



**CENTRO
MEDULAR**

CM CORPORATE PROGRAM

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO CLÍNICA LABORAL

Produtividade e Inovação - Como a Experiência
do Colaborador Impulsiona Resultados

CONTEÚDOS

01 INTRODUÇÃO

Quem somos e como o podemos ajudar
Fases do projeto CM Corporate

02 FISIOTERAPIA/ MASSAGEM

Como cuidar do corpo dos seus colaboradores
potencia a sua produtividade

03 ACUPUNTURA

Conheça o segredo para o equilíbrio organizacional

04 NUTRIÇÃO ORGANIZACIONAL

Conheça um ótimo aliado para melhorar a
performance cognitiva dos seus colaboradores

05 PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL

Colaboradores mais felizes impulsionam os
resultados da sua organização

SOBRE NÓS

A nossa missão é ajudar todas as empresas a alcançarem o seu máximo potencial de produtividade e melhorar os seus níveis de desempenho.

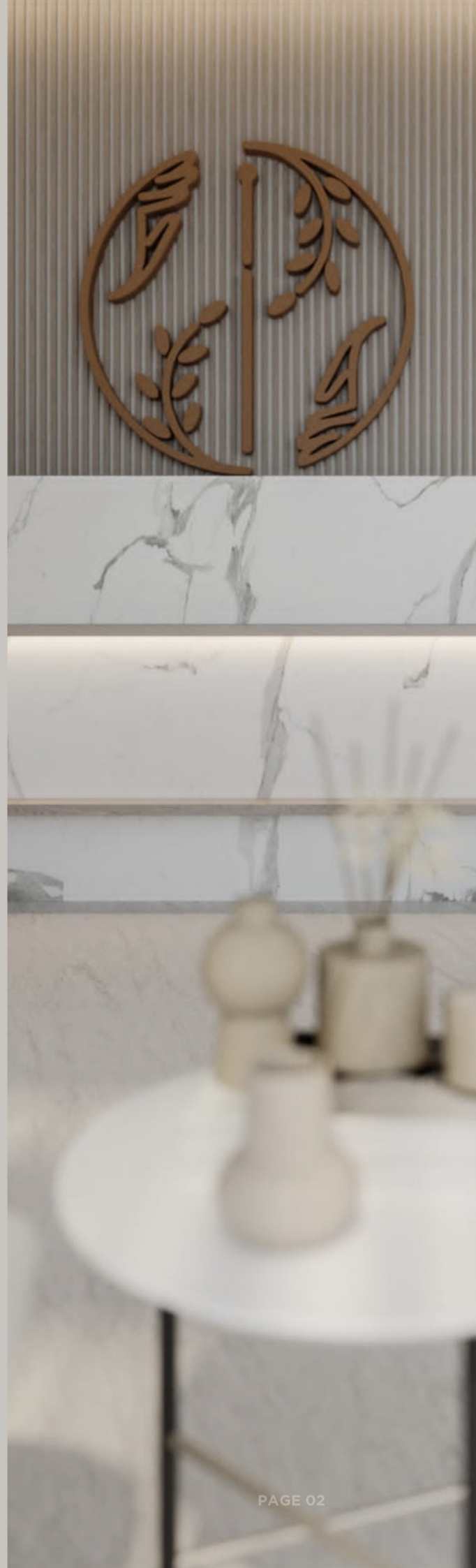
Temos a pretensão de mudar o paradigma atual do mundo corporativo, ajudando a criar negócios mais resilientes, bem-sucedidos e sustentáveis.

EMBAIXADORES DA MARCA

O CM Corporate oferece aos líderes as ferramentas necessárias para criar uma experiência positiva aos colaboradores, de forma a maximizar o potencial da sua organização.

Ao melhorar o seu Employee Experience, fortalece e melhora a sua estratégia de Employer Branding.

Ter pessoas comprometidas e orgulhosas aumenta as possibilidades de criar embaixadores internos da marca. Acreditamos que este é o caminho para o sucesso!





Os líderes moldam a experiência. A experiência molda a cultura.

