

## SAÚDE LABORAL À DISTÂNCIA, EM TEMPOS DE PANDEMIA

Face à pressão que muitos se viram confrontados em tempo de pandemia, ao isolamento que nos foi exigido e ao trabalho remoto inerente, as temáticas da saúde mental e da conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal, passaram para a ordem do dia e a serem vistas com outros olhos pelas várias organizações.

Com essas preocupações presentes, muitas foram as empresas que, para além disto e também para reforçar o elo de ligação com os seus trabalhadores e trabalhadoras durante os confinamentos, organizaram inúmeras iniciativas online no âmbito do bem-estar e da saúde ocupacional.

*Workshops* de alimentação saudável, ginástica laboral, ergonomia e boa postura em teletrabalho, *yoga*, *webinars* de gestão de stress, consultas de psicologia, foram algumas das ações dinamizadas.

Os bons exemplos são para partilhar e, por isso, queremos que nos contem tudo, para publicarmos na próxima edição desta newsletter. Desafiamos as organizações que integram o iGEN a contarem-nos que ações desenvolveram e o sucesso que as mesmas tiveram junto da equipa.

Porque uma imagem por vezes vale mais que mil palavras, enviem fotos ou vídeos que tenham para ilustrar a vossa notícia.

Agradecemos que enviem os vossos contributos até dia 30 de maio, para [alexandra.sousa@parpublica.pt](mailto:alexandra.sousa@parpublica.pt) e [jpmarques@gebalis.pt](mailto:jpmarques@gebalis.pt).

---

### mais artigos

- ▶ [34ª REUNIÃO PLENÁRIA DO FÓRUM IGEN](#)
- ▶ [HISTÓRIA DO IGEN](#)
- ▶ [LIVRO](#)  
[“LONGO CAMINHO PARA A IGUALDADE”](#)
- ▶ [LABORATÓRIOS DE IGUALDADE](#)
- ▶ [LIVRO](#)  
[“MULHERES INVISÍVEIS”](#)
- ▶ [GRUPOS DE TRABALHO DO FÓRUM IGEN](#)  
[- CADA GRUPO, UMA MISSÃO](#)
- ▶ [REGULAMENTO INTERNO DO IGEN](#)
- ▶ [REVISTA IGEN](#)
- ▶ [AGENDA](#)