

Vinte minutos de ginástica laboral podem ajudar a prevenir lesões

Iniciativa A ginástica laboral está a ganhar adeptos entre as empresas e os trabalhadores da região. Bastam vinte minutos de exercícios para preparar o corpo para o dia de trabalho e aliviar as tensões no final

Martine Rainho

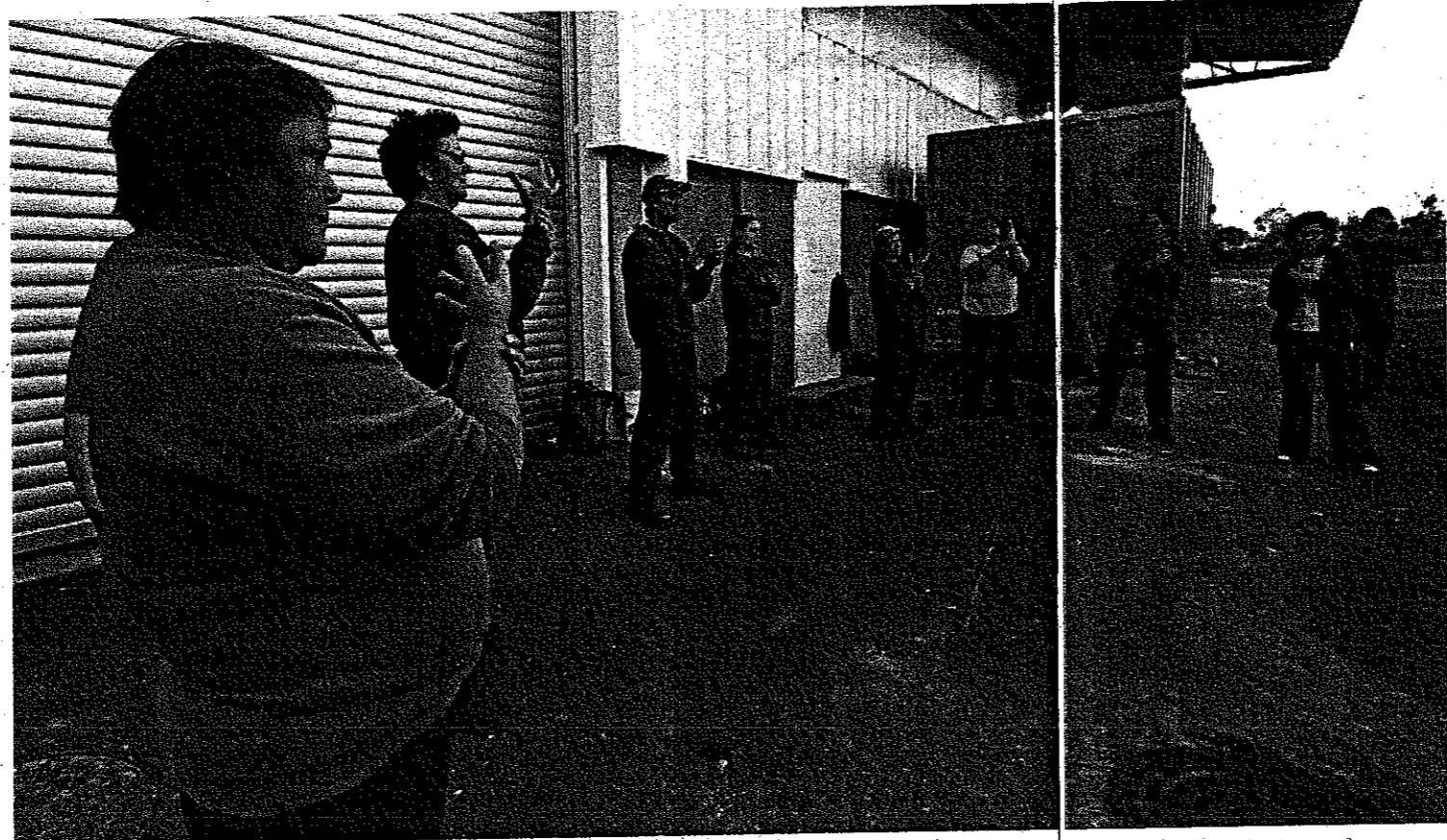
Rodar os pulsos, alongar os dedos, estender um braço e depois outro, rodar os ombros para trás e para a frente, alongar o pescoço e a nuca, respirar, fletir uma perna de cada vez, agachar e rodar os joelhos. Todas as manhãs, às 8 horas, 27 colaboradores da Valorlis afetos à estação de triagem reúnem-se para alguns exercícios de aquecimento. Uma prática diária que se repete desde o passado mês de julho, com a implementação de um programa de ginástica laboral na empresa multimunicipal sediada nos Parceiros, Leiria.