A CULTURA IMPULSIONA O DESEMPENHO

Nos últimos anos, observamos avanços tecnológicos notáveis que intensificaram a concorrência no mercado de trabalho. Essa competitividade resultou numa elevada expectativa de produtividade para os profissionais, acarretando um aumento significativo do desgaste físico e mental e concomitantemente, aumento de custos por parte da empresa.

Segundo a OMS e a OIT, as “Doenças Relacionadas com o Trabalho” provocam a perda de 12 bilhões de absentismo no trabalho, que reflete um declínio de produtividade. Em virtude dessa realidade, constata-se a necessidade da implementação de ações eficazes que eliminem os processos patológicos inerentes à tipologia de trabalho, quer pela atuação ao nível da prevenção, quer ao nível de tratamento de patologias previamente instaladas.

Com vista a colmatar o efeito deste desgaste, levamos a reabilitação ao mundo corporativo. Para tal, propomos a inserção de várias áreas clínicas, como a **Fisioterapia/Massagem Laboral**, **Psicologia Vocacional**, **Coach Vocal**, **Nutrição** e **Medicina Tradicional Chinesa (acupuntura)**, em contexto laboral, assente na prática clínica comprovada, com refutação científica que lhe dá suporte.

Este é um projeto inovador que visa o aumento da produtividade através da melhoria da experiência do colaborador.

Acreditamos que a liderança molda a experiência, através das práticas que implementa, dos valores que personifica e do exemplo que dá através do seu comportamento. Quando a liderança fomenta a confiança, a experiência dos colaboradores torna-se um catalisador para uma cultura empresarial de sucesso e para o crescimento dos negócios.

UM LÍDER EMPENHADO EM MELHORAR A EXPERIÊNCIA DO COLABORADOR, ESTÁ A TRABALHAR ATIVAMENTE PARA A FOMENTAÇÃO DA CULTURA DA EMPRESA E MELHORIA DOS NÍVEIS DE DESEMPENHO POR PARTE DOS COLABORADORES.



VANTAGENS

- ✓ PREVENÇÃO DE DOENÇAS RELACIONADOS COM O TRABALHO
- ✓ REDUÇÃO DO ABSENTISMO NO TRABALHO, POR LESÕES
- ✓ DIMINUIÇÃO DO STRESS ASSOCIADO À ATIVIDADE LABORAL
- ✓ COLABORADORES MAIS MOTIVADOS
- ✓ COLABORADORES MAIS PRODUTIVOS
- ✓ RETENÇÃO DE TALENTOS
- ✓ MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO COLABORADOR
- ✓ MELHORARIA DA IMAGEM DA EMPRESA PERANTE OS SEUS FUNCIONÁRIOS E SOCIEDADE
- ✓ AUMENTO DOS LUCROS

DESVANTAGENS

- ✗ INVESTIMENTO INICIAL

É DO INTERESSE DE TODAS AS EMPRESAS ATRAIR FUNCIONÁRIOS QUE SEJAM TALENTOSOS E QUE ACRESCENTEM CONHECIMENTO E INOVAÇÃO ÀS MESMAS. PARA ISSO, OS BENEFÍCIOS CORPORATIVOS SÃO ESSENCIAIS PARA A ATRAÇÃO E RETENÇÃO DE COLABORADORES DE QUALIDADE.

AMBIENTES INOVADORES GARANTEM MAIS OPORTUNIDADES DE DESENVOLVIMENTO AOS SEUS COLABORADORES, OS QUAIS TEM MAIOR CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO À MUDANÇA, SÃO MAIS RESILIENTES, O QUE RESULTA NUMA ORGANIZAÇÃO DE ALTO DESEMPENHO.



FASES DO PROJETO

AVALIAR A SITUAÇÃO ATUAL DA EMPRESA – ANÁLISE DAS NECESSIDADES

Identificar pontos fortes e fracos, bem como as necessidades e desafios. Efetuar uma pesquisa de clima organizacional. Adequação e especificidade: Cada posto de trabalho tem as suas características e cada indivíduo as suas particularidades, o que significa que a intervenção deve procurar ser a mais individualizada possível.



