

Tratamento Ginástica Laboral

Contribuição de Administrador
03/12/2007

{mosloadposition 009}INTRODUÇÃO

Atualmente muitas empresas de médio e grande porte, estão se adequando as leis no que diz respeito à integridade física do seu quadro funcional, através de uma equipe multidisciplinar composto pela maioria das vezes pelo Médico do Trabalho, Técnico e Engenheiro de Segurança do Trabalho, Terapeuta Holístico, Educadores Físicos e Fisioterapeutas, entre outros colaboradores, diretos e indiretos, para a implantação de um Programa ergonômico visando a prevenção da saúde física e emocional dos colaboradores da empresa.

A necessidade da prática de exercícios físicos no local de trabalho remonta a Revolução Industrial (Inglaterra, século XVIII). A partir desta época, o número de colaboradores com Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (L.E.R./D.O.R.T.) aumentou consideravelmente. O advento de novos processos de produção trouxe em seu bojo mudanças consideráveis no ambiente de trabalho.

Mais recentemente, a Era da Informática acentuou estas mudanças e catalisou suas consequências. Os tempos modernos impuseram uma nova rotina aos operários, que geralmente têm uma vida sedentária, passando muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes por dia.

Estatísticas atuais apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas. Surgiu então a necessidade da criação de atividades que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos trabalhadores. A crescente preocupação das empresas com a saúde e desempenho de seus funcionários faz da GINÁSTICA LABORAL uma ótima opção terapêutica para diminuir o número de afastamentos ao trabalho. COMO TUDO COMEÇOU

Os primeiros registros da prática de GINÁSTICA LABORAL são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Alguns anos depois esta GINÁSTICA foi introduzida na Holanda e na Rússia. No início da década de 60, ela começou a ser praticada na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. Os Estados Unidos adotaram a GINÁSTICA LABORAL em 1968. Os norte-americanos criaram a International Management Review, uma das mais significativas avaliações sobre a saúde do trabalhador pelo exercício físico. Ainda nesta época, a NASA, a agência espacial dos Estados Unidos, envolveu 259 voluntários numa pesquisa, que obteve resultados significativos.

No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre colaboradores foram registradas em 1901, mas a GINÁSTICA LABORAL teve sua proposta inicial publicada em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos com opções de lazer e esporte para os seus colaboradores, como a Fábrica de Tecido Bangu, a pioneira e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB). COMO FUNCIONA A GINÁSTICA LABORAL

A GINÁSTICA LABORAL é praticada com intervalos de cinco a dez minutos diários. O seu objetivo é proporcionar aos colaboradores uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação. O programa de atividades deve ser desenvolvido após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada colaborador em particular, respeitando a realidade da empresa e as condições disponíveis.

A prática de GINÁSTICA LABORAL combate e previne as L.E.R./D.O.R.T. Ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disso, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador.

Outro resultado importante da GINÁSTICA LABORAL é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas. BLITZ DA POSTURA e Massagem Laboral, desenvolvida no próprio local de trabalho. Prevenção e otimização de tempo.

A GINÁSTICA LABORAL é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os colaboradores e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade.

Os programas de GINÁSTICA LABORAL são elaborados de acordo com as características e necessidades de cada empresa, destacando-se como fatores determinantes. TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL

Existem dois tipos de GINÁSTICA LABORAL: a Preparatória e a Compensatória.

- A Ginástica Preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória.

Ela é constituída de aquecimentos e ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.

Geralmente tem duração de 5 a 10 minutos.

- A Ginástica Compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação.

Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

- BENEFÍCIOS PARA O COLABORADOR: A prática de GINÁSTICA LABORAL combate e previne as L.E.R./D.O.R.T.

Ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disso, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. Outro resultado importante da GINÁSTICA LABORAL é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas.

- BENEFÍCIOS PARA EMPRESA: A GINÁSTICA LABORAL é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os colaboradores e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade.

Os programas de GINÁSTICA LABORAL são elaborados de acordo com as características e necessidades de cada empresa, destacando-se como fatores determinantes os itens abaixo:

- PERFIL DA EMPRESA E RAMO DE ATIVIDADE: É fundamental, para elaboração inicial do programa, conhecer a cultura da Empresa e a peculiaridade de sua rotina diária.

- INSERÇÕES ADAPTADAS AOS HORÁRIOS/TURNOS DA EMPRESA

- ÁREAS DE RISCO: Os Profissionais de nossa Equipe devem conhecer previamente os setores da empresa, preparando-se adequadamente para respeitar suas normas de segurança, assim como os riscos ambientais (químicos, físicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes) que podem estar relacionados a suas atividades.