Bastam dez minutos de exercício para preparar o corpo para o dia de trabalho que se segue e ajudar a prevenir lesões. E mais dez no final do dia, integrados no horário laboral, para a realização de novos exercícios de

compensação e relaxamento, que contribuem para contrariar movimentos rotineiros e repetitivos e aliviar tensões e dores musculares.

Maria Rosa, que trabalha há três anos na Valorlis e em tempos frequentou o ginásio, faz um balanço positivo da experiência. "Tenho tirado bons resultados e estes dez minutos são bons para relaxar", adianta ao REGIÃO DE LEIRIA depois de orientar a sessão de grupo.

Com mais ou menos dificuldades, todos acabam por tirar partido da atividade, que segundo Irene Saraiva, com 13 anos de serviço na empresa, "ajuda a aquecer de manhã". "Vamos mais descontraídos" e "ajuda a relaxar à tarde", nota Irene, que, em tempos sofreu uma queda que lhe afetou o joelho. Os agachamentos são por isso os exercícios mais difíceis de executar, admite. Para Carla Pereira, que



No final do dia, vários colaboradores da Valorlis juntam-se para alguns exercícios de relaxamento

também já caiu e se lesionou numa perna, os benefícios surgem logo pela manhã. "Depois de uma noite de descanso, o exercício ajuda a aquecer. É pouco tempo mas acaba por ser divertido". Já ao final da tarde, "ajuda a espalhar e esquecer o ambiente do trabalho", refere.

Filipe Nazário, responsável supervisor, admite que a principal queixa dos trabalhadores incide nos dedos; registando-se muitas Aléni da Valorlis, Maria do Céu Santos dinamiza outros projetos de ginástica laboral em empresas ligadas à indústria e em instituições de apoio à terceira idade e prepara-se para trabalhar com escolas

tendinites. Consta ainda que o programa de exercício contribui para melhorar a interação e o espírito de equipa.

Alargamento do projeto em estudo

Maria do Céu Santos, fisioterapeuta e colaboradora da Polidiagnóstico, empresa parceira neste projeto, destaca as vantagens da ginástica laboral. Os exercícios de aquecimento contribuem para "facilitar o aporte do sangue ao músculo, reduzindo as dores musculares após o esforço e as chamadas contraturas". Permitem ainda "melhorar a capacidade cardio-respiratória", além de compensar e corrigir a má postura para quem trabalha muitas horas de pé. Já os alongamentos servem para "relaxar e restabelecer o equilíbrio muscular", prevenindo, entre outras patologias, hérnias disciais e o

aceleramento da artrose.

A implementação do programa na Valorlis resultou da perceção da ocorrência de acidentes e lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT), nomeadamente tendinites e burcites, associadas ao tipo de tarefas realizadas pelos trabalhadores, explica, por sua vez, Sofia Quinta, técnica de Higiene e Segurança no Trabalho da Valorlis.

Para minimizar os riscos, Maria do Céu Santos definiu um conjunto de exercícios e deu formação a alguns colaboradores - designados como multiplicadores - para poderem orientar as sessões, na ausência de um técnico especializado.

