

EMPRESA SAUDÁVEL

LEVE QUALIDADE DE VIDA PARA O AMBIENTE DE TRABALHO E PERCEBA A DIFERENÇA NO AUMENTO DOS ÍNDICES DE PRODUTIVIDADE.





INTRODUÇÃO

EMPRESA SAUDÁVEL

Com a intenção de promover a qualidade de vida dos seus colaboradores a PAROMED disponibiliza a linha de serviços Empresa Saudável, com diversas opções para promover a saúde e trazer maior produtividade para sua empresa.

Temos opções mais simples que atendem orçamentos mais baixos e também algumas ações mais sofisticadas que são sucesso garantido.

Você tem a opção de montar um pacote de acordo com os serviços que são mais convenientes para a empresa e suas necessidades, além disso, os dias e horários ficam a critério de vocês.

PALESTRAS
DE SAÚDE

GINÁSTICA
LABORAL

CAMPANHAS
DE SAÚDE

TREINAMENTO
ERGONOMIA

AÇÕES QVT
CRIATIVAS

AÇÕES
PERSONALIZADAS

PALESTRAS DE SAÚDE



SAÚDE MENTAL

UMA CONVERSA COM UMA
PSICÓLOGA ESPECIALIZADA EM
PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL



TABAGISMO

PALESTRA DE COMBATE AO
TABAGISMO



AIDS/DST

PALESTRA DE COMBATE AO
AIDS E DOENÇAS SEXUALMENTE
TRANSMISSÍVEIS



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MINISTRADA POR NUTRICIONISTA
COM FOCO EM DEMONSTRAR
OPÇÕES DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



DETETIVES DOS ALIMENTOS

PALESTRA EXPLICATIVA SOBRE
LEITURA DE RÓTULOS E COMO
REALIZAR A ESCOLHA DOS PRODUTOS



HIGIÊNE PESSOAL

PALESTRA ENFATIZA A IMPORTÂNCIA
DA HIGIÊNE PESSOAL E HÁBITOS
SAUDÁVEIS DO DIA A DIA

SAÚDE EM TODOS OS ASPECTOS

Palestras ministradas por
profissionais
especializados com a
intenção de promover
conhecimento e saúde aos
colaboradores.

