

quinta-feira, 18 Junho, 2020

A ginástica laboral ajuda a prevenir lesões e reduzir o estresse em profissionais da Fundação ParáPaz e Sesp

A condição física das pessoas tem reflexos significativos no desempenho profissional. Para aliviar a tensão, reduzir o estresse e prevenir lesões durante a jornada de trabalho, a ginástica laboral tem sido uma boa aliada para profissionais da Fundação ParáPaz e Secretaria de Estado de Saúde Pública (Sespa), que estão diariamente na Ação Covid-19, no setor da farmácia, no Hospital Regional Dr. Abelardo Santos (HRAS), no distrito de Icoaraci, em Belém.



As séries de exercícios são objetivas e desenvolvidas para todas as idades, pois são de baixo impacto, e proporcionam diversos benefícios à saúde, destacou a educadora física Larissa Tobias, que atua no “Abelardo Santos”. “A ginástica laboral é realizada no ambiente e horário de trabalho para aumentar a qualidade de vida dos funcionários. Como muitos aqui ficam bastante tempo em pé, no

computador ou escrevendo, começamos a praticar pelo menos umas duas vezes por dia”, informou a profissional.

“Antes eu saía daqui com dores nas costas, nos pés, nas pernas e na musculatura. Depois que adotamos a atividade meus pés não incham mais, não sinto desconforto nas costas e minha autoestima tá bem melhor. Demorava pra dormir, e agora consigo chegar em casa mais relaxada pra uma boa noite de sono, e voltar pra começar tudo de novo”, disse Sara da Silva, 49 anos, servidora da Sespa.



A ginástica laboral é muito ampla e obedece a critérios de aplicação. Como o exercício é realizado num local de atendimento à população precisa ser mais objetivo, durando em média de 5 a 10 minutos. “O ideal para essas seis horas de expediente era fazer três vezes - no início, no meio e no final -, mas depende do movimento na farmácia, porque não podemos deixar paciente esperando por remédio”, informou Larissa Tobias, que antes da pandemia de Covid-19 atuava como professora de Educação Física no Polo ParáPaz Jurunas. Com as atividades suspensas no polo, ela passou a contribuir no “Abelardo

Santos”.

Entre os vários benefícios da ginástica laboral estão: prevenção de doenças provocadas por repetição, como Ler (Lesões de Esforço Repetitivo) e Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho); aumento da produtividade e melhorias da circulação sanguínea, concentração e relação entre colegas de trabalho.

Por Nathalia Mota (PARAPAZ)

Foto: Ana Paula Lima (PARAPAZ)

Source

URL: <http://www.parapaz.pa.gov.br/pt-br/noticia/exerc%C3%ADcios-di%C3%A1rios-melhoram-desempenho-de-servidores-do-hospital-abelardo-santos>