

# Programa Piloto de Saúde Espinopélvica Corporativa – 30 dias

Programa preventivo de saúde musculoesquelética para o ambiente corporativo

Saúde em Domínio

# Contexto Corporativo

## Desafios do Ambiente Administrativo

O ambiente corporativo contemporâneo apresenta desafios significativos à saúde musculoesquelética dos colaboradores. Longos períodos em posição sentada, posturas inadequadas e sobrecarga repetitiva contribuem para desconfortos lombares e cervicais recorrentes.

Estes fatores afetam diretamente a qualidade do trabalho, a concentração e o bem-estar geral da equipa, impactando a produtividade, a atenção e o bem-estar dos colaboradores.

## Impacto Organizacional

A prevenção de distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho constitui investimento estratégico em capital humano. Ambientes que promovem consciência corporal e hábitos saudáveis demonstram maior retenção de talento e melhor clima organizacional.

A implementação de programas preventivos posiciona a empresa como empregadora que valoriza genuinamente o bem-estar dos seus colaboradores, fortalecendo a marca empregadora no mercado competitivo.

# O Programa Piloto – 30 dias



## Objetivo

Reducir desconfortos musculoesqueléticos através de intervenções preventivas direcionadas ao alinhamento espinopélvico



## Duração

Programa estruturado de 30 dias com sessões programadas e acompanhamento profissional



## Público-Alvo

Colaboradores administrativos com rotinas predominantemente sedentárias

## Componentes do Programa

01

### Avaliação Funcional Inicial

Análise individualizada não clínica para identificar padrões posturais e áreas de atenção prioritária

02

### Intervenções Corporais Direcionadas

Sessões especializadas focadas no alinhamento espinopélvico e equilíbrio musculoesquelético

03

### Pausas Ativas Orientadas

Momentos estruturados de movimento durante o expediente para prevenir sobrecarga postural

04

### Educação Corporal Aplicada

Orientações práticas de consciência corporal integradas à rotina de trabalho

# Resultados Esperados e Continuidade

## Impactos Qualitativos do Programa

O programa piloto de 30 dias visa proporcionar melhorias mensuráveis no bem-estar dos colaboradores. Os resultados esperados incluem redução perceptível de desconfortos musculoesqueléticos, maior consciência corporal no ambiente de trabalho e aumento do engajamento com práticas preventivas de saúde.

### Redução de Desconfortos

Diminuição de queixas relacionadas a dores lombares, cervicais e tensões musculares recorrentes

### Consciência Corporal

Desenvolvimento de maior percepção postural e capacidade de autorregulação durante as atividades laborais

### Percepção de Cuidado Corporativo

Fortalecimento da imagem organizacional como empregadora comprometida com a saúde integral dos colaboradores

## Opções de Continuidade

Após conclusão do período piloto, a organização poderá avaliar a extensão do programa para 60 dias ou implementar modelo recorrente mensal, conforme necessidades identificadas e resultados obtidos. A continuidade permite consolidar os benefícios alcançados e estabelecer cultura organizacional de prevenção em saúde.

# Dados Institucionais

## Saúde em Domínio

**Razão Social:**

Fabiola Kian Esporte e Condicionamento Físico  
LTDA

**Nome Fantasia:**

Saúde em Domínio

**Responsável Técnica:**

Fabiola Kian  
Profissional de Educação Física (CREF ativo)

## Contacto

**Telefone:**

(11) 97661-7575

Esta proposta tem caráter comercial e não constitui contrato. Os serviços descritos possuem caráter preventivo e educativo, respeitando os limites da atuação profissional.