

Tratamento Alongamento

Contribuição de Administrador
12/11/2007

{mosloadposition 009}INTRODUÇÃO

RELAXE NO TRABALHO

Que você acha de trabalhar melhor e passar essas horas do dia mais feliz? Pois saiba que fazer determinados exercícios sem sair do trabalho trazem benefícios incríveis para sua saúde.

Acordar cedo, enfrentar trânsito para chegar no trabalho, resolver dezenas de pendências durante o dia, cuidar da casa, da família... ufa! Cumprir os inúmeros deveres do dia-a-dia não são das tarefas mais fáceis, tampouco relaxantes. E em meio a essa rotina agitada, muitas vezes, as pessoas se esquecem de realizar um compromisso fundamental: dar o merecido descanso ao corpo e à mente.

Se você pensou que horas? não se preocupe, pois a resposta é simples: durante o trabalho. Fazer pausas suaves em pleno expediente é muito importante, não apenas para aliviar as tensões do corpo e refrescar as ideias, mas, principalmente, para prevenir doenças.

Existem mesmo uma norma regulamentar de segurança e saúde, a N.R.17 do Ministério da Saúde, que prevê, entre outros pontos, que para cada 50 minutos trabalhados deve-se descansar dez minutos, nos casos de quem trabalha com digitação. É uma das maneiras de prevenir doenças de origem ocupacional como LER (Lesão por Esforço Repetitivo também conhecida como DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Além das condições ergonômicas oferecidas (mesas, cadeiras e outros instrumentos, que devem ser adequados) pela empresa, o fator emocional conta muito quando o assunto é saúde no trabalho. Se a pessoa não tem como descarregar seus conflitos, o corpo acaba recebendo essa carga como tensão muscular; consequentemente, os movimentos rotineiros serão feitos de maneira mais pesada e poderão ocasionar vários distúrbios.

Quem acha que somente os digitadores e trabalhadores de linha de montagem são alvo da LER, engana-se redondamente. Embora bancários, digitadores e jornalistas liderem as estatísticas, doenças como a tendinite, a tenossinovite e a bursite (as mais conhecidas, entre outras) atingem também mesmo as donas de casa. Para se ter uma ideia, a cada 100 trabalhadores de região Sudeste, por exemplo, um portador de LER, de acordo com a Organização Mundial da Saúde.

Os números relativos ao território nacional também revelam que em 70% dos casos registrados as vítimas são mulheres. Isso acontece por vários fatores: a mulher tem menos vasos sanguíneos, menos corrente sanguínea, ou seja, a oxigenação do sangue é menor. E se a musculatura da mulher é muito menos irrigada que a do homem, a probabilidade de lesão é maior. Os hormônios femininos, que ajudam na parte dos ligamentos, vão diminuindo com a idade. Além disso, muitas delas, enfrentam dupla jornada, trabalham dentro e fora de casa. **VIVA FELIZ NO TRABALHO**

A solução para ficar livre desses distúrbios ocupacionais é atentar aos hábitos e outras condições de trabalho, fazer alguns exercícios de alongamento durante o expediente, não permanecer sentado por um longo período e, se possível, mudar de função de tempos em tempos. Algumas empresas já trabalham com essa espécie de rodízio.

As pausas e os relaxamentos são importantes, mas não são suficientes para garantir uma vida feliz no trabalho: a ligação da pessoa com o ambiente profissional é fundamental. É preciso ter uma relação prazerosa com o trabalho. A pessoa tem de perceber que seu papel é importante tanto para a empresa, quanto para a comunidade, além de enxergar a possibilidade de progresso, de desenvolvimento profissional. Sem contar com a remuneração adequada e o espaço garantido para a vida pessoal e familiar.

Tudo isso, certamente, deve ser aliado a alguns exercícios para aliviar as tensões do dia-a-dia. É fundamental ouvir as necessidades do próprio corpo. Então, a regra é reservar alguns minutos do dia, mesmo que seja na empresa, para relaxar no melhor sentido da palavra.

O nosso principal objetivo, com esse projeto, é:

- Promover o bem estar físico e mental dos seus funcionários;
- Prevenir e eliminar as causas do Stress;
- Melhorar a produtividade;
- Aumentar a auto percepção, o autocontrole, e a motivação;
- Reduzir o número de acidentes no trabalho;
- Reduzir custos operacionais;
- Valorizar os funcionários e seus dependentes;
- Aumentar a auto-estima;
- Estimular a criatividade e a liderança;

- Promover a cooperaçãõ e a comunicaçãõ entre funcionãrios e liderançãas, melhorando as relaçãões humanas;
 PROJETO "Ginãstica Laboral" ALONGUE SUA QUALIDADE DE VIDA!!!

Vocã do tipo que sã se lembra do corpo quando sente uma dorzinha aqui ou ali? Pois saiba que o organismo pode ser prejudicado por sensaçãões, muitas vezes simples, capazes de bloquear a musculatura e causar desequilãbrio em virtude da tensãõ. Quantos problemas nãõ passam pela mente e se instalam no corpo? Estã mais do que confirmada "nãõ de hoje " a relaçãõ entre os aspectos fã-sico e emocional, antes mesmo do nascimento.

Em seu livro, "Descubra a sabedoria do seu corpo", Mirka Knaster escreve que, na terceira semana de vida, o embriãõ tem trãs camadas de cãlulas. De uma delas, ã criada a pele, o cãrebro e o sistema nervoso. Isso significa que do mesmo grupo de cãlulas se desenvolvem as estruturas que permitem ter emoçãões e sensaçãões fã-sicas.

O que fazer diante dessas informaçãões?

"Relaxar e reparar o que nãõ estã bem".

