

**7 benefícios da
ginástica laboral na
sua indústria durante
a pandemia**

Com a pandemia, muitas das atividades acabaram suspensas dentro das empresas, inclusive aquelas relacionadas às ações de promoção e proteção à saúde, como a Ginástica Laboral (GL). Embora ela seja considerada uma atividade de suporte aos trabalhadores da indústria, também é, por si só, uma medida preventiva que ajuda no enfrentamento do coronavírus nesses espaços.

Com o Decreto Nº 525 de 23 de Março de 2020, as atividades acessórias foram liberadas. O texto as considera também essenciais, especialmente quando se tratam de serviços de saúde, a exemplo da Ginástica Laboral.

Quer entender como a GL pode ajudar a sua indústria durante a pandemia? Então acompanhe o material e descubra os 7 motivos para retomar essa prática na sua empresa!



1. A Ginástica Laboral pode fornecer evidências das ações de proteção e prevenção a Covid 19

É de extrema importância que as empresas fomentem um ambiente seguro, definindo medidas preventivas para que não haja contágio.

Além disso, é fundamental que as empresas demonstrem evidências dessas medidas para uso em eventuais fiscalizações e processos judiciais.

A Ginástica Laboral do SESI é o serviço ideal para empresas que desejam ampliar a eficácia das ações de proteção e prevenção a Covid-19, gerar registros e consolidar de forma organizada as evidências das ações realizadas.

