



## Virna Martins

# “A PRODUTIVIDADE CRESCE COM COLABORADORES SAUDÁVEIS.”

Em entrevista, Virna Martins, sócia-gerente da Bewell, explica-nos todos os detalhes sobre a fundação e evolução da empresa que quer ter colaboradores mais produtivos e felizes.

A Bewell é uma segunda fase de um projeto que nasceu focado no mercado Corporate – A Corporate Massage. Na altura, o mote de base era: se as pessoas param 15 ou 20 minutos nas suas empresas para tomar café, fumar ou comer um pastel de

nata (tudo coisas que levam a maiores níveis de excitação cerebral), por que não fazer dessa pausa um momento relaxante, revigorante e benéfico para a saúde? Vários estudos demonstravam que o investimento em programas de saúde, bem-estar e prevenção de

acidentes e doenças laborais tinha um retorno significativo em benefício da competitividade e produtividade, trazendo melhores resultados. A entrada nas empresas, a qualidade dos serviços e a relação de confiança fez com que se evoluísse para serviços em

eventos, aeroportos, centros comerciais e centros terapêuticos, nascendo assim a Bewell, marca mais generalista. Apesar disso, o foco é o mesmo: estar perto das pessoas, nos locais onde elas passam mais tempo, e tornar esses momentos mais agradáveis.

### Quem são os vossos clientes?

Felizmente temos muitos clientes. Empresarialmente posso falar-lhe em alguns nomes como a PT, HP, Oracle, Turismo de Portugal, Marriott, Abbvie, a Xerox, a Nova Base, a Sonae, o Intermarché! (risos), que são grandes empresas que apostam na formação dos seus quadros, entendendo que a saúde é, de facto, uma competência, mas também temos, e com muito orgulho, empresas mais pequenas, que igualmente apostam na saúde e bem-estar dos seus colaboradores, como seja, por exemplo, a Cercis, que aposta na saúde para ajudar os seus colaboradores como ferramenta para lidar com as dificuldades do dia-a-dia! E dezenas de outras mais.

### Quando entraram no mercado, há 15 anos, foi fácil apresentar o conceito dos Programas de Saúde e Bem-Estar nas empresas?

Como referi, há 15 anos entrávamos com serviços, as massagens, a ginástica laboral, o yoga corporativo, aulas de cozinha, etc. Apenas em 2005, já na marca Bewell,

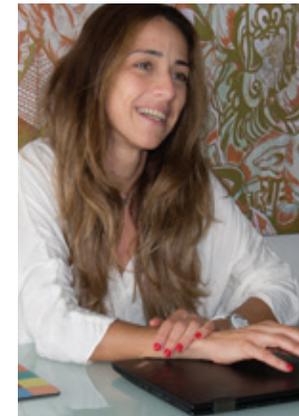
### FICHA TÉCNICA

**Nome:** Virna Solange dos Reis Martins

**Idade:** 41 anos

**Formação:** Gestão de empresas (ISCTE); Exercício Físico e Desporto com equivalência a funções de Mestre (ULHT)

**Sonho:** Tornar o mundo um sítio um pouco melhor para se viver. Dar!



começámos a implementar programas. E quando digo isto, refiro-me a um trabalho que envolve um bom diagnóstico com *assessment*, uma investigação profunda sobre a tipologia de cliente e suas necessidades, o planeamento anual, um *dashboard* de avaliação, avaliações intermédias, medição do ROI (Return Of Investment) e, hoje em dia, até uma app para um contacto digital, constante e fácil com as pessoas.

Ainda hoje é difícil implementar estes programas pois existe a tendência para algumas atividades serem realizadas como eventos pontuais

ou mesmo animações. Mas a tendência é evolutiva no sentido de haver uma maior preocupação em fazer um investimento nesta área, com profissionais competentes. A questão do retorno sobre o investimento é importante, ele pode, e deve, ser medido. Um exemplo: Um dos nossos clientes tinha um problema significativo de *turnover*, após análise chegou à conclusão de que, baixando 2% o seu índice de *turnover*, pouparia anualmente 1M€. Entre algumas outras coisas implementou um programa de saúde e bem-estar com a Bewell e, ao final do primeiro ano, tinha reduzido 37% o índice de *turnover*, entre outros indicadores. Caso verídico, documentado e vencedor de prémios de RH. O retorno foi gigantesco para a empresa.

### Criar um ambiente profissional que estimule a produtividade e o bem-estar dos colaboradores é o objetivo. Podemos definir uma taxa de sucesso?

Inquestionável sucesso no nosso objetivo e sucesso para as empresas que implementam os nossos programas. O panorama nacional nas empresas, à semelhança do que acontece em quase todo o mundo, é de grande competitividade, desafios constantes, insegurança ao mesmo nível e falta de ânimo e fé na mudança, pelo menos para melhor. Um estudo feito pela Associação Portuguesa de Psicologia da Saúde Ocupacional

(APPSO) referido no semanário *Expresso* revela que, num universo de cerca de 38 mil inquiridos, quase 15 % se encontravam em situação de “burnout” ou esgotamento.

