

Prefácio

Carolina Afonso

Introdução

A «síndrome do sem noção»

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, março de 2024

O valor da «palavra»

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, julho de 2024

Os professores têm de voltar a ocupar o seu lugar, já!

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, outubro de 2023

Os acidentes não são sexys

Mundial do Catar e os «números da vergonha»

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, setembro de 2022

Em tempos menos sexys: A segurança e saúde no trabalho

O erro humano, a medida para todas as desculpas!

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, outubro de 2022

Morri a trabalhar! E agora, quem fala por mim?

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, novembro de 2022

Portugal, um barco completamente à deriva ou «apenas» um país sem estratégia!

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, novembro de 2022

Os acidentes de trabalho não tiram férias

Daniela Lima, publicado na *Security Magazine*, setembro de 2022

Tudo começou com o *quiet quitting*

O *quiet quitting* – um fenómeno antigo com um nome moderno

Daniela Lima, publicado no site da *Revista Human Resources Portugal*, setembro de 2022

Num mundo «*super sexy*»: O *well-being*

***Well-being* não é uma tendência, é uma necessidade**

Daniela Lima, publicado na *Revista Human Resources Portugal*, janeiro de 2023

A «pandemia» do *well-being*

Daniela Lima, publicado na *Revista Human Resources Portugal*, março de 2023

Os múltiplos desafios e o *well-being* organizacional

Daniela Lima, publicado na *Revista Human Resources Portugal*, julho de 2023

***Well-being manager*: Na busca de uma cultura sustentável**

Daniela Lima, publicado na *Revista Human Resources Portugal*, setembro de 2023

Pensar em *well-being* é ser audaz

Daniela Lima, publicado na *Revista Human Resources Portugal*, dezembro de 2023

O *well-being* como eixo estratégico para o negócio

Daniela Lima, publicado na *Revista RH Magazine*, setembro/outubro de 2023

Os super-heróis e a transformação do paradigma da liderança

Daniela Lima, publicado no site da *Revista Human Resources Portugal*, novembro de 2022

A culpa, em Portugal, morre sempre solteira!

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, junho de 2023

O *Homo sapiens sapiens*, o ridículo, o *burnout* e o pecado

Daniela Lima, publicado no *Jornal Expresso*, agosto de 2023

O poder do «não», o bom senso ou «o que quer que isso seja»

Daniela Lima, publicado no *Jornal Expresso*, agosto de 2023

O empoderamento feminino e a síndrome de *burnout*

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, 15 de janeiro de 2024

Work-life balance* e a síndrome de *burnout

Daniela Lima, publicado no *Jornal HM Consultores* no LinkedIn, 18 de março de 2024

As férias, a culpa e o bem-estar

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, julho de 2024

A semana de quatro dias é um verdadeiro ato de fé!

Daniela Lima, publicado no *Jornal Expresso*, março de 2023

Dia Internacional do Trabalhador, a semana de quatro dias e o *well-being*

Daniela Lima, publicado na *Revista Human Resources Portugal*, maio de 2023

A semana de quatro dias é fruto do otimismo em nome do bem-estar

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, dezembro de 2023

O bicho-papão da produtividade, a inteligência artificial e a semana de quatro dias

Daniela Lima, publicado no *Jornal Observador*, junho de 2024

O viés, a IA e a DEI

Daniela Lima, publicado na *Revista Human Resources Portugal*, agosto de 2024

A alma generosa e altruísta que adoece as outras pessoas

Daniela Lima, publicado no *Jornal Expresso*, dezembro de 2024

Da teoria à prática – Estratégias individuais de *well-being*

Estratégias individuais de promoção de *well-being*

Liliana Pitacho

Do mito à realidade: A prática nas organizações

**Práticas individuais de bem-estar e estratégias para promover o bem-estar coletivo:
*keep it simple!***

Alexandra Pinote

Desmistificando a falácia do *work-life balance*

Carla Caracol

O sal da vida: Uma metáfora para o bem-estar nas organizações

Eliane Ramos

**O equilíbrio pessoal como base de uma liderança consciente e eficaz e a promoção
do bem-estar na Norauto**

Fernanda Dominginhos

**Estrela D.A.L.V.I.: Uma metodologia para um despertar interno e para a construção de
um planeamento estratégico pessoal**

Eliene Dalvi

***Well-being* – Do mito à realidade**

Maria João Maia

Integrar estratégias de bem-estar na rotina para viver com qualidade e propósito

Nélia Lapa

Bem-estar: Da teoria à ação no dia a dia

Neidy Christo

**Estratégias de bem-estar individual e o impacto de projetos pessoais em contexto
profissional**

Rita Mendes

O compromisso da L'Oréal com o bem-estar dos colaboradores: O programa Share & Care

Sara Lopes da Silva

O *well-being* na primeira pessoa: Uma caminhada de autoconhecimento

Sofia Nunes

O bem-estar integrado na experiência do colaborador Cofidis

Sofia Roque

Diagnóstico e implementação de uma estratégia para a criação de uma cultura de bem-estar organizacional

Sónia Fiúza

Transformar o bem-estar individual e das equipas – Práticas d'A Padaria Portuguesa

Susana Rosa

Se existisse uma conclusão, seria mais ou menos isto...