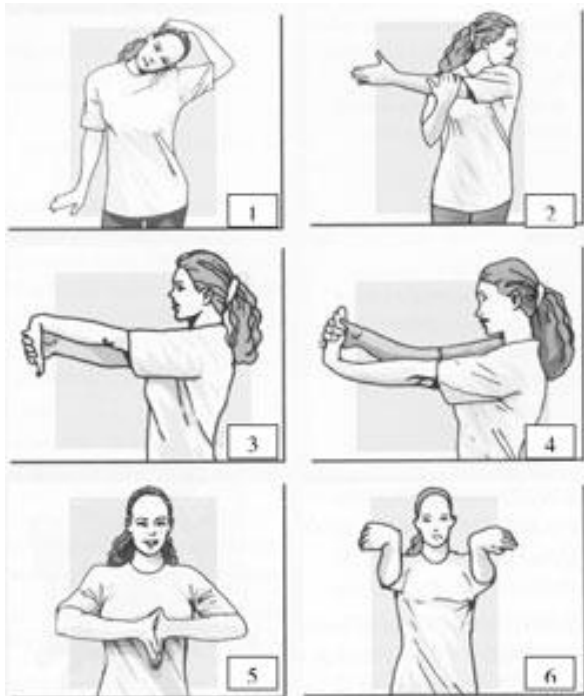
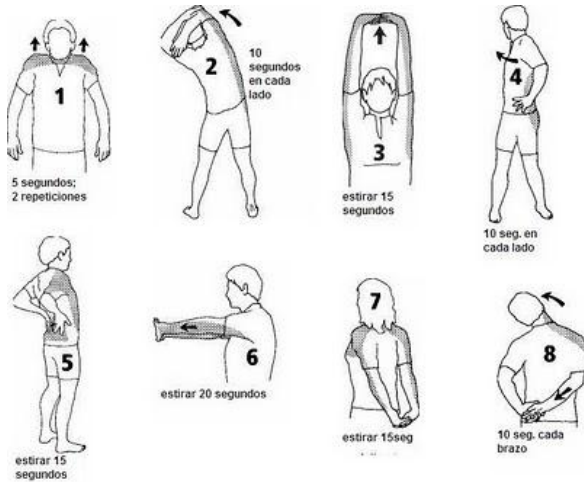
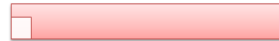


## GINÁSTICA LABORAL – EXERCÍCIOS



## O QUE FAREMOS COM TODAS ESSAS INFORMAÇÕES???

Linguagem Reativa



☐ Não ha nada que eu possa fazer

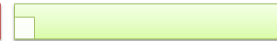
☐ Sou assim e pronto

☐ Ah se eu pudesse...

☐ Não posso

☐ Eu preciso

Linguagem Proativa



☐ Vamos procurar alternativas

☐ Posso tomar outra atitude

☐ Eu vou fazer

☐ Eu escolho

☐ Eu prefiro



OBRIGADA PELA ATENÇÃO!

BOM TRABALHO!

## CARTILHA DE ORIENTAÇÃO AOS SERVIDORES DO HRG

- MECÂNICA CORPORAL
- ERGONOMIA
- GINASTICA LABORAL
- HUMANIZAÇÃO



**PATRÍCIA RABELO DA SILVA**  
**TERAPEUTA OCUPACIONAL**  
**MAT.: 0180435-9**

## MECÂNICA CORPORAL

Refere-se à forma como usamos nosso corpo e suas diferentes partes durante as atividades da vida diária, facilitando o desenvolvimento do movimento e economizando energia.

## ERGONOMIA

Se resume a interação do homem ao ambiente de trabalho aplicando técnicas de adaptação do homem e formas eficientes e seguras de desempenhar o labor.

Benefícios: Garantir a qualidade de vida, saúde e bem estar dos funcionários são um dos princípios básicos para a produtividade de uma empresa. Neste sentido, a aplicação da ergonomia nas empresas assegura o pleno funcionamento humano em seu local de trabalho.

## GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral se baseia em alongamentos de diversas partes do corpo, como tronco, cabeça, membros superiores e membros inferiores. Os alongamentos são diferentes para cada função exercida pelo trabalhador. Esse tipo de ginástica não é de intensidade alta e ocorre num curto período de tempo, assim não cansa e nem sobrecarrega o funcionário.

## HUMANIZAÇÃO

Humanização é a ação ou efeito de humanizar, de **tornar humano**, tornar benévolo, tornar afável.

## GINÁSTICA LABORAL - EXERCÍCIOS



## POSIÇÃO CORRETA AO SENTAR



## **Alongamento antes de usar o computador**



## **ERGONOMIA**



A MÁ POSTURA CAUSA DORES, E A LONGO PRAZO DEFORMIDADES E COMPROMETIMENTOS