

Ginástica laboral e o trabalho remoto

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS



Em tempos de isolamento social devido à pandemia da Covid-19, novos hábitos, rotinas e comportamentos foram adotados.

Grande parte das empresas vem utilizando o trabalho remoto ou “*home office*”, conduta que segue os protocolos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, que recomendam o isolamento social, como uma das principais medidas para conter a disseminação do novo coronavírus.

Trabalhar por várias horas, muitas vezes na mesma posição e realizando atividades repetitivas, pode trazer prejuízos à sua saúde. Por isso é importante incluir, entre outros hábitos, uma rotina de exercícios para minimizar o desconforto.

A ginástica laboral pode fazer uma grande diferença no seu dia a dia, é um excelente programa de recuperação e manutenção da saúde e da qualidade de vida.

☐ BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL:

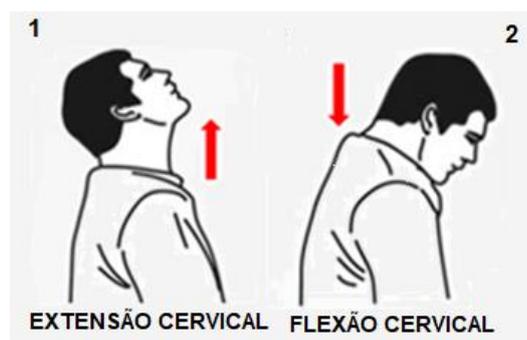
- ✓ Prevenção de doenças laborais;
- ✓ Redução do sedentarismo;
- ✓ Melhora o condicionamento físico;
- ✓ Redução a fadiga;
- ✓ Combate tensões;
- ✓ Melhora a autoestima;
- ✓ Aumento da produtividade.

É possível usar o próprio ambiente *home office* para realizar os movimentos. Então não tem desculpa.

☐ GINÁSTICA LABORAL: FAÇA UMA PAUSA

Qualquer atividade física precisa de orientação e acompanhamento de um profissional da área. Aqui vamos recomendar alguns exercícios para melhorar a tensão muscular, reduzir a fadiga e melhorar a produtividade, e que podem ser realizados em casa.

☐ PESCOÇO



Adaptado de <https://darebee.com/>

1. Eleve a cabeça, olhando para cima, esticando o pescoço. Mantenha essa posição por 15 segundos.
2. Abaixar a cabeça, olhando para baixo, dobrando o pescoço. Mantenha essa posição por 15 segundos.

□ PESCOÇO

3. Rode o pescoço, fazendo o movimento do “Não”, lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos.



Adaptado de <https://darebee.com/>

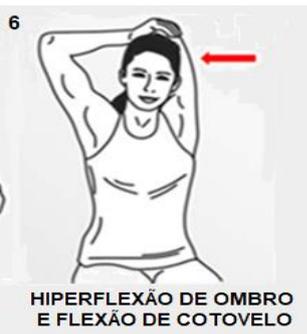
4. Incline a cabeça em direção ao seu ombro. Mantenha essa posição por 15 segundos.



Adaptado de <https://darebee.com/>

□ BRAÇOS E OMBROS

5. Cruze o braço na frente do tronco, segure na região do cotovelo. Mantenha por 15 segundos.



Adaptado de <https://darebee.com/>



Adaptado de <https://darebee.com/>

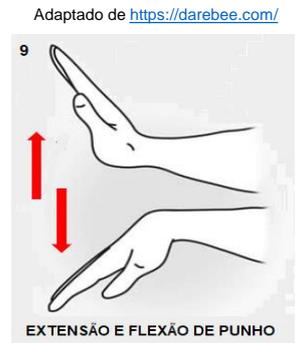
7. Rotação interna e externa dos ombros. Mobilize o ombro realizando um movimento circular para dentro e para fora. Realize esse movimento por 10 segundos.

□ MÃOS



Adaptado de <https://darebee.com/>

8. Abra e feche as mãos, lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos.



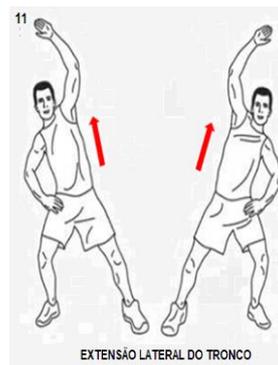
9. Movimente as mãos para cima e para baixo, lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos.



Adaptado de <https://darebee.com/>

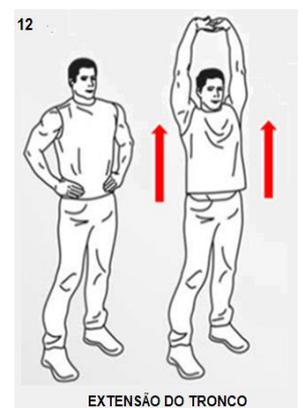
10. Gire o punho em sentido horário e anti-horário, lentamente. Realize esse movimento por 10 segundos. O movimento 9 e 10, também podem ser realizados com as mãos fechadas.

□ TRONCO



Adaptado de <https://darebee.com/>

11. Eleve o braço e estique a cima da cabeça. Apoie com a perna contralateral. Realize esse movimento por 10 segundos. Não esqueça de inspirar e expirar. Realize com ambos os lados.



12. Estique o tronco elevando os braços. Realize esse movimento por 10 segundos. Não esqueça de inspirar e expirar.

Adaptado de <https://darebee.com/>

MEMBROS INFERIORES

13. Segure no tornozelo, dobrando o joelho para trás. Apoie em uma cadeira ou em algum outro lugar disponível. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambas as pernas.



Adaptado de <https://darebee.com/>



Adaptado de <https://darebee.com/>

14. Apoie o pé em uma cadeira ou em algum outro lugar disponível, mantenha a perna esticada, se conseguir tente tocar o seu pé. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambas as pernas.

TORNOZELO

15. Faça um movimento rodando o tornozelo. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambos os pés.



Adaptado de <https://darebee.com/>

16. Movimente o pé para frente e para trás. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambos os pés.



Adaptado de <https://darebee.com/>

17. Movimente o pé para um lado e para o outro. Realize esse movimento por 10 segundos. Execute com ambos os pés.



Adaptado de <https://darebee.com/>

ATENÇÃO

É importante fazer um intervalo a cada duas horas de trabalho e realizar os exercícios todos os dias. O simples ato de realizar alguma atividade diminuem drasticamente as chances de desenvolver as doenças mais comuns no exercício do trabalho que são a Lesão por esforço repetitivo (LER) e a Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT).

FONTES

Kisner e Lynn Allen Colby (Exercícios Terapêuticos Fundamentos e Técnicas);

Josenei Braga dos Santos (Ginástica Laboral. Estratégia Para a Promoção da Qualidade de Vida do Trabalhador);

Valquíria de Lima, Ginástica Laboral - Atividade física no ambiente de trabalho 3ª Ed. 2007.

Projeto de Lei N.º 6.213, de 2005.

Todos os direitos de imagens reservados para darebee.com.

FICHA TÉCNICA

O informativo foi elaborado pela fisioterapeuta Naamy Keely da Silva Simão - CREFITO 12-93158.

Para continuarmos com a publicação dos informativos, contamos com a sua ajuda, responda as 3 perguntinhas no link abaixo.

[FORMULÁRIO CDS](#)

ATÉ A PRÓXIMA EDIÇÃO!