- CAUSAS DE AFASTAMENTO: Os Profissionais de nossa Equipe devem planejar parte do programa de GINÁSTICA LABORAL a partir de uma análise das atividades desenvolvidas em cada setor da empresa, e de acordo com as principais causas de afastamentos, queixas mais frequentes ou outro objetivo relacionado à qualidade de vida, pois algumas empresas implantam o programa dentro de um conjunto de ações motivacionais e não especificamente relacionado à prevenção de lesões.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE PRÁTICA PERIGOSA DOS MULTIPLICADORES

Chamamos a atenção para os programas com multiplicadores nas empresas. Nestes programas, a empresa contrata um Profissional, que logo dá o seu espaço para um dos colaboradores da empresa, chamado de "multiplicador".

A atividade física seja em espaço público ou particular, deve sempre contar com a presença de um Profissional devidamente qualificado. Assim, os programas que contam com "multiplicadores" de prática de atividade física são ilegais e podem trazer graves consequências físicas aos colaboradores e ao empresário.

Algumas vezes, para fugir da contratação de um Profissional Qualificado, o empresário improvisa um "multiplicador" para liderar a atividade física em sua empresa. Além dos riscos aos colaboradores, este tipo de programa pode trazer sérias consequências físicas na área trabalhista. Um "multiplicador" demitido da empresa onde trabalha pode requerer na Justiça, direitos referentes ao acúmulo de funções. Esta é uma daquelas situações em que o barato sai caro.

Os profissionais de GINÁSTICA LABORAL que trabalham na nossa Equipe são filiados ao CREF2 ou ao CREFITO.

FONTE:

http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02_GINASTICA_LABORA.pdf

Professores de Educação Física
Igor Santiago e Rodrigo Antunes
ao lado dos colaboradores da empresa.

PREPARATÓRIA É realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória.

Ela é constituída de aquecimentos e ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Geralmente tem duração de 5 a 10 minutos.

A GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA É realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação.

Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

A prática de GINÁSTICA LABORAL combate e previne as L.E.R./D.O.R.T. Ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade.

Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura.

Além disso, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador.

Outro resultado importante da GINÁSTICA LABORAL Ã© favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciÃªncia corporal, pois as esferas psicolÃ³gica e social sÃ£o beneficiadas.

BLITZ DA POSTURA e Massagem Laboral, desenvolvida no prÃ³prio local de trabalho. PrevenÃ§Ã£o e otimizaÃ§Ã£o de tempo.

A GINÁSTICA LABORAL Ã© responsÃ¡vel pela reduÃ§Ã£o de despesas por afastamento mÃ©dico, acidentes e lesÃµes, melhorando a imagem da instituiÃ§Ã£o perante os colaboradores e a sociedade, alÃ©m de aumentar a produtividade e qualidade.

Os programas de GINÁSTICA LABORAL sÃ£o elaborados de acordo com as caracterÃsticas e necessidades de cada empresa, destacando-se como fatores determinantes.

O CECTH vem prestando serviÃ§os de QUALIDADE DE VIDA em eventos, congressos, empresas, spas, etc, com a proposta de, em qualquer situaÃ§Ã£o social, proporcionar um momento para a autoconsciÃªncia corporal e interior das pessoas, um melhor desempenho fÃsico e mental e Ã melhoria da qualidade de vida. ATESTADOS DE CAPACIDADE TÃCNICA

ATESTADO DE CAPACIDADE TÃCNICA

Declaramos a quem interessar possa que, a empresa CECTH - Centro de Estudos do Corpo e Terapias HolÃsticas S/C Ltda. realizou diversos serviÃ§os de terapia anti-stress ligados a programas de Qualidade de Vida na GerÃªncia Industrial da Petrobras Distribuidora S.A., nÃ£o havendo em nossos registros da qualidade nada que a desabone atÃ© a presente data.

Duque de Caxias, 16 de junho de 2005.

RICARDO LUIZ PEREIRA BAPTISTA
Tel: (21) 2677-3238 ou 2677-3316 (Elizabeth Lustoza)
Gerente Adm., Compras e Estoques Industriais
GerÃªncia Industrial
PETROBRAS DISTRIBUIDORA S.A.

