

NOTÍCIAS

PROGRAMA DE GINÁSTICA NO TRABALHO COMEÇA NA QUARTA

Após a folga do Natal e do Ano Novo, e das férias de boa parte dos empregados, é hora de começar pra valer o ano, mexendo o corpo em benefício da saúde. Na próxima quarta-feira (25) terá início o programa de ginástica laboral na Unidade.

As aulas fazem parte do programa de qualidade de vida no trabalho da Embrapa, de onde vieram os recursos para financiar o projeto, que na Unidade é coordenado pelo SGP.

Serão dois meses de aulas de 15 minutos com um profissional de educação física. Veja o calendário:

Dia 25/01 – Palestra de apresentação com 3 turmas às 14h, 15h e 16h.

Dia 26/01 – Avaliação e entrevista (anamnese) com pessoal de campo às 7h, 14h e 16h30. Para o pessoal administrativo a avaliação ocorrerá no decorrer do expediente, nos próprios setores.

Dia 27/01 – Início das aulas de ginástica laboral.

Saiba mais sobre a ginástica laboral

A Ginástica Laboral é um programa de atividade física para os empregados, com exercícios preparatórios e compensatórios e relaxamento para movimentos repetitivos e posturas incorretas. Deve ser realizada no local de trabalho em sessões de até 15 minutos diários, desenvolvidos para cada setor da empresa.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Físicos:

- Diminui sedentarismo;
- Previne e combate as doenças ocupacionais LER/DORT;
- Promove disposição e bem-estar para a jornada de trabalho;
- Consciência corporal e postural.

Psicológicos:

- Diminuição dos índices de estresse, depressão e ansiedade;
- Melhora atenção, concentração e rendimento;
- Maior motivação e autoestima.

Sociais:

- Integração da equipe;
- Melhora relacionamentos;
- Desperta novas lideranças.

Financeiros:

- Redução em faltas, afastamentos e substituição de funcionários;
- Diminuição de absenteísmo, acidentes e doenças ocupacionais;
- Maior produtividade;
- Maior isenção legal para a empresa.