Mais eficácia
nas medidas
preventivas à
Covid-19

Evidências
das ações
documentadas

Empresa
responsável
por um
ambiente
seguro

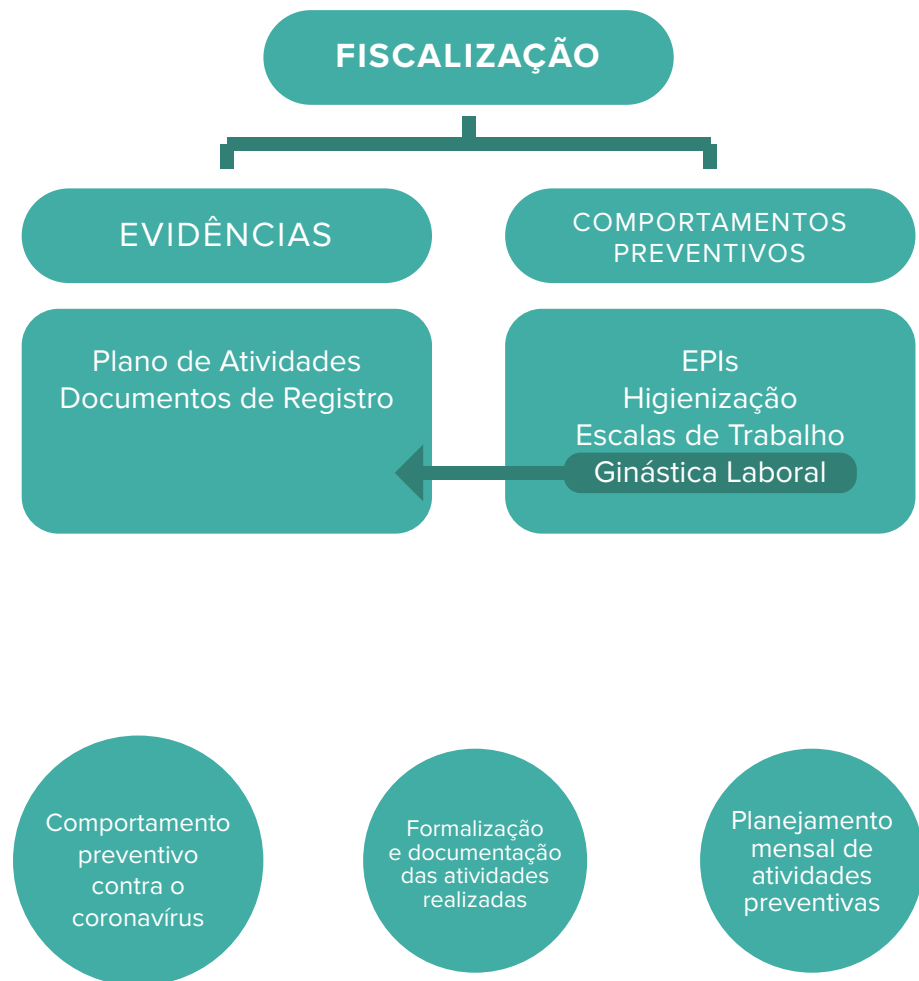
Funcionários
mais
engajados



2. Ginástica laboral como comportamento preventivo e evidência para a fiscalização

Os comportamentos preventivos contra o coronavírus precisam ser promovidos nas indústrias. Ações como o não compartilhamento de utensílios, higienização constante, uso de máscaras e outros EPI's, escala de trabalho e exercícios laborais para a saúde física e mental dos trabalhadores são alguns exemplos.

Ademais, é importante demonstrar o seu planejamento mensal de atividades preventivas e registrar a realização das mesmas. No SESI, por exemplo, a ginástica laboral é integralmente documentada no Plano de Atividades e formalizada no Documento de Registro, onde constam os setores e pessoas participantes.

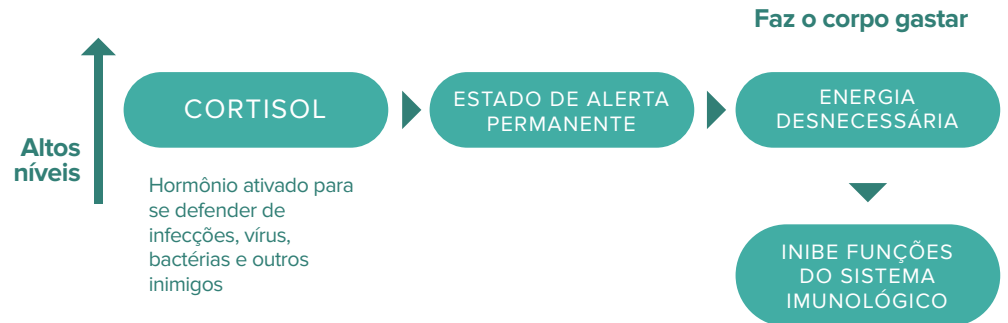


3. O estresse gerado pela pandemia pode inibir funções do sistema imunológico

O cenário atual alterou a dinâmica de trabalho dos ambientes produtivos e dos setores administrativos, impondo ritmos e cargas de trabalho físicas e emocionais que podem ampliar os impactos negativos na condição de saúde dos funcionários.

Muitos deles estão ansiosos por não saber quando a pandemia irá acabar, pela possibilidade de demissão, pela sobrecarga de trabalho e claro, pelos riscos de contaminação e transmissão para a família ou outras pessoas.

Tudo isso causa estresse, uma reação que eleva o nível de cortisol no corpo e que, segundo a médica Ana Escobar, pode fazer com que as funções do sistema imunológico sejam inibidas.



Como cuidar da saúde mental e física dos trabalhadores

É papel da empresa prover um ambiente saudável para os trabalhadores, seja na pandemia ou não. Para combater a ansiedade causada pelo momento atual e harmonizar o corpo e a mente, os exercícios físicos e as técnicas de relaxamento são uma ótima opção.

John J. Ratey, psiquiatra e colunista na Harvard Health Publishing, comenta que testemunhou em primeira mão como a atividade física afeta seus pacientes. Veja a seguir.

Estresse
como forma
de inibir o
sistema
imunológico

4. Exercícios físicos ajudam a atenuar a ansiedade

Para o psiquiatra, os exercícios físicos ajudam a melhorar a ansiedade pelas seguintes razões:

1. Ao fazer atividades físicas, você desvia a atenção do que está te deixando ansioso;
2. Movimentar-se faz com que a tensão muscular diminua, retirando a contribuição do corpo na ansiedade;
3. O aumento da frequência cardíaca altera a química do cérebro, disponibilizando importantes neuroquímicos anti-ansiedade, como a serotonina, por exemplo.
4. O exercício regular cria recursos que reforçam a resiliência contra nossas emoções difíceis de lidar.

