NOTÍCIA

4 fevereiro 2025
DCIPT

Sessões decorrem uma vez por mês nos vários espaços municipais

Câmara Municipal promove sessões de ginástica laboral para os trabalhadores



A Câmara Municipal de Cantanhede promove na primeira segunda-feira útil de cada mês, sessões de ginástica laboral, tendo em vista a promoção da saúde dos trabalhadores.
Com a duração aproximada de 15 minutos, as sessões decorrem nos vários espaços onde funcionam os serviços municipais, e assentam em exercícios simples, à base de uma breve ativação muscular, mobilidade articular, compensação muscular e alongamentos/ relaxamento.
A permanência por longos períodos de tempo numa mesma postura ou a repetição sistemática de movimentos acaba por prejudicar o organismo, pelo que este projeto dinamizado pela Divisão Administrativa e de Recursos Humanos e Divisão do Desporto do Município visa a realização de exercícios, sem grande esforço físico, que irão ajudar na melhoria postural, na prevenção de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho e no combate ao stress uma vez que estes momentos proporcionam bom ambiente nas equipas.
“Além de prevenir dores e desconfortos, a ginástica laboral melhora a concentração e o rendimento no trabalho, contribuindo para um ambiente mais saudável e produtivo. Esta ação faz parte de um compromisso maior da autarquia com a saúde e qualidade de vida dos funcionários”, explica a presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Helena Teodósio.
As sessões de ginástica laboral surgiram no Município de Cantanhede em 2022 com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida em ambiente de trabalho, incentivando hábitos saudáveis e momentos de relaxamento ao longo do dia.
Com esta atividade, eleva-se a autoestima e sensação de bem-estar, estimula-se o início de outras atividades físicas, além de se reduzir a fadiga e o stress, entre outras vantagens.