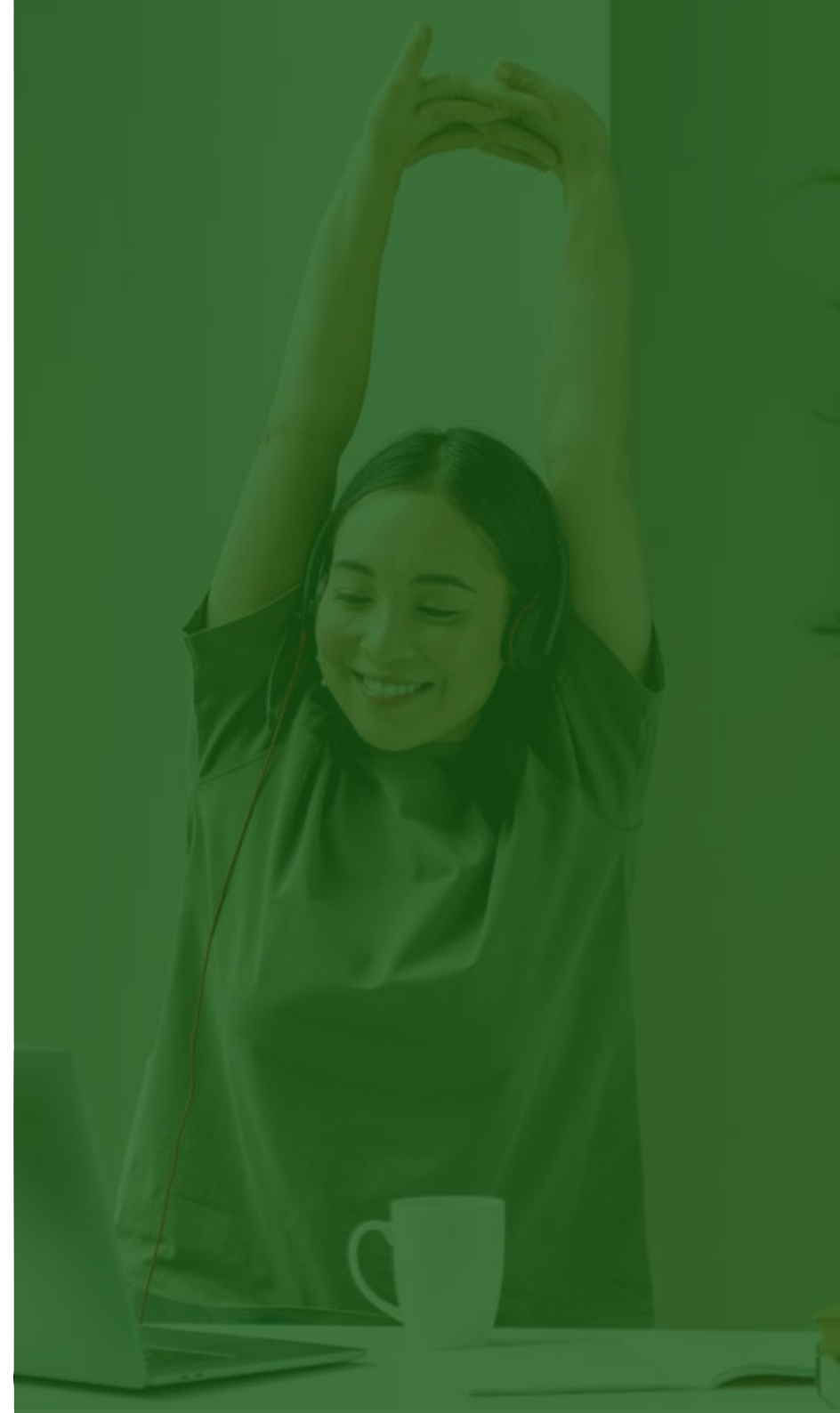
GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral é composta por uma sequência de exercícios físicos de fácil execução realizados no próprio local de trabalho e elaborada por um profissional de educação física.

O programa tem curta duração e é baseado em uma avaliação do ambiente de trabalho e das atividades realizadas pelos colaboradores, respeitando a realidade da empresa e as condições disponíveis.

BENEFÍCIOS

- Prevenção de lesões corporais;
- Promover consciência corporal;
- Melhorar a qualidade de vida;
- Aumentar motivação e disposição dos funcionários;
- Reduzir o número de afastamentos;
- Promover integração entre os funcionários;



CAMPANHAS DE SAÚDE

HIPERTENSÃO



CAMPANHA EM COMBATE A HIPERTENSÃO, REALIZADA POR ENFERMEIRO NO PERÍODO DE 3 HORAS, ONDE É AFERIDA A PRESSÃO DOS COLABORADORES, DANDO O SUPORTE NECESSÁRIO.

DIABETES



CAMPANHA EM COMBATE A DIABETES, REALIZADA POR ENFERMEIRO NO PERÍODO DE 3 HORAS, ONDE É FEITA A MEDIÇÃO DE GLICEMIA DOS COLABORADORES E DANDO O SUPORTE NECESSÁRIO.

OBESIDADE



CAMPANHA EM COMBATE A OBESIDADE, REALIZADA POR NUTRICIONISTA NO PERÍODO DE 3 HORAS, ONDE É FEITO O CÁLCULO DE IMC DOS COLABORADORES E DANDO AS DEVIDAS ORIENTAÇÕES.

