



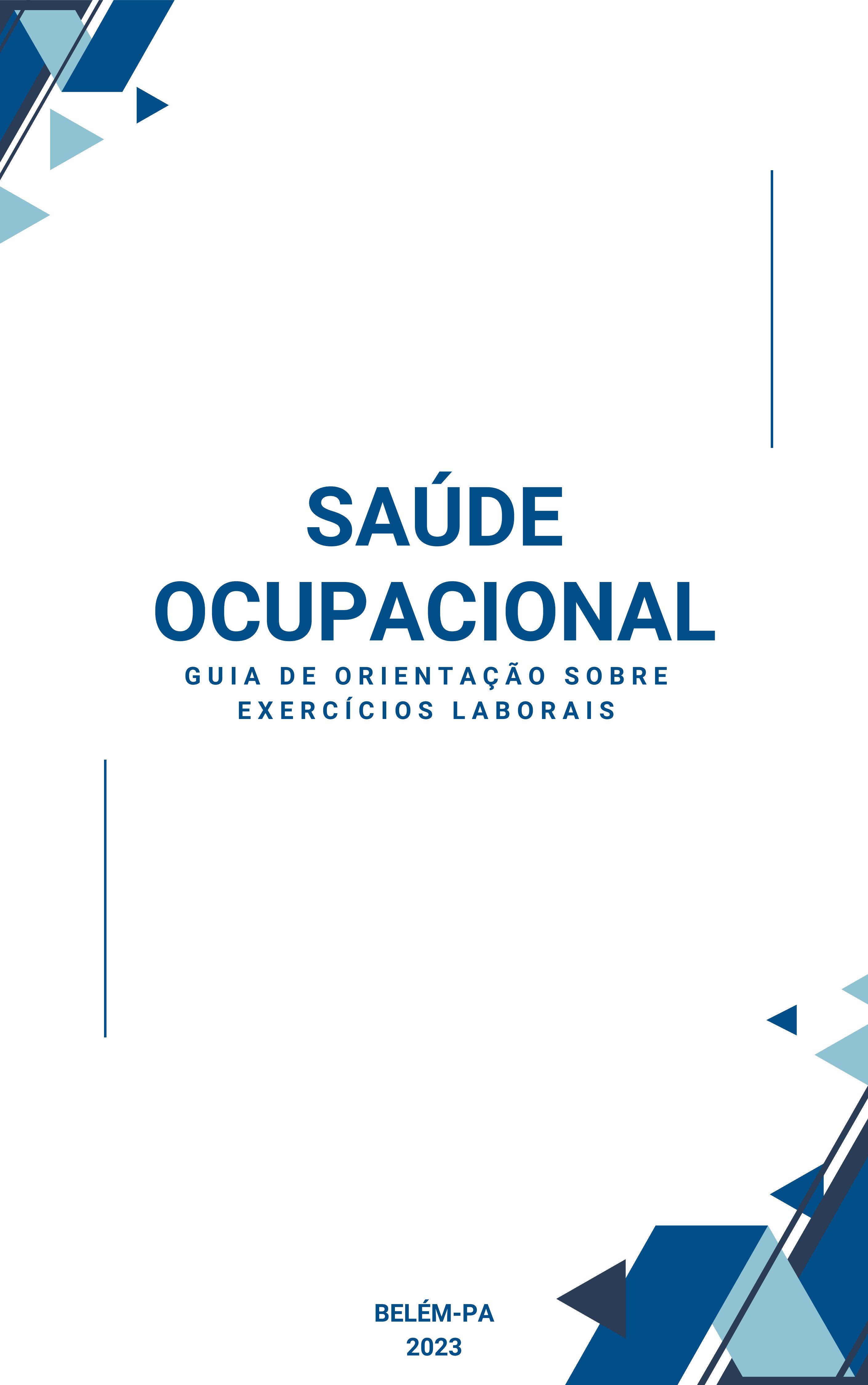
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE FISIOTERAPIA

