



CORE
CLINIC

Core@work



CORE CLINIC

"MAIS CORE, MAIS SAÚDE"

Core + Clinic, resulta da junção de duas palavras, core (de coração/núcleo) e clinic (de clínica), e pretende ser um apelo à paixão, e simultaneamente à minúcia, rigor, ir ao núcleo da questão.

Core@work

A Core Clinic disponibiliza vários programas de promoção da saúde e bem-estar para a sua empresa. Para um ambiente corporativo, a Ginástica Laboral é o serviço mais adequado.

Ginástica laboral

A ginástica laboral é uma série de exercícios físicos realizados em grupo, no ambiente de trabalho, durante o horário laboral, com o objectivo de melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais. É uma pausa activa de baixa intensidade e de curta duração: em média o tempo que decorre entre o momento em que o trabalhador pára até retomar o seu trabalho será de 10 a 15 minutos, não causando por isso fadiga física ou transpiração.

A introdução de um programa de ginástica laboral, melhora a saúde dos colaboradores e consequentemente a saúde das empresas.



CORE
CLINIC

Vestuário

Não é necessário vestuário específico ou qualquer equipamento, e por isso é um serviço de implementação simples e rápida, que em nada altera o funcionamento da empresa.



CORE
CLINIC

Objectivos

- Redução do absentismo e dos custos associados:
Actualmente verifica-se uma tendência para o aumento do aparecimento de lesões em contexto laboral pelo carácter mais sedentário das novas formas de trabalho, e pelo défice de actividade física.
- Aumento da produtividade
A ginástica laboral interrompe a monotonia operacional, introduz uma pausa nos esforços repetitivos e as posturas solicitadas e quase sempre erradas no ambiente de trabalho, levando o colaborador a desempenhar a sua tarefa com maiores índices motivacionais.

Benefícios

- Sociais e Motivacionais:
 - Aumento da motivação dos colaboradores
 - Melhora e favorece as relações interpessoais, a integração social e o espírito de grupo o que vai facilitar o trabalho em equipa.
 - Melhora a comunicação interna e promove a abertura de novos canais de comunicação no contexto da empresa.
- Financeiros (directos e indirectos):
 - Redução do custos associados ao absentismo laboral e baixas médicas
 - Aumento dos lucros
 - Diminuição dos acidentes de trabalho, com prevenção de doenças musculo-esqueléticas ligadas ao trabalho
 - Adiciona valor à marca numa componente de promoção do bem-estar social
 - Baixo custo de implementação do programa

Segundo um estudo publicado no American Journal of Health Promotions, por cada € gasto por parte de uma empresa em programas de bem-estar para os seus colaboradores, pode esperar um retorno até 10€

Proposta

- Análise Inicial: os fisioterapeutas da Core Clinic realizarão uma avaliação das tarefas dos colaboradores e dos grupos musculares mais solicitados para as desenvolver, em contexto de trabalho na empresa
- É posteriormente apresentado um Plano de Acção, em função da avaliação prévia e das características da empresa. Implementa-se o programa com a realização de sessões periódicas de ginástica laboral, com exercícios de relaxamento muscular e controlo postural. Os fisioterapeutas da Core Clinic poderão também intervir individualmente no caso de existirem colaboradores com necessidades específicas.
- O programa e os seus resultados são controlados trimestralmente, para actualização do programa implementado.



Oferta de avaliação inicial e 1ª sessão de ginástica laboral! Experimente sem compromisso.



Avenida da República, 43 | 1050-187 Lisboa

218 244 801

geral@coreclinic.pt | www.coreclinic.pt



Contactos

Cátia Almeida: 218 244 801

geral@coreclinic.pt

www.coreclinic.pt



CORE
CLINIC