dados fornecidos pela *mutua de trabajo*<sup>1</sup>.

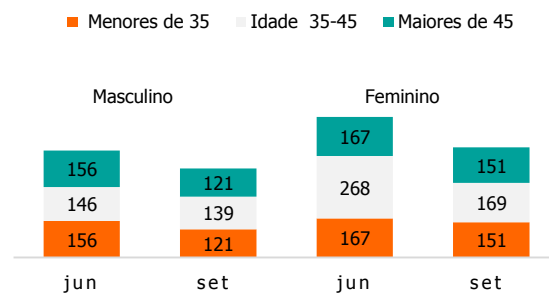
## Indicadores

- + 85 colaboradores abrangidos
- + Idade média dos participantes - 42 anos
- + 170 sessões de *Coaching* de saúde
- + Diminuição em 30% do número de dias de baixa
- + 14% de redução dos custos associados
- + Evolução muito positiva dos indicadores de Índice de Massa Corporal; Triglicéridos; Colestrol e Glicosa.

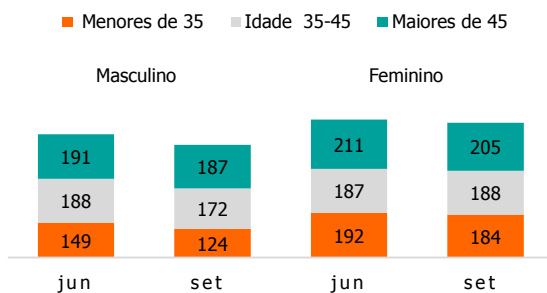
### Índice de Massa Corporal



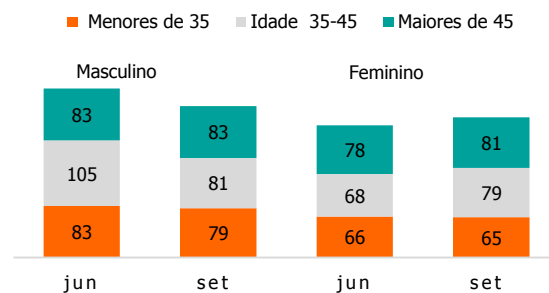
### Triglicéridos



### Colestrol total



### Glicosa



<sup>1</sup> *Mutua de trabajo*: Sistema público que gere as baixas dos trabalhadores, sendo quem regista os dias perdidos e faz estudos sobre a evolução dos dados.

# Programa Cuida-T

## CONCLUSÕES

### Lições aprendidas

Este Programa veio demonstrar que o investimento na promoção da adopção de hábitos saudáveis pelos colaboradores tem reflexos muito positivos, quer a nível de cada indivíduo quer da organização.

Com um reduzido investimento, boa comunicação dos objectivos do projeto e o envolvimento de todas as partes interessadas, é possível melhorar a saúde e o bem-estar dos

colaboradores. Esta situação tem impacto positivo na vida pessoal dos colaboradores, e na Empresa, os resultados verificam-se no aumento da produtividade e redução das despesas associadas à saúde e absentismo.

### Referências

<https://osha.europa.eu/es/healthy-workplaces-campaigns/2016-17-campaign-healthy-workplaces-all-ages>

### Autor(es)

Ambiente, Qualidade e Segurança da Galp Energía España.