

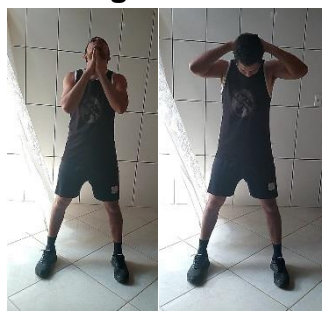
Atenção

Ginástica Laboral Compensatória

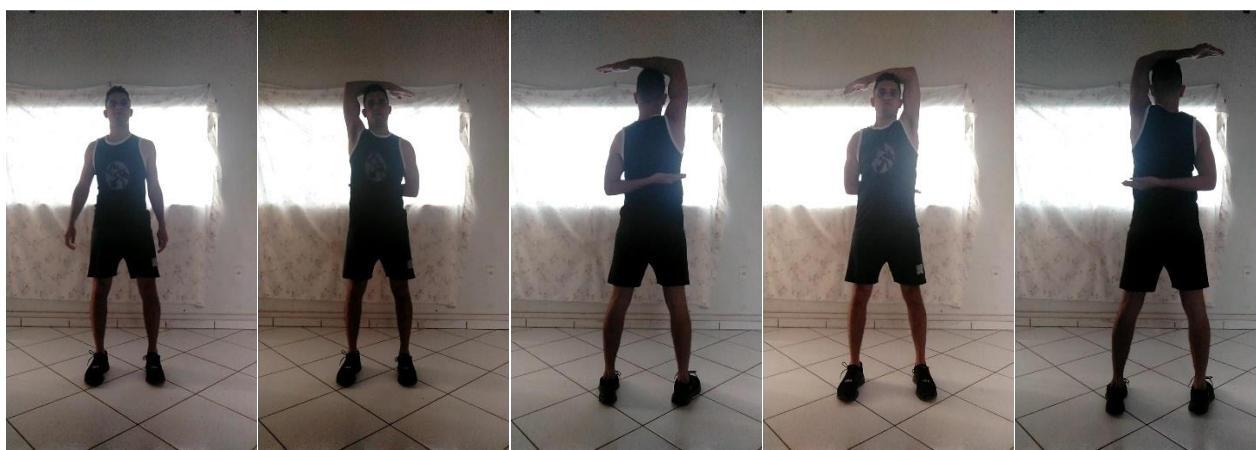
São exercícios físicos realizados no meio do expediente de trabalho, que agem de forma terapêutica, para relaxar os músculos que trabalham em excesso durante a jornada de trabalho através da contração dos seus antagonistas.

Ginastica laboral compensatória

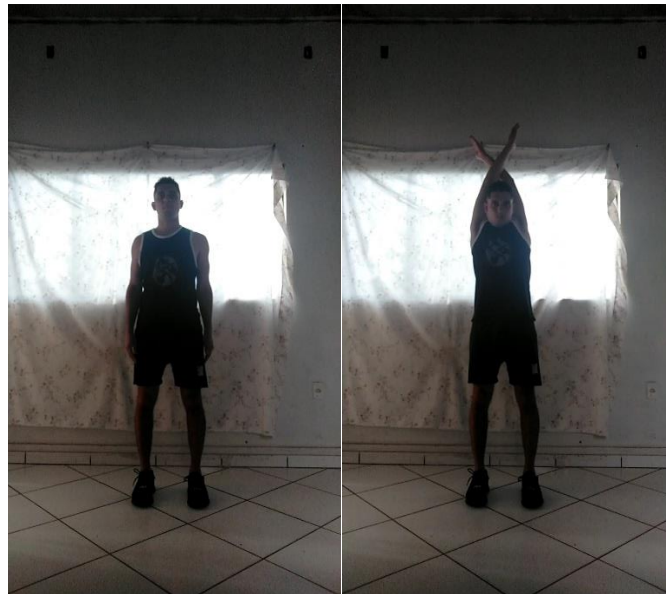
- 1- Pescoço:** Na postura de pé, coluna ereta, abdome contraído, peito aberto e os braços soltos ao lado do corpo. Deve-se olhar para cima e com as mãos juntas, o aluno irá fazer força sutilmente sob o queixo, empurrando a cabeça para trás. Após isso ele irá aproximar o máximo que conseguir o queixo ao peito, fazendo uma sutil força com as mãos atrás da cabeça, na direção do chão. **2 x 20 segundos cada lado**



