



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

GUIA DE ORIENTAÇÃO

GINÁSTICA LABORAL PARA PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO BÁSICA

ARTHUR BAIA FURTADO
LUAN AUAD BELTRÃO PEREIRA
BIATRIZ ARAÚJO CARDOSO DIAS
GEORGE ALBERTO DA SILVA DIAS



2023

Autores

Arthur Baia Furtado

Residentes Fisioterapeutas - Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde da Família
- Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Luan Auad Beltrão Pereira

Preceptor - Unidade Municipal de Saúde (UMS) da Sacramento - Belém - Pará - Secretaria
Municipal de Saúde de Belém (SESMA)

Biatriz Araújo Cardoso Dias

Tutora - Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde da Família - Universidade do
Estado do Pará (UEPA)

George Alberto da Silva Dias

Coordenador - Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde da Família -
Universidade do Estado do Pará (UEPA)



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons -
Atribuição - Não Comercial - CompartilhaIgual.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Sistema de Bibliotecas da UEPA / SIBIUEPA

Guia de orientação: ginástica laboral para profissionais da atenção
básica / Arthur Baia Furtado et al. – Belém-Pa: UEPA, 2023.
15p.

Guia de orientação elaborado por Residente Fisioterapeuta,
Tutora e Coordenação do Programa de Residência Multidisciplinar
em Saúde da Família da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e
por Preceptor da Unidade Municipal de Saúde (UMS) da
Sacramento - Secretaria Municipal de Saúde de Belém (SESMA).

ISBN: 978-65-00-71482-1

1. Saúde do Trabalhador. 2. Promoção da Saúde. 3. Atenção
Primária à Saúde. I. Furtado, Arthur Baia, et al. II. Universidade do
Estado do Pará.

CDD 22. ed. 613.07

Elaborada por: Roselene Garcia Duarte Noguchi CRB2-1087.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por
qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor
(Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Apresentação

O "Guia de Orientação - Ginástica Laboral para profissionais da Atenção Básica" é um material voltado para a promoção da saúde dos profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS).

Considerando que a atenção primária à saúde é a porta de entrada e o primeiro contato dos usuários com o sistema de saúde, faz-se necessário, que os profissionais atuantes neste nível de atenção estejam preparados para a jornada de trabalho. Desta forma, será abordado neste guia, orientações de exercícios físicos que podem ser facilmente empregados durante a jornada de trabalho, na tentativa de promover saúde para esses trabalhadores.

SUMÁRIO

Instruções Iniciais.....	03
Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora.....	04
Exercícios Respiratórios.....	05
Exercícios de Mobilidade.....	06
Exercício de alongamento.....	08
Exercício de fortalecimento.....	10
Outras Informações.....	11
Referências consultadas.....	12

Instruções Iniciais

O que é Ginástica Laboral?



Consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, nos casos de LER/DORT, enfatizando o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias.

Contribuindo na prevenção e na redução das doenças ocupacionais, a GL visa a promoção da saúde e a melhora das condições de trabalho, além de melhorar o relacionamento interpessoal, de reduzir os acidentes de trabalho.

Quais os Benefícios?



Importante saber...



A lombalgia ocupacional, a maior causa isolada de transtorno de saúde relacionado com o trabalho e de absenteísmo, a causa mais comum de incapacidade em trabalhadores com menos de 45 anos de idade, tem predileção por adultos jovens.

Portaria nº 1.823 de 2012

Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora

"Tem como finalidade definir os princípios, as diretrizes e as estratégias a serem observados pelas três esferas de gestão do Sistema Único de Saúde (SUS), para o desenvolvimento da atenção integral à saúde do trabalhador, com ênfase na vigilância, visando a promoção e a proteção da saúde dos trabalhadores e a redução da morbimortalidade decorrente dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos".

A Ginástica Laboral (GL) é considerada uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tendo como objetivo a prevenção das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar, além de reduzir os acidentes de trabalho e melhorar a produtividade.

Sendo assim, contribui de forma eficiente para a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e Trabalhadora.

ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS

Exercícios Respiratórios

15 a 20 ciclos respiratórios



Com as mãos envolvendo as últimas costelas, realize ciclos respiratórios lentos e longos usando o movimento de abertura e fechamento das costelas.