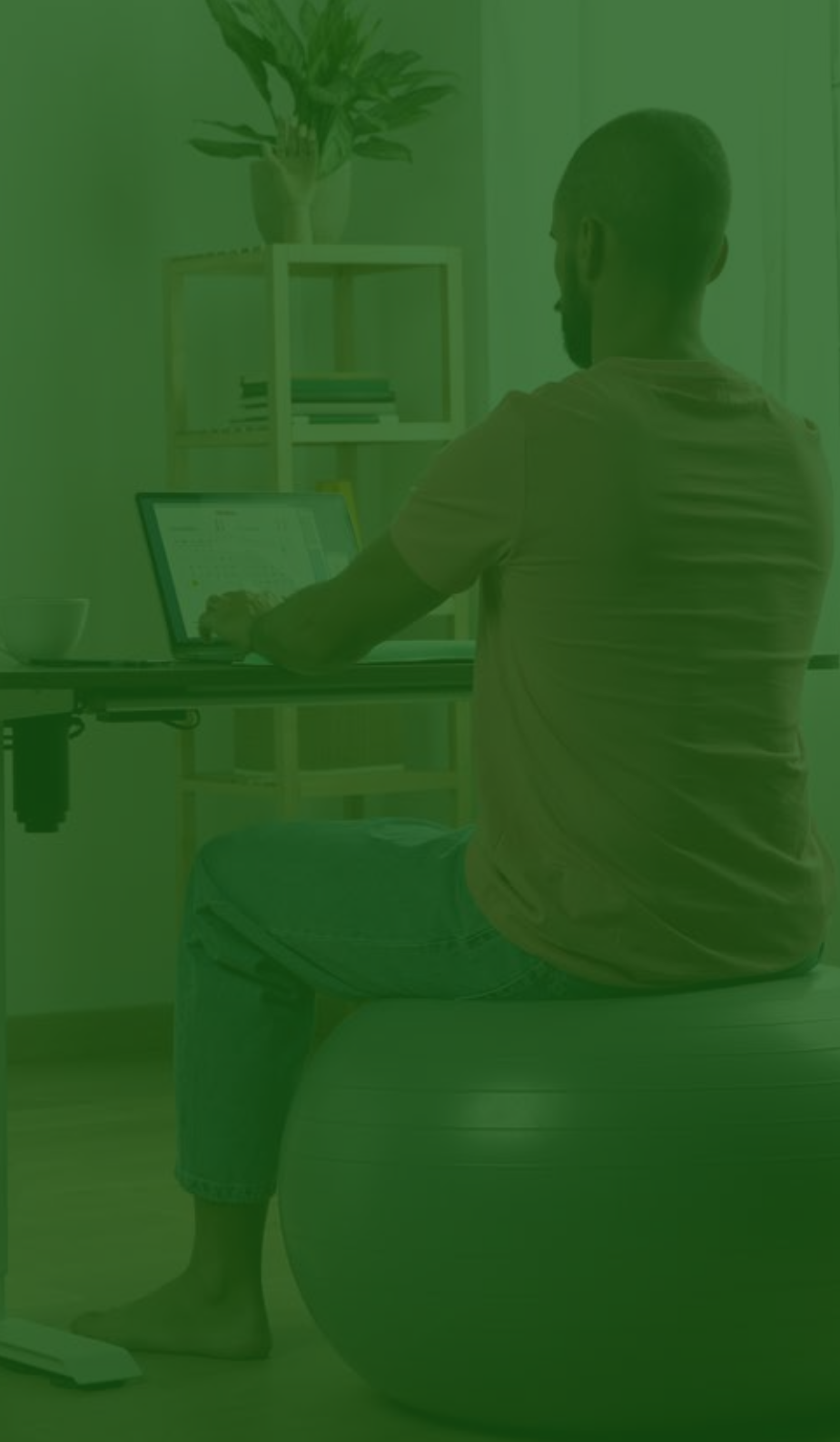
CONSCIENTIZAÇÃO

INICIATIVAS QUE CONSISTEM EM MOVIMENTOS EM PROL DE UMA DETERMINADA CAUSA.