Face aos resultados obtidos com esta experiência, a Valorlis está a estudar o alargamento do projeto a outros sectores da empresa. martine.rainho@regiãodeleiria.pt

Im Regiao de Leiria 16.11.2012 Nós // Saúde

Yoga do riso com entrada livre no José Lúcio da Silva

Uma sessão de yoga do riso realiza-se dia 21, quarta-feira, no Teatro José Lúcio da Silva, às 18h30. A iniciativa, dinamizada por Leonilde Pedrosa, pretende dar a conhecer os benefícios da "ginástica da gargalhada" e visa a criação de um grupo de prática regular de yoga do riso. A entrada é livre.

Curso aborda psicoterapia em crianças e jovens

"A criança e o adolescente em psicoterapia: Da avaliação à intervenção" é o tema do curso que a Psicom - Psicologia Clínica e Formação inicia dia 24, no milhmo, Leiria. A ação decorrerá aos sábados (um a dois por mês) até outubro de 2013. Inscrições pelo email psicom-clinica@gmail.com.

Campanha angaria dadores de medula óssea em Ansião

Sérgio Ferreira, de 30 anos, natural de Abiul, Pombal, sofre de leucemia mieloblástica. A doença foi diagnosticada há cerca de um ano e meio, tendo já recebido células de medula óssea doadas pelo irmão. O transplante não teve contudo os resultados esperados.

Porque Sérgio Ferreira precisa de encontrar com urgência um outro dador compatível não relacionado

para poder vencer a doença, a família apela ao registo de potenciais dadores de medula óssea no registo nacional.

No próximo domingo, dia 18, realiza-se uma campanha na sede dos Bombeiros Voluntários de Ansião, entre as 9 e as 13 horas. Podem participar todas as pessoas entre os 18 e 45 anos, com mais de 50 quilos, bastando uma pequena amostra de sangue e o preenchimento de uma ficha.

Saiba mais

Benefícios da ginástica em contexto laboral

Além de prevenir lesões e doenças profissionais decorrentes do esforço e da repetição de movimentos, alguns minutos de exercícios diários ajudam a fortalecer a coesão e o bem-estar psicológico dos trabalhadores, fatores que contribuem para a obtenção de resultados positivos ao nível da produtividade.

Programas respondem às necessidades das empresas

Existem vários tipos de programas de ginástica laboral ao dispor das empresas. Além dos projetos que preveem a formação de "multiplicadores", outros há que propõem sessões supervisionadas por fisioterapeutas ou profissionais de educação física.

A psicologia e a pedagogia do brincar protagonizam seminário em Leiria

Cerca de 200 especialistas são esperados dias 23 e 24 de novembro, em Leiria, para debater "A psicologia e a pedagogia por detrás do brincar".

O programa do encontro, a decorrer na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, por iniciativa da Pimpumplay, versa a importância do brincar no desenvolvimento e bem-estar humanos. Além de 18 palestras, distri-

buidas pelos painéis "Brincar e jogar através dos tempos", "Novas formas e contextos de jogar e brincar", "Let's play... onde, quando e porquê?" e "A brincar se constrói o mundo", o seminário prevê a realização de 15 workshops e 15 comunicações livres.

Os interessados podem inscrever-se pelo telefone 244 845 531 ou email dianacionaldobrincar@pimpumplay.pt.

Vítor Póvoa
médico pediatra

marcação consultas:
2ª a 6ª - (das 10h às 11h30)

Maria do Rosário Moreira

Médica Dentista
lic. F.M.U. Coimbra
Av. Marquês de Pombal

Jorge dos Reis
Médico Oftalmologista

montenegroclinics

TODO O TIPO DE SERVIÇOS DENTÁRIOS
Medicina Dentária | Próteses | Implantação | Ortodontia

Diagnóstico, Tratamento e Prevenção de Patologias do Pé
Dr.ª Simone Gaspar
Diplomada em Podologia
Estrada dos Marinheiros, n.º 100 Lj1

Dr. Prado e Castro
Ginecologia-Obstetrícia

244 859 950
917 246 955 / 967 165 761