CARTILHA DE GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

EMATER-RO
2025

Caro servidor,

Com esta cartilha, temos um único objetivo: o seu bem-estar e a sua saúde. Seja no trabalho ou em qualquer outro lugar.

Com sinceros 15 minutos, você pode realizar estes exercícios laborais e prevenir-se de graves problemas ao seu corpo, melhorando o seu condicionamento físico e ao seu desempenho funcional.

Faça bom proveito!

DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAL - DIDEP
GERÊNCIA DE BEM-ESTAR SOCIAL - GEBES

GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

EXERCÍCIOS LABORAIS – Para que servem?

- **Normalizar ou melhorar a amplitude do movimento corporal;**
- **Prevenir o encurtamento ou tensionamento de grupos musculares;**
- **Propicial o relaxamento muscular;**
- **Reduzir o risco de lesões músculo-tendinosas;**
- **Relaxar o corpo e a mente;**
- **Preparar o corpo para a atividade física, ativando a circulação e pré-aquecendo os músculos;**
- **Prevenir Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/DORT)**

Orientações gerais para a prática

- **Alongue-se suavemente até sentir um ligeiro desconforto e fique nesta posição de 10 a 30 segundos. Tente manter-se parado, evite balançar-se na execução do exercício para evitar lesões;**
- **Assim que o músculo for relaxando, aumente a tensão levemente até que o ponto adequado seja alcançado novamente. Sinta o músculo desejado ser alongado;**
- **Ao realizar o alongamento, inspire (puxe o ar), quando começar a alongar-se, e expire (solte o ar) quando relaxar;**
- **Após alongar um músculo, passe para o outro lado e assim sucessivamente;**
- **É aconselhável repetir o alongamento para o mesmo músculo, de duas a três vezes durante o dia;**
- **Observe atentamente as posições e, no caso de dúvida, procure um profissional qualificado;**
- **Não se preocupe em alongar até o limite. Aos poucos você vai ganhando flexibilidade;**
- **Alongue-se, se possível, todos os dias. Torne isso um hábito. Seja durante as suas atividades laborais ou em casa.**

GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

CUIDADOS

- **É aconselhável que, após muito tempo de inatividade ou se você tem uma história de sedentarismo prolongado, que você procure antes um profissional qualificado, de sua confiança, antes do início da prática de alongamentos ou de atividade física em geral. O ideal é que seja um professor de Educação Física, para que seja montada uma sequência de alongamentos, de acordo com suas necessidades e tempo disponível;**
- **IMPORTANTE: Se, por acaso, você já apresente algum sintoma com dor, perda da mobilidade, edemas entre outros, ou se você já é portador de LER/DORT, só realize estes exercícios após orientação de profissional de saúde especializado na área.**
- **Não altere por conta própria os exercícios. Faça-os exatamente como indicados nas próximas páginas.**

EXERCÍCIOS LABORAIS

I - Com ajuda da mão, incline a cabeça lateralmente, fazendo leve pressão. Permaneça nesta posição por 20 segundos (Imagens 1 e 2);

