

**DICAS DE SAÚDE**  
**FONTE: Site Idealterapia (www.idealterapia.com.br)**

**Ginástica Laboral**

O que é ginástica laboral? Ginástica laboral é ginástica no trabalho que consiste em exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica sem levar a pessoa ao cansaço, trabalhando os grupos de músculos-tendinosos envolvidos na realização das diversas tarefas durante a jornada de trabalho. A ginástica laboral é dividida em 2 grupos:

**- Ginástica preparatória**

Realizada antes do início do trabalho, visando aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.

**- Ginástica compensatória**

Realizada no meio da jornada de trabalho, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, específica para movimentos executados nas tarefas profissionais, diminui a fadiga, previne as enfermidades profissionais crônicas.

Com isso se consegue dentro do ambiente de trabalho uma maior produtividade, diminui gastos com assistência médica, reduz o estresse, o ambiente de trabalho se torna mais agradável, melhora a tensão física e mental.

**Quem se beneficia com a Ginástica Laboral**

Empresas, academias, profissionais liberais, comércio e até mesmo para donas de casa, dentro de suas funções domésticas onde faça movimentos repetitivos como:

- Digitação;
- Cortar com tesoura;
- Varrer com frequência;
- Passar torcer roupa;
- Escrever por longo período de tempo;
  - Estar sentada ou em pé em posição desconfortável que force a coluna vertebral ou a deixe em posição inadequada e etc.

**A Ginástica**

**- Braços e mãos**

1. Faça alongamentos com os braços, esticando-os para os lados, para cima e para trás, como se estivesse espreguiçando-se.
2. Rotacione a cabeça para a direita e para a esquerda bem devagar.
3. Alongue as mãos para um lado e para o outro, para cima e para baixo, exercendo leve pressão.

4. Massageie dedo a dedo, rotacione para a direita e para a esquerda, alongue-os para cima e para baixo.
5. Rotacione a mão de um lado para o outro.

#### **- Pés**

1. Você poderá usar pedras roladas, bambus ou uma telha: descalça, caminhar para frente e para trás sobre as pedras ou sobre bambus colocados um do lado do outro ou massagear os pés fazendo movimentos sobre uma telha.
2. Sentada, esticar as pernas e rotacionar os pés de um lado para outro.
3. Massagear os dedos dos pés e rotacionar para direita e para a esquerda.

#### **- Ombros**

1. Massagear ombros e pescoço.
2. Fazer movimentos com os ombros rotacionando ao mesmo tempo para frente e para trás.

Sempre depois de uma massagem corporal, faça os movimentos de braços e mãos e de ombros, pois irá relaxar e descontraír os tendões, evitando prováveis distúrbios futuros.

Na hora do almoço, dê uma caminhada, distraia-se.

Procure uma atividade física que lhe agrade, como uma boa academia ou um esporte.

Passeios por campos e praias fazem muito bem ao corpo e ao espírito.

#### **Cuide-se: Prevenir é o melhor remédio**

Cuidados diários podem evitar possíveis complicações como DORT (LER-lesões por esforços repetitivos), problemas de coluna, dores, tensões e desgastes que a levará a uma baixa produtividade, comprometendo a qualidade de seu trabalho.