

Candidatura Projeto Inovação IPB / Época 1

Dados da Candidatura

Título	Exercícios de prevenção de lesões músculo-esqueléticas relacionadas e em contexto de trabalho
Acrónimo	HealthLibrium
Data de Submissão	12/04/2023 18:06
Submetida por	Inês Sofia Sernadela Gonçalves (ines.s)

Equipa

Coordenador

Nome	Inês Sofia Sernadela Gonçalves
E-Mail	ines.s@ipb.pt
Perfil	Não Docente
Unidade Orgânica/Serviço	ines.s@ipb.pt

Membro n.º 1

Nome	Miguel Monteiro
E-Mail	mmonteiro@ipb.pt
Perfil	Docente
Unidade Orgânica/Serviço	mmonteiro@ipb.pt

Membro n.º 2

Nome	Porfírio Manuel Rios Taipa de Sousa
E-Mail	porfirio.sousa19@gmail.com
Perfil	Alumni
Unidade Orgânica/Serviço	porfirio.sousa19@gmail.com

Resumo:

A preocupação do controlo das Lesões Músculo-esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT), as soluções que as eliminem ou minimizem, surge na procura da melhoria da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

A realização de ginástica laboral e consciencialização das LMERT, são algumas das medidas preventivas que, apesar de não substituírem a necessária melhoria das condições de trabalho, na perspetiva da Saúde e Segurança, transmitem um correto investimento nos locais de trabalho com o objetivo de os transformar em locais mais saudáveis e concebidos em função das pessoas que nele trabalham

A Ginástica Laboral consiste numa intervenção que combina exercícios físicos específicos de fortalecimento muscular, coordenação motora e alongamentos. Essa prática é considerada como um programa incremento da qualidade de vida e de promoção de lazer dentro do horário de trabalho

Objetivos:

Implementar um programa de exercício físico em contexto de trabalho

Prevenir as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho
Aumentar a produtividade e melhoria de ambiente

Enquadramento com Plano Estratégico do IPB/ODS 2030/Stars EU:

Este projecto enquadra-se na “PRIORIDADE 5 – SOLUÇÕES PARA AS PESSOAS” do plano estratégico do IPB onde:

“A criação de um ambiente seguro, saudável, estimulante, desafiante e onde seja agradável viver é uma tarefa coletiva, mas que importa incentivar e desenvolver com planeamento e ações.”

“Deve procurar-se, a todos os níveis, atingir um balanço saudável entre o esforço de trabalho de cada um e o cumprimento dos objetivos da organização IPB implementação de medidas ativas de melhoria das qualificações, da organização do trabalho e das condições da sua prestação, visando a promoção da saúde, do bem-estar e da satisfação com o trabalho, são primados no modelo de desenvolvimento do trabalho digno no IPB.”

Atividades Previstas:

- Ginástica laboral: O tempo de cada sessão será de 30 minutos onde será disponibilizado um espaço, em cada unidade orgânica do IPB para a realização dos mesmos de ginástica laboral (Exercícios de respiração; exercícios de comunicação entre equipa de trabalho etc)
- Sessões de Massoterapia (por marcação)
- Percursos Pedestres e de Convívio com “Enzonas – Associação de Caminheiros de Bragança” (Fins de semana)
- Sessões de Hipismo com Associação Equestre (pós laboral e fins-de-semana)

Impacto Esperado:

Colaboradores saudáveis produzem mais e faltam menos ao trabalho por motivos de doença. Além disso, a ginástica laboral também previne fadiga muscular e lesões ocupacionais, diminuindo o número de funcionários afastados do trabalho para recuperação de problemas de lesões musculoesqueléticas.

Esses minutos em que o colaborador fica longe do posto de trabalho contribuem ainda para aumentar o ânimo e a sua disposição. Nesse momento, os participantes também relaxam e relacionam-se com colegas, medidas que aumentam a integração social. Para além das mencionadas, a promoção da saúde e prevenção da doença para contribuir para uma melhor qualidade de vida dos trabalhadores e consequente aumento da produtividade.