1

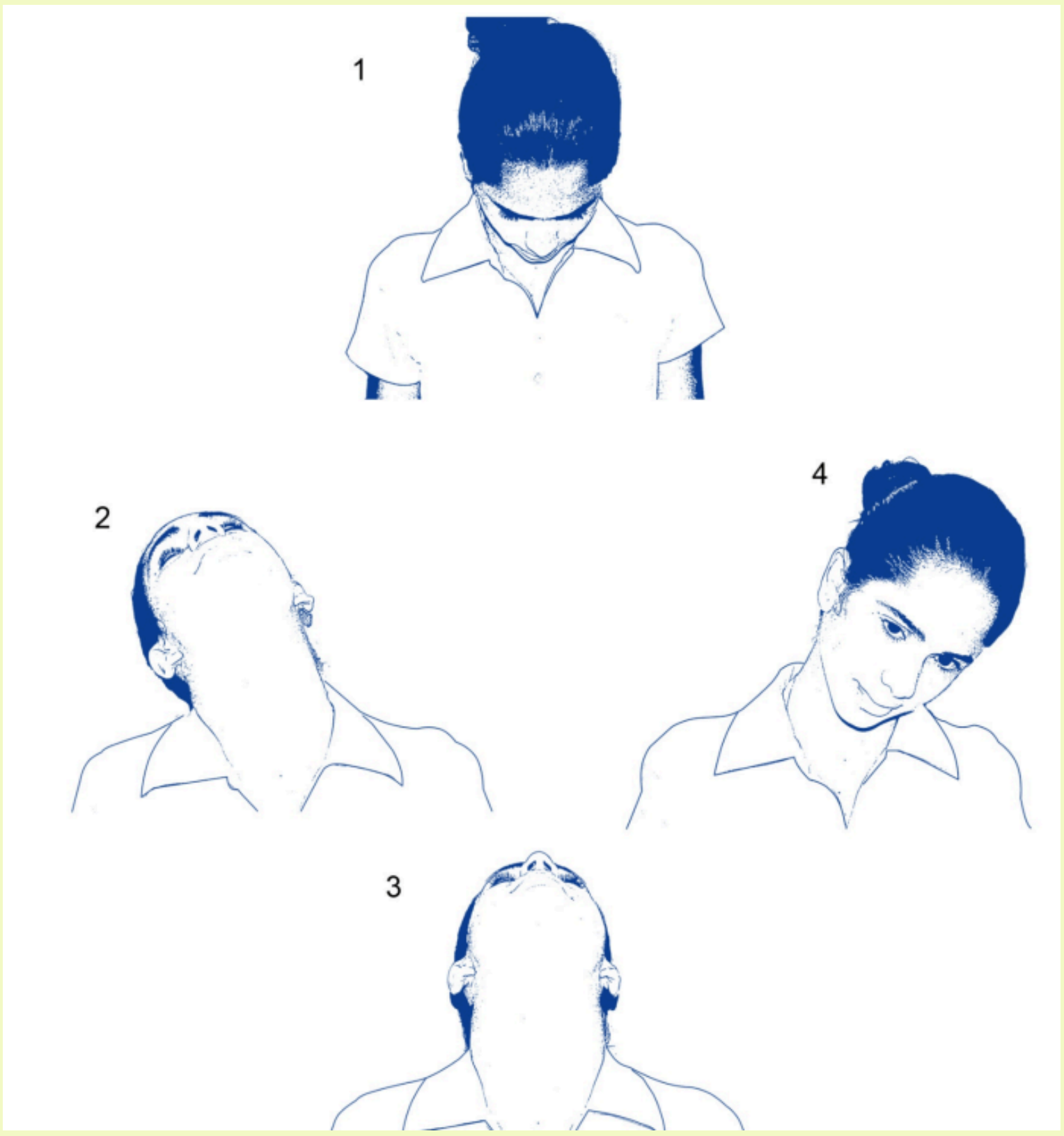
2

GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

II - Com as mãos sobre a nuca, incline a cabeça para frente, fazendo uma leve pressão. Em seguida, incline a cabeça para trás, fazendo leve pressão e permaneça em cada posição por 20 segundos conforme figura abaixo;

III - Gire suavemente a cabeça, primeiro para um lado e depois para o outro lado conforme figura abaixo;

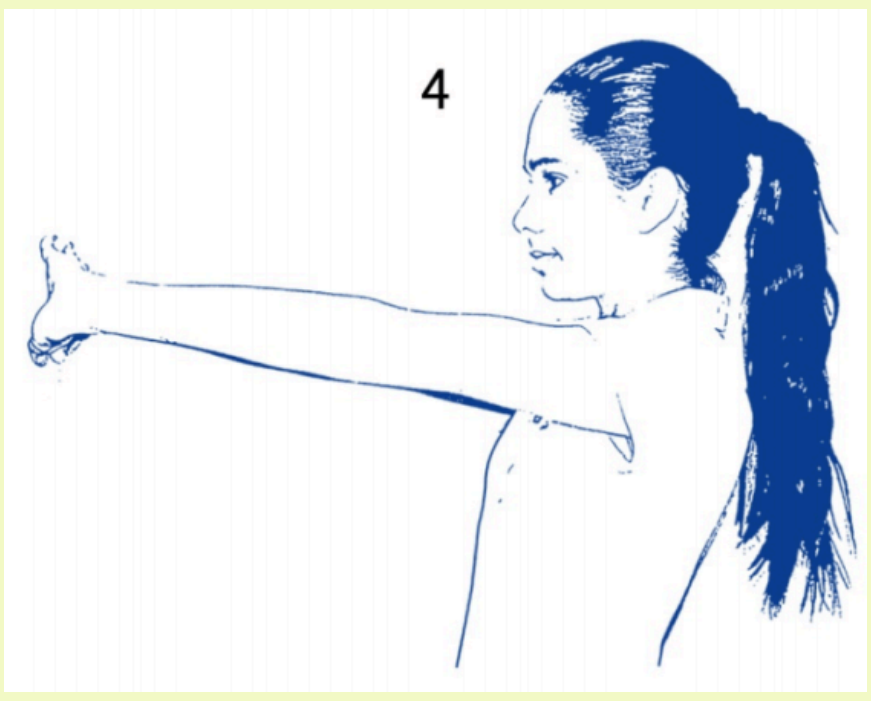


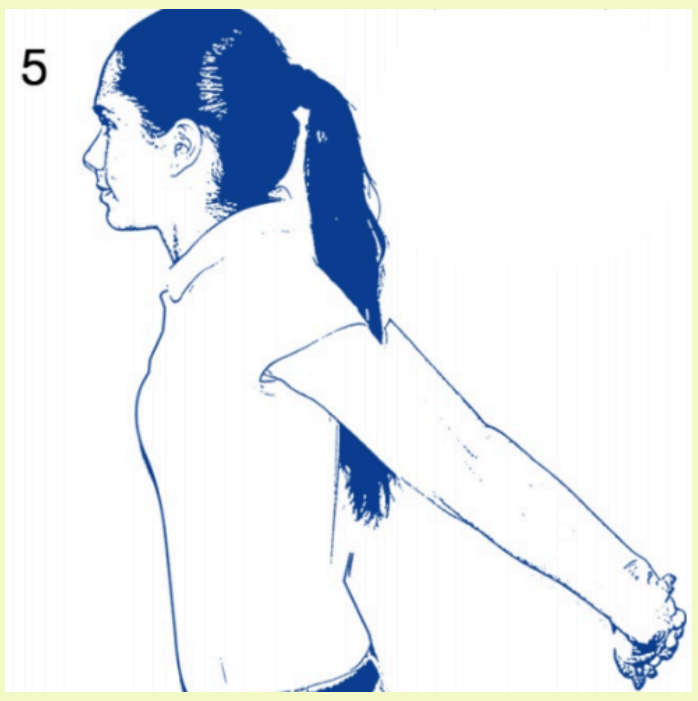
GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

