

WEEELNESS LABORAL

PROPOSTA DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇO

GINÁSTICA LABORAL



+258 82 86 82 232
+258 84 69 58 693



www.adumdst.co.mz
Info@adumdst.co.mz



Cidade de Maputo
Moçambique



WELLNESS LABORAL

Promoção e Organização: **ADUM Desporto e saúde no trabalho**

A nossa experiência nas áreas de desenvolvimento e implantação de Programas de Qualidade de Vida, Promoção da Saúde, Bem estar e Ergonomia nas empresa de permite-nos oferecer mais que um programa de ginástica Laboral, um programa Wellness Corporativo á dimensão das necessidades e expectativas do Cliente com uma perspectiva transversal, pois o sucesso de um programa de saúde corporativa que pretende a adesão a estilos de vida activos é determinado pela capacidade do projecto em influenciar positivamente o ambiente nas dimensão social física e cognitiva do colaborador.

O nosso programa de Wellness incorpora a Ginástica Laboral, Massagem laboral, Dinâmicas Lúdicas, Ergonomia, Avaliação funcional, Avaliação antropométrica, Palestras educativas e Ginástica Aeróbica.



+258 84 695 8693



info@adumdst.co.mz



Www.adumdst.co.mz



Ginástica Laboral

Ela é a prática de exercícios físicos de pouca intensidade realizada durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, visando compensar os efeitos negativos que a actividade laboral pode causar, resultando em benefícios para os funcionários e para as instituições. Ela é feita na vertente clássica de Zumba laboral,

Massagem Laboral

A massagem laboral (ou Quick) é uma técnica de massagem derivada das técnicas orientais AShiatsu onde o funcionário recebe a massagem no pescoço, costas e braços. Esta é uma das técnicas de massagens mais utilizadas por empresas que querem melhorar a qualidade de vida no trabalho para seus colaboradores é indicada para quem possui pouco tempo disponível, pois cada sessão dura em média 15 minutos. Actualmente encontra-se nos programas de Ginástica Laboral, séries metódicas e repetitivas formatadas, focadas para o aspecto físico, deixando de lado, o enfoque afectivo sociopsicológico.

Dinâmicas Lúdicas

No entanto, sabe-se que o desenvolvimento integral do ser humano vai além do desenvolvimento físico, abrangendo também os aspectos lúdicos. A ludicidade é uma necessidade do ser humano em qualquer idade e não pode ser vista apenas como diversão, pois o lúdico é um facilitador da aprendizagem, do desenvolvimento pessoal, social e cultural, além de auxiliar na saúde mental, o lúdico promove a sociabilização e a comunicação.





Ergonomia

A ergonomia é também conhecida como o estudo da relação entre o homem e o seu ambiente laboral. A ergonomia no trabalho oferece ao indivíduo, o conforto adequado e os métodos de prevenção de acidentes e de patologias específicas para cada tipo de actividade executada.

Avaliações Fisiológicas

As avaliações e antropométricas são importantes para determinar o risco do avaliado desenvolver doenças crónicas não transmissíveis e elas são uteis para uma melhor prescrição de exercícios físicos.

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| ✓ Índice de massa gorda; | ✓ Índice de massa magra; | ✓ Gordura Visceral; |
| ✓ Idade metabólica; | ✓ Tensão arterial; | |

Avaliações Antropométricas

Avaliações de aptidão Física



Programa de Palestras Laborais

O programa de Wellness Laboral visam ir além das aulas oferecendo um trabalho educacional a fim de que os trabalhadores incorporem em suas rotinas de vida, informações que venham a contribuir com a melhora da sua saúde em vários aspectos.

Ginástica Aeróbica

A Ginástica aeróbica no local de trabalho é um excelente espaço de socialização corporativa. A prática da ginástica aeróbica ajuda a melhorar a postura e coordenação motora, além de proporcionar uma grande consciência corporal. Por ser uma actividade aeróbica, auxilia na queima de gordura e consequente perda de peso.



Nível	Benefícios às Empresas
Benefícios de ordem Económica	• Auxilia na redução de custo com assistência médica, absentismo e rotatividade. • Auxilia na redução dos valores das indemnizações trabalhistas. • Gera um aumento de produtividade (aliado a outros factores). • Reduz acidentes de trabalho. Reduz o número de erros e falhas.
Administrativa	• Valoriza os recursos humanos. • Gera trabalhadores mais motivados. • Melhora o relacionamento entre colegas. • Melhora a atmosfera organizacional e retém talentos. Produz medidas educativas e preventivas.
Marketing	• Melhora a imagem da empresa perante os funcionários. • Promove o Marketing social da empresa perante a sociedade. • É uma medida de responsabilidade social.



Nível	Benefícios aos trabalhadores
Físico	• Auxilia na prevenção das doenças ocupacionais. • Previne e alivia a fadiga muscular. • Melhora a consciência postural. • Estimula a adoção de estilo de vida saudável. • Melhora a flexibilidade. • Promove relaxamento muscular. • Melhora a circulação sanguínea. • Combate o sedentarismo. • Melhora a atenção e a concentração nas actividades desempenhadas, reduzindo os riscos de acidentes de trabalho. • Reduz a ocorrência do presenteísmo.
Psicólogo	• Motiva os trabalhadores. • Promove o bem-estar. • Melhora a autoestima. • Reduz os níveis de estresse ocupacional. • Melhora o nível de atenção, o que contribui, entre outras coisas, para a redução de acidentes de trabalho. • Possibilita acesso a medidas educativas e de promoção da saúde. • Estimula a cognição por meio de diversas actividades.
Social	• Promove interações sociais. • Melhora o clima organizacional. • Estimula a cooperação.



Yoga Laboral

Metodologias

- ✓ **Local:** No sector de trabalho
- ✓ **As sessões:**
Normalmente terão duração de 15 minutos.
- ✓ **Horário:**
- No início do expediente e/ou no em intervalos programados.
- ✓ **Avaliações:**
 - Tensão arterial, Glicemia, Colesterol e Composição Corporal,
 - Criar uma base de dados com a informação colhida nas avaliações.
 - Criar relatórios trimestrais baseados nos indicadores da avaliação a serem partilhados pelo colaborador e a instituição.
 - Analisar com a instituição os resultados dos relatórios.
 - Oferecer ao colaboradores os relatórios das avaliações periódicas.
 - Propor e oferecer se necessário aconselhamento e/ou orientação em caso de risco de doenças crónicas.
- ✓ **Palestras:**
 - Uma vez por mês.



QUEM JÁ ADERIU AO PROGRAMA?





Bibliográfica Consultada

- ✓ **ACHOUR JUNIOR, A.** Exercícios de alongamento: anatomia e fisiologia . são paulo: Manole.2002.
- ✓ **AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM).** A quantidade e qualidade de exercício para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos sedentários. Revista Brasileira de Ciencia e Movimento.
- ✓ **MOURA. J. A. e da SILVA A. L.,** Postura Corporal Humana, Fontaura.1ª edição, 2012.
- ✓ **TANIL. A. S.F.,** Dinâmicas Lúdicas Para os Programas de Ginástica Laboral, Editora Vozes, 2013.
- ✓ **FERREIRA. N. S.,** Semiologia e Ginástica Laboral, Atheneu, São Paulo, 2016.
- ✓ **MARTINS, C. O.,** Ginástica Laboral no Escritório. 2ª edição, Várzea Paulista: Fontaura 2008.
- ✓ **LIMA. De Valquíria; Moretti. A.** Massagem no ambiente de trabalho. Phorte editora são Paulo, 2010