



Ginástica Laboral

Colaboradores mais felizes, realizados e produtivos

A ginástica laboral consiste em intervenções rápidas, durante o horário laboral e no próprio local de trabalho. As atividades são de curta duração, até 15 minutos, funcionando como pausas ativas e não causando fadiga para o colaborador. A correção postural no posto de trabalho é um dos exercícios realizados nestas sessões.

Os exercícios são baseados em técnicas de respiração, alongamento, controle e percepção corporal, reeducação postural e compensação muscular, evitando o aparecimento de doenças ocupacionais e o aparecimento de dores e lesões.

Completamos a nossa atuação pela avaliação e acompanhamento de todos os colaboradores, caso haja essa necessidade, por Fisioterapeuta.

As empresas percebem cada vez mais os benefícios do exercício no local de trabalho como um investimento prioritário no bem-estar corporativo. Acredita-se que o resultado desse investimento seja o sucesso, tanto em termos financeiros quanto em termos de qualidade do trabalho. Assim, investir em saúde nas organizações é uma estratégia para que a empresa se destaque no mercado de forma positiva e alcance maior lucratividade.

Para mais informações, entre em contato comigo!