CRIAÇÃO DO PLANO DE TRABALHO ADAPTADO

- Definir objetivos: Com base na avaliação realizada, definir o que se pretende alcançar. Todos os objetivos devem estar alinhados aos valores, à visão e à missão da empresa.
- Identificar áreas de atuação: Aplicar as valências mais indicadas para cada sector de atuação.
- Selecionar a frequência necessária: Selecionar as técnicas mais apropriadas, durante o período indicado, para atender aos objetivos definidos.





IMPLEMENTAÇÃO

Todos os envolvidos estão comprometidos e entendem o propósito e a importância deste projeto. É fundamental que exista uma linha de comunicação de qualidade entre o profissional de saúde, a direção da empresa em questão e com os próprios colaboradores. A relação com os trabalhadores é particularmente importante, dado que quanto mais integrados estiverem no programa, mais motivados e participativos se encontrarão, potenciando assim os resultados.

AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS

Realização de avaliações regulares, para medir o progresso e ajustar as técnicas, se necessário.



A equipa do Centro Medular dispõe de recursos para tratar as patologias presentes nos colaboradores da vossa empresa, mas acima de tudo, o que pretendemos é preveni-las, por forma a minimizar o impacto que elas possam ter na eficácia dos vossos colaboradores. As ações preventivas culminam num maior e melhor vínculo entre empresa e colaborador, o que se reflete diretamente no clima organizacional e nos resultados da organização.

O nosso sucesso é o vosso sucesso!



BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA ORGANIZACIONAL

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

Qualquer trabalhador pode vir a sofrer lesões músculo-esqueléticas, contudo, estas podem ser evitadas através de uma avaliação das tarefas que o trabalhador executa, da adoção de medidas preventivas e de um controlo contínuo da eficácia.

As doenças profissionais podem ser desenvolvidas tanto em contexto de trabalho fisicamente sedentário (escritório), em que se adotam frequentemente posturas estáticas e prolongadas, ou trabalhos de índole predominantemente física (operários fabris) com movimentos repetitivos (sobre uso) e suporte recorrente de cargas (sobrecarga).

Este pode ser feito através:

- 1) Da criação de momentos de exercício físico/ alongamentos, focado nas necessidades de cada tarefa e na sensibilização para melhor higiene corporal diária;
- 2) Em alterações ergonómicas adaptadas a cada posto de trabalho - A intervenção ergonómica tem por objetivo contornar eventuais barreiras estruturais do posto de trabalho, com o intuito de diminuir a exigência física a ele associado, diminuindo por sua vez a probabilidade de desenvolvimento de patologias músculo-esqueléticas.
- 3) Na criação de momentos de pausa com 15 minutos de massagem individualizada a cada colaborador (no seu posto de trabalho ou em local para o efeito).

BENEFÍCIOS

- Fisiológicos: Diminuição de tensões músculo-esqueléticas, promovendo relaxamento, amenizando fadiga muscular, além de melhorar a circulação sanguínea, a oxigenação dos músculos e tendões, melhorando a mobilidade e flexibilidade, atuando na prevenção de doenças.
- Psicológicos: Melhora os níveis de concentração e reduz os índices de stress.
- Sociais: Melhoria no relacionamento interpessoal, integração social, favorecendo o sentido de grupo e desenvolvendo o espírito de equipa.



BENEFÍCIOS DA ACUPUNTURA ORGANIZACIONAL

A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA NAS ORGANIZAÇÕES

A acupuntura organizacional é baseada na ideia de que as organizações são sistemas vivos que precisam estar em equilíbrio para funcionar de forma eficiente.

