CISION

Forbes

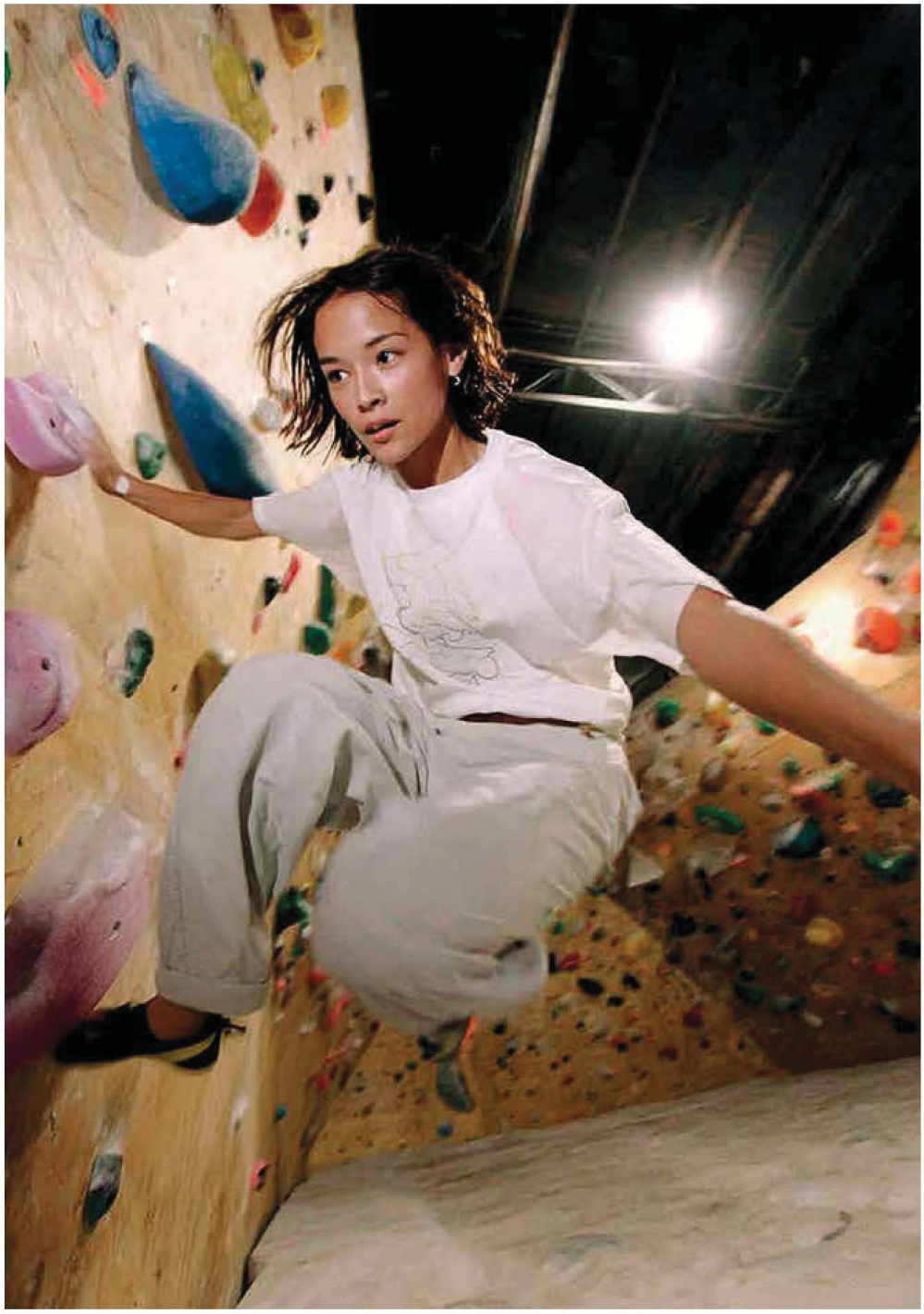
Meio: Imprensa
País: Portugal
Área: 706,23cm²
Âmbito: Economia, Negócios.
Period.: Bimestral
Pág: 80-81

ID: 123880579 01-06-2026

O bem-estar dos colaboradores pode determinar o futuro de uma empresa

Os profissionais de hoje têm necessidades e exigências muito diferentes dos de há uma década, e os estudos de RH indicam claramente que o futuro é mais risonho para as empresas que cuidam do bem-estar das suas pessoas.

