Projeto "GiNast: Corpo e Mente" promove bem-estar com ginástica laboral para servidores municipais

Date : 22-04-2025

Garantir saúde e bem-estar aos servidores municipais é o objetivo das sessões de ginástica laboral realizadas pelo projeto “GiNast: Corpo e Mente”, desenvolvido pelo Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), vinculado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi). As atividades ocorrem três vezes por semana, nos turnos da manhã e da tarde, com duração de 10 a 15 minutos, beneficiando funcionários de 16 setores da Prefeitura Municipal.

Criada em setembro de 2022, a iniciativa visa melhorar a qualidade de vida e a satisfação dos servidores no ambiente de trabalho. Além de reduzir afastamentos por doenças como Lesões por Esforço Repetitivo (LER), a ação contribui para a prevenção de acidentes laborais, promove a correção postural, minimiza o estresse, a tensão muscular e favorece a concentração.

O educador físico, Joab de Souza, destaca que em 2025, cerca de 195 pessoas devem participar semanalmente das atividades, que proporcionam momentos de relaxamento e motivação no trabalho. “É de grande importância, pois impacta na produtividade e reduz o absenteísmo”, afirma.

A programação inclui exercícios de alongamento, relaxamento, massagem, mobilidade articular, fortalecimento muscular, técnicas de respiração e dinâmicas em grupo, promovendo bem-estar e mais disposição para a rotina diária.