Assim como a acupuntura chinesa visa equilibrar o fluxo de energia no corpo humano, **a acupuntura organizacional busca equilibrar o fluxo de energia na organização, promovendo a cura e o bem-estar dos funcionários e da organização como um todo.**

Alguns dos **benefícios** da aplicação da acupuntura organizacional incluem:

- **Redução do stress:** A acupuntura organizacional pode ajudar a reduzir o stress dos funcionários, que muitas vezes enfrentam prazos apertados, processos complexos e situações de pressão. A aplicação de técnicas como o Qigong, ou sessões de intervenção individualizada, podem ser utilizadas como ferramentas de auxílio.
- **Melhoria da comunicação interna:** A comunicação é fundamental em qualquer empresa. A aplicação de dinâmicas de grupo pode ser uma forma de melhorar a comunicação entre os sócios e funcionários, promovendo um ambiente mais colaborativo e eficiente.
- **Promoção da qualidade de vida:** A acupuntura organizacional pode ser utilizada para promover a qualidade de vida, incentivando hábitos saudáveis e atividades que promovam o bem-estar físico e mental.
- **Gestão de conflitos:** A técnica pode ser utilizada para ajudar a lidar com conflitos internos ou externos.



BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO ORGANIZACIONAL

IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Em Portugal, os hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos, nomeadamente devido a doenças metabólicas, doenças do aparelho circulatório e neoplasias.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) defende que uma boa alimentação é vital para uma boa saúde e um sistema imunológico forte, em todas as fases da vida.

Apesar do impacto positivo que uma boa nutrição traz, são vários os fatores que levam as pessoas a alimentarem-se menos bem, podendo ser eles a falta de motivação, de tempo ou a dificuldade de planeamento, conhecimento e gestão.

IMPACTO DA NUTRIÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO

A evidência científica mostra-nos que os maus hábitos alimentares podem afetar a produtividade de uma equipa até 20%.

Pelo contrário, uma boa nutrição ajuda os colaboradores a alcançar uma melhor qualidade de vida, através de:

- Bons níveis de concentração, pela melhoria da energia e hidratação;
- Controlo do stress e ansiedade, através da regulação dos neurotransmissores relacionados ao bem-estar, como a serotonina;
- Prevenção de várias doenças crónicas, como por exemplo: a obesidade, doenças cardiovasculares, dislipidemia, diabetes, hipertensão e até alguns tipos de cancro.

Fornecer lanches saudáveis e um programa com consultas de nutrição, pode trazer benefícios na falta de energia, em problemas de sono e concentração, na obstipação, no conhecimento de alergias e intolerâncias alimentares, na melhoria do desempenho desportivo, na sustentabilidade e mais que tudo, na prevenção e tratamento de vários tipos de doenças. Para além da consulta de nutrição, a empresa pode também ter a opção de investir em workshops, em dias temáticos na empresa, entre outros.



BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL

A AVALIAÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS E DO ESTADO DE SAÚDE PSICOLÓGICA DEVE, PORTANTO, FAZER PARTE DA ROTINA EMPRESARIAL.

A atuação do Psicólogo pode melhorar significativamente a qualidade de vida da empresa e dos seus trabalhadores, tanto dentro como fora do Local de Trabalho, através da implementação de estratégias que visem:

- A avaliação psicológica dos colaboradores;
- O acompanhamento psicológico regular no sentido de garantir saúde e bem-estar físico e psicológico aos trabalhadores;
- Fomentar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional;
- Avaliar, prevenir e intervir nos riscos psicossociais no local de trabalho;
- Promover a saúde ocupacional;
- Melhorar os canais de comunicação entre os intervenientes da organização;
- Resolver possíveis conflitos laborais, entre outros.

Neste sentido, os Psicólogos podem dar um contributo fundamental para as realidades individuais, sociais e económicas das organizações, sendo inúmeras as evidências científicas da eficácia, do custo-benefício e dos resultados positivos da sua ação.

As competências e multiplicidade de funções que exerce um Psicólogo valorizam a empresa, contribuindo para um bom clima organizacional e para o aumento da produtividade e volume de negócios.

“As pessoas felizes são três vezes mais produtivas. **Sai mais barato contratar uma pessoa feliz do que ter três pessoas tristes**”.



O PRÓXIMO PASSO É TRANSFORMAR A SUA EMPRESA!

DE QUE ESTÁ À ESPERA?

MELHORANDO A SAÚDE DOS COLABORADORES, PODERÃO CONTAR COM FUNCIONÁRIOS
MAIS PRODUTIVOS E SATISFEITOS COM AS SUAS FUNÇÕES.