NOTÍCIA

16 outubro 2026
DCIPT

Município de Cantanhede promove sessões de ginástica laboral para os trabalhadores

A Câmara Municipal de Cantanhede organiza, na primeira segunda-feira útil de cada mês, sessões de ginástica laboral, com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar dos seus trabalhadores.
Com uma duração aproximada de 15 minutos, as sessões realizam-se nos diferentes espaços onde estão instalados os serviços municipais e incluem exercícios simples de ativação muscular, mobilidade articular, compensação muscular, alongamentos e relaxamento.
A permanência por longos períodos de tempo numa mesma postura ou a repetição sistemática de movimentos acaba por prejudicar o organismo, pelo que este projeto dinamizado pela Divisão Administrativa e de Recursos Humanos e Divisão do Desporto do Município visa a realização de exercícios, sem grande esforço físico, que irão ajudar na melhoria postural, na prevenção de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho e no combate ao stresse uma vez que estes momentos proporcionam bom ambiente nas equipas.
As sessões de ginástica laboral foram implementadas no Município de Cantanhede em 2022, com o propósito de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores em contexto profissional, promovendo a adoção de hábitos saudáveis e proporcionando momentos de descontração e relaxamento.
Esta iniciativa contribui para o aumento da autoestima e da sensação de bem-estar, incentiva a prática de outras atividades físicas e ajuda a diminuir a fadiga e o stress, entre outros benefícios para a saúde física e mental.