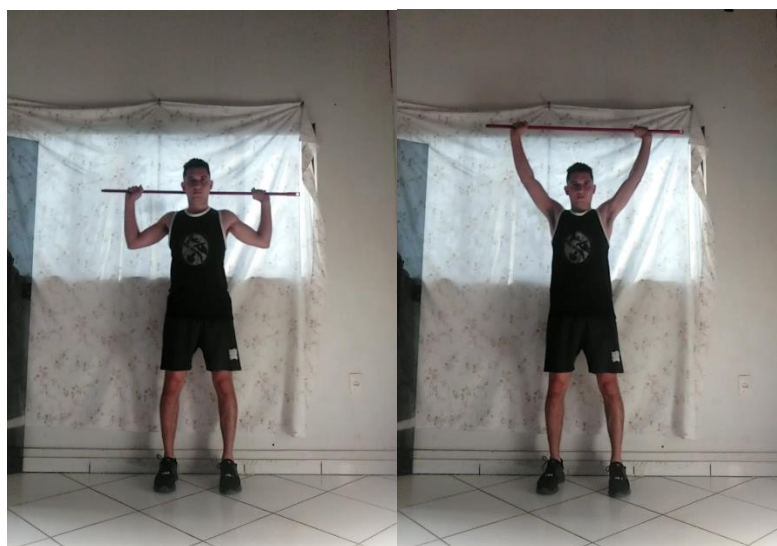
- 2- Ombros:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, joelhos semiflexionados, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, abdômen contraído, e escápulas aduzidas (“peito estufado) pontas dos pés voltadas para frente. flexionar um ombro com o cotovelo fletido até o antebraço ficar acima da cabeça, mantendo a palma da mão em direção ao chão. estender e rodar internamente o outro ombro até o antebraço se posicionar atrás do tronco, na altura da cintura, com a palma da mão em direção ao chão. mover os membros superiores ao mesmo tempo, mantendo sempre o tronco ereto e o peito aberto. em seguida, inverter os braços. **2 x 20 segundos cada lado**



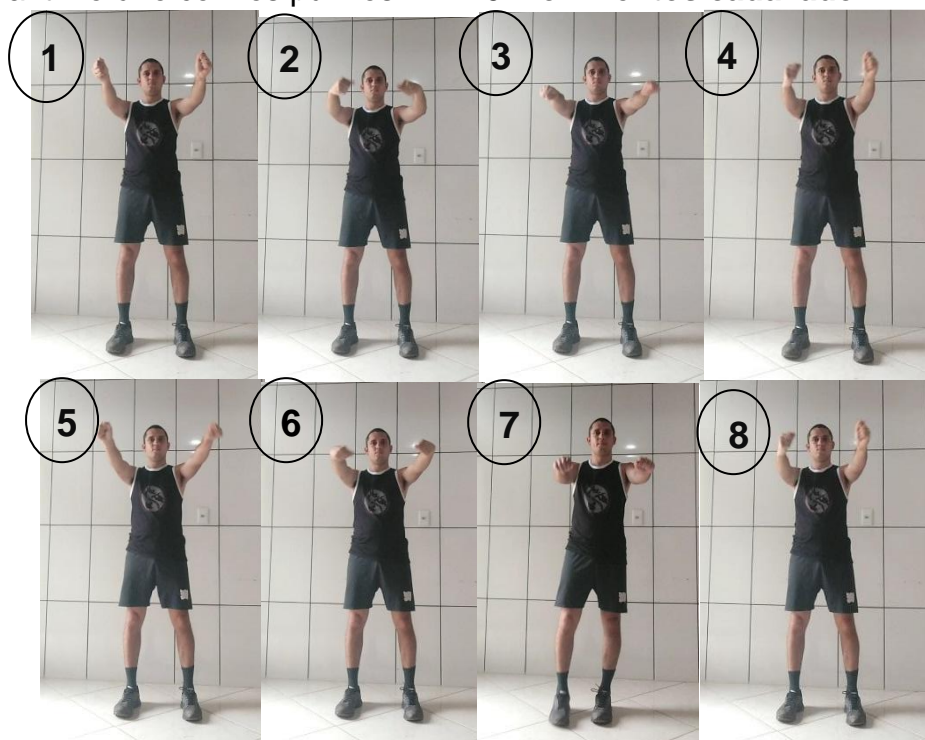
- 3- Ombros:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, joelhos semiflexionados, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, braços estendidos na lateral do corpo, abdômen contraído, e escápulas aduzidas (“peito estufado”). com as palmas da mão voltadas para o corpo irá flexionar os ombros elevando os membros superiores simultaneamente com os cotovelos estendidos. cruzar os antebraços acima da cabeça, deixando as palmas das mãos voltadas para fora (sem rotação), voltar a posição inicial. **2 x 10 a 15 movimentos.**