# SAÚDE OCUPACIONAL

GUIA DE ORIENTAÇÃO SOBRE  
EXERCÍCIOS LABORAIS

Camila Silva do Nascimento  
Carlos Arthur da Silva Milhomem  
Marcio Jordan Santos Lima  
Marília Silva de Castro Reis  
Vitor Hugor Gurjão da Costa  
Tereza Cristina dos Reis Ferreira  
George Alberto da Silva Dias

BELÉM-PA  
2023



# SAÚDE OCUPACIONAL

GUIA DE ORIENTAÇÃO SOBRE  
EXERCÍCIOS LABORAIS

BELÉM-PA  
2023

## Autores

Camila Silva do Nascimento  
Carlos Arthur da Silva Milhomem  
Marcio Jordan Santos Lima  
Marília Silva de Castro Reis  
Vitor Hugo Gurjão da Costa  
Tereza Cristina dos Reis Ferreira  
George Alberto da Silva Dias



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

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Saúde ocupacional : guia de orientação sobre exercícios laborais / Camila Silva do Nascimento ... [et al.]. -- Belém, PA : Ed. dos Autores, 2023.

Outros autores: Carlos Arthur da Silva Milhomem, Marcio Jordan Santos Lima, Marília Silva de Castro Reis, Vitor Hugo Gurjão da Costa, Tereza Cristina dos Reis Ferreira, George Alberto da Silva Dias  
Bibliografia.

ISBN 978-65-00-83098-9

1. Doenças ocupacionais 2. Ergonomia no trabalho  
3. Exercícios - Aspectos de saúde 4. Saúde  
ocupacional I. Nascimento, Camila Silva do. II.  
Milhomem, Carlos Arthur da Silva. III. Lima, Marcio  
Jordan Santos.  
IV. Reis, Marilia Silva de Castro. V. Costa, Vitor  
Hugo Gurjão da. VI. Ferreira, Tereza Cristina dos  
Reis. VII. Dias, George Alberto da Silva.

23-176514

CDD-610.73

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Saúde ocupacional : Enfermagem : Ciências médicas  
610.73