E mais: de acordo com mais um estudo da Harvard Health, "assim como uma dieta saudável, **o exercício pode contribuir para a boa saúde geral e, portanto, para um sistema imunológico saudável.** Ainda mais diretamente, pode ajudar ao promover uma boa circulação sanguínea, o que permite que as células e substâncias do sistema imunológico se movam livremente pelo corpo e façam seu trabalho com eficiência".

Para a professora Anne Lindsay, especialista em saúde pública, as atividades físicas são um forte benefício durante a Covid-19, pois melhoram a imunidade, diminuem inflamações e também infecções respiratórias virais, tão aparentes nos pacientes com coronavírus.

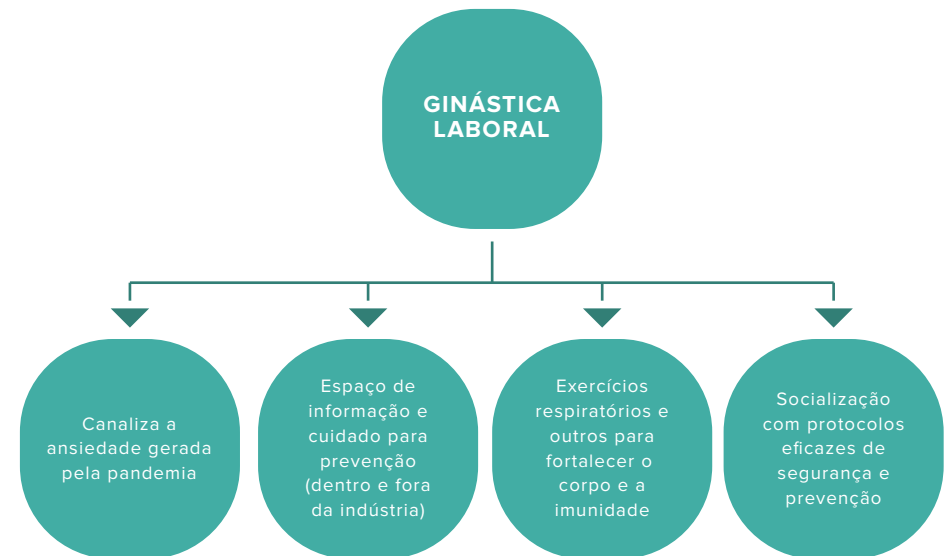
Embora os estudos sejam extremamente importantes, você não precisa de estatísticas para lembrar de como se sente bem após se exercitar, não é verdade?



5. A ginástica laboral é um espaço de socialização e educação à saúde com segurança

Com todas essas evidências científicas, é possível presumir que a ginástica laboral também tem papel fundamental nas frentes de saúde mental e física dos trabalhadores durante a pandemia.

“Além de melhorar a disposição para o trabalho, incentivar comportamentos saudáveis e ser um momento para realizar exercícios físicos e respiratórios, a ginástica laboral é um espaço de socialização e educação à saúde durante o trabalho, ainda que com os cuidados para evitar a contaminação do coronavírus.