Assunto: DeclaraÃ§Ã£o de Capacidade TÃcnica

Prezados Senhores,

Pela presente atestamos que a empresa Cecth - Centro de Estudos do Corpo e Terapias Holísticas presta serviços à Polibrasil Resinas S/A, sito à Rua Marumbi, 1400, Campos Elísios, Duque de Caxias, desde 18/05/2004, dentro do nosso Programa de Qualidade de Vida, operacionalizando o projeto "Massagem in Company", realizando na nossa unidade de Duque de Caxias, as atividades de massoterapia. O contrato firmado visa o fornecimento de massoterapeutas devidamente qualificados, o acompanhamento técnico e estatístico das atividades e a realização de palestras, quando necessário, o que tem ocorrido por ocasião da SIPAT e em outros momentos, para reforçarmos as atividades do PQV ou para atingirmos algum objetivo na área da saúde ocupacional.

Também temos contado com a colaboração da Cecth para eventos específicos tais como, a recente comemoração que tivemos por ocasião do Dia Internacional de Mulher quando utilizamos as atividades de estética, que também constam do seu rol de produtos.

Por oportuno informamos que os serviços prestados pela referida empresa são de excelente nível e nada temos a reclamar. A aceitação dos nossos funcionários tem sido muito boa e a qualificação profissional dos técnicos massoterapeutas que nos atendem são adequadas para a função.

Ficamos à disposição para quaisquer outros esclarecimentos que se façam necessários no serviço médico da Polibrasil, de 08:00 às 12:00 horas ou pelo telefone (21) 2773-5045.

Atenciosamente,
Dr. José Hugo N. Fernandes
Médico do Trabalho
POLIBRASIL RESINAS S.A.

À

ATESTADO DE CAPACIDADE TÉCNICA

Declaramos que a empresa CECTH - Centro de Estudos do Corpo e Terapias Holísticas S/C Ltda. realiza o Projeto Terapia Corporal in Company com atividades de Acupuntura desde 01/10/2002 não havendo em nossos registros nada que a desabone. Informamos também que a empresa presta serviços de Massoterapia, Estética Facial e Podologia quando solicitados.

Atenciosamente,
SILVIA COELHO
Tel: (21) 2667-1110
INDÚSTRIAS GRANFINO S.A.

Será um grande prazer ajudar a encontrar uma solução para sua empresa. Estaremos à disposição de sua empresa ou condomínio para elaboração de um PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL ou TERAPIA CORPORAL IN COMPANY.

Um abraço fraterno,
RODOLFO CORREA LIMA
CURRÍCULO VITAE ATENÇÃO

Seja bem vindo ao Cecth - Centro de Estudos do Corpo e Terapias Holísticas. Estamos disponibilizando informações sobre nossos Cursos Livres e Tratamentos, além de mostrar nossa capacidade em desenvolver Projetos corporativos. Para quaisquer datas, colocamo-nos à disposição para elaborar programas específicos com Palestras e/ou atendimentos de Terapias Corporais nos períodos de SIPAT ou SEMANA DE SAÚDE.

Poderemos montar ambientes especiais para massagem antiestresse, proporcionar a GINÁSTICA LABORAL ou a BLITZ ERGONOMIA e distribuir, de forma estratégica, cadeiras de QUICK MASSAGE nas dependências da sua empresa, assim como atuar com técnicas de relaxamento nos intervalos e Coffee Breaks de Congressos, Convenções, Seminários, Atividades de Treinamento, Lançamentos de Produtos, Campanhas de Incentivo, Feiras de Negócios, e muito mais.

Lembramos que o CECTH - Centro de Estudos do Corpo e Terapias Holísticas tem uma programação de Cursos Livres na área de Terapias Holísticas onde prepara os futuros profissionais que irão atuar em nossos projetos de Qualidade de Vida das Empresas. Contamos com uma equipe multidisciplinar com cerca de vários profissionais, entre acupunturistas, massoterapeutas, shiatsu terapeutas, quiropatas, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, esteticistas, professores de educação física, yoga, dança do ventre e tai-chi-chuan.

Estamos aptos para atuar em diversos eventos simultaneamente, já que, estamos equipados com dezenas de Macas Portáteis e Cadeiras Ergonômicas.

Através de convênios, oferecemos descontos especiais nos atendimentos de Acupuntura, Quiroprática, Shiatsu, Massagem Sueca, Reiki, Florais, Auriculoterapia, Ventosaterapia, Moxabustão, Pedras Quentes, Estética corporal/facial, etc.

Conheça um pouco mais sobre nossa instituição e entre no fascinante mundo das terapias complementares.

Saiba mais{mosloadposition 006}