PREFEITURA DE FLORIANÓPOLIS
EDUCAÇÃO

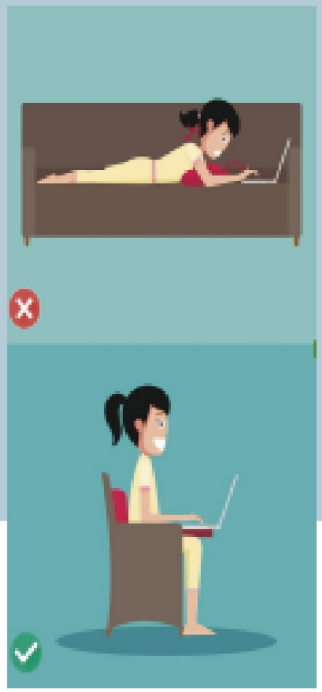
BOLETIM GEGOA

GERÊNCIA DE GESTÃO OCUPACIONAL E AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO

22/11/2017 | VOLUME 1, NÚMERO 5

O que é Ergonomia?

É o Estudo entre o homem e seu trabalho, equipamentos e meio ambiente é uma ciência que envolve aspectos ligados à anatomia, fisiologia, biomecânica. Podemos aplicar estudos ergonômicos no lar, no transporte, no lazer, na escola e, principalmente no trabalho.
Tem como objetivo proporcionar mais conforto, segurança e eficiência em qualquer atividade.



PRÁTICAS POSTURAIS POSITIVAS
ERGONOMIA NO ESPAÇO DE TRABALHO

Finalizando as Formações para servidores em situação de readaptação funcional no ano de 2017, nossa última temática foi a proposta de uma discussão/reflexão acerca das práticas posturais praticadas por profissionais no dia a dia nos ambientes de trabalho.
Com o objetivo de contribuir para a valorização e desenvolvimento postural e ergonômico nas ações nos ambientes de trabalho da Rede Municipal de Ensino, investindo na qualidade de saúde dos profissionais em situação de readaptação funcional, ampliando e potencializando as demandas e perspectivas de atuação deste profissional no ambiente de trabalho.
Oportunizando consciência corporal que possam gerar o bem estar do trabalhador; desenvolver técnicas de adaptação dos materiais (mesa, cadeira, computador, banheira, escada, etc.) e espaço físico; Relevância da atividade física na saúde do trabalhador.
Foram quatro encontros com enfoque na Ergonomia abordando diferentes pontos e aspectos.
Coordenados pela Fisioterapeuta Grazielle Muniz Gobetti, do Espaço EVOLVERE – Centro de Estudos em Fonoaudiologia e Terapias Associadas.

PREFEITURA DE FLORIANÓPOLIS
EDUCAÇÃO

BOLETIM GEGOA

GERÊNCIA DE GESTÃO OCUPACIONAL E AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO

22/11/2017 | VOLUME 1, NÚMERO 5

Fotos da Turma em Aula experimental de Pilates – Finalização do Curso

CONSCIÊNCIA CORPORAL

É tomar consciência do seu próprio corpo, reconhecendo e identificando processos e movimentos corporais internos e externos. É conhecer, entender e saber como o corpo funciona, reconhecendo os sinais que ele emite. Diariamente nos comunicamos com o mundo através dos sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato) que recebem os estímulos externos e os processam. A comunicação entre o meio externo e o meio interno se dá por meio dos estímulos que são feitos através das terminações nervosas presentes em músculos, articulações e órgãos. Quando há algo errado com nosso corpo, geralmente ele nos envia sinais de alerta nos quais, muitas vezes não prestamos atenção devido à falta de conhecimento de como nosso próprio corpo funciona.

Como posso aumentar minha consciência Corporal?
Toda atividade física desenvolve consciência corporal, então: Atividade física que promovam relaxamento (Pilates, IOGA, RPG, etc..), Dança, Luta, Exercícios de coordenação motora. Concentração, respiração adequada e postura correta durante as atividades vão fazer a diferença.

Como evitar que o uso da tecnologia afete a saúde da sua coluna?

Prevenção!!!!

*O uso de suportes para computadores e tablets alinha cabeça e tela e protege pescoço e coluna;
*Apoiar os cotovelos em uma mesa, durante o uso de smartphones, evita sobrecarga da coluna e pescoço;
* Evitar digitar com a mesma mão que segura o aparelho;
*A cada vinte minutos de uso de aparelhos, faça um intervalo para alongar e relaxar as regiões utilizadas.
*Mantenha o corpo em atividade;
*Reduzir o uso de aparelhos eletrônicos;
*Ginástica Laboral;
*Alongamentos, Ioga, Pilates, etc.

Mais informações:
Diretoria de Gestão Escolar
Gerencia de Gestão Ocupacional e Avaliação de Desempenho
Rua Ferreira Lima, 82 – Centro/Florianópolis
CEP: 88015-420
(48) 3212-0928