

## Atenção

### Ginástica Laboral de Relaxamento

Realizada no término da jornada de trabalho, a Ginástica Laboral de Relaxamento tem o intuito de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, evitando, assim, o acúmulo de ácido lático e proporcionando o relaxamento. Ela diminui o ritmo de trabalho, reduz os níveis de estresse, minimiza o esgotamento ao fim do dia e aumenta a sensação de vigor e bem-estar.

### Ginástica Laboral de Relaxamento

**1- PESCOÇO:** Em pé ou sentado, coluna ereta, abdome contraído, peito aberto, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semifletidos (em pé) e pés na linha dos quadris. O aluno irá olhar para cima e com as mãos juntas, sutilmente fazer força sob o queixo, empurrando a cabeça para trás. Após, deve-se aproximar o máximo que conseguir o queixo ao peito, fazendo uma sutil força com as mãos atrás da cabeça, em direção ao chão. **Realize 2 séries de 20 segundos para cada movimento.**



**2- PESCOÇO:** Sentado em uma cadeira, com os pés afastados na largura dos quadris, joelhos fletidos a 90° (alinhados com quadris e pés), tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). O aluno irá segurar a borda do assento ao lado da cadeira com a mão direita e realizará uma inclinação do pescoço para a esquerda e, com o auxílio da mão esquerda irá aproximar a cabeça do ombro esquerdo, realizando o mínimo de força. Ele manterá esta posição por 20 segundos. Após realizará os mesmos movimentos, mas para o outro lado do corpo. **Realize 2 séries de 20 segundos para cada lado do corpo.**



**3- Ombros:** Em pé, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, pés afastados em uma largura maior que a dos quadris. Mova as mãos para atrás com dorso das mãos sobre a região lombar, extendendo os ombros. Segure o pulso direito com a mão esquerda E puxe o membro superior 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 direito e na lateral de seu pescoço, mantenha a posição por 20 segundos, em seguida, faça o movimento com o lado contrário. **Realize 2 séries de 20 segundos com cada membro superior.**



**4- Ombros:** Ajoelhado, deve-se flexionar o tronco por cima das coxas, mantendo os quadris o máximo apoiado sobre os calcanhares, com joelhos um pouco afastado um do outro, com o olhar voltado para o chão podendo encostar a testa no chão, com os membros superiores com cotovelos estendidos à frente da cabeça. O aluno irá afastar as mãos da cabeça, o máximo que conseguir. **Realize 2 series de 30 segundos.**



**5- Braços:** Em pé, coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas (peito aberto), olhar para frente, joelhos semiflexionados e pés apontados para frente na largura dos ombros. O aluno deve realizar uma adução horizontal de ombro (passando um membro superior à frente do tronco) e, com a mão oposta, realizar leve pressão contra o cotovelo em direção ao peitoral. **Realize 2 séries de 20 segundos cada lado.**



**6- Braços:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). O aluno irá entrelaçar os dedos das mãos atrás do corpo, próximo aos glúteos, e, subirá as mãos afastando-as do tronco até o máximo que conseguir, com os cotovelos estendidos, deve-se manter esta posição por 20 segundos. **Realize 2 séries de 20 segundos.**



**7- Antebraços:** Em pé, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). Coloque o ombro abduzido a 90° (membro superior paralelo ao chão), cotovelo estendido e punho em neutro com palma da mão voltada para frente e polegar apontado para cima. Flexione o polegar, levando-o em direção ao dedo mínimo e flexione os outros quatro dedos da mão (mão fechada) sobre o polegar, segurando-o. Desviar o punho em direção ao chão e voltar a posição inicial. Repetir o movimento 10 a 15 vezes. Depois, repetir o exercício com o outro membro superior. **Realize 2 séries de 10 a 15 movimentos cada punho.**



**8- Punhos:** Em pé, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, joelhos semiflexionados e os pés na largura dos quadris. Com membros superiores ao lado do corpo. Inicie os exercícios fletindo um ombro com o membro superior à frente, cotovelo estendido, palma da mão direcionada para o chão. Deve-se estender o punho, apontando a palma da mão frente (dedos para cima), com a mão oposta, puxe os dedos (incluindo o polegar) e palma da mão, em direção ao corpo. Mantenha esta posição durante 20 segundos. Após, troque de lado e repita o movimento. Na mesma posição, com a palma da mão em direção ao chão, flexione o punho, apontado o dorso da mão para frente e os dedos para o chão. Com a mão oposta, suavemente, puxe o dorso e os dedos em direção ao corpo. Mantenha esta posição durante 20 segundos, na sequência, repita o movimento com o punho oposto. **Realize 2 série de 20 segundos com cada punho.**



**9- Dedos:** Sentado sobre uma cadeira, sem se apoiar em um encosto. O aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas (peito aberto), mãos sobre os joelhos e pés nos chãos na largura dos quadris, irá colocar uma das mãos a frente do corpo, mantendo o cotovelo pouco flexionado e punho estendido com palma da mão folhada para frente. Com a mão oposta, deve-se puxar suavemente um dedo de cada vez para atrás. Começando com o dedo polegar e terminado com o mínimo. **Deve-se alongar cada dedo durante 20 segundos, realizando 2 séries do alongamento para cada mão.**