- 4- Braço:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, joelhos semiflexionados, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, abdômen contraído, e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Segurar um cabo de vassoura, atrás da cabeça, com os braços flexionados, elevar os braços acima da cabeça fazendo a extensão dos braços, em seguida voltar a posição inicial e repetir o movimento . **2 x 10 a 15 movimentos**



5- Punhos: Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados e pontas dos pés pouco lateralizadas. Flexionar os ombros, mantendo os cotovelos estendidos à frente do corpo e punhos cerrados (mãos fechadas), faça movimentos em círculos nos sentidos horário e anti-horário com os punhos. **2 x 10 movimentos cada lado**



6- Tronco: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno com as mãos ao lado da cabeça irá realizar uma flexão lateral de tronco, com ênfase na inclinação na região torácica. O movimento deve ser feito lentamente, respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita. **2 x 10 a 15 movimentos para cada lado.**



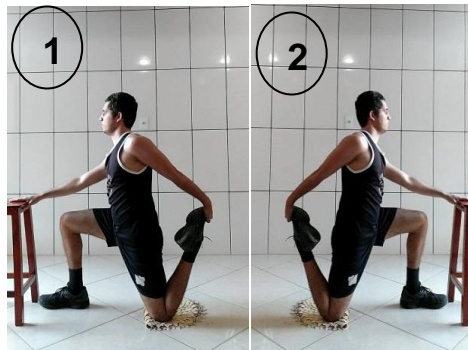
- 7- Tronco:** em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). o aluno irá fazer uma flexão do tronco para frente e para baixo mantendo cabeça ombros e quadris alinhados. levando mão direita ao pé esquerdo e mão esquerda para o alto, depois retornando à posição inicial realizara para o outro lado rotação com flexão do tronco levando mão esquerda ao pé direito e mão direita apontando o máximo para o teto. **2 x 10 a 15 movimentos cada lado**



- 8- Quadril:** Em decúbito dorsal (deitado de “barriga para cima”), olhando para o teto, coluna ereta, abdômen contraído, quadris e joelhos fletidos e pés apoiados no chão na largura dos quadris. elevar os quadris e coluna do solo, contraindo os glúteos e se apoiando sobre a região escapular. ao retornar, os quadris não devem encostar-se ao chão. o movimento deve ser feito lentamente, respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita. **2 x 10 a 15 movimentos.**



- 9- Perna:** De frente para o espaldar com um dos joelhos no colchonete e o outro em flexão de 90 graus com o pé no chão; mãos no espaldar, tronco ereto e pelve em neutro. Manter o joelho apoiado no colchonete flexioná-lo até próximo do glúteo com auxílio da mão do mesmo lado, mantendo uma extensão do quadril de aproximadamente 10 graus. Sustentar a posição pelo tempo indicado. **2 x 30 segundos cada lado**



- 10- Tornozelos:** Posicione-se em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados, com os pés diretamente alinhados abaixo de seus quadris e as pontas dos pés voltadas para frente. Flexione os tornozelos, transferindo seu peso sobre as pontas de seus pés, elevando seu corpo o mais alto possível. Abaixе os pés lentamente e controladamente, em seguida retire a parte da frente do chão apoiando apenas nos calcanhares fazendo uma dorsiflexão dos tornozelos. Abaixе os pés lentamente e controladamente. **2 x 30 segundos cada posição.**



DICA DA SEMANA

Como ajustar o brilho e o contraste do computador?

Diminua os reflexos solares na tela do computador, posicionando o monitor de lado ou de costas para a janela de modo que não haja incidência de claridade na tela ou caso não sejam possíveis esses posicionamentos, feche as janelas ou cortinas no horário de incidência na tela

Dica da semana

Como ajustar brilho e o contraste do computador?



(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Referências

AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física.** [S.l.:s.n], 2015. 124p.

SENADO FEDERAL. **Orientações ergonômicas.** Brasília, 2015. Disponível em:
<<https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/514683/Cartilha%20Pro%20saude.pdf?sequence=1>> Acesso em 19/06/2021.

BRASIL. Lesões por esforço repetitivo. **Biblioteca Virtual em saúde**, 2009. Disponível em:
<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/174_ler.html>. Acesso em 19/06/2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Cartilha de Ergonomia: Aspectos relacionados ao posto de trabalho.** 1°. ed. Brasília: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020. 15 p.