Captar e reter talento é um dos grandes desafios das empresas, e, sobretudo desde a pandemia, a saúde mental é um tema relevante. Nos últimos anos, episódios de *burnout* e outras manifestações graves de desgaste emocional ou intelectual têm impactado negativamente o desempenho de equipas e, por consequência, das próprias organizações. Na verdade, a rotatividade dos recursos humanos, a falta de compromisso que leva ao presenteísmo (estar presente, mas não envolvido nem produtivo) e o próprio absentismo prejudicam seriamente toda a dinâmica de uma empresa. Hoje, os gestores de talento não têm dúvidas: o bem-estar é um indicador de resiliência organizacional e, por isso, passou a ser um pilar estratégico.



O QUE É, HOJE, UM BENEFÍCIO CORPORATIVO

Durante muitos anos, ter um carro "da empresa" ou um seguro de saúde era considerado como uma promoção muito valiosa, e, nas primeiras décadas do século atual, uma mesa de ping-pong ou um piano atraíam pelo *glamour* e pela sensação de modernidade que provocavam. Hoje, as gerações de colaboradores que chegam ou já estão no mercado — basicamente gen Z e *millenials* — querem mais. Um automóvel diz pouco face às novas for-

CISION
Forbes
Meio: Imprensa
País: Portugal
Área: 706,23cm²
Âmbito: Economia, Negócios.
Period.: Bimestral
Pág: 80-81
ID: 123880579
01-06-2026

mas de transporte que, na realidade, dispensam a posse do carro. Estas pessoas querem tempo, reconhecimento, equilíbrio entre vida pessoal e profissional e, principalmente, qualidade de vida. Escusado será lembrar que a expetativa de vida é cada vez mais elevada e a manutenção da saúde, principalmente através da boa alimentação e da atividade física, é um requisito óbvio. Para as novas gerações, não faz sentido descuidar da saúde. E é por isso que as empresas de sucesso têm vindo a evoluir para se tornarem *wellness companies*.

BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE

Nunca como hoje se falou tanto na felicidade no trabalho. Existem *rankings*, prémios, distinções que revelam as empresas onde todos querem estar. Estudos realizados por entidades especializadas, como o *People Engagement Survey,* realizado desde 2016 pela CEGOC com coordenação científica do ISCTE Executive Education, levam a afirmar, com segurança, que o bem-estar está longe de ser um luxo e, pelo contrário, é um imperativo para as empresas que se querem manter competitivas e resilientes. As lideranças de recursos humanos empenham-se em apresentar soluções flexíveis e completas às suas pessoas, reforçando que a felicidade dos colaboradores é uma prioridade da cultura e do ADN da empresa. Identificam-se, inclusivamente, como gestores de talento ou de felicidade organizacional. E porquê? Porque pessoas felizes trabalham melhor, empenham-se mais, envolvem-se verdadeiramente e até podem custar menos.

AS SOLUÇÕES JÁ EXISTEM

A boa notícia é que assegurar a felicidade dos colaboradores é possível quando se encontra o parceiro certo. Propostas como a do Urban Sports Club, a Wellhub Company, por exemplo, oferecem tudo o que se pode esperar de um benefício corporativo nos nossos dias: trata-se de uma plataforma de bem-estar corporativo que concede acesso flexível a milhares de atividades de *fitness*, *wellness* e saúde através de uma única subscrição. Nascida na Alemanha, está presente em vários mercados europeus cujos utilizadores usufruem de modalidades como ginásio, ioga, natação, pilates ou escalada, adaptando-se às suas preferências e estilo de vida. A sua missão é promover hábitos saudáveis e tornar o bem-estar mais acessível. Tem grande foco no B2B, e a vantagem que oferece às empresas é permitir a sua evolução real enquanto *wellness company* com ganhos diretos na sua capacidade de captar e reter talento. E se, à primeira vista, criar um programa de bem-estar pode parecer simples, o facto é que estes só funcionam quando há adesão real. Ao oferecer desde o desporto físico até ao suporte digital em saúde mental, nutrição e sono, a plataforma permite que cada colaborador personalize a sua jornada e possa pô-la em prática onde estiver e quando quiser.

NÃO AGIR TEM O SEU PREÇO

Muitos gestores de pessoas têm a clara noção desta necessidade, mas hesitam antes de tomar medidas. Mas dar início ao processo de transformação dos benefícios corporativos é muito mais simples do que se pode pensar. E convém lembrar que o bem-estar estratégico não é um custo mas um investimento inteligente no futuro das organizações. As empresas que pretendam dar este passo podem conhecer melhor a oferta corporativa do Urban Sports Club e descobrir como apoiar as suas equipas de forma mais flexível e personalizada em https://corporate.urbansportsclub.com/pt