

XI ENCONTRO DE AGENTES DE DESENVOLVIMENTO DO COOPERATIVISMO PAULISTA

GINÁSTICA LABORAL

ANA CLARA PEREIRA DE ALMEIDA LESSA
FISIOTERAPEUTA – ÓBIOS VITA

ANA CLARA PEREIRA DE A. LESSA



Fisioterapeuta e palestrante, com foco na promoção da saúde e do bem-estar por meio de abordagens práticas e acessíveis. Formada pela Universidade Hermínio Ometto (Uniararas) e especializada em Pilates, Cinesioterapia Funcional e Técnicas de Liberação Miofascial, com experiência prática em clínicas e atendimento domiciliar, alia empatia e comunicação clara para compartilhar seus conhecimentos em saúde e bem-estar em palestras voltadas a públicos diversos, sempre com foco em qualidade de vida.

Em suas palestras, trata de temas como cuidados com a coluna, autocuidado, atenção e memória no dia a dia, envelhecimento saudável e como pequenas mudanças podem gerar grandes resultados. Com clareza, inspira o público a cuidar melhor de si no cotidiano.

Ergonomia como parte do Gerenciamento de Riscos

No **Inventário de Riscos** do PGR (exigido pela NR 01), devem constar:

- **Perigos ergonômicos** (postura, movimentos, repetitividade, mobiliário, carga mental etc.);
- **Avaliação do risco** (probabilidade e gravidade);
- **Medidas de controle** (ajustes de layout, pausas, treinamentos, ergonomia de equipamentos).

Assim, a ergonomia **deixa de ser apenas corretiva** e passa a ser **preventiva e integrada à gestão**.

Tipos de Ginástica Laboral

A **ginástica laboral** é uma prática de **exercícios físicos realizados durante o expediente** para prevenir lesões, reduzir fadiga e melhorar o bem-estar dos trabalhadores.

Ela é parte essencial das ações de **prevenção ergonômica**, conforme os princípios da **NR 17** e do **GRO/PGR da NR 01**.

TIPO	MOMENTO	OBJETIVO	BENEFÍCIO
PREPARATÓRIA	Antes do trabalho	Aquecer o corpo	Prevenção de lesões
COMPENSATÓRIA	Durante o trabalho	Quebrar rotina e aliviar tensão	Reduz fadiga e dores
RELAXAMENTO	Após o expediente	Descontrair e relaxar	Reduz estresse e ansiedade
CORRETIVA	Conforme necessidade	Corrigir postura	Previne dores e desvios

VAMOS PRATICAR?



OBRIGADA

**ANA CLARA PEREIRA DE ALMEIDA LESSA
FISIOTERAPEUTA – ÓBIOS VITA**