

Projeto "10 Com Todos" – Promoção da Ginástica Laboral na ESSV, com avaliação diagnóstica antes e 1 ano após a implementação, estamos a divulgar uma síntese dos resultados. Isto só é possível porque temos uma Equipa assídua que acredita no poder dos 10 minutos três vezes por semana! Pequenas pausas ativas podem ter um grande impacto na saúde física e mental de todos.

🌟 10 minutos que fazem a diferença – 1 ano após

O projeto “10 com Todos” mostrou que pequenas intervenções podem melhorar a saúde no trabalho.

- ↓ Sedentarismo
- ↑ Atividade física
- ↓ Sintomas músculo-esqueléticos
- ♥ 92,3% satisfação
- ✓ Mais bem-estar, menos stress e maior coesão entre colegas.

💡 **Pequenas ações. Grande impacto.**

#SaúdeOcupacional #EnfermagemDeReabilitação #BemEstarNoTrabalho #PromoçãoDaSaúde #ESSV

Obrigada a TOD@S!

A Equipa do Projeto

Odete Amaral, Paula Rocha, Ricardo Pais e Susana Batista

