Ginástica Laboral

Cabeça
Ombros e Pés
Braços e Mãos
Coluna Vertebral
Dicas Ergonômicas

Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região

Setor de Programas de Saúde - SAMP
Programa de Ginástica Laboral
Fones: 3150-2356
3150-2000 r.: 9605

Ginástica Laboral
Apresentação

A Ginástica Laboral tem o objetivo de relaxar e alongar os diversos segmentos do corpo.

Os exercícios devem ser feitos devagar e suavemente.

Lembre-se de que o propósito aqui não é o condicionamento físico.

Se você sente algum tipo de dor na coluna, pescoço, ombros, braços, mãos, pernas, ou tem qualquer outro problema relacionado com essas partes do corpo, procure orientação de um médico especialista.

Agradecimentos

- TRT da 3° Região - Minas Gerais
- Assessoria de Comunicação - TRT 2° Região pelas fotos
- Secretaria de Apoio Administrativo e
Setor de Gráfica - TRT 2° Região pela confecção do material

Ginástica Laboral Introdução

Entendemos que medidas tomadas na área de Medicina Preventiva são a melhor maneira de protegermos os magistrados e servidores submetidos à repetição continuada de movimentos.

Dada a complexidade de fatores envolvidos na etiologia dos casos de L.E.R./ D.O.R.T., é evidente que não temos a pretensão de eliminarmos totalmente o aparecimento de tais lesões com o presente manual. Ele é apenas um orientador cujo intuito é prevenir e, como todo trabalho preventivo, requer a participação de todos.

Assim sendo, consideramos que a adesão e a divulgação das recomendações aqui contidas são fatores primordiais para a obtenção de resultados satisfatórios.

Como orientação geral aconselhamos que os exercícios aqui propostos sejam praticados no início e na metade da jornada de trabalho.

Afora a prática rotineira dessas atividades, recomendamos ainda que todos aqueles que permaneçam numa atividade laborativa sedentária por longos períodos de tempo façam pausas para descanso (mais ou menos 5 minutos de hora em hora) a fim de movimentarem todos os membros, tronco, etc. É claro que, no caso dessas pausas, tudo deve ser feito em harmonia com a rotina de trabalho de cada um.

Ginástica Laboral
Cabeça

Inclinar a cabeça para frente,lentamente, e voltar à posição inicial (5 vezes).

Girar a cabeça lentamente, queixo em direção ao ombro, e voltar à posição inicial (5 vezes para cada lado),

Inclinar a cabeça para os lados, tentando aproximar a orelha do ombro, e voltar à posição inicial (5 vezes para cada lado),

Ginástica Laboral Braços

Esticar o braço e puxar a mão em sua direção, mantendo por 20 segundos cada mão (repetir 4 vezes,alternando cada mão para baixo e para cima).

Puxar o cotovelo através do peito, na direção do ombro oposto, mantendo por 20 segundos (4 vezes de cada lado),

Com as mãos unidas na altura do peito, abaixá-las para separar as palmas, deixando os dedos unidos e mantendo por 20 segundos (repetir 4 vezes).

Ginástica Laboral Mãos

Fechar a mão levando os dedos em direção ao punho. Empurrar os dedos levemente com a outra mão. Manter por 20 segundos (5 vezes cada mão),

Soltar os braços, sacudindo levemente as mãos com os punhos e os dedos bem relaxados. Esse exercício pode ser feito isoladamente durante o trabalho.

Puxar, suavemente, o polegar para trás, mantendo a posição por cinco segundos (5 vezes cada mão),

Ginástica Laboral
Ombros e Pés

Fazer a rotação dos ombros. Iniciar com 10 rotações para a frente, seguidas de 10 rotações no sentido contrário (para trás).

Elevar os ombros enchendo o peito de ar e, em seguida, soltar os ombros e expelir o ar (5 vezes).

Ficar na ponta dos pés e retornar lentamente (10 vezes).

Ginástica Laboral
Coluna Vertebral

Pernas afastadas alinhadas aos ombros, mãos apoiadas na lombar, abdome contraído, fazer a hiperextensão da coluna olhando para cima e voltar a posição inicial.

Pernas afastadas alinhadas aos ombros, joelhos semiflexionados, tronco à frente, mãos apoiadas acima dos joelhos. Fazer o movimento de extensão da coluna, levantar a cabeça e ao mesmo tempo inspirar. Fazer o movimento de flexão da coluna, abaixar a cabeça e ao mesmo tempo expirar (repetir 5 vezes o movimento completo)

Pernas afastadas alinhadas aos ombros, joelhos estendidos, soltar o corpo para frente, relaxar os ombros procurando chegar com as mãos o mais próximo do chão. Permanecer na posição por alguns segundos. Voltar à posição inicial desenrolando a coluna lentamente, por último, subir a cabeça.

Ginástica Laboral

Dicas: ao levantar peso

1- Tentar manter a curvatura natural da coluna ao agachar-se, dobrando os joelhos.

2- Pegar o objeto, mantendo-o o mais próximo possível do seu corpo.

3- Só então, levantar-se.

Ginástica Laboral

Dicas: para puxar e empurrar cargas

A postura correta é aquela que permite usar o peso do próprio corpo a favor do movimento. Para puxar o corpo deve pender para trás e para empurrar, inclinar para frente, prestando atenção no movimento para que não ocorram lesões.

Ginástica Laboral

Dicas ergonômicas

Faz bem saber:

A posição sentada sobrecarrega a coluna vertebral. Para protegê-la a postura deve ser naturalmente ereta mantendo os pés apoiados no chão, ou em apoios apropriados se necessário. A musculatura abdominal é importante para manutenção da postura correta. Uma musculatura abdominal fortalecida protege a coluna lombar.

Toda musculatura do corpo precisa ser fortalecida a fim de proteger suas articulações.

Procure incluir no seu cotidiano atividade física regular.

Veja figura na página ao lado:

Mantenha boa postura quando usar o teclado. Use uma cadeira que tenha suporte para as costas.

O antebraço deve ficar alinhado em angulo próximo a 100° com o teclado de modo a ficar em posição relaxada.

Os pulsos devem ficar em posição neutra ou reta ao digitar. Movimente seus braços sobre o teclado e/ou use apoio apropriado para o punho para evitar a tensão nos músculos e tendões.

Quando a cadeira não permitir que a pessoa apóie os pés no chão recomenda-se utilizar apoio apropriado para os pés. Isso ajuda a reduzir a pressão sobre as costas e melhora a circulação sanguínea dos membros inferiores.

Ginástica Laboral
Dicas ergonômicas

Evite girar ou inclinar o tronco ou o pescoço ao trabalhar. Itens de uso freqüente devem ser posicionados diretamente a sua frente. Mantenha seus ombros relaxados, com os cotovelos junto ao corpo.

A distância entre o monitor e os olhos do usuário deverá ser de 45 a 70 centímetros, a linha superior da tela deve estar na altura dos olhos.

Ajuste o brilho e o contraste do monitor de forma a conseguir o maior conforto visual possível. A tela do monitor deve estar perpendicular às janelas para evitar reflexos

Ginástica Laboral
Dicas na Internet e Bibliografia

- Indicações para leitura na Internet:
http://www.bauru.unesp.br
http://www.ergonomia.com.br
Http://www.articulate.com
http://www.netplanet.org

Bibliografia:
- Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho. Valkíria de Lima. Editora Phorte, 2008
- Anatomia do alongamento: guia ilustrado para aumentar a flexibilidade e a força muscular. Nelson, Arnold G. Editora Manole, 2007.
- Alongue-se no trabalho. Anderson, Bob. Editora Summus, 1998.