

CONCILIAÇÃO ENTRE A VIDA PROFISSIONAL E A VIDA FAMILIAR E BEM-ESTAR



EQUILÍBRIO NOS CUIDADOS: PORQUE É IMPORTANTE?



Desafio::

Cuidados desiguais = maior risco de *burnout*



Solução:

Cuidados partilhados = famílias e equipas mais fortes

EXPERIMENTE HOJE

Valorizar pequenos gestos de cuidado e apoio



Fazer uma pausa breve de bem-estar

CÚRAM

SABIA QUE?

45%

Quase 45% das pessoas na UE prestam cuidados não remunerados, com impacto no stress, bem-estar e desempenho no trabalho.

DICAS RÁPIDAS

- Planear tarefas com antecedência para reduzir stress de última hora
- Definir horários e pausas claras
- Comunicar quando os cuidados afetam a carga de trabalho
- Fazer pequenas pausas de bem-estar
- Pedir apoio quando necessário
- Apoiar colegas com empatia e flexibilidade
- Utilizar recursos disponíveis — horários flexíveis e redes de apoio

APOIAR A PARTILHA DE CUIDADOS NO TRABALHO REFORÇA BEM-ESTAR, PRODUTIVIDADE E CULTURA DE EQUIPA, PARA COLABORADORES MAIS SATISFEITOS E ORGANIZAÇÕES MAIS FORTES.

