



FISIOTERAPIA/SOST

Orientações da Fisioterapia/Saúde do trabalhador do SOST para colaboradores neste momento de mudanças

A sobrecarga mental em virtude das tensões geradas dentro e fora do ambiente de trabalho nos leva a pensar em formas de reduzir o estresse e manter o equilíbrio nas tomadas de decisões, portanto regras simples podem ajudar no trabalho remoto ou no ambiente de serviço:

- Após as tarefas encontre um local calmo e silencie-se;
- Trabalhe sua respiração e alongue-se;
- Esses momentos possibilitam a serenidade necessária para que tudo passe da melhor forma possível.

Entre em contato conosco para tirar dúvidas e ter orientações como:

Como organizar meu posto de trabalho de forma remota?

Quais os melhores exercícios de acordo com a minha atividade de trabalho?

Envie e-mail para: renata.roliveira@ebserh.gov.br

Fisioterapia - Saúde do Trabalhador / Ergonomia
SOST /HU-UFJF