



URBAN SPORTS CLUB

# 7 passos fáceis para implementar medidas de promoção de saúde



## 1. Define um líder de projecto

- ✓ Identifica uma pessoa ou equipa responsável pelo projecto.
- ✓ Um líder vai garantir consistência no planeamento e comunicação, assim como uma implementação de sucesso

## 2. Define um objectivo

- ✓ Sublinha o que a empresa quer atingir com estas medidas.
- ✓ Inclui objectivos precisos (KPI) para acompanhar o sucesso da medida.



## 3. Analisa as necessidades e desejos dos colaboradores

- ✓ Envia um questionário aos colaboradores para perceber quais são as suas necessidades e ambições.
- ✓ Revê as medidas actuais e analisa como podem ser melhoradas ou substituídas.



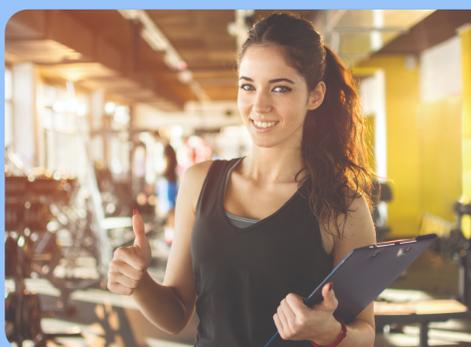
## 4. Determina o orçamento e o enquadramento

- ✓ Define qual o orçamento necessário para a implementação de medidas de promoção de saúde.
- ✓ Considera as condições do enquadramento, tal como número de colaboradores e os locais de trabalho.



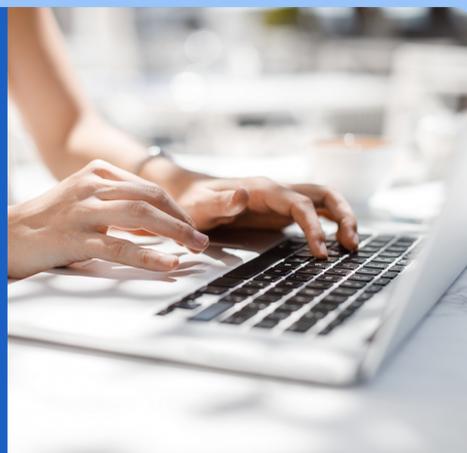
## 5. Define medidas concretas

- ✓ Cria objectivos concretos dependendo das necessidades e do enquadramento.
- ✓ É uma boa ideia trabalhar com especialistas na área de saúde e bem-estar.



## 6. Comunica o benefício à tua equipa

- ✓ Assim que decidires quais as medidas de promoção de saúde, informa os teus colaboradores do que se trata e quais os seus benefícios.
- ✓ Comunica através de todos os canais disponíveis para que a informação chegue a toda a equipa.
- ✓ Vai fazendo actualizações da comunicação e incentiva os teus colaboradores a utilizarem os benefícios implementados



## 7. Acompanha os resultados

- ✓ Avalia a participação umas semanas após as medidas serem aplicadas.
- ✓ É recomendado realizar um questionário com os colaboradores e analisar os KPI definidos.



Para implementar medidas de promoção de saúde com sucesso, define um plano detalhado e uma execução contínua!