movequi

Uma pausa que cabe no trabalho.

Ginástica laboral e bem-estar nas empresas

Sessões orientadas no local de trabalho, ajustadas às tarefas e aos horários da sua equipa. Coordenação técnica de Fábio Lé.

15 min	Até 20	12 semanas
por sessão	pessoas por grupo	piloto inicial

Para escritórios, indústria e logística

Escritórios: variar posições e mobilizar o corpo. Trabalho de pé: alternar apoios e movimentos. Tarefas manuais: ajustar os exercícios ao esforço já realizado.

O que o programa procura apoiar

Conforto físico e mobilidade, uma rotina regular de movimento e momentos de participação em equipa. Os efeitos dependem do contexto, da frequência e da adesão.

Aplicação simples

Participação voluntária, exercícios com alternativas e sem necessidade habitual de trocar de roupa. A empresa disponibiliza uma zona segura e articula o horário com a sua operação e com a Segurança e Saúde no Trabalho (SST).

Uma coordenação, vários professores

Fábio Lé acompanha o planeamento e o contacto com a empresa. Os professores são selecionados para cada programa, com principal e solução de substituição definidos antes do arranque.

São Félix da Marinha · Espinho · Ovar · Santa Maria da Feira

Fábio Lé · Coordenação técnica

964 553 301 · movequi.pt@gmail.com

www.fabiole.com · @pt_fabiole

movequi

Começar, acompanhar e ajustar.

Um piloto com início e avaliação definidos

ANTES

Preparar

Observar tarefas e espaço; definir grupos, horários e objetivos operacionais.

SEMANA 1

Adaptar

Apresentar o programa e ajustar os movimentos aos participantes.

SEMANA 4

Rever

Analisar execução, participação e adequação do horário.

SEMANA 12

Decidir

Apresentar o balanço e acordar ajustes ou continuidade.

O que fica incluído

Planeamento, sessões orientadas, material simples quando necessário, registo agregado de execução e participação e revisões nas semanas 4 e 12. Em continuidade, relatório trimestral.

O que dizem estudos recentes

[1] 2025: 31 participantes; 2 × 15 min/semana durante 8 semanas; adesão de 82% e menor desconforto cervical e lombar. Sem grupo de controlo; sem melhoria significativa global do stresse.

[2] 2025/2026: revisão de 17 estudos: potencial benefício no desconforto e força, com elevada incerteza; sem alteração dos indicadores cardiometabólicos e de saúde mental.

São resultados de investigação externa, não resultados da Movequi nem garantias para a sua empresa. O programa complementa as medidas de SST e não substitui cuidados clínicos ou a melhoria das condições de trabalho.

[1] Rabal-Pelay e col. (2025). Sport Sciences for Health. DOI / artigo

[2] Chandrasekaran e col. (online 2025; volume 2026). Journal of Occupational Rehabilitation. DOI / artigo

movequi

Programas e investimento.

Valores de referência para novos contratos, sujeitos a diagnóstico, âmbito e calendário.

Plano	Grupos	Visitas / semana	Mensalidade	Preparação inicial
Essencial	1	1	**220 €**	100 €
Regular	1	2	**400 €**	100 €
Industrial	3	2	**840 €**	100 €
Turnos	6	3	**1 980 €**	100 €

Cada grupo: até 20 participantes, sujeito ao espaço e à supervisão adequada. **Cada sessão:** 15 minutos. Nos planos com vários grupos, as sessões são consecutivas na mesma visita e no mesmo local.

Exemplo Industrial: 3 grupos × 2 visitas = 6 sessões por semana. Turnos afastados, locais distintos ou maior cobertura exigem orçamento próprio.

Piloto ou continuidade

Piloto: 12 semanas ativas / 3 prestações + preparação inicial. Exemplo Essencial: 3 × 220 € + 100 € = **760 €** . Anual: 48 semanas ativas / 12 prestações. Calendário acordado; 12 semanas ativas podem ultrapassar 3 meses.

Condições da proposta

Valores sem IVA; acresce IVA quando legalmente aplicável. Incluem coordenação, professor, material simples necessário e deslocações no local e calendário contratados. Pagamento mensal até ao dia 5. Preparação inicial paga na adjudicação.

Remarcações, feriados, cancelamentos e cessação: condições definidas na adjudicação escrita. Atividades complementares: orçamento separado. Validade da proposta individual: 30 dias após emissão.

Vamos definir a opção adequada à sua equipa?

964 553 301 · movequi.pt@gmail.com · www.fabiole.com