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

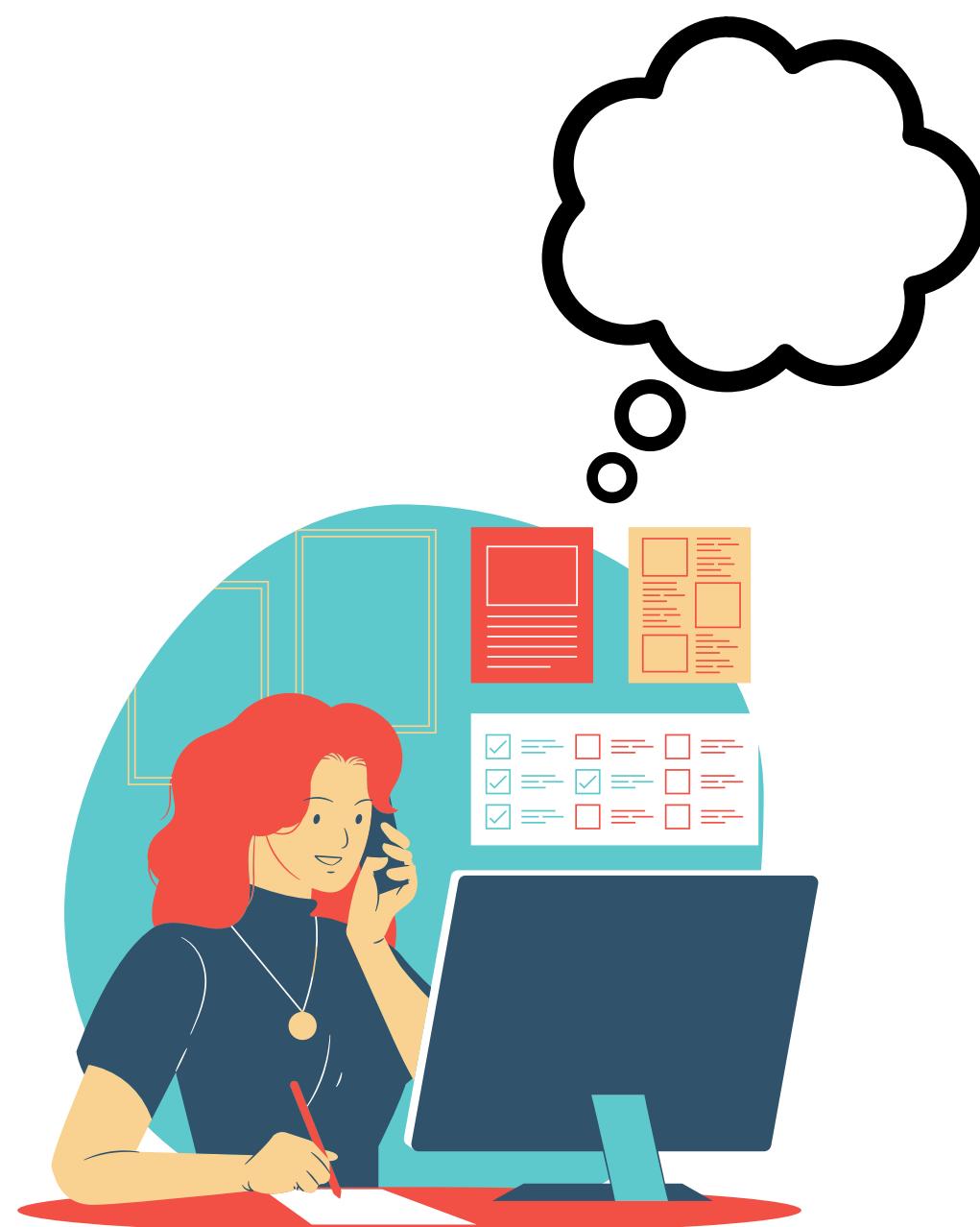
# Apresentação

O propósito do guia de orientação é fornecer informações sobre a importância e benefícios da prática de exercícios no ambiente de trabalho. Esse material foi desenvolvido por Fisioterapeutas e acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará.

# SUMÁRIO

1.0 QUE É SAÚDE OCUPACIONAL? -----	6
2. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO -----	7
3. POR QUE PRATICAR? -----	8
4. EXERCÍCIOS LABORAIS -----	9
5. REFERÊNCIAS CONSULTADAS -----	14

# 1 - O QUE É SAÚDE OCUPACIONAL?



Com o aumento da tecnologia nas últimas décadas, a relação entre o homem e o trabalho se modificou. Nesse sentido, as longas jornadas de trabalho culminaram no desenvolvimento de doenças ocupacionais, surgindo assim a necessidade de entender a causa dessas enfermidades e de transformar esse ambiente.

Diante disso, surgiu o interesse pela saúde ocupacional, que objetiva a prevenção de doenças e distúrbios relacionados ao ambiente de trabalho, sejam eles físicos ou psicológicos. Neste cenário, destaca-se a ginástica laboral, composta por exercícios que podem ser realizados no próprio local de serviço, visando promover qualidade de vida e diminuir os riscos de doenças ocupacionais.

## 2 - BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

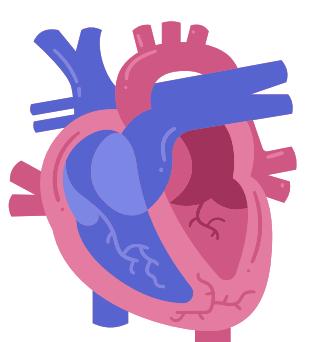
Os exercícios físicos podem ser realizados em três momentos: no início, durante e no final do expediente. Em todos os momentos o trabalhador se beneficiará e minimizará o desenvolvimento de doenças ocupacionais. Abaixo estão os benefícios dos exercícios laborais.