Com uma mão sobre o peito e outra mão sobre o abdome, realize ciclos longos e lentos de respirações somente pelo nariz.



Evite usar o movimento da região abdominal para respirar

Para iniciar a GL comece pelos exercícios respiratórios de forma lenta, com padrão diafragmático (como demonstrado nas imagens acima) realizando inspiração e expiração nasal.

Como benefícios temos a harmonia do sistema nervoso simpático e parassimpático, alívio do estresse e melhora da função cognitiva.

Mobilidade Articular

Extensão da coluna cervical



Movimento da
coluna cervical

Flexão da coluna cervical



Movimento da
coluna torácica

Flexão da coluna torácica



Extensão da coluna torácica



Mobilidade Articular

Execução do movimento



Rotação da coluna

rotacionar os ombros mantendo a pelve alinhada com os joelhos

Início



Mobilidade é a capacidade de se mover livremente; uma boa mobilidade articular requer uma contração e relaxamento eficazes dos músculos ao redor das articulações para alcançar um movimento suave. A mobilidade da coluna varia de região, na região da coluna cervical e lombar tem maior mobilidade, enquanto a da coluna torácica não é muito flexível.

Alongamento



Flexão de tronco sentado (a) com um membro inferior flexionado

exercício tem como objetivo aliviar as tensões da musculatura do quadril



Pandiculação (espreguiçar)

exercício tem como objetivo aliviar de forma global as tensões dos tecidos moles do corpo



Flexão de tronco

exercício tem como objetivo melhorar a mobilidade e aliviar a dor da coluna lombar

Alongamento

A realização de exercícios de alongamento antes, durante e após o expediente laboral são fundamentais para preparar o indivíduo para a jornada de trabalho, manter sua produtividade e relaxar a musculatura após o expediente, respectivamente. Com isso, restabelecer os níveis satisfatórios de mobilidade articular, reduzir a tensão muscular e melhora da mecânica articular.



Fortalecimento

O exercício agachamento é comumente utilizado por praticantes de treino de força. Ele tem sido adotado como um exercício para aumentar a força e a hipertrofia muscular além de ser comumente usado em procedimentos de fisioterapia.

É um excelente exercício para o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores, além de ser usado como estratégia para reduzir a dor na coluna lombar.



Outras Informações



Referências Consultadas

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. **Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

DIAS, S. S. *et al.* Importância da ginástica laboral na flexibilidade de coluna em servidores do hospital universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 26, n. 2, p. 101-106, 2022.

FELTRIM, M. I. Z.; JARDIM, J. R. B. Movimento toracoabdominal e exercícios respiratórios: revisão da literatura. **Rev Fisioter Univ São Paulo**. v. 11, n. 2, p. 105-13, 2004.

FREITAS, F. C. T.; SWERTS, O. S. D.; ROBAZZI, M. L. C. C. A ginástica laboral como objeto de estudo. **Fisioterapia Brasileira**. v. 10, n. 5, p. 364-70, 2009.

HELFENSTEIN JUNIOR, M.; GOLDENFUM, M. H.; SIENA, C. Lombalgia ocupacional. **Rev Assoc Med Bras**. v. 56, n. 5, p. 583-9, 2010.

JAHAN, I. *et al.* Effects of Alternate Nostril Breathing Exercise on Respiratory Functions in Healthy Young Adults Leading Stressful Lifestyle. *Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology*. v. 27, n. 1, e104–e114, 2020.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**. v. 76, n. 139, p. 40-49, 2007.

SANTOS, J. R.; GONÇALVES, N. Benefícios da liberação miofascial na cervicalgia. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, e334101522724, 2021.

SILVA, J. B. *et al.* Agachamento com e sem o uso de implementos em diferentes intensidades. **J. Phys. Educ.** v. 31, e3171, 2020.

**Guia de orientação elaborado por Residente
Fisioterapeuta, Tutora e Coordenação do Programa
de Residência Multidisciplinar em Saúde da Família
da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e por
Preceptor da Unidade Municipal de Saúde (UMS) da
Sacramenta - Secretaria Municipal de Saúde de
Belém (SESMA)**



SESMA
Secretaria de
Saúde



Belém
Prefeitura da *noSSa gente*