

## Análise de um Projeto de Intervenção (Exemplo B)

Ginástica Laboral na Câmara Municipal de Lisboa

### “Saúde em Movimento”

→ Projeto educativo/formativo desenvolvido na Câmara Municipal de Lisboa no Departamento de Atendimento ao Município

#### Tema

##### Ginástica Laboral

*“entende-se uma série de exercícios respiratórios e de correção da postura física, geralmente realizados no horário e local de trabalho. Estes exercícios têm o propósito de aumentar a circulação sanguínea e o movimento das articulações e tendões, de modo a aliviar pontos de tensão e a prevenir possíveis lesões ocupacionais.”* (Exemplo de proposta B)

#### Objetivos

- Dar a conhecer a ginástica laboral;
- Demonstrar as mudanças que esta pode trazer para a vida dos trabalhadores;
- Combater doenças ocupacionais;
- Combater o sedentarismo.

#### Público-Alvo

Pessoas que passam muito tempo sentadas na secretária em frente ao computador.

#### Estrutura do Relatório e componentes

O relatório, na nossa opinião, está organizados de uma forma coerente e apresenta todos os tópicos necessários para a construção de um relatório de um projeto de intervenção. Apresenta uma introdução; enquadramento teórico e temático; a metodologia; a

caracterização da instituição; a proposta de intervenção educativa/formativa; conclusão e referências. Apresenta também no final, os anexos utilizados.

### Pertinência dos temas

Tudo o que foi abordado no enquadramento teórico e temático tem bastante pertinência uma vez que aqui foram abordados temas relacionados com a conceção de projetos, como por exemplo, o diagnóstico de partida, desenho e execução do projeto, técnica e recolha de dados, entre outros.

→ O relatório tem as etapas bem descritas e organizadas.

### Proposta de Intervenção

→ Workshop sobre ginática laboral;

→ O projeto promove a saúde física e mental no trabalho;

→ “compreender que principais temas e problemas têm a necessidade de serem abordados.

*Numa primeira parte, iremos realizar um debate em formato de pep-talk. Ou seja, um pep-talk baseia-se num discurso que oferecido, maioritariamente, a equipas ou grupos, com o intuito de os motivar, aumentar confiança, produtividade e cooperação. O nosso objetivo com este pep-talk é criar uma determinação de sucesso nos funcionários e de criar consciencialização sobre o bem-estar do nosso corpo e mente.”* (Exemplo de proposta B)

*→ “A nível do relaxamento e desenvolvimento corporal, iremos realizar os exercícios de libertação de tensão da ginástica laboral. A nível do relaxamento psicológico, iremos proceder à realização de alguns exercícios de respiração uma vez que o controlo da respiração é algo fundamental para conseguirmos relaxar a mente; realizar alguns exercícios de meditação breve, fazendo com que os funcionários relaxem a mente e focalizem os seus pensamentos em uma só coisa, de forma a libertar-se de outros pensamentos, esvaziando, a pouco e pouco, a mente; e exercícios de visualização, onde iremos convidar os funcionários a visualizarem momentos futuros ou antigos que lhes ofereça uma sensação de bem-estar e calma.”* (Exemplo de proposta B)

### Em falta

→ Contacto com a instituição (email trocados).

**Pontos fortes**

→ Organização e pertinência;

**Pontos fracos**

→ Apenas revelaram o nome do projeto a meio de relatório;

**O que ficou confuso**

→ Localização do diagnóstico de necessidades;

**Apreciação Geral**

Na nossa opinião, este projeto tem um bom potencial e deveria ser implementado em todas as empresas que têm esta característica. Este projeto, em fase de pandemia, teria sido importante para todas as pessoas que estavam em teletrabalho, assim como estudantes que passaram muito tempo em frente ao computadores sentados na cadeira.