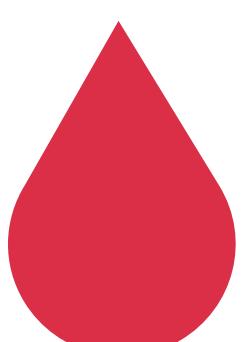
Fortalecimento do sistema osteomioarticular



Melhora da dinâmica cardiorrespiratória



Previne doenças sistêmicas e circulatórias



Previne distúrbios osteomioarticulares



Redução do estresse e tensões emocionais



### 3 - POR QUE PRATICAR?

O imobilismo durante horas de trabalho pode trazer diversos malefícios para a saúde, tais como:



Má qualidade do sono



Acúmulo de gordura corporal



Dores osteomioarticulares



Aumento da fadiga



Enfraquecimento do sistema imunológico



Problemas na coluna e dores crônicas

## 4 - EXERCÍCIOS LABORAIS

**AGORA VAMOS APRENDER EXERCÍCIOS QUE VOCÊ PODERÁ REALIZAR NO TRABALHO!**

**Realize os movimentos de forma lenta e associado a respiração.**

### 1 Exercícios na posição sentada



Sentado na cadeira, levante os braços na altura do ombro e em seguida abra e feche as mãos. Repita 15 vezes esse movimento.



Sentado na cadeira, gire o tronco para o lado até seu limite (como se estivesse olhando para trás). Mantenha por 20 segundos. Repita 3 vezes esse movimento para cada lado.



Sentado na cadeira, puxe uma das pernas para trás com o auxílio de uma das mãos. Mantenha por 20 segundos. Repita 3 vezes esse movimento para cada lado.



Sentado na cadeira, apoie o pé sobre a coxa contrária (como se fosse cruzar a perna) e segure com o auxílio das mãos. Mantenha por 20 segundos. Repita 3 vezes esse movimento para cada lado.



Sentado na cadeira, incline o tronco para frente tentando tocar a ponta dos pés com as mãos. Mantenha por 20 segundos e repita esse movimento 3 vezes.



