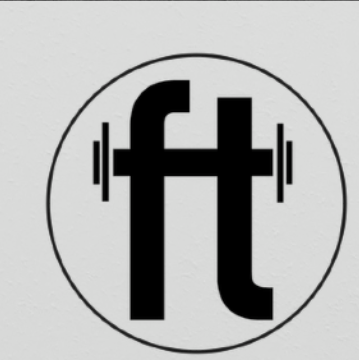




LIFT TRAINING CENTER

SAÚDE CORPORATIVA

CUIDAR DAS PESSOAS É INVESTIR EM RESULTADOS



Mais bem-estar. Mais motivação. Mais resultados..



Porquê falar de saúde no contexto profissional ?

A maioria das profissões impõe:

- ➔ Longos períodos sentados ou esforços repetitivos.
- ➔ Elevado stress mental.
- ➔ Pouca atividade física estruturada.

Consequências frequentes:

- ➔ Dores musculares e articulares.
- ➔ Fadiga crónica.
- ➔ Quebras de produtividade.
- ➔ Burnout.



O nosso objetivo ?

👉 Capacitar colaboradores para cuidarem melhor do corpo e da mente, melhorando o desempenho profissional e a saúde a longo prazo.



Como funcionam as formações

Presenciais
ou
online

3 Temas
disponíveis

Duração Flexível:

2 horas

Ideal para sensibilização

4 horas

Teoria e prática mais
aprofundada;
Maior envolvimento dos
colaboradores

Conteúdos adaptados
à realidade da empresa
e profissão

- ➔ Abordagem científica
- ➔ Abordagem prática
- ➔ Orientada para o dia-a-dia do trabalhador
- ➔ Linguagem clara e acessível
- ➔ Interação com os participantes
- ➔ Possibilidade de exercícios práticos (Consoante formato)



A Importância do Treino de Força

Conteúdos abordados:

O que é o treino de força e porque é essencial.

Os benefícios para:

- ➔ Postura
- ➔ Prevenção de lesões
- ➔ Energia diária
- ➔ Longevidade profissional

Impacto do treino de força em profissões fisicamente exigentes:

- ➔ Construção civil
 - ➔ Indústria
 - ➔ Saúde
 - ➔ Logística
- (entre outras)

Formação adaptada por profissão:

Movimentos mais exigidos

Principais riscos físicos

Estratégias de compensação e fortalecimento



Trabalho Sedentário e Atividade Física

Conteúdos abordados:

➔ Impacto do sedentarismo na saúde:

- Coluna
- Circulação
- Metabolismo
- Fadiga Mental

➔ Estratégias simples para o dia de trabalho:

- Pausas ativas
- Mobilidade
- Ajustes ergonómicos

➔ O mínimo de atividade física recomendado

➔ Como integrar movimento sem “perder tempo de trabalho”.

TRABALHAS SENTADO MAIS DE 6H POR DIA ?



Resiliência VS Burnout

Conteúdos abordados:

➔ O que é stress, resiliência e burnout.

➔ Sinais de alerta (individuais e organizacionais).

➔ Fatores que aumentam o risco de burnout.

➔ O papel da empresa na prevenção.

➔ Estratégias práticas:

Gestão de energia

Sono

Exercício físico

Hábitos de recuperação



Outros temas possíveis

Sugestões de formações:

- ➔ Ergonomia no posto de trabalho.
- ➔ Gestão da energia ao longo do dia.
- ➔ Sono e recuperação para melhor desempenho.
- ➔ Atividade física como ferramenta de produtividade.
- ➔ Prevenção de dores lombares e cervicais.
- ➔ Formação prática com exercícios simples (sem material).

**Contacta para mais informações
Relativamente a algum dos temas**



VANTAGENS PARA A EMPRESA

- ✓ Redução de dores e queixas físicas
- ✓ Menor risco de lesões e baixas médicas
- ✓ Aumento da produtividade
- ✓ Melhoria do bem-estar e motivação dos colaboradores
- ✓ Redução do absentismo
- ✓ Melhoria do clima organizacional
- ✓ Demonstra preocupação com a saúde da equipa
- ✓ Retorno a médio e longo prazo no desempenho profissional

VANTAGENS PARA OS COLABORADORES

- ✓ Mais energia no dia-a-dia
- ✓ Menos dores físicas
- ✓ Maior capacidade de lidar com seres
- ✓ Ferramentas práticas aplicáveis fora do trabalho
- ✓ Melhor qualidade de vida



VAMOS CUIDAR DA SAÚDE DA SUA EMPRESA

Mais do que um serviço, queremos ser intervertidos no bem-estar e qualidade de vida dos seus colaboradores e conseqüentemente potenciar a saúde da sua empresa.

Estamos disponíveis para uma reunião de diagnóstico, ajustar os conteúdos à vossa realidade e necessidades e elaborar uma proposta personalizada que melhore a vida da sua empresa.



Josué Campos

+351 935 153 601

josuecampos@sapo.pt



lift.

LONGEVIDADE . INTENÇÃO . FORÇA . TRANSFORMAÇÃO