

Ginástica Laboral

Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

PAUSA

ATIVA



**VIVER
SANTARÉM**



*A qualidade do seu trabalho,
reflete o cuidado com a sua
saúde!*

DESPERTE A SUA SAÚDE COM UMA PAUSA ATIVA NO TRABALHO

Bem-vindo ao Projeto Pausa Ativa!

Sabemos que um dia de trabalho pode ter impacto na sua saúde e é por isso que procurámos criar esta iniciativa dedicada ao bem-estar físico e mental no ambiente de trabalho.

A partir de agora, tem a oportunidade de transformar o seu dia fazendo pequenas pausas no trabalho para participar nas sessões de ginástica laboral.

Descubra como as pequenas pausas podem fazer uma grande diferença!

OBJETIVOS

O nosso objetivo é o de promover uma cultura de saúde e vitalidade no local de trabalho, proporcionando momentos de Pausa Ativa para recarregar energias, melhorar a produtividade e criar um ambiente de trabalho mais saudável.

BENEFÍCIOS DA “PAUSA ATIVA”

Aumentar a Energia

Revigorar o corpo e mente para enfrentar os desafios diários com mais e melhor disposição.

Reduzir o Stress

Libertar das tensões acumuladas, promovendo um ambiente de trabalho mais tranquilo.

Melhorar a Postura

Combater os desconfortos ergonómicos, promover a saúde da coluna e das articulações.

Estimular a Concentração

Recarregar a mente para manter o foco e a eficiência ao longo do dia.

Melhorar a Saúde Física

Reduzir as dores musculares e prevenir lesões relacionadas com o trabalho.

Melhorar o Trabalho de Equipa

Realizar atividades que promovem a interação entre colaboradores, fortalecendo os laços no ambiente profissional.

EXERCÍCIOS PREVISTOS

- **Alongamentos:**

- *Movimentos simples para aliviar a tensão e melhorar a flexibilidade.*

- **Exercícios Respiratórios:**

- *Técnicas para aumentar a oxigenação do corpo e reduzir o stress.*

- **Dicas de Ergonomia:**

- *Orientações para manter uma postura adequada e prevenir desconfortos.*

COMO PARTICIPAR

As Pausas Ativas são realizadas nas instalações e em horário laboral.

A participação é voluntária e destina-se a todos os colaboradores interessados em melhorar a sua saúde, a sua qualidade de vida e o ambiente de trabalho.

Para participar, basta querer!

CALENDARIZAÇÃO

- *2ª e 6ª feira em horário laboral (visita de um Técnico aos diferentes postos de trabalho e instalações).*

- *Quarta-feira das 11h30 às 12h00 (Sessão na Sala Polivalente - Complexo Aquático).*

Beneficie deste tempo que dedicámos para si e faça uma
Pausa Ativa.

Investir na sua saúde é investir no sucesso da sua equipa e da empresa!

Participe!

*A sua saúde é o seu maior ativo.
Cuide dela no trabalho e na vida!*

*O seu sucesso profissional começa
com uma base sólida e de **boa
saúde!***

*Trabalhe com energia positiva e
cuide da sua saúde!*

*Respire fundo, **cuide de si. A sua
saúde é a nossa prioridade!***



Para mais informações:

www.viversantarem.pt