

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 compensatoria

- 1- Pescoço:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para o aluno realizar uma repetição do exercício, ele realizará uma flexão de pescoço (encostando o queixo ao peito) e após uma extensão cervical (direcionando o queixo para cima). **Realize 2 séries 10 a 15 movimentos para cada lado.**



- 2- Ombro-** Na postura de pé, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris. Mova as mãos para trás das costas. Segure o punho direito com a mão esquerda. Puxe o seu braço direito tanto quanto possível para a esquerda. Incline a cabeça para o lado esquerdo, em direção ao ombro até sentir o alongamento na região do ombro e na lateral de seu pescoço, mantenha por 20 segundos. **Realize 2 series de 20 segundos para cada lado.**



- 3- Braços:** Na postura de pé, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris. Deve-se elevar os dois membros superiores com cotovelos estendidos e dedos das mãos entrelaçados acima da cabeça com palmas viradas para o teto. Após isso, deverá realizar força para cima, levando os ombros o mais próximo possível das orelhas. **Realize 2 séries de 20 segundos.**



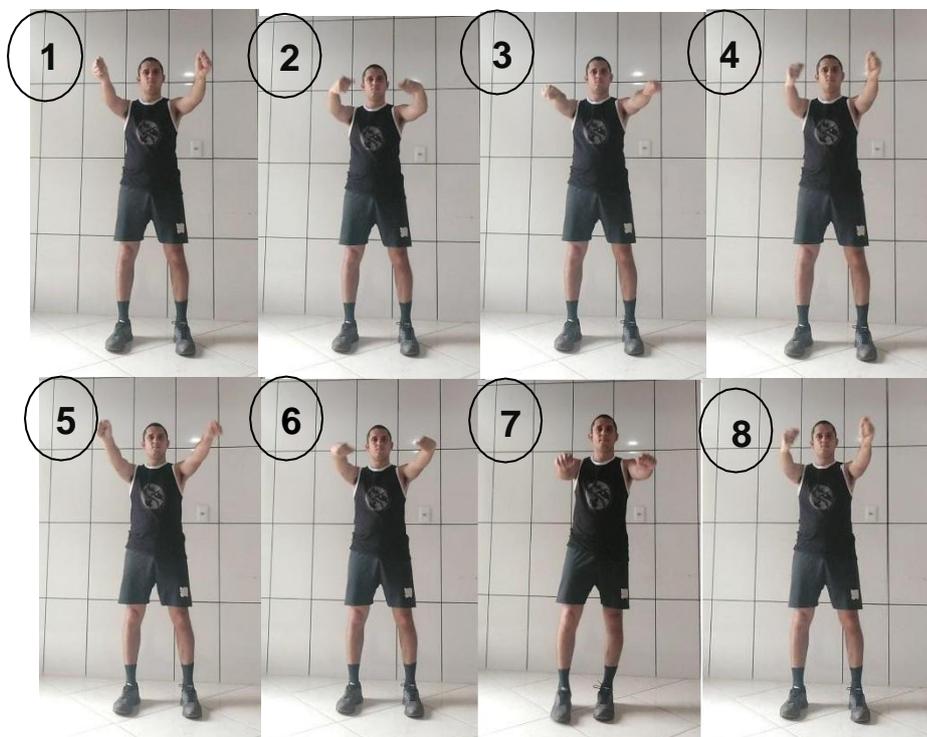
- 4- Braços:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído e pés afastados na largura dos quadris. O aluno deve deixar os dois ombros fletidos com cotovelos estendidos e as mãos a frente um pouco acima dos peitorais, entrelaçando-se os dedos e virando as palmas para fora. Após isso, deverá realizar força para frente, levando os ombros a deslocarem-se em direção das mãos. **Realize 2 séries de 20 segundos.**



- 5- Antebraços:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para realizar uma repetição do exercício, o aluno com o membro superior ao lado do corpo na altura do ombro, cotovelo estendido, palma da mão virada para frente e com a mão fechada com o polegar sob os demais dedos. **Realize 2 series de 10 a 15 movimentos para cada lado.**



- 6- Circundação de punhos:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, joelhos semiflexionados, pés afastados lateralmente na largura dos quadris. 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.** **Realize 2 series de 10 movimentos para cada lado.**



- 7- 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. **Realize 2 series de 20 segundos para cada lado.**



- 8- Tronco:** Em decúbito ventral (barriga apoiada no solo), apoiar as duas mãos no chão na largura dos ombros, deve tentar abrir o peito e afastar os ombros das orelhas e manter o pubis o mais próximo que conseguir do chão, mantendo os cotovelos estendidos (esticados), pontas dos dedos e o olhar voltados para frente, de forma que, a cervical (região do pescoço), esteja alinhada com o restante da coluna. Durante esse movimento, deverá perceber o alongamento da musculatura do abdômen. As pernas podem permanecer afastadas lateralmente na largura dos quadris ou unidas e a parte anterior dos pés, em contato constante com o solo. **Realize 2 series de 20 segundos.**



9- Quadril: Deite-se de costas, cabeça apoiada, mantenha a curvatura da coluna cervical neutra, coluna lombar totalmente apoiada no chão, abdome contraído e os braços ao lado do tronco com palmas das mãos apoiadas no chão. Eleve sua perna direita a 45 graus em direção ao teto, enquanto a perna esquerda fica estendida no chão. Faça 10 movimentos circulares para fora com a perna elevada e depois 10 movimento para dentro. Troque a perna elevada e repita os mesmos movimentos. **Realize 2 series de 10 a 15 movimentos para cada lado.**



10-Tornozelos: Flexione o quadril direito, mantendo o joelho estendido até retirar o pé direito do chão e aponte a ponta do seu pé para a direita e para a esquerda, lembre-se de contrair abdômen e manter a postura corporal ereta, retorne, apoiando o pé direito no chão. Em seguida repita o movimento com o pé esquerdo. **Realize 2 séries de 10 a 15 movimentos para cada lado.**



DICA DA SEMANA

Posição do antebraço e cotovelo em relação a mesa no ambiente de trabalho.

Sentado em uma cadeira próximo a mesa, fique com o tronco ereto, de modo que os braços fiquem confortavelmente paralelos a coluna. Coloque suas mãos e antebraços na superfície da mesa ou suporte de teclado da mesa do computador onde está trabalhando. Eles devem estar em um ângulo de 90 graus. Evite esticar os cotovelos à frente ou flexionar demasiadamente as articulações para trás e mantenha os punhos neutros, enquanto digita (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

DICA DA SEMANA



(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Referências:

- MINISTÉRIO DA SAÚDE(brasil). **Cartilha de Ergonomia:** aspectos relacionados ao posto de trabalho. 1°. ed. Brasília: MINISTÉRIO DA SAUDE. 2020. 15 p.