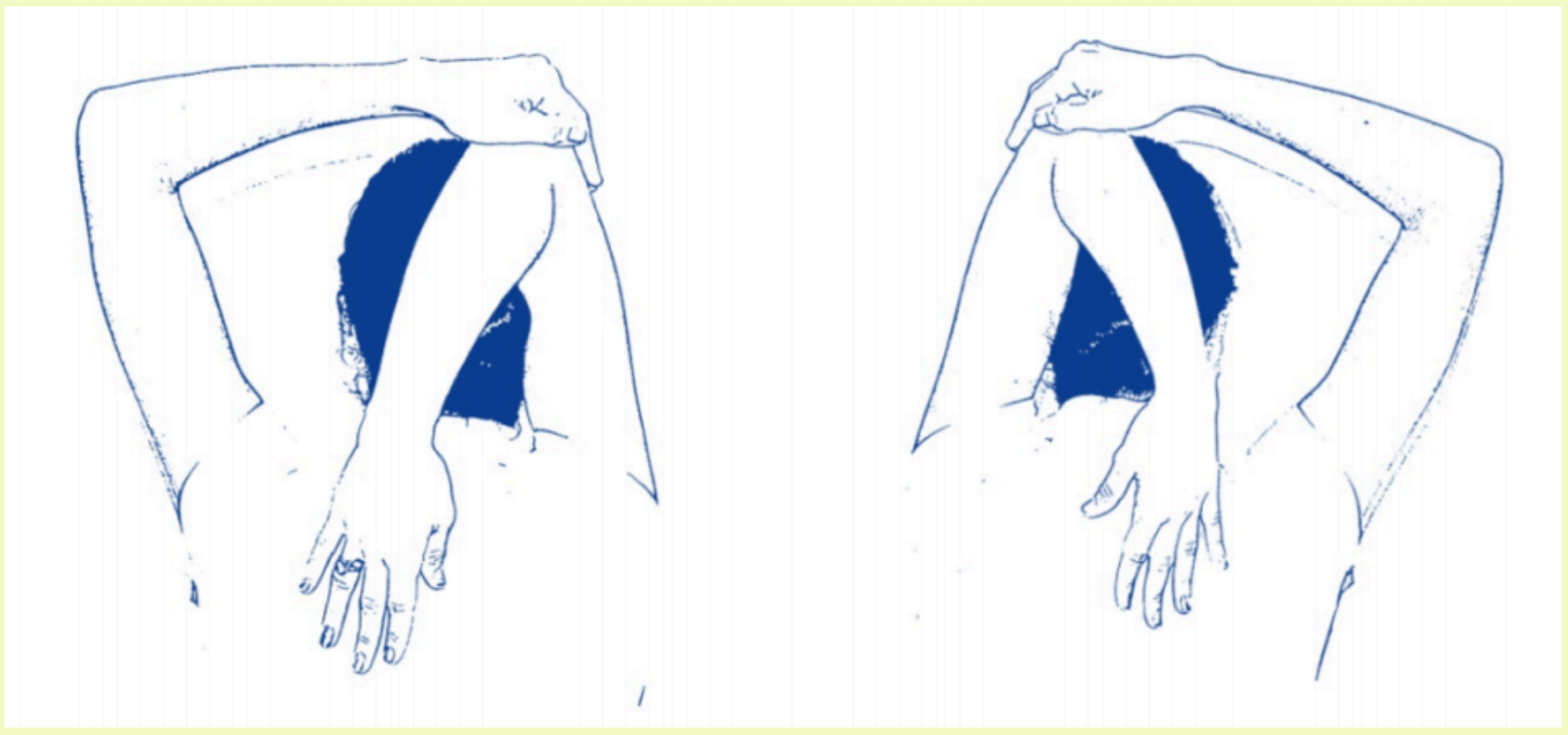
IV - Em pé, com os pés ligeiramente afastados, entrelace os dedos alongados e os braços acima da cabeça conforme figura ao lado;

V - Em pé, com os pés posicionados paralelamente aos quadris, entrelace os dedos, estendendo os braços para frente e repita o movimento projetado para trás. Mantenha cada posição por 10 segundos conforme figuras abaixo:





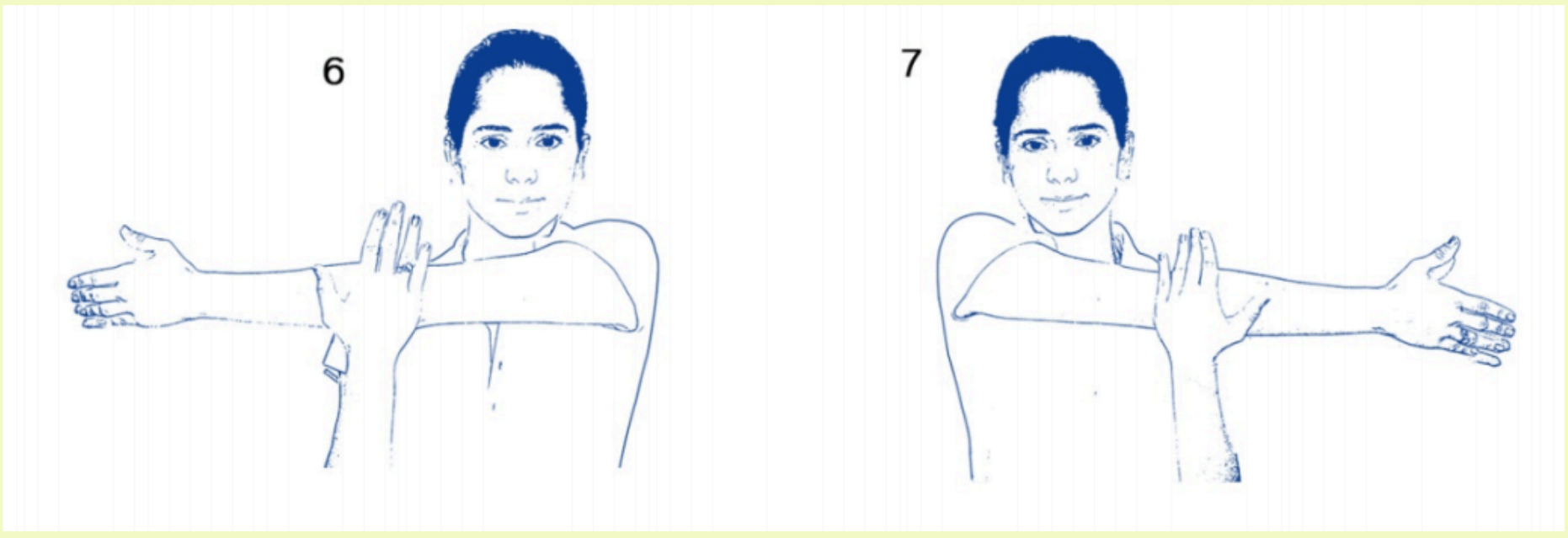
VI - Posicione uma das mãos no centro das costas e com a outra mão, empurre o cotovelo suavemente para trás. Mantenha essa posição por 15 segundos. Repita o mesmo para o outro lado, conforme figura abaixo:



