



Proposta de parceria

Saúde no trabalho

Saúde em foco: Qualidade de vida no ambiente de trabalho!

Não importa qual seja o segmento ou quantos trabalhadores formam o seu quadro de colaboradores, a verdade é uma só: funcionários bem-dispostos são mais produtivos, contribuem mais para a empresa e possuem mais qualidade de vida. Se você é o responsável por garantir o bem-estar dos colaboradores, confira os benefícios de oferecer a massagem no trabalho.

Porque inserir a massagem no trabalho?

De forma geral, a massagem age nos campos psicológicos e físicos das pessoas, oferecendo diversos benefícios para a saúde. Quando aplicada no ambiente de trabalho, proporciona minutos de reflexão sobre as relações interpessoais e as principais motivações do funcionário, além de ativar a circulação sanguínea, aliviar dores, estimular o relaxamento, melhorar a qualidade de vida e prevenir os problemas causados por movimentos repetitivos.

Não faltam benefícios para a equipe e para a própria empresa. Os funcionários adeptos dessa técnica sentem alívio imediato das incômodas dores e tensões musculares, apresentam mais disposição, motivação e concentração.

Mais benefícios:

1. Previne as principais doenças relacionadas ao estresse, como ansiedade e depressão;
2. Reduz o número de afastamentos por gastrites, enxaquecas, tendinites e dores de cabeça;
3. Diminui o índice de faltas e os gastos com assistência médica;
4. Promove sensação de bem-estar;
5. Reduz imediatamente a dor muscular e a tensão;
6. Melhora, estimula e controla a circulação sanguínea e linfática;
7. Apresenta melhores respostas imunológicas e elasticidade da pele;
8. Controla a pressão arterial dos funcionários hipertensos;
9. Reduz a queixa de cansaço e problemas de sono, como a insônia;
10. Elimina as toxinas e resíduos metabólicos do organismo;
11. Relaxa e alivia o sistema nervoso.

Como inserir a massagem na minha empresa?

Além dos muitos benefícios, a maior vantagem dessa alternativa para as empresas é que não é preciso muito para sua prática. Separando um local calmo, arejado, nossa equipe vai até sua empresa com ótimos profissionais, cadeiras e macas de ótima qualidade. Reservando um espaço entre as funções e tarefas dos seus funcionários, cerca de 10 a 15 minutos duas vezes por semana são suficientes para trabalhar a região lombar, os braços, pescoço, costas e cervical. Também é possível ampliar o local escolhido e atender vários funcionários ao mesmo tempo. A quantidade de pessoas, aparelhos e o tamanho do local variam de acordo com a disponibilidade de tempo e espaço determinado pelo RH.

Valores

Massagem	Duração da sessão	Valor normal por sessão	Valor para conveniado/empresa
Relaxante manual	50 minutos	R\$ 80,00	R\$ 40,00
Relaxante pedras quentes	50 minutos	R\$ 80,00	R\$ 40,00
Relaxante bambuterapia	50 minutos	R\$ 80,00	R\$ 40,00
Modeladora com pantalas	50 minutos	R\$ 80,00	R\$ 40,00
Modeladora bambuterapia	50 minutos	R\$ 80,00	R\$ 40,00
Drenagem linfática convencional	1 hora	R\$ 80,00	R\$ 40,00
Drenagem linfática método Renata França	1 hora	R\$ 200,00	R\$ 80,00
Drenagem linfática pós operatória	Até 1 hora e meia	R\$ 120,00	R\$ 60,00
Ventosaterapia	40 minutos	R\$ 80,00	R\$ 50,00
Liberação miofascial	50 minutos	R\$ 60,00	R\$ 30,00
Liberação miofascial (Costas e ombro)	25 minutos	R\$ 30,00	R\$ 15,00
Bandagem terapêutica (Kinesio Taping)	Por aplicação	R\$ 45,00	R\$ 25,00
Massagem expressa (Quick massage)	De 10 a 15 minutos	R\$ 20,00	Valor conforme tabela abaixo

Quick massage

				n
08hs	Até 30 funcionários	R\$ 300,00	R\$ 10,00	
07hs	Até 26 funcionários	R\$ 280,00	R\$ 10,76	
06hs	Até 24 funcionários	R\$ 260,00	R\$ 10,83	
05hs	Até 22 funcionários	R\$ 240,00	R\$ 10,90	
04hs	Até 19 funcionários	R\$ 220,00	R\$ 11,57	
03hs	Até 15 funcionários	R\$ 200,00	R\$ 13,33	