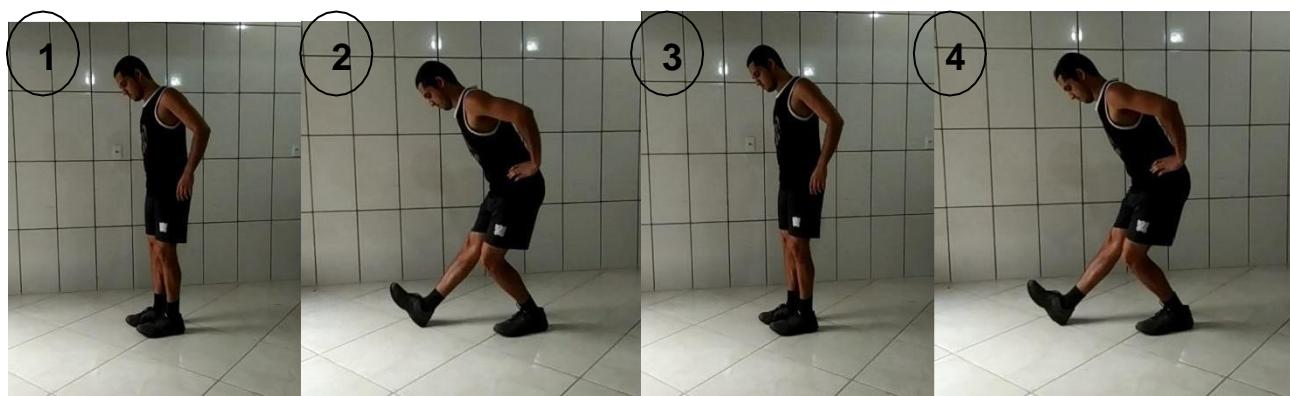
**10-Tronco:** Em decúbito ventral (barriga apoiada no solo), apoiar as duas mãos no chão na largura dos ombros, deve estender o tronco, abrir o peito e afastar os ombros das orelhas, mantendo o púbis o mais próximo que conseguir do chão. Apoiar o peso sobre os cotovelos estendidos, mãos abertas com pontas dos dedos e o olhar voltados para frente, Durante esse movimento, deverá perceber o alongamento da musculatura do abdômen e quadris. Os membros inferiores podem permanecer afastados lateralmente na largura dos quadris ou unidos, estendidos e a parte anterior dos pés, em contato constante com o solo. **Realize 2 séries de 20 segundos.**



**11-Quadríspes:** Em decúbito dorsal (costas apoiadas no solo), mantendo a coluna lombar totalmente apoiada no chão, quadríspes e joelhos flexionados, abdome contraído, pés apoiados no chão. Apoie um tornozelo sobre a coxa do membro inferior oposto, fazendo uma flexão, abdução (abertura) e rotação externa do quadril. Com ambas as mãos puxe a coxa que está com o pé apoiado no chão, retirando-o do apoio e tracionando a coxa em direção ao tronco. Mantenha esta posição por 20 segundos. **Realize 2 séries de 20 segundos com cada membro inferior.**



**12-Perna:** Em pé, coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas e pés na largura dos ombros. O aluno deve posicionar um pé à frente do outro. O pé da frente ficará em dorsiflexão com apenas o calcanhar no chão e aponta do pé apontado para cima, o joelho estendido e a perna de apoio levemente flexionada. Mantenha as costas retas e as mãos nos quadríspes, então incline seu tronco ligeiramente para frente, mantendo o alinhamento da coluna e a curvatura lombar (lordose). **Realize 2 séries de 20 segundos com cada membro inferior.**



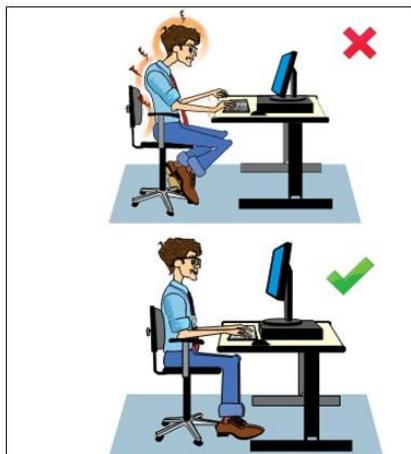
**13-Tornozelos:** Sentando, com os membros inferiores posicionados à sua frente, joelhos estendidos ou pouco fletidos, coluna ereta, abdome contraído e escápulas aduzidas (peito aberto). Coloque uma mão atrás do corpo, flexione, abduza (abra) E rode externamente um quadril, colocando um pé acima do joelho do membro inferior oposto. Segure a ponta do pé e faça uma flexão plantar do tornozelo, permanecendo na posição pelo tempo determinado. Faça o mesmo movimento com o outro tornozelo. **Realize 2 séries de 20 segundos com cada membro inferior.**



## DICA DA SEMANA:

### Como manter se atento a postura durante o trabalho.

O movimento é uma tendência natural do ser humano, estamos em constantes mudanças de posição. É comum que o trabalhador em suas atividades laborais mude constantemente de posturas durante sua jornada de trabalho. Ao trabalhar sentado é essencial evitar posturas inadequadas, posicione seus quadris o mais próximo possível do encosto da cadeira, mantendo os pés apoiados totalmente sobre o chão ou apoio com a altura adequada, apoie o dorso sobre o encosto e mantenha a coluna ereta. evite que o tronco adote posturas com leves inclinações laterais ou flexão de tronco, sempre se atentando às mudanças de postura inconsciente. Para preservar a saúde muscular e articular, sempre fique atento a seus movimentos. Uma sugestão é utilizar “post it” em locais visíveis do local de trabalho, como lembrete para manter a postura correta. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; SENADO FEDERAL, 2015)



FONTE: SENADO FEDERAL, 2015



FONTE: DZTECH, 20--

## 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.
- 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 19/10/2021.
- DZTECH. **6 alternativas de Sticky Notes para tomar notas rapidamente.** [20--]. Disponível em: <https://www.dz-techs.com/pt/sticky-notes-alternatives>. Acesso em 19/10/2021.