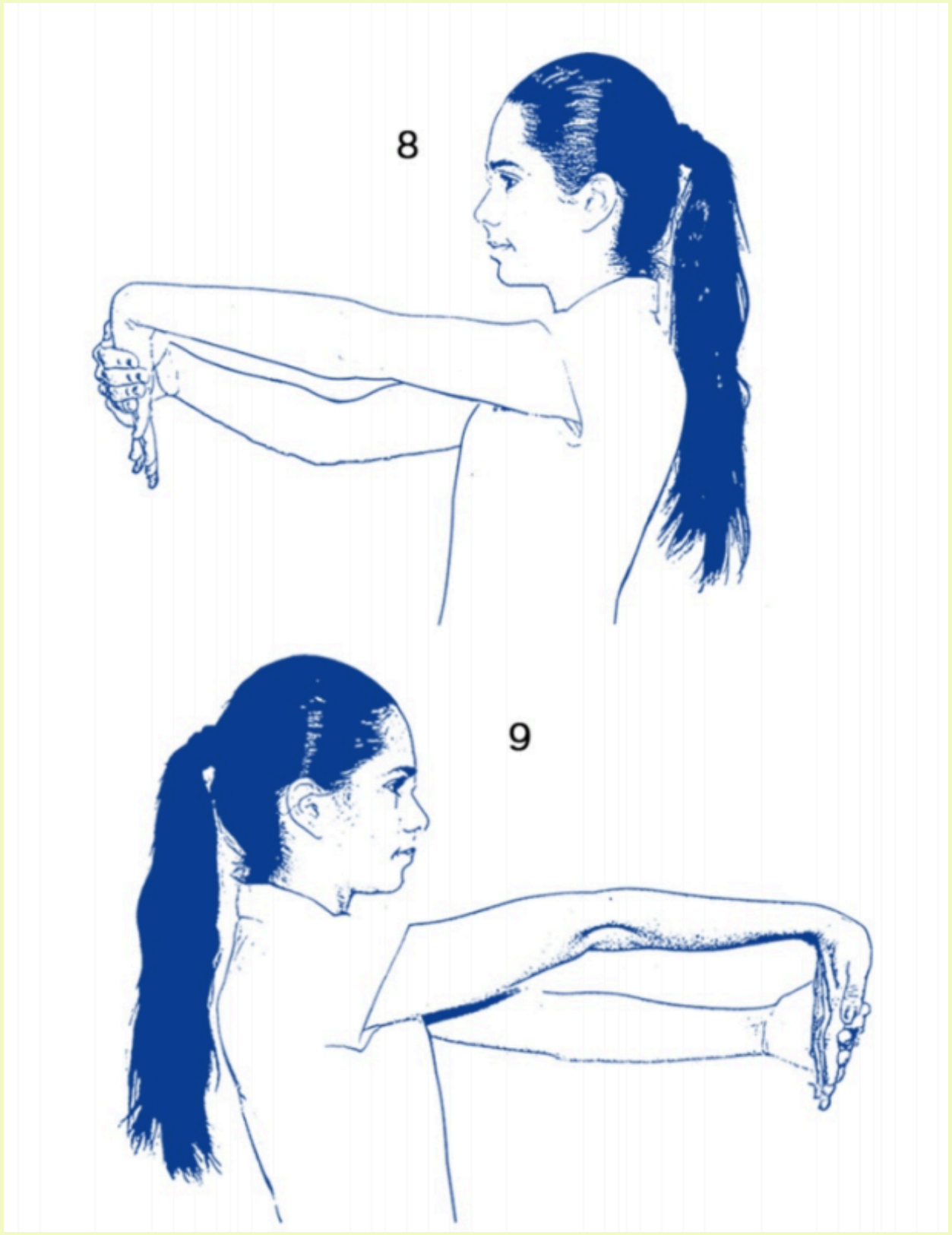
GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

VII - Posicione um dos braços estendidos à frente do corpo e, com o outro braço, empurre o cotovelo em direção ao peito. Mantenha essa posição por 20 segundos. Repita o mesmo para o outro lado conforme figura abaixo:



VIII - Estenda um dos braços à frente do corpo, flexione o punho e, com a mão oposta faça uma leve pressão, puxando a mão em direção ao seu corpo. Repita o mesmo para o outro lado conforme figura abaixo:



GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

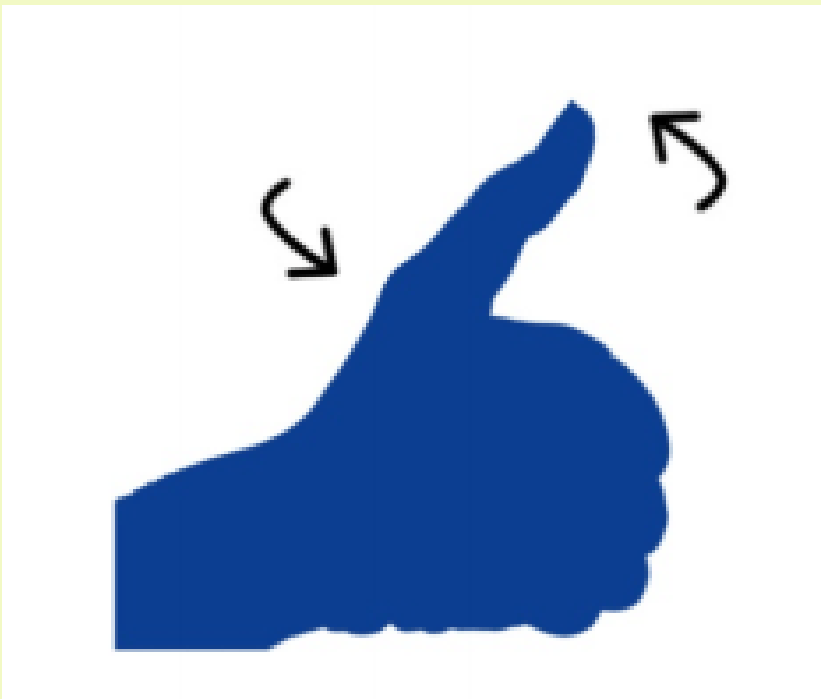
IX - Junte os antebraços, entrelace os dedos e gire os pulsos suavemente conforme figura abaixo:

