Conheça o GiNast, projeto de ginástica laboral para servidores que será levado a congresso internacional pela Prefeitura

Date : 05-06-2023

Três projetos voltados à saúde do servidor, desenvolvidos pela Prefeitura Municipal de Vitória da Conquista, foram aprovados no 23º Congresso de Stress da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (Isma), organização internacional dedicada à pesquisa e ao desenvolvimento do tratamento e da prevenção do estresse em todo o mundo. O evento acontecerá entre 20 e 22 de junho, em Porto Alegre (RS), reunindo iniciativas de boas práticas na área.

Um dos projetos da administração municipal que será apresentado no congresso é o "GiNast: Corpo e Mente". Desenvolvido pelo Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), vinculado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), a iniciativa trouxe oferta inédita de ginástica laboral aos servidores municipais.

São duas educadoras físicas executando as atividades. Com horários específicos para cada órgão, elas visitam os servidores três vezes por semana. Durante 10 a 15 minutos, os trabalhadores realizam a ginástica laboral, que envolve exercícios de alongamento, relaxamento, mobilidade articular, fortalecimento muscular, massagem, técnicas de respiração e dinâmicas em grupo.

O objetivo é promover a melhora da postura, diminuir a tensão muscular desnecessária, favorecer a capacidade de concentração, diminuir o número de afastamentos por motivo de doenças como as Lesões por Esforço Repetitivo (LER), reduzir os acidentes de trabalho, minimizar os níveis de estresse e tensão e aumentar a qualidade de vida e a satisfação do servidor em seu ambiente de trabalho.

Hellis

Cleuzita

Uma das profissionais que participa assiduamente da ginástica laboral é Cleuzita Oliveira Apontes, que é servidora da Prefeitura há 23 anos e atualmente desempenha a função de técnica da Qualidade, na Gerência Municipal de Gestão de Pessoas. A natureza do seu trabalho pede que ela passe as oito diárias sentada em frente ao computador, analisando documentos e redigindo textos e atas.

Há algum tempo, Cleuzita vinha se queixando de dores no ombro. Após o início da ginástica laboral, ela também recebeu a visita de uma fisioterapeuta do Nast, que analisou toda a ergonomia dos seus equipamentos de trabalho, deu orientações e sugeriu a substituição da cadeira por uma mais adequada. “Minha chefe conseguiu trocar a minha cadeira, e por conta disso, e da ginástica, meu ombro parou de doer”, contou Cleuzita.

Ela gosta tanto da ginástica laboral, que o desejo é que a atividade pudesse ser oferecida diariamente. “Eu me vejo muitas vezes parada, sem movimento nenhum por mais de uma hora, e assim se estende ao longo do dia. Com essa ginástica, que eu nunca falto, a não ser que seja um motivo de força maior, eu sinto melhora, principalmente na questão do ombro e das mãos, por conta do uso do mouse, do teclado, a gente acaba fazendo muitos movimentos repetitivos”, disse. “Eu parabenizo a iniciativa, o Executivo do município tá de parabéns.”

Para Hellis Paula Caires, uma das educadoras físicas que executa o GiNast, a ação têm sido positiva. “Trabalhar com as mudanças de hábitos é um desafio diário, e os resultados vão aparecendo em médio e longo prazo. Apesar de ser um trabalho inovador, a ginástica laboral foi também uma prática que ainda não existia na PMVC, e obtivemos respostas positivas quanto à recepção”, afirmou. “Obtivemos boa aceitação com essa prática, também através de informações educativas, melhorando assim a conscientização dos benefícios que são bem estar físicos e mental.”