

Iniciativa reforça hábitos saudáveis

Trabalhadores municipais premiados por incentivo à atividade física



A Câmara Municipal de Cantanhede premiou recentemente três equipas de funcionários que se destacaram numa ação promovida pela autarquia para incentivar a prática de atividade física. A Divisão Administrativa e de Recursos Humanos e a Divisão de Desporto da autarquia promoveu em conjunto uma iniciativa que consistiu na contabilização de quilómetros percorridos na prática de exercício físico.

Os trabalhadores foram desafiados a formar equipas e a participar nesta atividade, que teve como objetivo incentivar estilos de vida mais saudáveis e ativos.

“Numa altura em que a preocupação com a saúde mental é cada vez maior, esta iniciativa assume um papel fundamental ao reforçar a comunicação interna, fortalecer os laços entre colegas e promover hábitos saudáveis que contribuem para o bem-estar geral dos funcionários”, sublinhou a presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Helena Teodósio.

Três equipas foram distinguidas pelo seu desempenho, já que foram as que percorreram o maior número de quilómetros. Como forma de reconhecimento, cada uma recebeu um cabaz recheado de alimentos saudáveis.

O Município de Cantanhede já deu início à segunda edição, que, desta vez, desafia as equipas a contabilizar o número total de calorias gastas.

Recorde-se que, 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 e o incentivo a um estilo de vida ativo nos trabalhadores do Município.