

Programa Pausa Ativa



PAUSA ATIVA

15 MINUTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

ESTA INICIATIVA TEM COMO PRINCIPAL OBJETIVO SENSIBILIZAR PARA A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E PROMOVER A ADOÇÃO PELOS TRABALHADORES DE POSTURAS CORPORAIS ADEQUADAS.

- ✔ SESSÕES COM DURAÇÃO DE 15 MIN E ORIENTADAS REMOTAMENTE
- ✔ SESSÕES ENVOLVEM TÉCNICAS DE ALONGAMENTO E RESPIRAÇÃO
- ✔ EXERCÍCIOS TRABALHAM A PERCEÇÃO CORPORAL, REEDUCAÇÃO POSTURAL E COMPENSAÇÃO MUSCULAR

INSCRIÇÃO GRATUITA

utad
PRÓ-REITORIA PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR

20 JUN — 31 JUL
TODAS AS SEGUNDAS E QUINTAS ÀS 10H45

A UTAD desafia todos os seus trabalhadores a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, promotor do bem-estar e qualidade de vida, através da realização de pausas ativas durante o horário de trabalho.

Para o efeito, põe à disposição o **Programa Pausa Ativa**, com duração de 15 minutos, a realizar duas vezes por semana, com início **a partir de 20 de Junho**, mediante manifestação de interesse dos próprios, inscrição obrigatória [Aqui](#)