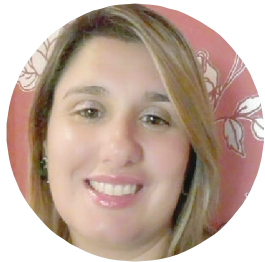


Locais de trabalho mais saudáveis

Mónica Melim

Psicóloga, IA-Saúde, IP-RAM-UCAD – Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências



O trabalho deve promover a saúde física e mental do indivíduo e proporcionar-lhe um sentimento de inclusão social, estatuto e identidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde mental é “o estado de bem-estar que permite aos indivíduos desenvolver todas as suas potencialidades, enfrentar as normais tensões da vida, trabalhar produtivamente e desempenhar um papel positivo na sociedade em que estão inseridos”.

O investimento no bem-estar dos trabalhadores acarreta vantagens para as entidades empregadoras, nomeadamente, na redução do absentismo e da rotatividade, no crescimento dos níveis de desempenho profissional, no aumento da motivação e da produtividade, e na melhoria da imagem das empresas.

A promoção da saúde mental no local de trabalho, para ser eficaz, visa prevenir riscos psicossociais que potenciem a ansiedade, depressão, stress e Burnout, Bullying, assédio

“

O investimento no bem-estar dos trabalhadores acarreta vantagens para as entidades empregadoras, nomeadamente no crescimento dos níveis de desempenho profissional, no aumento da motivação e da produtividade.

sexual e moral, e consumo de álcool e drogas.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho desenvolve campanhas com o intuito de tornar os locais de trabalho, mais seguros, mais saudáveis e produtivos.

O mote escolhido para a Campanha 2016/2017 foi “Locais de trabalho saudáveis para todas as idades”, e pretende promover o trabalho sustentável e o envelhecimento saudável, alertar para a importância da prevenção ao longo de toda a vida ativa e da adaptação do trabalho às competências individuais.

A Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências do Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, está consciente das potencialidades de intervir no meio laboral ao nível da prevenção do consumo de substâncias psicoativas, e implementa desde 2012 a Campanha de âmbito regional “Uma Pausa para a prevenção - Locais de trabalho promotores de saúde!”.

Esta Campanha visa sensibilizar, educar e informar sobre os riscos e malefícios do consumo de substâncias psicoativas, potenciar competências pessoais e sociais, desmistificar mitos e crenças associadas ao consumo de substâncias lícitas e ilícitas, atingindo todos os colaboradores e dirigentes das empresas nas quais intervimos.

Desde o início da implementação desta Campanha já foram abrangidos, até à data, cerca de 4000 trabalhadores na Região Autónoma da Madeira, integrados em entidades públicas e privadas, de diferentes sectores de actividade.

Estas Campanhas são modelos de boas práticas ao nível da prevenção de riscos psicossociais. Um bom ambiente psicossocial, proporciona melhor qualidade de vida aos trabalhadores e tornam o ambiente de trabalho mais agradável, positivo e livre de drogas. Não há dúvida de que pessoas saudáveis, satisfeitas e felizes produzem mais e melhor! **JM**

Snapchat, Spectacles e histórias do Instagram

Vasco Marques

Consultor de Marketing Digital*



O Snapchat é uma rede social, com cerca de 200 mil utilizadores, dirigida especialmente a um público mais jovem, que tornou-se popular pela privacidade proporcionada ao fazer desaparecer os conteúdos depois de consumidos. As histórias tornaram-se muito populares, por permitirem tornar visível durante 24 horas momentos da sua vida ou o lado mais informal de uma organização. O sucesso foi tanto, que o Instagram lançou uma funcionalidade idêntica, que herdou todo este encanto. Surgem então os Spectacles, que tratam-se de uns óculos que permitem a gravação de vídeos em blocos de 10 segundos, para publicar diretamente no Snapchat. Agora o Snapchat e os Spectacles, estão sobre o chapéu do Snap, o novo nome da empresa que reúne estes dois produtos.

Com o lançamento dos Spectacles – disponíveis em três co-

res – é introduzido o vídeo circular, dissipando-se assim as dúvidas sobre se devemos gravar no formato vertical ou no horizontal, pois o utilizador vai conseguir ver o vídeo corretamente, independentemente da posição do seu smartphone. Apresentando ainda a vantagem, de não precisar de utilizar o smartphone, para captar aquele momento fantástico que está a acontecer agora!

Os óculos de sol da Snap permitem a captura de vídeos em blocos de 10 segundos, sendo assinalado por uma luz, que esse momento está a ser registado. Os vídeos gerados nos Specs são enviados, sem fios, para o seu smartphone, ou ficam armazenados nos óculos, caso esteja longe do seu telemóvel. A bateria dura um dia, e é possível carregá-la quando guarda os óculos na respetiva caixa – espetáculo, não é?

Recentemente, o Instagram, com cerca de 500 milhões de

utilizadores, inspirou-se nas histórias do Snapchat e está a ter um sucesso incrível. Ainda não está a utilizar? Ora veja esta tabela comparativa das respetivas funcionalidades:

Gosta mais das histórias do Instagram ou Snapchat

* Autor dos livros Redes Sociais 360, Vídeo Marketing e Marketing Digital 360. Mais informações em www.vascomarques.eu **JM**

Fácil descobrir e adicionar contas	Mais difícil seguir contas
Ocultar de pessoas que seguem	X
Ferramentas de desenho (néon), e texto	Ferramentas de desenho, texto e stickers
Navegar nas histórias	X
X	Óculos
X	Geofilters
Filtros, mais limitados	Filtros
X	Lens
Enviar para público e para Instagram Direct	Enviar para público ou privado
500 milhões	200 milhões
Guardar	Guardar
Partilhar no feed	X
Fotos recentes, Boomerangs, Hyperplases	Importar snaps recentes para Memories
Comentar mensagens privadas	Comentar chat
Fotografias e vídeos até 10 seg	Fotografias e vídeos até 10 seg
Público alargado	Público essencialmente jovem (millennials)
Maior Alcance	Menor Alcance
X	Registo de Screenshots
Download de partes da história	Download da história completa, ou partes