Comunicado de Imprensa

Sociedade, Organizações, Indivíduo, Corpo, Mente e Propósito em debate nos três dias do evento

**Wellbeing em destaque na 4.ª edição do Building The Future**

**Lisboa, 11 de janeiro de 2022 –** O **Building The Future**, o principal evento português de transformação digital, que conta com o patrocínio principal da Microsoft e construção da imatch, irá trazer para debate e, pela primeira vez em destaque, a importância do *wellbeing* na vida dos indivíduos, organizações e sociedade.

O palco **Wellbeing powered by Fidelidade** abordará as temáticas Sociedade, Organizações, Indivíduo, Corpo, Mente e Propósito. O *burnout* e os modelos de gestão centrados nas pessoas e no seu bem-estar serão alguns dos temas em destaque e que irão ser analisados durante os dias 26, 27 e 28 de janeiro de 2022.

**Teresa Virgínia, Diretora de Marketing e Comunicação da Microsoft Portugal**, afirma: *“A realidade do trabalho remoto trouxe novas possibilidades, como estar mais próximo das famílias ou perder menos tempo com deslocações, mas também trouxe novos desafios como stress, reuniões excessivas, burnout e depressão. E é precisamente estas mudanças que iremos abordar no Building The Future, através do patrocínio da Fidelidade, pela necessidade de colocarmos em prática estratégias mais responsáveis e sustentáveis com o foco nas pessoas e no seu bem-estar físico e psicológico.”*

**Sahar Yousef**, neurocientista na Universidade da Califórnia, é uma das oradoras em destaque. Com base no seu trabalho de investigação, Yousef irá partilhar o impacto que a exposição ao stress e desafios na gestão do tempo entre as esferas familiar e laboral, resultantes do contexto pandémico, têm do ponto de vista neuronal. Na sessão “*The Science of Preventing Burnout*”, a neurocientista explicará as diferenças entre a doença do *burnout* do excesso de stress ou depressão, as suas consequências para o corpo humano e estratégias de combate.

**Yousef** comenta:*“Infelizmente, o burnout tem aumentado constantemente desde maio de 2020 e agora atingimos um patamar crítico. As pessoas e as organizações estão a ser preparadas para o fracasso, uma vez que níveis de burnout elevados levam a um decréscimo da motivação, mais erros e uma falta de envolvimento no trabalho. Felizmente, a ciência por trás do burnout avançou rapidamente na última década e hoje sabemos que estratégias (como o modelo 3M) nos podem ajudar a evitar esta síndrome da «morte por mil cortes de papel»”.*

A escolha do tema foi resultado de uma votação pela comunidade do Building The Future que, através da plataforma LinkedIn e a convite de Sahar Yousef, pôde escolher entre esta temática e dois projetos de investigação da neurocientista: “*The Science of Energy Management and Chronotype-Based Productivity”* e *“The Science of Digital Hygiene and the Dark Side of our Devices”.*

Além da participação dos oradores principais, o palco **Wellbeing powered by Fidelidade** terá também as sessões de *fireside chat*, conversas de 30 minutos entre dois oradores sobre temáticas relacionadas com o *wellbeing*. **Vasco Gaspar**, Human Flourishing Facilitator, e **Helena Marujo**, Professora e Coordenadora no ISCSP; **Sandro Resende**, Founder do Manicómio, e **Pedro Morgado**, Psiquiatra, Professor e Investigador na Universidade do Minho; **Álvaro Lopes-Cardoso**, CEO e Fundador na UPNDO, e **Pedro Almeida**, Psicólogo de Desporto e Performance; **Joana Vasconcelos**, Modern Work Customer Success Lead na Microsoft Portugal e **Ricardo Parreira**, CEO na PHC Software; **Joana Coelho**, HR Consultant da AON Portugal, e **Sandra Ribeiro**, Subdiretora do Departamento de Ciências Económicas e Empresariais da UAL; **Rosa Pires**, Psicóloga Clínica, e **Daniel Leal**, Médico, são alguns dos oradores confirmados.

Através da partilha de melhores práticas, aplicação do conhecimento científico e intervenção multidisciplinar nos temas de *Wellbeing*, o **Building The Future** irá ajudar pessoas, líderes, gestores e organizações a repensarem os seus modelos de trabalho e de gestão para o futuro.

Devido ao elevado número de casos ativos de Covid-19 em Portugal e tendo como prioridade a saúde e segurança de toda a comunidade, a organização do **Building The Future** decidiu que o evento será exclusivamente digital, em [www.buildingthefuture.pt](http://www.buildingthefuture.pt).

**CONTACTOS:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Marta Pereira** | **Inês Filipe** |  |
| marta.pereira@lift.com.pt | ines.filipe@lift.com.pt |  |
| 934 847 486 | 910 283 054 |  |

**Sobre o Building the Future**

O Building The Future é o principal evento português de transformação digital, onde tecnologia, liderança e Educação se cruzam para potenciar pessoas e organizações através de especialistas nacionais e internacionais que estão a mudar a forma como interagimos com a realidade.

Durante três dias estão reunidos decisores, líderes, profissionais da área tecnológica, professores, estudantes, investigadores, programadores e empreendedores, que juntos constroem o ecossistema da tecnologia.

Liderado pela Microsoft e desenvolvido pela imatch.

**Website:** <https://buildingthefuture.pt/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/buildingthefuture22>

**LinkedIn:** https://www.linkedin.com/company/buildingthefuture-ativarportugal

**Instagram:** @building\_\_the\_\_future

**AI Podcast Portugal:** https://spoti.fi/3l4AXdx

**Sobre a Microsoft**

A Microsoft possibilita a transformação digital na era da *Intelligent Cloud* e *Intelligent Edge*. A sua missão é capacitar cada pessoa e cada organização no planeta para alcançarem mais.