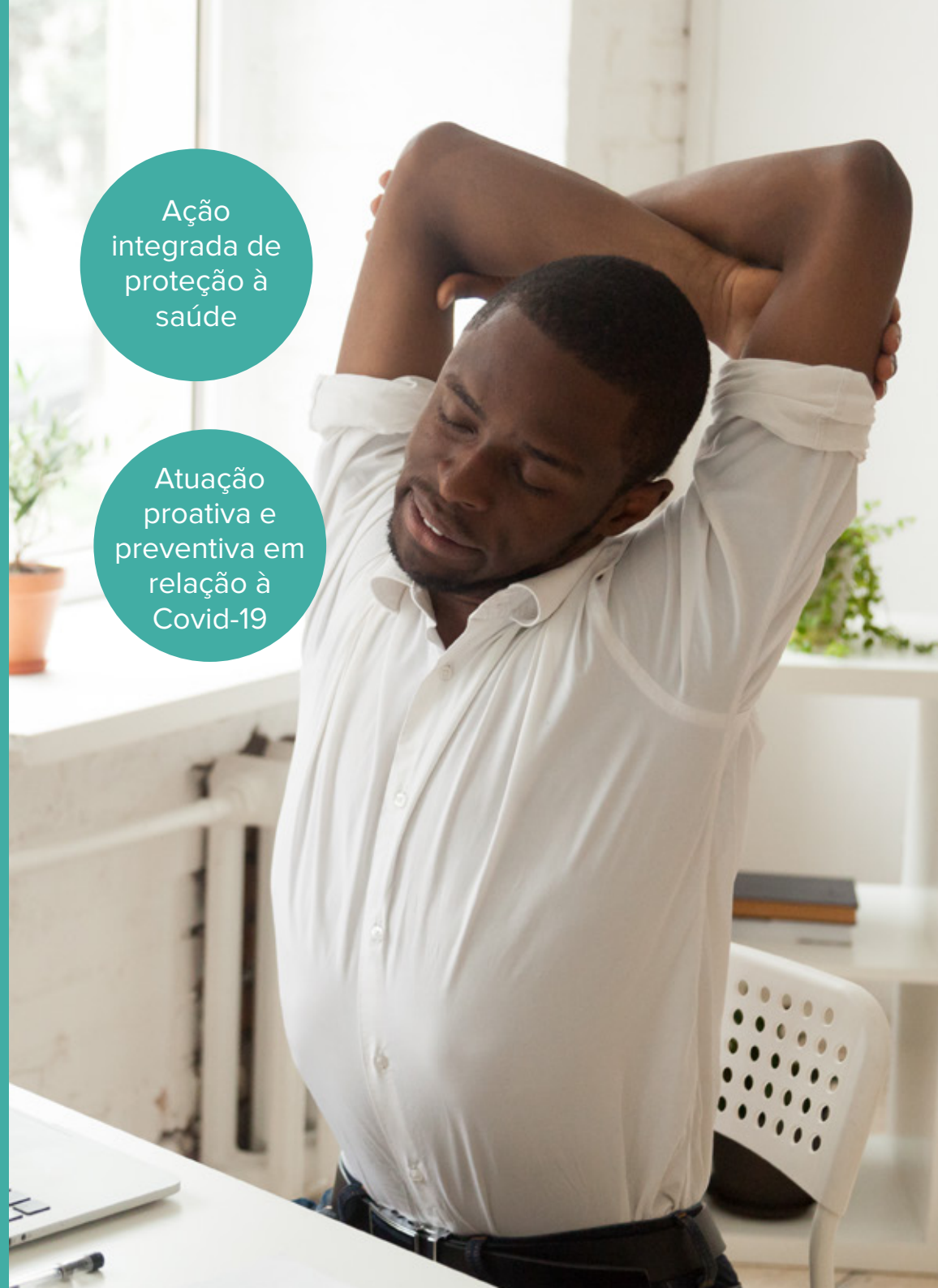
Como o SESI pode ajudar?

6. Atuação proativa e preventiva aos agravos à saúde

Com a decisão do Supremo Tribunal Federal de suspender A ginástica laboral é uma ação integrada de proteção à saúde. A sua manutenção nos ambientes industriais é uma forma de atuação proativa e preventiva aos agravos de saúde, já que promove comportamentos preventivos relacionados à Covid-19 e aos demais problemas de saúde, que inclusive podem estar sendo amplificados pela pandemia, como as dores musculares e a ansiedade.

Ação
integrada de
proteção à
saúde

Atuação
proativa e
preventiva em
relação à
Covid-19



7. Atividades personalizadas para promover saúde nas indústrias

Na ginástica laboral (GL) promovida pelo Sesi, é possível elaborar atividades que englobem pausas regulares, relaxamento, exercícios compensatórios, ações educativas em estilos de vida ativos e saudáveis, momentos lúdicos para quebrar a tensão da rotina, ações de orientação à saúde e informações sobre postura e ergonomia. Ainda, os profissionais de saúde do Sesi podem customizar e personalizar o programa da GL para garantir a efetiva promoção e proteção à saúde das pessoas neste momento crítico.