Estas situações que apareciam ocasionalmente em gerações anteriores são agora gritantes e sinto que estamos a chegar a uma situação de epidemia empresarial no que diz respeito ao bem-estar e à felicidade. O que acontece é um mau estar geral, que inflama e adoce o tecido empresarial, e a solução não é mudar para outra empresa, não é fugir nem desesperar. A solução é investir e insistir em tornar os colaboradores pessoas mais saudáveis e felizes. A produtividade cresce com colaboradores saudáveis.

Programas de Saúde e Bem-Estar cultivam o envolvimento dos colaboradores. Se este são incentivados a melhorar a sua saúde através de *wellness* empresarial, muitos serão susceptíveis de participar, tornando o ambiente na empresa mais “leve”, fomentando relações, fortalecendo os sentimento de pertença e as suas equipas.

**O tema Alimentação Saudável está muito na moda hoje em dia. Sente um aumento da procura por este tema por parte dos clientes?**

Sentimos e achamos que faz todo o sentido. A reeducação alimentar é de fácil aplicação em ambiente corporativo. Afinal, os colaboradores já estão ali, é um assunto que gera



*Os nossos programas são tão práticos, divertidos e marcantes que recebemos muitos feedbacks das pessoas a agradecer a forma como estamos a mudar para melhor as suas vidas!*

interesse e normalmente as ações têm grande envolvimento.

A promoção de uma reeducação alimentar corporativa é extremamente interessante, pois, ao ser feita coletivamente, os colaboradores ajudam-se e motivam-se uns aos outros para passarem os desafios. Isso facilita a adesão ao programa, traz motivação, maior ânimo e disposição dos colaboradores, e promove a

integração da equipa. “Nós somos aquilo que comemos”. Ao fortalecer a saúde reduz igualmente as doenças e os períodos de baixa médica. Portanto, o trabalho de reeducação alimentar é a melhor forma de prevenir doenças e, desta forma, também é possível alcançar a diminuição da sinistralidade dos planos de saúde, reduzindo custos para a empresa.

O conhecimento adquirido

no ambiente de trabalho é transformador e faz com que as pessoas coloquem em prática os hábitos fora da empresa, tornando-os parte da sua vida. Os nossos programas são tão práticos, divertidos e marcantes que recebemos muitos *feedbacks* das pessoas a agradecer a forma como estamos a mudar para melhor as suas vidas! Tem sido muito gratificante!

**Que outros programas têm? Todos têm a mesma procura?**

Antes de começar, a empresa deve entender a razão pela qual está a fazer um programa de bem-estar: sofre de stress, *turnover* ou absentismo? Quer aumentar os seus índices de produtividade e motivação e, conseqüentemente, os resultados? Quer melhorar a comunicação e o envolvimento entre os colaboradores? Quer reduzir os custos dos cuidados de saúde? Quer simplesmente funcionários mais saudáveis? Ao compreender o seu propósito, poderá começar a construir o plano certo e alcançará, com grande probabilidade, os seus objetivos.

A Bewell intervém ao nível do bem-estar e, por isso, usamos ferramentas variadas, adequadas às necessidades de cada cliente. A atividade mais popular entre os nossos clientes é a Chair Massage, mas fazemos também, para algumas empresas com problemas específicos, massagens de drenagem linfáti-

ca, reflexologia podal, aulas de ginástica/ginástica laboral, aulas mais orientadas para o Body and Soul, yoga adaptado às empresas, *mindfulness* e aulas específicas de gestão de stress. Fazemos ações mais pontuais para educação/sensibilização das pessoas para novos estilos de vida, como sendo *workshops* de alimentação saudável, *workshops* de gestão de stress e *workshops* de danças variadas para que as pessoas possam conhecer as novas tendências de mercado e possam inscrever-se em outros locais. Paralelamente, disponibilizamos a al-



*O conhecimento adquirido no ambiente de trabalho é transformador e faz com que as pessoas coloquem em prática os hábitos fora da empresa.*

guas empresas serviços de comunicação associados aos nossos serviços, porque acreditamos que a comunicação é uma parte importante no sucesso dos programas implementados.

Por um lado, levamos ferramentas de saúde para facilitar a escolha e o ingresso das pessoas numa vida mais equilibrada e feliz e, por outro lado, ajudamos a criar ambientes profissionais que estimulem a produtividade, potenciando os resultados nas empresas. Não é a toa que, no cenário atual, as empresas que são consideradas as melhores para se trabalhar são também as mais lucrativas.

**Depois de irem às empresas, os colaboradores continuam a procurar os vossos serviços? Como podem ter acesso?**

Sim, a procura levou a que tivéssemos de implementar alguns serviços fora do âmbito empresarial, nomeadamente massagens terapêuticas na nossa clínica e efetuamos igualmente consultas e acompanhamento nutricional, *mindfulness* e *coaching*, presencial e online. São serviços que não publicitamos, mas são um complemento à procura que existia por parte das pessoas das empresas que gostavam de aprofundar conhecimentos ou tratamentos. Qualquer pessoa pode entrar em contacto através do nosso website, [www.bewell.pt](http://www.bewell.pt).