ELAS SERVEM PARA ALERTAR, INFORMAR E PREVENIR SEUS COLABORADORES SOBRE CERTOS TEMAS RELEVANTES COMO AS CAMPANHAS DE:

- ABRIL VERDE
EM MEMÓRIA DAS VÍTIMAS DE ACIDENTE DE TRABALHO
- SETEMBRO AMARELO
PREVENÇÃO AO SUICÍDIO
- OUTUBRO ROSA
COMBATE AO CÂNCER DE MAMA
- NOVEMBRO AZUL
COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA
- DEZEMBRO VERMELHO
PREVENÇÃO DA AIDS
- E MUITO MAIS...





ERGONOMIA + ERGONOMIA HOME OFFICE

A Paromed promove um treinamento prático voltado ao aperfeiçoamento da postura e dos movimentos realizados durante a jornada de trabalho tanto no ambiente corporativo quanto no home office.

Com a orientação de um profissional especializado, os colaboradores receberão demonstrações de posturas corretas e ajustes ergonômicos, identificando erros comuns em atividades do dia a dia, como digitar, sentar, usar o mouse ou atender chamadas. O objetivo é desenvolver a consciência corporal e adaptar o espaço de trabalho, seja no escritório ou em casa para prevenir desconfortos e lesões.

BENEFÍCIOS

- Prevenção de lesões e dores musculoesqueléticas;
- Promoção da consciência corporal no trabalho;
- Melhoria na adaptação do ambiente de trabalho, inclusive em casa;
- Estímulo a posturas mais saudáveis e funcionais;

AÇÕES QVT CRIATIVAS



YOGA

PRÁTICA QUE UNE POSTURAS, RESPIRAÇÃO E FOCO MENTAL, PROMOVENDO BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL



BELEZA E AUTOCUIDADO

RODA DE CONVERSA SOBRE O AUTO CUIDADO E PARA AS MULHERES UM MINI CURSO DE MAQUIAGEM



AUTOMASSAGEM

TÉCNICA SIMPLES DE TOQUE APLICADA PELO PRÓPRIO COLABORADOR PARA ALIVIAR TENSÕES



DEFESA PESSOAL

AULA PRÁTICA PARA DEFESA PESSOAL APRESENTANDO GOLPES E MOVIMENTOS PARA UMA EMERGÊNCIA



PELVE ATIVA

PALESTRA MUITO INTERESSANTE, REALIZADA POR FISIOTERAPEUTAS PROMOVENDO O AUTOCONHECIMENTO E PERCEPÇÃO DA PELVE



QUICK MASSAGE

MASSAGEM RÁPIDA E RELAXANTE APLICADA POR PROFISSIONAL ESPECIALIZADO

CRIATIVIDADE NA HORA DE PROMOVER SAÚDE

Diferentes atividades para promover a qualidade de vida dentro do ambiente de trabalho de forma leve e empolgante.

AÇÕES PERSONALIZADAS

Além das ações já propostas, a Paromed está comprometida em oferecer soluções sob medida para sua empresa. Colocamos à disposição toda nossa expertise para entender as particularidades do seu negócio e desenvolver iniciativas personalizadas, que realmente façam a diferença na saúde e bem-estar dos seus colaboradores.

Conte sua ideia ou necessidade, nossa equipe está pronta para criar a ação ideal para o seu time.



PALESTRAS, RODA DE CONVERSA
E TREINAMENTOS;



LIVES E PALESTRAS ONLINE;



EVENTOS, WORKSHOPS E
MUITO MAIS.



PROFISSIONAIS CAPACITADOS E
ESPECIALIZADOS;



FLEXIBILIDADE EM ASSUNTOS
DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA;



CONTEÚDO DIRECIONADO E
ATUALIZADO.

CONTATO

☎ (11) 5083-8080

💬 (11) 98810-4667

www.paromed.com.br

Rua Dr. Nicolau de Sousa Queirós, 136 Paraíso - São Paulo - SP

(próx. ao Metrô Paraíso)

