

**Atenção!!**

- A **GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO**, é utilizada no final do trabalho;
- O objetivo deste te ginástica, é diminuir a fadiga e cansaço, observados no final do expediente. (**AGUIAR, L.U.B et al, 2015**)

**GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO****EXERCÍCIOS**

1. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, costas apoiadas totalmente no encosto da cadeira, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados (dobrados) em 90° e pontas dos pés voltadas para frente. Inclinar a cabeça para trás, unir as palmas das mãos e, apoiar as pontas dos dedos próximo ao queixo, exercendo leve pressão para cima, sem exceder o limite articular. Após isso, retornar lentamente para posição inicial. **Realizar durante 20 segundos.**



2. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, costas totalmente apoiadas no encosto da cadeira, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados (dobrados) em 90° e pontas dos pés voltadas para frente. Inclinar cabeça para baixo, aproximando o queixo do peitoral, apoiar as duas mãos na parte posterior da cabeça e exercer leve pressão para baixo. Após isso, retornar à posição inicial, lentamente. **Realizar durante 20 segundos.**



3. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, costas apoiadas no encosto da cadeira, escápulas aduzidas (peito aberto), manter o abdômen contraído, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados em 90° e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) os ombros até que os braços fiquem paralelos as orelhas, mantendo os cotovelos estendidos (esticados), entrelaçar os dedos, mantendo as palmas das mãos voltadas para cima e exercer pressão para este sentido. Após ficar na posição por 20 segundos, separar os dedos e estender (esticar) os ombros, retornando para posição inicial. **Realizar durante 20 segundos.**



4. Em pé, mantendo o olhar voltado para frente, a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos fletidos (dobrados) e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Passar as duas mãos por trás do corpo e segurar com uma mão o punho do braço oposto. Após isso, puxar esta última articulação para o lado oposto. Simultaneamente a isso, inclinar a cabeça para o lado em que está puxando o braço. Após segurar por 20 segundos, separar as mãos e voltar a cervical (pescoço) para posição neutra. **Realizar durante 20 segundos em cada lado.**



5. Sentado na cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados em 90° e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) os ombros, mantendo os cotovelos estendidos (esticados), estender um punho e, com ajuda da mão oposta, puxar todos os dedos no sentido do corpo. Após segurar na posição por 20 segundos, voltar lentamente o punho para posição neutra, retornando com os braços para o lado do corpo. **Realizar durante 20 segundos em cada lado.**



6. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, joelhos flexionados em 90° graus e pontas dos pés voltadas para frente. Estender (esticar) um joelho, mantendo o outro fletido (dobrado), flexionar o tronco e aproximar as mãos do pé. Após ficar nesta posição por 20 segundos, ir retornando para posição inicial lentamente, iniciando pela coluna lombar (região inferior da coluna), seguido da região torácica (região média da coluna) e cervical (pescoço) e, realizar mesmo procedimento com o outro lado. **Realizar durante 20 segundos em cada lado.**

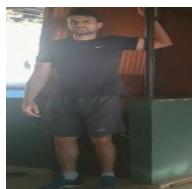


7. Em pé, olhando para frente, escápulas aduzidas (coluna ereta), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Segurar um bastão com os punhos em pronação (palmas das mãos voltadas para baixo), com as mãos afastadas um pouco além da largura dos ombros. Após isso, flexionar (dobrar) os ombros até os braços ficarem paralelos as orelhas, com os cotovelos estendidos (esticados). Posteriormente, inclinar o tronco para um determinado lado, ficar na posição por 20 segundos e, após isso, retornar lentamente para posição inicial, com a coluna neutra. Repetir mesmo procedimento com o outro lado. **Realizar durante 20 segundos em cada lado.**



8. Em pé, próximo à uma parede ou algo estável, olhando para frente, com a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados (pouco dobrados) e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Irá fazer a abdução do braço (afastar lateralmente o braço do corpo), flexionar (dobrar) o cotovelo e apoiar a parte anterior do antebraço na parede. Após isso, rotacionar lentamente o tronco para o lado oposto, ficar na posição por 20 segundos e retornar lentamente para posição inicial. Realizar mesmo procedimento posteriormente com o outro lado.

**Realizar durante 20 segundos em cada lado.**

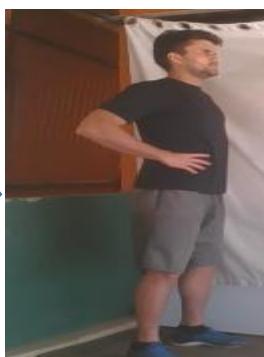
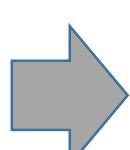
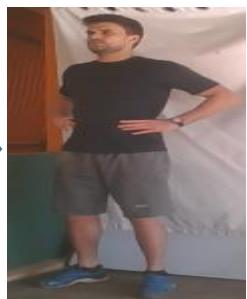
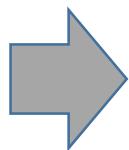


9. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastada lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados (ligeiramente dobrados) e pontas dos pés um pouco lateralizadas. Flexionar (dobrar) os cotovelos, unir as palmas das mãos com os dedos apontados para baixo e exercer pressão uma sobre a outra. Após segurar por 20 segundos nesta posição, separar as mãos e retornar lentamente para posição inicial.

**Realizar durante 20 segundos.**



10. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, cotovelos fletidos (dobrados), mãos apoiadas na cintura, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados e ponta dos pés ligeiramente lateralizadas. Inspirar (puxar) o ar pelo nariz, preenchendo a região abdominal e, com isso, sentir a expansão desta região. Após isso, expirar (soltar) o ar pela boca, mantendo os lábios franzidos, fazendo um som de “S”, observando a retração da região abdominal. **Realizar 15 repetições.**



**DICA DA SEMANA****Qual nível de ruído aceitável no expediente de trabalho?**

Para um melhor conforto no ambiente de trabalho o nível de ruído aceitável deve ser de 65 dB (A), conforme estabelecem a NRMTE 17 e a NBR Inmetro 10152. Os níveis de ruído acima dessa frequência podem ser prejudiciais à saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

**Referências:**

- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.I.:s.n], 2015. 124p.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Cartilha de Ergonomia:** Aspectos relacionados ao posto de trabalho. 1º. ed. Brasília: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020. 15 p.