

HSO: Assessoria em Saúde Ocupacional

GINÁSTICA LABORAL

“Um investimento na...

HUMANIZAÇÃO

...do trabalho”

“A maior revolução de nossos tempos é a descoberta de que ao mudar as atitudes internas de suas mentes, os seres humanos podem mudar os aspectos externos de suas vidas”.

(William James)

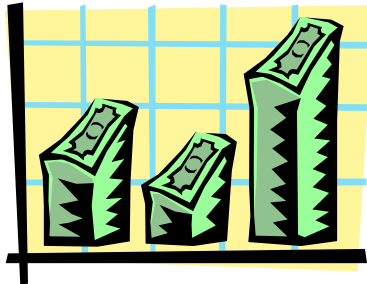
HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

O QUE É GINÁSTICA LABORAL?

- São exercícios elaborados a partir de uma análise preliminar que visam atender as necessidades de cada setor.
- São realizados diariamente no próprio local de trabalho (duração = 10 minutos).
- Objetivam a manutenção e melhoria das condições físicas (PROMOÇÃO DA SAÚDE).
- Agem principalmente na prevenção da DORT.

HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

BENEFÍCIOS AO EMPREGADOR:

- Prevenção das doenças ocupacionais - DORT
- Diminuição:
 - Passivos trabalhistas
 - Gastos com tratamento médico ambulatorial
 - Acidentes de trabalho
 - Rotatividade
 - Absenteísmo
- AUMENTO DA PRODUTIVIDADE 
- Melhora da imagem da empresa (Marketing Social)

HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

BENEFÍCIOS AO EMPREGADO:

- Prevenção das doenças ocupacionais (DORT)
- Melhora da consciência corporal
- Maior resistência a fadiga
- Diminuição do estresse
- Melhora da motivação e valorização da empresa
- Melhora do relacionamento interpessoal
- Extensão do Programa para o convívio familiar



HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

FUNDAMENTOS TÉCNICOS:

- ALONGAMENTO PONTUAL
- EDUCAÇÃO EM SAÚDE
- ATIVIDADES ESPECIAIS
- RESISTÊNCIA MUSCULAR

SERVIÇOS OFERECIDOS:

- Programa de Ginástica Externo - PGE
(executado pelo equipe HSO)
- Programa de Ginástica Interno - PGI
(executado por multiplicadores internos).

ETAPAS DO PROGRAMA HSO:

IMPLANTAÇÃO  EXECUÇÃO  CONTROLE

HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

PGE - IMPLANTAÇÃO:

- Alinhamento das expectativas com os responsáveis
- Levantamento dos dados epidemiológicos
- Análise setorial para determinação das necessidades (questionários)
- Elaboração dos planos de aula / cronograma de atividades
- Validação dos resultados preliminares com o responsável
- Palestra de sensibilização para gerência e chefia

HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

PGE - EXECUÇÃO:

- Sensibilização dos colaboradores
- Apresentação da Equipe
- Início das atividades conforme cronograma



-
- **PROFISSIONAIS CAPACITADOS E TREINADOS CONFORME METODOLOGIA HSO**
 - **PREOCUPADOS COM A SEGURANÇA E EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS (resultados)**
 - **GARANTIA DE PONTUALIDADE E QUALIDADE DAS AULAS**
 - **DIRECIONAMENTO DOS COLABORADORES COM QUADRO DOLOROSO**
 - **IMPORTANTE CANAL DE COMUNICAÇÃO ENTRE EMPRESA X COLABORADOR**

HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

PGE - MANUTENÇÃO:

- Coordenação da Fisioterapeuta / Ergonomista
- Supervisão diária da Educadora Física responsável
- Relatório de acompanhamento mensal (cronograma e frequência das aulas)
- Reuniões de manutenção do Programa
- Apresentação anual dos resultados



HSO - PROGRAMA GINÁSTICA LABORAL

PGI - Utilizando multiplicadores internos:

- IMPLANTAÇÃO: segue o mesmo procedimento do PGE, incluindo o período para capacitação dos multiplicadores.
- EXECUÇÃO: visita quinzenal de um profissional capacitado para manutenção do programa, com estratégias de motivação e inserção de novos exercícios. * Oferecemos também mini-palestras educativas com temas ligados a saúde e Treinamentos em Semanas de Saúde.
- CONTROLE: Relatório de acompanhamento, reuniões de manutenção do Programa e apresentação anual dos resultados.

Agende uma visita conosco para maiores detalhes!



PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Tatiana Karpusenko - Ergonomista HSO

ergonomia@hso.com.br - www.hso.com.br

(13) 3219-5556