X - Com a palma da mão voltada para cima e com os dedos esticados, puxe suavemente cada dedo para baixo até sentir uma leve pressão. Repita o mesmo para a outra mão conforme figura abaixo:

GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

XI - Faça giros com o dedo polegar. Repita o mesmo para o outro lado com ambas as mãos, conforme figura ao lado:



XII - Faça movimentos de abrir e fechar as mãos. Estique os dedos o máximo que conseguir por 20 segundos, conforme figura abaixo:

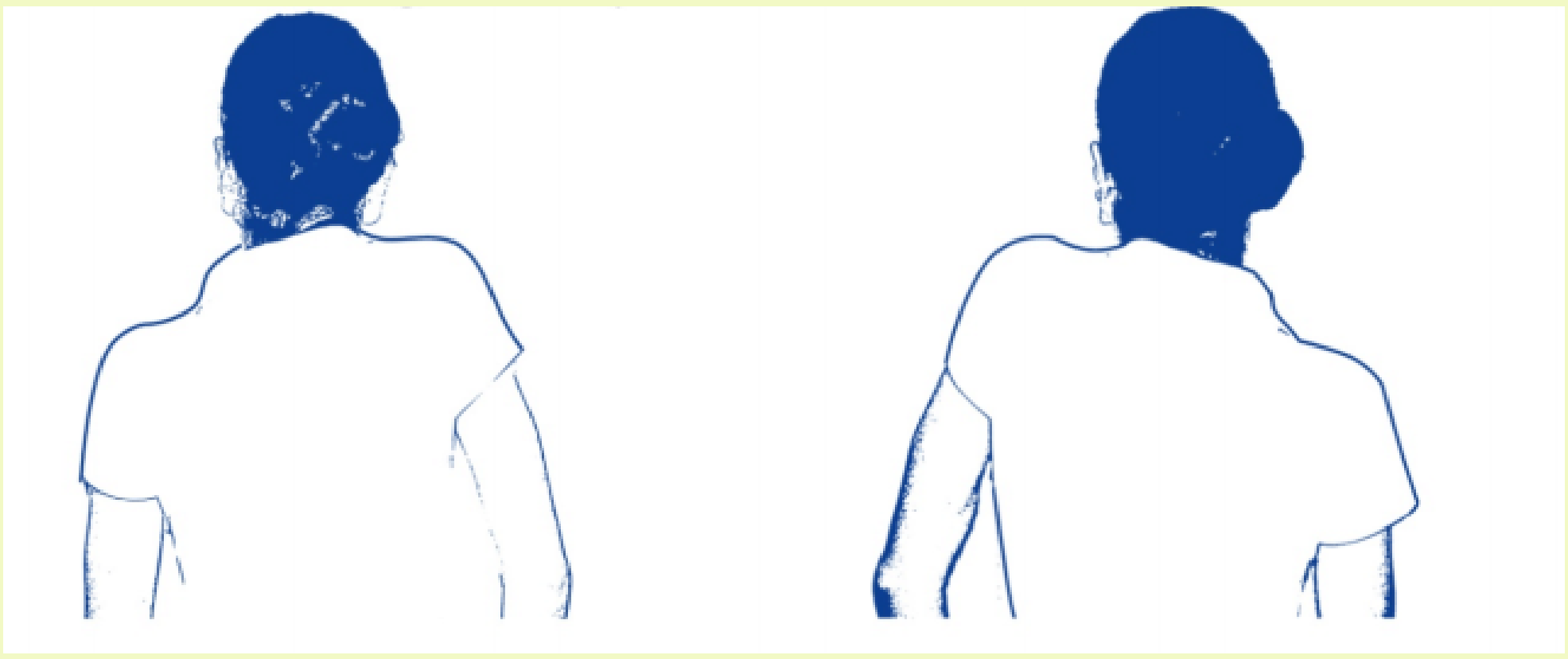
XIII - Flexione e estenda o pulso semelhante ao movimento de se abanar por 20 segundos , conforme figura abaixo:

XIV - Em pé com os pés paralelos, inspire e eleve os ombros suavemente. Depois expire baixando e deixando os braços estendidos na lateral do corpo, conforme figura abaixo:

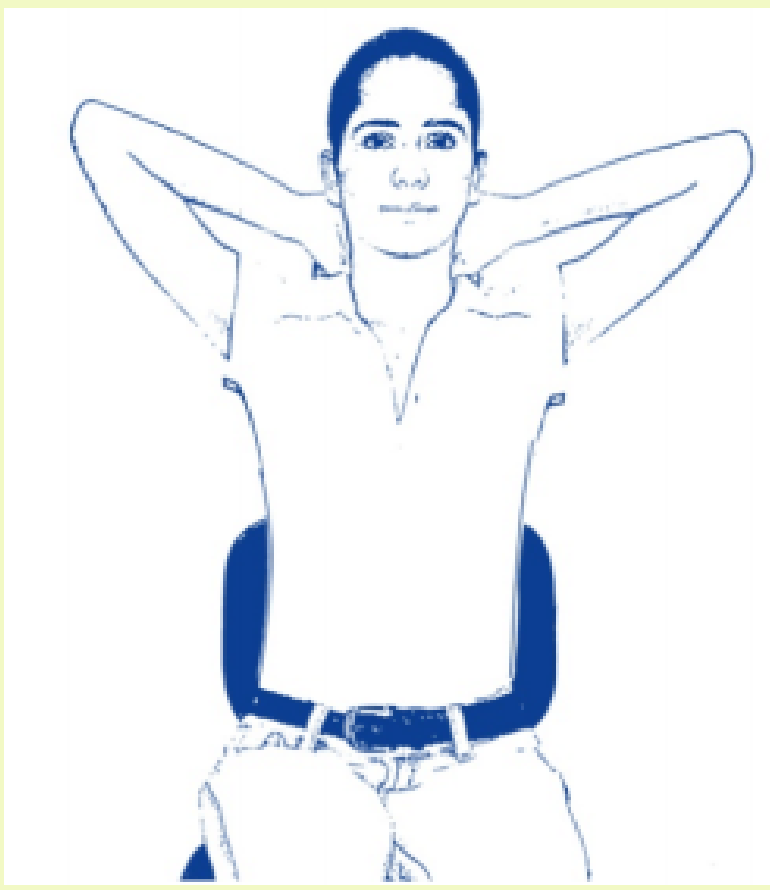
GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