Com todas as tensãões que cercam o dia-a-dia, principalmente nascidas por questãões emocionais, como a ansiedade, a prãtica do alongamento pode "e muito" tornar longo ou estender, conforme define o dicionãrio, nãõ sã a musculatura, mas a qualidade de vida. "O alongamento desbloqueia regiãões musculares e ã capaz de fazer com que as pessoas adquiram autoconfiança".

Alãis, segundo a professora, o corpo nãõ deve ser percebido apenas quando jã estã lesado. Ele merece cuidados para que nem chegue a sofrer. O alongamento ã considerado um ponto de equilãbrio entre uma tensãõ e um relaxamento, o que ã ideal para manter distante as dores do corpo nascidas na mente.

BENEFãCIOS DO ALONGAMENTO

- Relaxa a mente;
- Reduz tensãões musculares;
- Ajuda na coordenaçãõ motora, tornando os movimentos soltos e fãiceis;
- Desenvolve a consciãncia corporal;
- Evita lesãões quando executado antes e depois de uma atividade fã-sica intensa;
- Ativa a circulaçãõ, desbloqueando tensãões emocionais;
- Melhora a auto-estima. SEM CONTRA-INDICAçãõ

Quem faz alongamento com regularidade e da maneira correta nãõ precisa se preocupar com reflexos negativos. Esta prãtica trabalha o relaxamento muscular. O ãnico problema, ã em relaçãõ ã postura, pois a musculatura deve ser trabalhada em seu eixo.

Todas as pessoas podem fazer alongamento, exceto aquelas impedidas por orientaçãõ mãdica. AS EMOçãõES DO CORPO

O corpo fala sobre a histãria emocional de cada um. Freqãentemente, ã fãcil reconhecer uma pessoa pela maneira de andar, mesmo ã distãncia. Essas pistas revelam o estilo de vida, o comportamento das pessoas. Cabeça pendente, ombros caãdos e soltos, tãrax afundado, andar lento e pesado refletem sentimentos de fraqueza e derrota, ao passo que a cabeça ereta, ombros retos e soltos, tãrax respirando naturalmente, denotam energia e autoconfiança.

Os padrães se tornam fixos com o tempo, produzindo crescimento, estrutura corporal e caracterizando a pessoa. Modelos musculares se formam em resposta aos cuidados oferecidos ã criançã no inãcio de sua vida. Eles refletem-se, intensificam-se e sustentam-se mutuamente. Cada parte do corpo revela algo diferente sobre padrães estruturais, mentais e emocionais.

Veja exemplos a seguir:

- COLUNA VERTEBRAL: Pessoas que apresentam problemas nas costas, em geral, demonstram um diãlogo ruim entre corpo e mente. Gesticulam muito, como se isso fosse necessãrio para se expressar. Comumente tãam participaçãõ motora no pensamento (resolvem problemas sã com a mente). Quando separam o pensamento da açãõ, as dores nas costas melhoram com alongamento, desde que nãõ haja lesãões.
- OMBROS: As dores ou tensãõ nos ombros estãõ relacionadas ã figura mitolãgica de Atlas: Aquele que carrega o mundo nas costas. Geralmente, sãõ pessoas que assumem mais responsabilidade do que dãõ conta. A capacidade de apanhar o que se quer, de agredir ou de remover obstãculos " tudo envolve os ombros. Eles demonstram fadiga ou bloqueios.
- PESCOçãO: Sustenta a cabeça, a parte nobre do corpo, o lado racional. Protege de tudo o que vem de baixo, como emoçãões, sentimentos, estã-mulos ou sensaçãões sexuais. ã, em geral, uma das ãreas do corpo onde se junta mais tensãõ.
- ROSTO: Comunica e expressa. ã a tela onde as pessoas mostram ao mundo quem sãõ ou como estãõ. Um rosto imutãvel ã apenas uma mãscara que se exhibe ao mundo. Quando se passa a impressãõ de inocentes, espera-se que nada seja exigido. Da mesma forma, a demonstraçãõ de ansiedade ou pãcnico estã ligada ã esperançã de consolo.
- LOMBAR: Nãõ hã como falar desta regiãõ sem citar a pelve. Articuladas, ambas pertencem ao sistema de bacia

pÃ©lvica, o que pressupÃµe relaÃ§Ã£o com a sexualidade. Para se ter uma vibraÃ§Ã£o saudÃ¡vel, a pelve e a regiÃ£o lombar devem estar liberadas, e o fluxo de sensaÃ§Ãµes sexuais desobstruÃ-do. Quando a pelve Ã© mantida imÃ³vel, para frente ou para trÃ¡s, impedindo esse fluxo, surgem dores lombares. Essas posturas criam tensÃ£o nos mÃºsculos da base das costas, situaÃ§Ã£o que se agrava quando se passa por stress adicional. POR QUE DÃ“I?

â€œSe alguÃ©m sugerir que uma parte do seu corpo abriga determinada emoÃ§Ã£o, nÃ£o vÃ¡ logo aceitando isso como verdade. Tome consciÃªncia do que sente nesse local. Focalize a sensaÃ§Ã£o ligada a essa Ã¡rea: conforto, calor, rigidez, frio, enjÃ´o, peso, dor, suavidade, amortecimento. Surgiu alguma imagem? Ao concentrar a atenÃ§Ã£o nessa Ã¡rea vocÃª pensou, de repente, em alguma pessoa ou incidente? Teve alguma lembranÃ§a? Qual o sentimento ligado a essa Ã¡rea: raiva, amor, dor, remorso, conflito? Procure saber o que seu corpo retÃ©m nesse lugar.â€•

LINK: REVISTA CLAUDIA{mosloadposition 006}