

Programa de Conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar (2025/2028)							Mod.153 Data 12/02/2025 _ rev.01 a 25/02/2026		
Aspectos da Conciliação	Descrição	Objetivos	Trabalhadores envolvidos	Tarefas	Responsáveis	Meios/ Recursos	Prazo		
							Curto (1 a 6 meses)	Médio (6 a 18 meses)	Longo (18 a 36 meses)
Igualdade de Oportunidades	Promovemos a igualdade de oportunidades e a diversidade como valores essenciais, não sendo toleradas quaisquer formas de discriminação em razão de origem, etnia, gênero, classe social, deficiência física, convicção política e associações sindicais.	Garantir a equidade de admissões e acesso ao emprego em função do gênero.	Todos	Monitorização e controlar o número de ofertas de emprego, candidaturas e admissões por gênero, de modo a equilibrar a percentagem de admissões e acesso ao emprego em função do gênero, garantir a Igualdade de Gênero no Acesso ao Emprego.	Recursos Humanos	Recursos Humanos	✓		
		No processo de recrutamento, garantir que as oportunidades de progressão interna sejam prioritariamente disponibilizadas aos colaboradores da empresa, promovendo o desenvolvimento profissional e a valorização do talento interno antes de considerar candidaturas externas.	Todos	Realizar uma análise detalhada do posto de trabalho e do perfil dos colaboradores, assegurando a adequação entre as competências, experiência e responsabilidades do colaborador e os requisitos da função, de forma a otimizar o desempenho e a eficiência organizacional. Comunicação a todos os colaboradores. Formação personalizada para o posto de trabalho.	Recursos Humanos	Recursos Humanos	✓		
		Garantir a equidade de trabalhadores que participam ações de formação em função do gênero.	Todos	Realização de ações de formação englobando um número de equitativo de homens e mulheres, de modo a equilibrar a percentagem de trabalhadores que participam ações de formação em função do gênero, garantindo a Igualdade de Gênero no Acesso à formação.	Recursos Humanos	Recursos Humanos		✓	
Desenvolvimento Pessoal	As nossas políticas de seleção, contratação e progressão interna baseiam-se em critérios transparentes de competências, capacidades, dedicação profissional e mérito dos colaboradores. Promovemos o desenvolvimento pessoal e profissional dos nossos colaboradores, apostando em programas de formação contínua, capacitação e promoção de talentos e potencializa-se a pro atividade dos colaboradores, enquanto cidadãos.	Reduzir a taxa de absentismo	Todos	Monitorização e controlar a taxa de absentismo.	Recursos Humanos	Recursos Humanos	✓		
		Reduzir a taxa de turn-over	Todos	Monitorização da Taxa de absentismo.	Recursos Humanos	Recursos Humanos	✓		
		Assegurar que os trabalhadores são informados sobre questões relacionados com a igualdade de gênero e direito do trabalho	Todos	Comunicar e divulgar ações e iniciativas, bem como regras e regulamentos, sobre igualdade, diversidade, discriminação, assédio e parentalidade.	Recursos Humanos	Recursos Humanos		✓	
		Promover a qualificação e valorização profissional dos colaboradores.	Todos	Promover uma política de atribuição de bolsas de estudos aos colaboradores.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência		✓	
		50 horas de formação ministradas aos trabalhadores por ano.	Todos	Promover ações de formação em diferentes áreas de desenvolvimento pessoal e profissional. Monitorizar e controlar o número de horas de formação.	Recursos Humanos	Recursos Humanos		✓	
Adaptações de horário	Reconhecemos a importância da conciliação da vida familiar, pelo que possibilitamos aos nossos trabalhadores a ausência temporária do trabalho para tratar de questões familiares	Implementação de trabalho híbrido em departamentos específicos, sempre que solicitado pelo colaborador.	RH, Certificações, Gestão do Produto, Comercial, Financeiro, Design.	Comunicar a todos os colaboradores. Monitorização do nº de horas de teletrabalho.	Recursos Humanos	Recursos Humanos		✓	
		Responder às Solicitações de readaptação do horário efetuadas pelos trabalhadores. As solicitações deverão ser efetuadas junto dos Recursos Humanos e Responsável do departamento.	Todos	Divulgação das medidas de adaptação/redução de Horário. Permitir a readaptação do horário de trabalho para conciliação da vida pessoal e familiar. Monitorização e controlar o indicador.	Recursos Humanos e Responsável do Departamento	Recursos Humanos e Responsável do Departamento	✓		