2

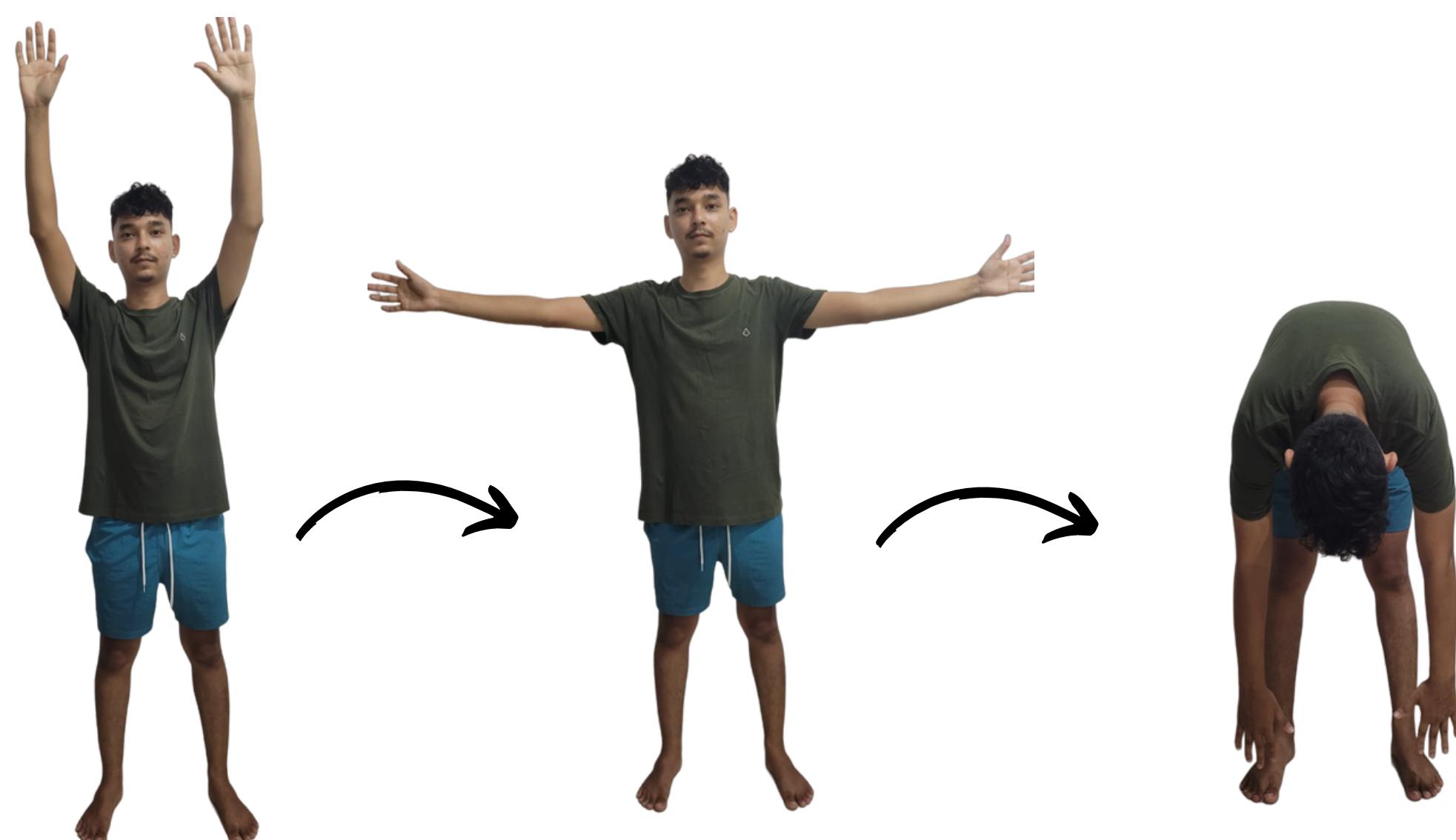
## Exercícios em pé



Em pé, com as mãos na cintura gire o pescoço para um lado e depois para o outro. Repita 8 vezes em cada lado.



Em pé, dobre os braços na altura dos ombros. Nesta posição, leve os braços à frente como se fosse empurrar uma parede. Repita 5 vezes esse movimento.



Em pé, eleve os braços e nesta posição abra-os lentamente, conforme abrir os braços, incline o tronco à frente e tente encostar a mão no chão no chão. Repita 5 vezes esse movimento.



Em pé, com as mão na cintura, abra um pouco as pernas, jogue o peso do corpo lentamente em uma das pernas e depois sobre a outra. Repita 5 vezes em cada lado.

## 5 - REFERÊNCIAS CONSULTADAS

JUNIOR, José Ronaldo Veronesi. **Fisioterapia do Trabalho: Cuidando da Saúde Funcional do Trabalhador.** 2 ed. São Paulo: Editora Andreoli, 2014.

LIVRAMENTO, Gutembergue; FRANCO, Tânia; LIVRAMENTO, Alaíde. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, p. 74-86, 2010.

RANDOM, Raquel et al. Lian Gong em 18 terapias como estratégia de promoção da saúde. **Revista brasileira em promoção da saúde**, v. 30, n. 4, p. 1-10, 2017.

SERRA, Maysa Venturoso Gongora Buckeridge; PIMENTA, Lorrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista pesquisa em fisioterapia**, v. 4, n. 3, 2014

SOUZA, Naylla Moraes de; RODRIGUES, Talita G.; FRACASSO, Bruno; et al. Fisioterapia: Saúde do Trabalhador. **Grupo A**, 2021. E-book. ISBN 9786556901701.

# REALIZAÇÃO



**Universidade do Estado do Pará**



**Fisioterapia**