XV - Eleve cada lado do ombro, alternadamente, deixando os braços estendidos ao longo do corpo, conforme figura abaixo:



XVI - Entrelace os dedos na nuca e empurre os cotovelos para trás por 20 segundos, conforme figura ao lado:

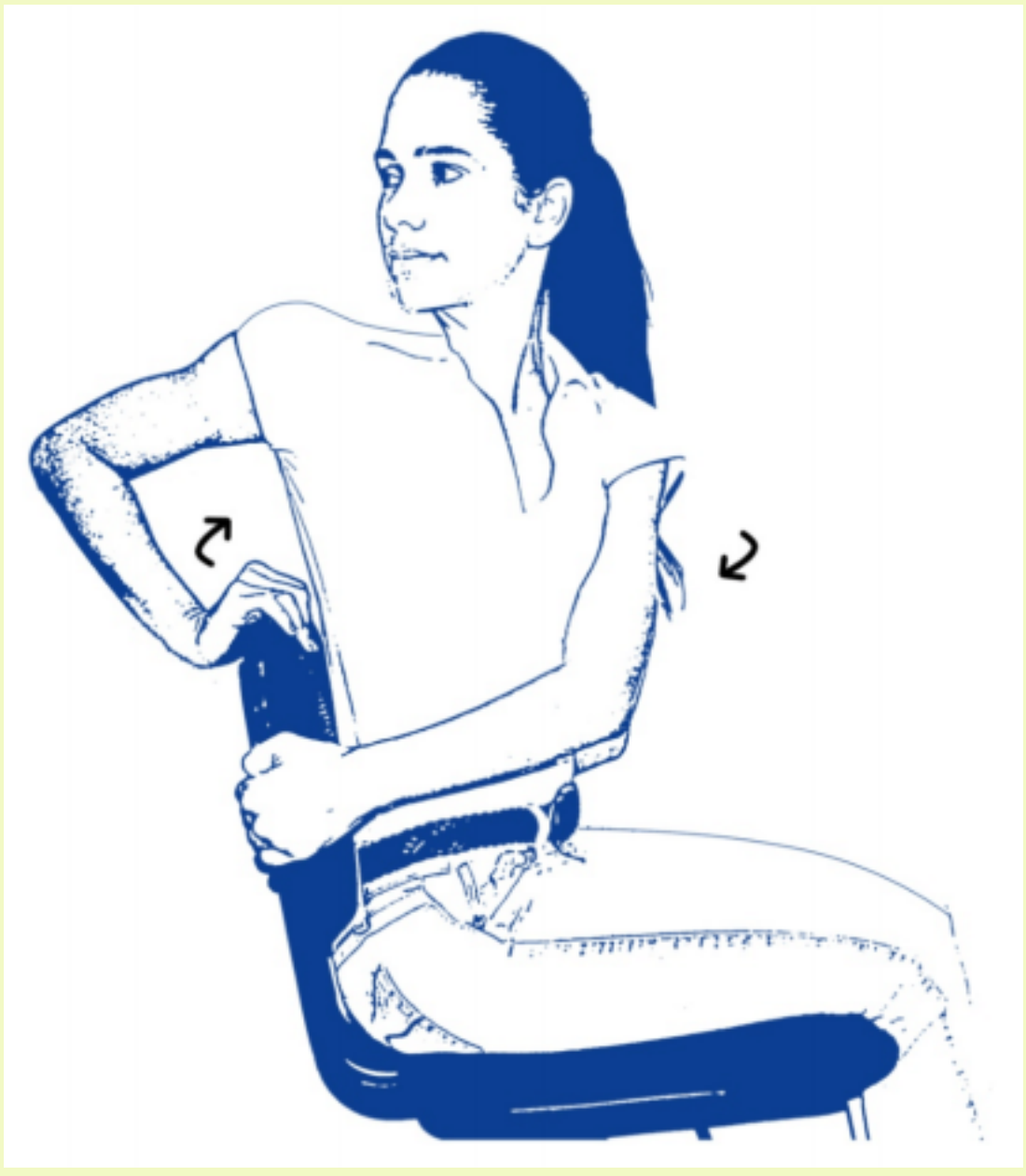


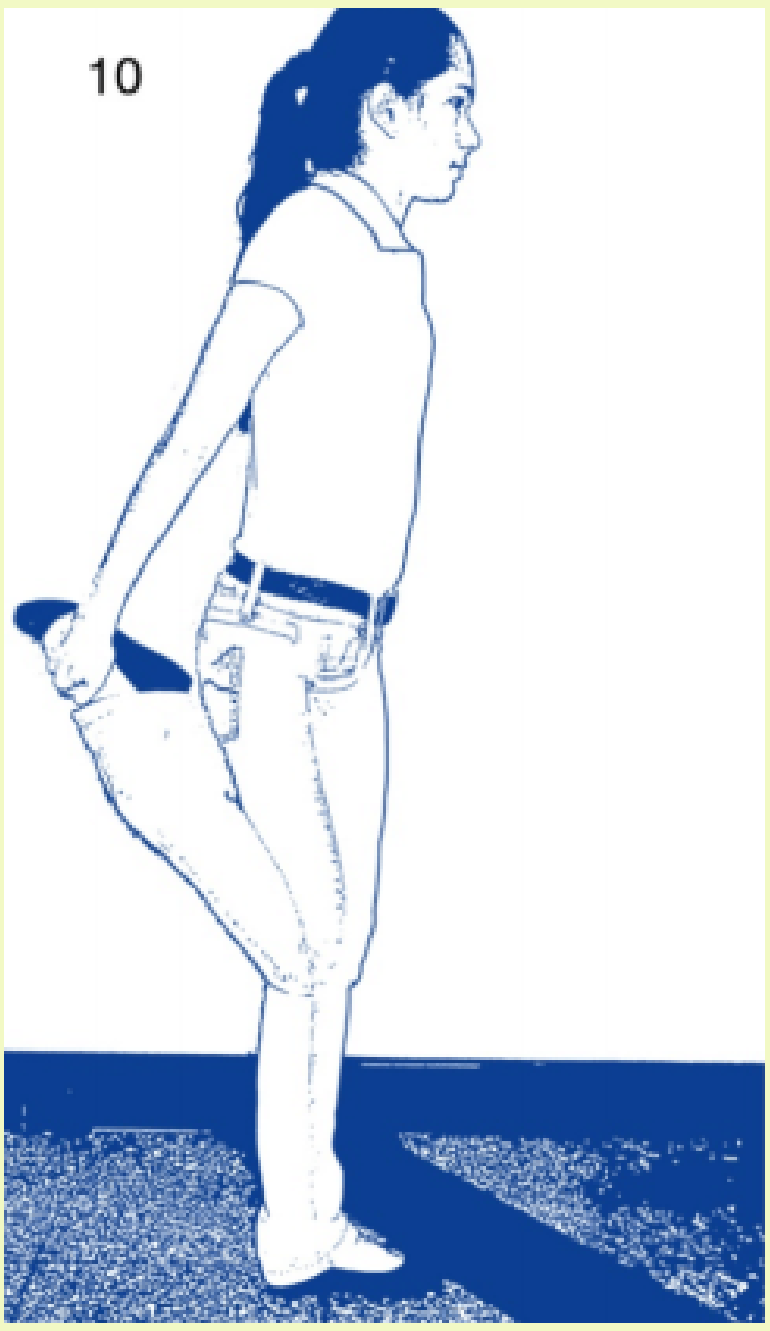
XVII - Sentado, incline o corpo para frente tentando alcançar os tornozelos e deixe a cabeça e o tronco sobre as coxas respeitando seu limite e desça até onde seu corpo permitir. Fique nesta posição por 20 segundos, depois levante suavemente a cabeça até a posição inicial, conforme figura ao lado:

GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

