

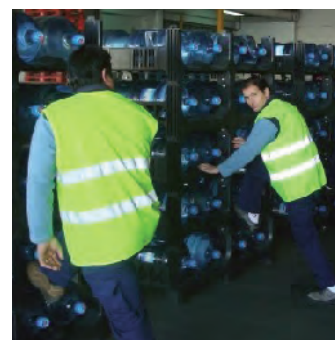
CASO PRÁTICO



HEALTHY GENERATION E NESTLÉ WATERS DIRECT PORTUGAL

UNIDAS PELA SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR DOS COLABORADORES

Ginástica laboral – Uma aposta de sucesso



Apresentação da Healthy Generation

A Healthy Generation é uma empresa portuguesa que proporciona aos seus clientes programas de saúde, bem-estar e prevenção de lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT).

Nascida em 2006, foi pioneira na implementação de programas de ginástica laboral em Portugal, ideia que surgiu do espírito empreendedor dos seus sócios, que sempre tiveram por objetivo profissional promover uma sociedade mais ativa e saudável.

Com os programas da Healthy Generation, pretende-se transmitir energia positiva às empresas e cuidar do seu ativo mais valioso, os seus recursos humanos. A Healthy Generation acredita plenamente que pessoas motivadas, satisfeitas e saudáveis irão produzir mais e melhor.

A parceria entre a Healthy Generation e a Nestlé Waters Direct Portugal

Em outubro de 2008, foi implementado na Nestlé Waters Direct Portugal um programa inovador de ginástica laboral. Inicialmente, o programa realizado três vezes por semana nas instalações de São João da Talha incidiu num grupo-piloto – motoristas distribuidores – que revelava habitualmente dores nas costas, sobretudo ao nível da região lombar. Por esta razão, ficavam afastados do trabalho por muito tempo. Uma das medidas adotadas pela empresa para prevenir este tipo de lesões foi recorrer à Healthy Generation, que, através dos seus profissionais especialmente habilitados, ministra vários exercícios no início da jornada de trabalho – ginástica laboral preparatória. Neste caso, o objetivo é promover a ativação



Verificou-se uma redução de 30% em 2008 face a 2007 e nas localidades onde foi implementada a ginástica laboral o número de acidentes foi zero

da circulação sanguínea e o aquecimento dos grupos musculares que irão ser solicitados no desempenho das suas tarefas, bem como dar formação aos colaboradores quanto às posturas que devem adotar no manuseamento e transporte de cargas (garrações de água). Desta forma, as sessões de ginástica laboral têm permitido

que estes colaboradores iniciem a sua jornada de trabalho melhor preparados.

Devido ao sucesso desta iniciativa no seio da empresa, o programa de ginástica laboral foi alargado e hoje em dia participam também os distribuidores no Porto e a parte administrativa, em São João da Talha. Nos escritórios, os colaboradores fazem uma pausa durante o seu dia de trabalho, em que aproveitam para realizar alongamentos e exercícios posturais e de relaxamento muscular – ginástica laboral compensatória.

Esta iniciativa, em conjunto com outras ações, tem permitido à Nestlé Waters Direct Portugal continuar a ter um crescimento sustentável.

Resultados comprovados

A implementação do programa de ginástica laboral permitiu, desde logo, uma

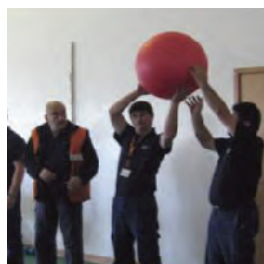
redução significativa do número de acidentes de trabalho na parte logística. Verificou-se uma redução de 30% em 2008 face a 2007 e nas localidades onde foi implementada a ginástica laboral o número de acidentes foi zero. Esta iniciativa foi distinguida a nível mundial pela Nestlé Waters, onde a Nestlé Waters Direct Portugal recebeu um prémio pela redução de acidentes e pelo bem-estar dos colaboradores.

Periodicamente, a Healthy Generation realiza relatórios de avaliação do programa de ginástica laboral. No último relatório, efetuado em 2011, os colaboradores afirmam sentir um alívio das dores corporais após as sessões de ginástica laboral (52%), uma melhoria das relações interpessoais (69%), maior disponibilidade para desempenhar as suas tarefas laborais (69%), consideram a ginástica laboral uma

mais-valia para a melhoria da satisfação e bem-estar no seu local de trabalho (66%) e elevam o seu contributo para a diminuição de sintomas de stresse na sua atividade profissional (55%) e na correção das suas posturas durante a realização das tarefas diárias (79%).

A maior aula de ginástica laboral em Portugal

Em outubro de 2011, a Healthy Generation e a Nestlé Waters Direct Portugal, no âmbito da Semana Europeia da Segurança e Saúde no Trabalho, organizaram em conjunto a maior aula de ginástica laboral em Portugal. Foi uma mega-aula, em simultâneo para mais de 130 colaboradores, espalhados pelas seis estações da empresa, de norte a sul do país, que, com o seu entusiasmo e boa disposição, tornaram esta iniciativa um enorme sucesso! ♦



DEPOIMENTOS

«Ajuda-me a quebrar a rotina e a descontraír. A nível global, demonstra a preocupação da empresa com o bem-estar dos seus funcionários, promovendo hábitos e estilos de vida saudáveis.»

Rute Jesus

Departamento de qualidade, segurança e ambiente e coordenadora do programa de ginástica laboral

«Era bom ter a ginástica laboral todos os dias para começar bem o dia laboral.»

Dorel Tomescu

Distribuidor

«Para mim a ginástica laboral é um conjunto de exercícios que ajudam a prevenir lesões musculares.»

Nuno Oliveira

Distribuidor

«A ginástica laboral é uma boa maneira de começar o dia, com boa disposição e alegria.»

Paula, Inês, Vera, Alda e Marta

Departamento administrativo e comercial