

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP. UR. EF. 002 - Página 1/3	
Título do Documento	GINÁSTICA LABORAL	Emissão: 10/2020	Próxima revisão: 10/2022
		Versão: 01	

1. OBJETIVO(S)

Contribuir de forma significativa, por meio da prática da Ginástica Laboral (GL), para a melhora da qualidade de vida dos empregados dos Hospitais Universitários, no desempenho de suas funções, prevenindo Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

2. MATERIAL

- Anamnese;
- Caneta;
- Colchonetes;
- Faixas elásticas;
- Cadeiras;
- Halteres;
- Caneleiras;
- Som;

3. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

- a) Na primeira etapa será realizada uma visita aos setores para conhecimento da rotina de trabalho, atividades realizadas, dos equipamentos e mobiliários.
- b) Aplicação do questionário adaptado de perguntas subjetivas e objetivas relacionados ao trabalho. O questionário é um instrumento para avaliar a presença de dores ocupacionais, através da topografia, intensidade da dor, a localização e a intensidade das algias simultaneamente
- c) As atividades da GL serão desenvolvidas nos setores, em dias e horários organizados de acordo com a rotina do setor, no período matutino e vespertino, em conjunto com a disponibilidade do profissional de Educação física, tendo a duração de 10 minutos a 15 minutos.
- d) As atividades são fundamentadas basicamente nos exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal, compensando as estruturas solicitadas durante o trabalho, contribuindo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador e conseqüentemente aumento da produtividade no trabalho. Os exercícios serão realizados em dupla, grupo ou individualmente de acordo com as necessidades e protocolo de exercícios, de cada setor.
- e) Os resultados esperados através da melhora da intervenção da Educação física, diminuindo o estresse no ambiente do trabalho dando maior produtividade e satisfação que será realizados em forma de relatórios e relatos dos servidores / empregados.

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP. UR. EF. 002 - Página 2/3	
Título do Documento	GINÁSTICA LABORAL	Emissão: 10/2020	Próxima revisão: 10/2022
		Versão: 01	

4. REFERÊNCIAS

1. LEITE, A.M.N.L. **Ginástica Laboral: Princípios e AplicaçõesPráticas**. Rev. E Ampliada, Barueri/SP, Manole,3ª ed.2012.
2. MINAYO, M.C.S. **A Saúde em Estado de Choque**. Rio de Janeiro: FASE, 1992
3. ROUQUAYROL, M.Z. **Epidemiologia & Saúde**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP. UR. EF. 002 - Página 3/3	
Título do Documento	GINÁSTICA LABORAL	Emissão: 10/2020	Próxima revisão: 10/2022
		Versão: 01	

5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO	RESPONSÁVEIS
1	16/06/2020	Elaboração do POP	Tatiane Cristina Luz de Abreu

Elaboração Tatiane Cristina Luz de Abreu – Profissional de Educação Física	Data: 16/06/2020
Revisão Laura Cristina Carvalho Noieto de Siqueira - Enfermeira Chefe da Unidade de Reabilitação	Data: 06/10/2020
Validação Bianca Cristina de Oliveira Borges – Enfermeira Comissão de Padronização de Documentos	Data: 21/10/2020
Aprovação Carlos Cristiano Oliveira de Faria - Enfermeiro Chefe de Divisão de Apoio Diagnóstico e Terapêutico	Data: 22/10/2020

Permitida a reprodução parcial ou total, desde que indicada a fonte