XVIII - Sentado em uma cadeira com as pernas ligeiramente abertas, tente fazer uma rotação de tronco segurando no encosto da cadeira até que você consiga olhar para trás. Faça esse movimento para a esquerda e para a direita por 20 segundos para cada lado e repita por 3 vezes seguidas, conforme figura abaixo:





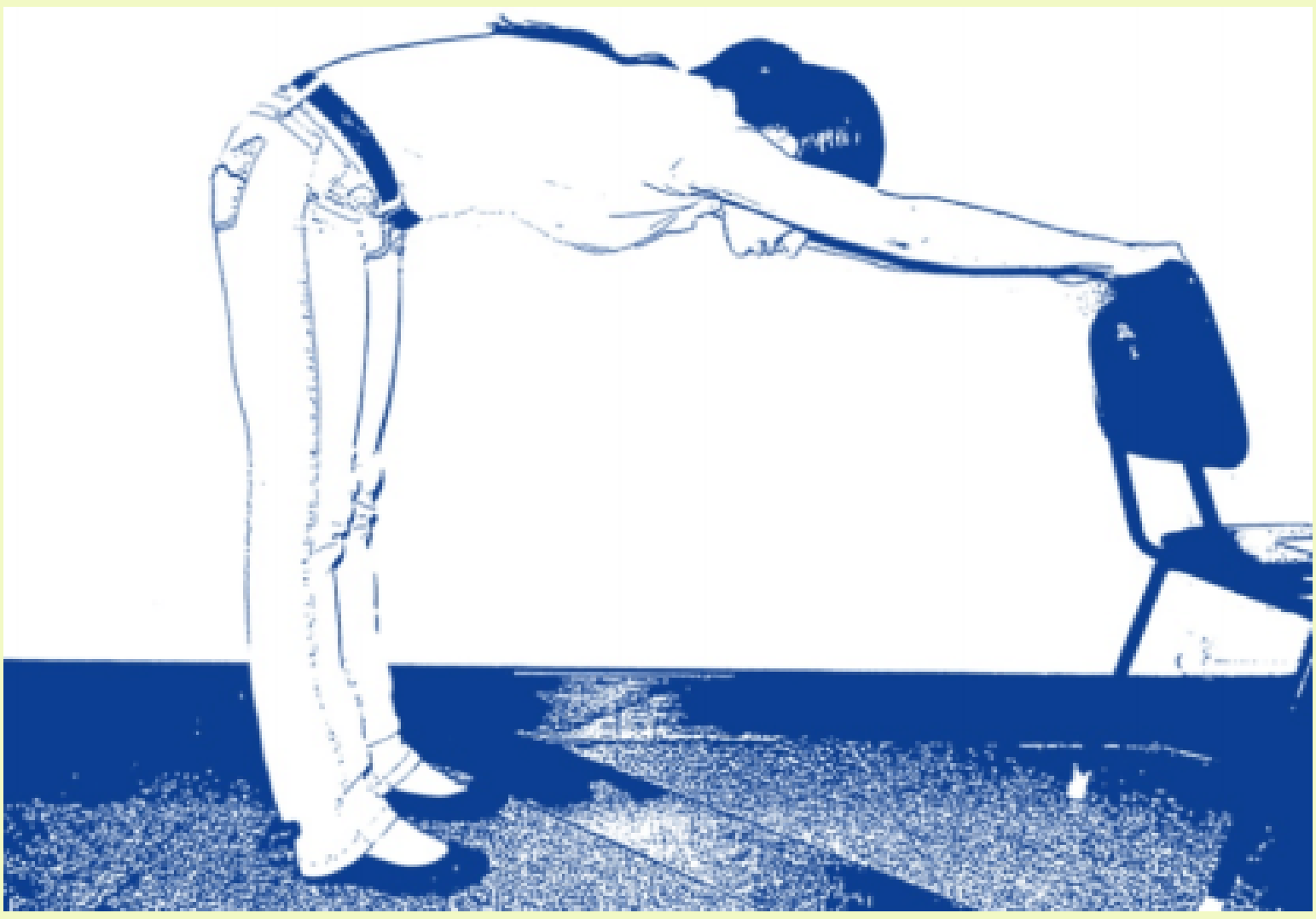
XIX - Inicie este exercício em pé com as pernas unidas, mantenha uma perna como apoio e flexione o joelho da outra perna para trás em direção às nádegas, usando a mão como sustentação segurando o pé por 20 segundos. Repita 3 vezes com cada perna, conforme figura ao lado:

GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

XX - Em pé, posicione uma perna em frente à outra e estenda a perna da frente, flexionando o joelho da perna de trás. Faça uma flexão de tronco, levando o braço do mesmo lado ao encontro do pé. Mantenha-se dessa forma por 15 segundos e repita o mesmo procedimento com a outra perna, conforme figura ao lado:

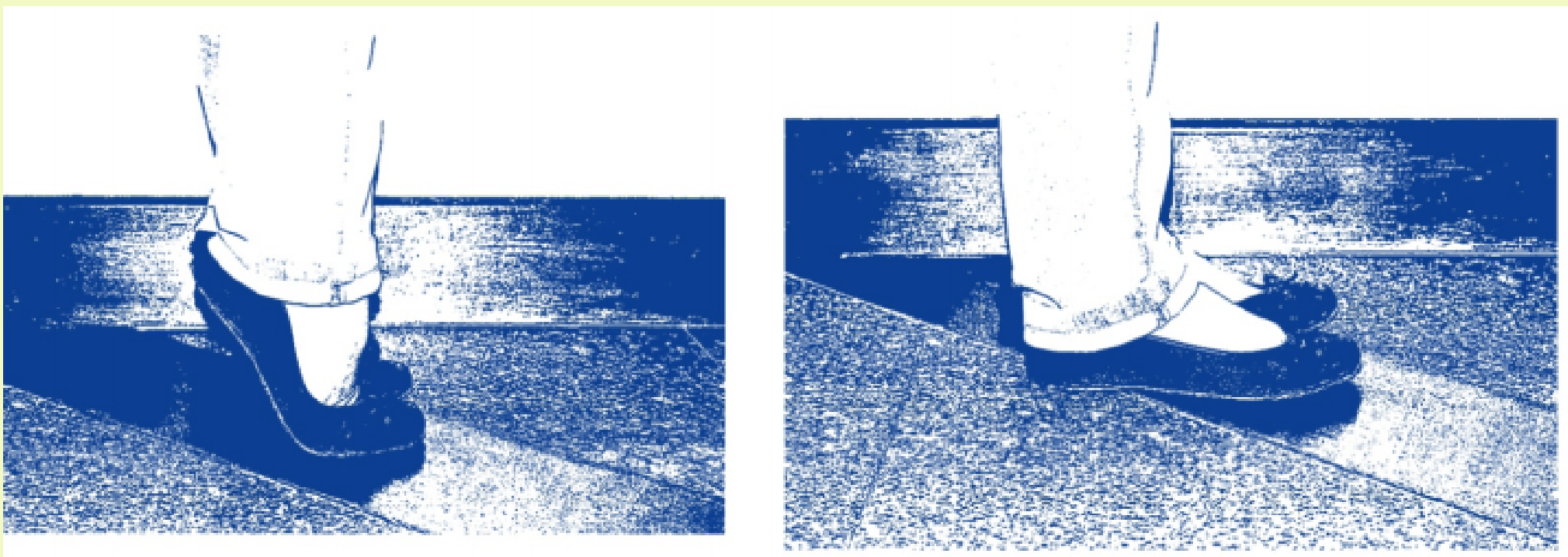
XXI - Com as mãos apoiadas sobre uma cadeira ou mesa, estique os braços descendo o tronco e mantendo as costas bem retas. As pernas devem permanecer esticadas e os pés paralelos, afastados na largura do quadril. Mantenha essa posição por 20 segundos e repita o mesmo procedimento 3 vezes, conforme figura abaixo:



GINÁSTICA LABORAL

Alongar-se no trabalho
"Incorpore essa ideia"

XXII - Com o corpo ereto e os pés unidos, fique na ponta dos pés e mantenha-se assim por 20 segundos, conforme figura abaixo:



LEMBRE-SE!

Passar longas horas em posturas desconfortáveis pode ser muito desgastante, entretanto, é possível revigorar a sua energia através de exercícios simples para "despertar" os seus músculos e articulações para desempenhar as atividades laborais e também do dia-a-dia.

O alongamento também é benéfico para a saúde, porque faz você respirar profundamente, levando mais oxigênio ao cérebro. Também libera a tensão concentrada nos seus músculos e ajuda o corpo a eliminar as toxinas de seus tecidos.

EQUIPE DE TRABALHO:

José de Arimatéia da Silva - Diretor de Desenvolvimento de Pessoal - DIDEP
Kely Cristina Carneiro da Silva - Gerente de Bem Estar Social - GEBES
Fábio de Freitas Dantas - Gerência de Bem Estar Social - GEBES
Ângela Félix da Costa Lima - Gerência de Bem Estar Social - GEBES

EMATER-RO