

## **Santander promove semana com programa saudável para colaboradores**

- ***Programa Corporativo BeHealthy – com um total de 11 iniciativas-chave os colaboradores do banco têm acesso a ferramentas e atividades que promovem hábitos de vida saudável e a melhoria do bem-estar***
- ***Cerca de 1000 colaboradores vão participar nas várias atividades***

**Lisboa, 9 de abril de 2018.** O Santander gosta de estar na vanguarda das boas práticas. E nesse sentido promove ao longo de toda esta semana – até 14 de abril - um conjunto de atividades no âmbito do programa corporativo **BeHealthy** que tem como objetivo promover hábitos de vida saudável e a melhoria do bem-estar de todos os Colaboradores.

O **BeHealthy** assenta em quatro pilares: conhecer os números, vigiar a alimentação, manter o equilíbrio e fazer exercício. Dentro destes tópicos principais, o Santander permite que os seus colaboradores possam escolher entre 11 iniciativas chave que vão contribuir fortemente para o *engagement*, clima organizacional, criação de valor e sucesso.

Das várias ações, destaque para o dia de formação sobre as ferramentas a utilizar para a melhoria da performance e para o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, bem como uma Masterclass que evidenciará o impacto do mundo digital na área da saúde, rastreio nos vários ginásios à disposição dos colaboradores – com uma cobertura geográfica de 70% (parcerias com o Holmes Place, Solinca e Fitness Hut) -, consultas de nutrição, caminhadas e corridas, entre outras atividades.

O Santander é hoje o melhor banco para trabalhar em Portugal (Great Place to Work 2018). A par destes benefícios, os colaboradores do Santander podem ainda usufruir de outras regalias ao nível da saúde, com seguros complementares ao SAMS, programas de desabitação tabágica e emagrecimento, apoio em termos de passe social e diversos apoios para os filhos dos colaboradores. Para que exista um maior equilíbrio entre a vida



profissional e a pessoal, o banco também tem investido no *flexiworking*, nomeadamente: Horário Flex, Flex Day, Flex Friday, horário de trabalho parcial e teletrabalho.

#### Os 4 pilares do BEHEALTHY:



**Know Your Numbers:** Conhecer o ponto de partida, traçar os objetivos e manter os registos, evitando riscos



**Eat:** Consciencializar sobre os benefícios de comer de forma saudável, como a prevenção de doenças e a melhoria da disposição



**Be Balanced:** Ajudar a gerir o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, promovendo formas de melhoria do rendimento mental, nomeadamente através do Mindfulness



**Move:** Criar o hábito da prática de atividade física, de acordo com as preferências e possibilidades de cada um, inspirando a um lifestyle saudável

#### Comunicação Externa

Gabinete de Comunicação e Marketing Corporativo

Rua da Mesquita nº 6, 1070-238 Lisboa

Tel: 213704843/213705790

Email: comunicacao.santander.portugal@santander.pt