	ou a readaptação de horário para conciliação da vida pessoal.	Responder às ausências temporárias do trabalho solicitadas. As solicitações deverão ser efetuadas junto dos Recursos Humanos e/ ou Responsável de Departamento e aprovadas pelos mesmos, até ao limite máximo de 4 horas por trimestre.	Todos	Divulgação das medidas de adaptação/redução de Horário. Permitir a ausência temporário do trabalho para conciliação da vida pessoal e familiar. Monitorização e controlar o indicador.	Recursos Humanos e Responsável do Departamento	Recursos Humanos e Responsável do Departamento	✓			
Bem Estar	A Allcost desenvolve e promove iniciativas dedicadas ao bem-estar dos colaboradores, visando a melhoria da qualidade de vida e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.	A Allcost disponibiliza um ginásio equipado, com acompanhamento de um Personal Trainer e/ou plano de treino, acessível a todos os colaboradores.	Todos	Divulgação das medidas às partes interessadas. Medir os níveis de satisfação dos colaboradores.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
		A Allcost oferece aulas de Pilates tanto em horário laboral como pós-laboral, proporcionando aos colaboradores oportunidades para o bem-estar e a qualidade de vida.	Todos	Divulgação das medidas às partes interessadas. Medir os níveis de satisfação dos colaboradores.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
		Estabelecer uma parceria com um gabinete de estética para desconto em sessões de depilação a laser.	Todos	Estabelecimento de protocolos com entidades externas, de modo a promover a realização de depilação a laser a preços mais acessíveis. Divulgação das medidas às partes interessadas.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
		A Allcost oferece a todos os colaboradores, no dia do seu aniversário, a possibilidade de escolher entre uma massagem ou uma consulta de nutrição.	Todos	Divulgação das medidas às partes interessadas. Medir os níveis de satisfação dos colaboradores.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
Saúde	A Allcost disponibiliza seguro de saúde a todos os colaboradores com mais de 6 meses de empresa.	Oferta de seguro de saúde para todos os colaboradores com mais de 6 meses na empresa.	Todos	Divulgação das medidas às partes interessadas. Medir os níveis de satisfação dos colaboradores.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
		Descontos significativos no seguro de saúde para o agregado familiar.	Todos	Divulgação das medidas às partes interessadas. Medir os níveis de satisfação dos colaboradores.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
	A Allcost celebrou um protocolo de colaboração com uma ótica, para que todos os trabalhadores usufruam do desconto e rastreio visual.	Estabelecer um protocolo com uma ótica, com descontos que podem chegar aos 50% em óculos e rastreio visual gratuito.	Todos	Estabelecimento de protocolos com entidades externas, de modo a promover o acesso a tratamentos e outros produtos de saúde a preços mais acessíveis	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
	A Allcost celebrou um protocolo com a farmácia local, que consiste na entrega dos medicamentos na allcost, bem como descontos até 10%.	Proporcionar maior comodidade, poupança e apoio na gestão da saúde dos colaboradores e familiares.	Todos	Estabelecimento do protocolo com a farmácia local. Solicitação de autorização de partilha de dados dos colaboradores e familiares com a farmácia local.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
	A Allcost celebrou um protocolo de colaboração com uma clínica dentária, para que todos os trabalhadores usufruam do desconto.	Estabelecer Protocolo com uma clínica dentária, assegurando uma redução de até 10% no valor total a pagar pelos tratamentos efetuados	Todos	Estabelecimento de protocolos com entidades externas, de modo a promover o acesso a tratamentos e outros produtos de saúde a preços mais acessíveis	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
		A Allcost realiza, o "Dia da Allcost", uma iniciativa que promove o convívio e a integração entre os colaboradores.	Todos	Promover o evento num dia laboral, permitindo aos trabalhadores a dispensa ao trabalho.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			
		Sunset de Encerramento antes das Férias	Todos	Promover o evento em horário laboral, permitindo aos trabalhadores a dispensa ao trabalho.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência		✓		
		Sunset de São Martinho	Todos	Promover o evento em horário laboral, permitindo aos trabalhadores a dispensa ao trabalho.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência		✓		
		Oferta de Meio Dia de Trabalho no Dia de Aniversário dos Colaboradores	Todos	Dispensa do trabalho do colaborador aniversariante.	Recursos Humanos e Gerência	Recursos Humanos e Gerência	✓			