Além disso, a ginástica laboral do Sesi já foi reconhecida mais de dez vezes pelo Prêmio Marca Brasil na categoria Segurança e Saúde no Trabalho, premiação que destaca as marcas que reúnem boa qualidade de serviço, experiência de uso, boa qualidade de atendimento de venda e relação custo X benefícios em diversos setores.

Serviço
premiado mais
de dez vezes
pelo Prêmio
Marca Brasil

Personalização
do programa
de Ginástica
Laboral



Protocolos eficazes de segurança contra o coronavírus

O SESI é referência em saúde e segurança do trabalho e, não obstante, estabelece e mantém protocolos de segurança contra o coronavírus de forma precisa, regular e eficaz nas indústrias e em suas próprias unidades.

Como você sabe, o atendimento pode ser retomado dentro das indústrias e também para os trabalhadores de grupo de risco em isolamento social ou trabalho remoto. Para isso, confira alguns dos cuidados que estão sendo tomados por nossa equipe e clientes:

- Aferição da temperatura dos profissionais
- Educação e treinamentos atualizados para os colaboradores, informando fatores de risco e comportamentos de proteção da Covid-19;
- Uso obrigatório de EPI (máscara, óculos de proteção ou face shield);
- Orientações e abordagens quanto a realização das normas de conduta e higiene;
- Distanciamento seguro e, se necessário, restrição do grupo a 1/3 de sua capacidade ou transferência de local para não caracterizar a aglomeração de pessoas;
- Atividades que promovam o toque ou contato entre as pessoas estão descartadas, assim como aquelas em que é necessário tocar os pés, móveis ou outros objetos;
- Proibição do compartilhamento de acessórios nas sessões de exercícios;
- Sempre que possível, realizar a transferência das atividades para espaços ao ar livre ou que possibilitem boa ventilação e distanciamento seguro.

Depoimentos

“A ginástica laboral funciona como ferramenta na disseminação da informação de todas as formas. Informação correta que nesse momento é de suma importância para a prevenção da disseminação da Covid-19.

Aqui na Dohler, solicitamos ao SESI que todos os cuidados fossem tomados:

- Aumentar o distanciamento entre os trabalhadores;
- Quando possível, fazer as aulas ao ar livre;
- Aulas sem contato físico ou compartilhamento de materiais;

- Professores e alunos sempre de máscara e reforçando a higiene das mãos;

Além disso, a prática da ginástica laboral é fundamental para a qualidade de vida do trabalhador, tanto física quanto mental, já que estimula o movimento corporal (no trabalho ou em casa) e o gerenciamento do estresse (fator determinante para momentos de crise).

A Dohler está satisfeita com os serviços prestados pela equipe do SESI que, em conjunto com as diretrizes da empresa, busca levar qualidade de vida e bem estar aos trabalhadores em seu ambiente de trabalho.”

Suliane Denikoski

Fisioterapeuta na Dohler

“A ginástica laboral do SESI está sendo um forte alicerce para ajudar a Britânia nesse momento delicado que todos estão enfrentando para combater a Covid-19.

Acreditamos que a ginástica, juntamente com as informações de prevenção que o SESI passa para os nossos colaboradores, diminui a preocupação com a saúde e fortalece o bem estar de todos. A realização da atividade física nesse momento contribui para que os nossos colaboradores combatam o stress, a depressão e a ansiedade, aumentando a sensação de disposição e bem estar. Tudo isso respeitando todos os protocolos de segurança, no qual todos os cuidados estão sendo realizados como: medição de temperatura, álcool em gel em todos os ambientes, distanciamento e informativos nos murais e via e-mail.

#juntossomosmaisfortes”

Gisele C. S. de Souza

Segurança do Trabalho na Britânia

Viu como a ginástica laboral é uma grande aliada dos trabalhadores e da indústria, principalmente neste momento de pandemia? E com as medidas de segurança e a equipe qualificada e experiente de profissionais do SESI, os benefícios para a saúde de todos são ainda maiores.

Quer saber como retomar a prática de saúde dentro da sua empresa? Então, responda a este e-mail!

