Projeto GiNast oferece momentos de ginástica laboral a servidores da Semgi

Date : 28-09-2022

Desde o dia 19, o projeto GiNast: Corpo e Mente tem levado a prática de ginástica laboral a diferentes setores da Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi). Entre três e quatro vezes por semana, os servidores fazem uma pausa no trabalho e se reúnem para se dedicar, durante pouco mais de dez minutos, às atividades de relaxamento coordenadas pela educadora física Hellis Caires Santos.

A programação prevê atividades até o dia 30 de dezembro, contemplando trabalhadores lotados em setores como o Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), o Arquivo Público Municipal, o Almoxarifado e as demais repartições da Semgi que funcionam no prédio da Prefeitura.

As perspectivas dos organizadores são de ampliação do projeto. Espera-se que as atividades sejam expandidas para outras secretarias a partir de janeiro de 2023.

Segundo Hellis, o objetivo é proporcionar mais conforto e bem-estar aos servidores. Oferecendo a eles a oportunidade de praticar diariamente a ginástica laboral, espera-se que haja uma diminuição na incidência das chamadas doenças laborais – aquelas que as pessoas adquirem a partir das atividades que desempenham no ambiente de trabalho.

A educadora física Hellis afirma que as atividades melhoram a convivência entre os servidores

“Queremos melhorar o convívio entre os servidores, promovendo a integração social e

melhorando a postura deles, para que se sintam bem. E, quando você se sente bem, faz um trabalho de melhor qualidade”, explica a educadora física.

Atividades estimulam servidores a praticar atividades físicas

Para o engenheiro de segurança do trabalho Yullo Bomfim, o projeto já trouxe melhorias. “Isso melhora consideravelmente a resistência do trabalhador. E melhora também a comunicação entre as pessoas”, avaliou.

Yullo, que já era um adepto da prática de atividades físicas antes de aderir ao GiNast, o projeto pode incentivar seus colegas a fazerem o mesmo, fora do ambiente de trabalho. “Essa prática previne o adoecimento e estimula as pessoas a praticar esportes. Isso cria um vínculo entre o trabalhador e a atividade física”, garante o servidor.

Yullo: “Estes alongamentos melhoram a minha condição muscular”

Ele acrescenta que os benefícios são sentidos por todos os que, como ele, trabalham o dia inteiro, mantendo o corpo praticamente na mesma posição. “Estes alongamentos melhoram a minha condição muscular”, explica o servidor.