

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

- *Plantação de 2000 árvores no Pinhal de Leiria e disponibilização do Gympass são algumas das iniciativas em destaque*

**Lisboa, 25 de março de 2019.** O Santander promove ao longo de toda esta semana – até 31 de março - 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. Mas este ano, em Portugal, foi mais além. Aliou esta semana à temática da sustentabilidade, porque ser saudável também é cuidar do Planeta.

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 17 iniciativas-chave que vão contribuir fortemente para o *engagement*, clima organizacional, criação de valor e sucesso.

Das várias ações, destaque para a palestra sobre “Inteligência Emocional baseada em Mindfulness”, vários *workshops* sobre alimentação sustentável e saudável, consciente e ecológica, sobre postura e alongamentos, entre outras atividades. O Santander também se associou ao Gympass, que permite a todos os colaboradores e família terem acesso a diversos ginásios e outros centros de atividade física a preços muito reduzidos.

No âmbito da sustentabilidade, a semana também inclui diversas atividades, como a plantação de 2000 árvores no Pinhal de Leiria, a iniciativa intitulada: “Um passo para um Santander sem plástico” e, no sábado, o banco celebrará “A Hora do Planeta”, desligando as luzes entre as 20h30 e as 21h30.



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 desabituação 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: 210527526/210527596

Email: comunicacao.santander.portugal@santander.pt