The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR NA REGIONAL DE SAÚDE DE PICOS - PI

CEREST/PICOS

AÇÕES EXITOSAS 2018/2019

- 1- GINÁSTICA LABORAL.
- 2- SAÚDE DO TRABALHADOR NO AMBIENTE ESCOLAR.
- 3- VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL EM DATAS COMEMORATIVAS DAS PROFISSÕES.
- 4- CUIDANDO DA SAÚDE DO TRABALHADOR ACS.
- 5- PARCERIA EM PROJETO DE SAÚDE OCUPACIONAL NA UFPI.
- 6- PARTICIPAÇÃO NOS PROJETOS TRÂNSITO SEGURO E COMANDO SAÚDE.

AÇÕES EXITOSAS 2018/2019



“CUIDANDO DA SAÚDE DO TRABALHADOR”

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- VACINAÇÃO
- CONTROLE DE PA/GLICEMIA
- GRUPO DE TABAGISMO
- ERGONOMIA
- ORIENTAÇÃO POSTURAL
- DIREITOS DO TRABALHADOR
- CAMPANHAS TEMÁTICAS DO MS/OMS
- GINÁSTICA LABORAL

“CUIDANDO DA SAÚDE DO TRABALHADOR”



PROJETO DE INTERVENÇÃO: ***GINÁSTICA LABORAL***



INTRODUÇÃO/JUSTIFICATIVA:

GINÁSTICA LABORAL É A ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA, PRATICADA DURANTE O EXPEDIENTE, VISANDO BENEFÍCIOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS NO TRABALHO. BUSCA MINIMIZAR OS IMPACTOS NEGATIVOS ORIUNDOS DO SEDENTARISMO NA VIDA E NA SAÚDE DO TRABALHADOR, ASSIM COMO ORIENTAR PRÁTICAS POSTURAS ADEQUADAS NO AMBIENTE DE TRABALHO, ATUANDO NA PREVENÇÃO E/OU TRATAMENTO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS QUE ACOMETEM OS SISTEMAS OSTEOMUSCULAR E NERVOSO.

GINÁSTICA LABORAL

OBJETIVOS:

- PROPORCIONAR AOS SERVIDORES UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS ORIENTADOS VISANDO UMA MELHOR PRODUTIVIDADE, ALÉM DE BENEFÍCIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS;
- PREVENIR E/OU AMENIZAR PROBLEMAS E DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS;
- PROMOVER ORIENTAÇÃO ADEQUADA ACERCA DE HIGIENE POSTURAL E APLICAÇÃO DE CONCEITOS ERGONÔMICOS;
- MELHORAR AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS;

GINÁSTICA LABORAL

METODOLOGIA:

O PROJETO É DESENVOLVIDO ATRAVÉS DE DUAS SESSÕES SEMANAIS NO INÍCIO DO EXPEDIENTE DE TRABALHO COM DURAÇÃO DE VINTE MINUTOS.

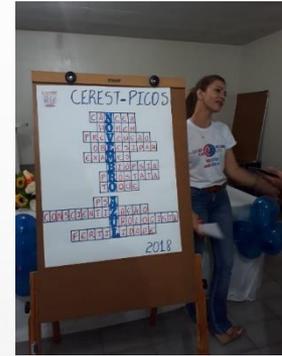
SÃO REALIZADOS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO MUSCULAR, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO MOTORA E EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS





GINÁSTICA LABORAL

METODOLOGIA:



EM MOMENTOS PONTUAIS SÃO REALIZADAS PALESTRAS, OFICINAS E RODAS DE CONVERSA.

AS SESSÕES ACONTECEM NO AUDITÓRIO DA INSTITUIÇÃO.

OS MATERIAIS UTILIZADOS SÃO CADEIRAS E BOLAS DE BORRACHA DE TAMANHOS VARIADOS.

GINÁSTICA LABORAL

RESULTADOS:

- ✓ BENEFÍCIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS
- ✓ MELHORIA DA HIGIENE POSTURAL
- ✓ ESTÍMULO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR
- ✓ MELHORA NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS/INTER SETORIAIS
- ✓ ESTÍMULO À MELHOR QUALIDADE DE VIDA
- ✓ ESTÍMULO À PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS





“Eu sou parte de uma equipe. Então, quando venço, não sou eu apenas quem vence. De certa forma, termino o trabalho de um grupo enorme de pessoas.”
- Ayrton Senna

**O CEREST / PICOS-PI
AGRADECE PELA ATENÇÃO!**