

Veículo: Call Center

Data: 10/10/2011



[CLIENTES](#) | [REVISTA](#) | [PERSONALIDADES](#) | [CENTRAL](#) | [CLIENTESAC](#) | [EVENTOS](#) | [PRÊMIO](#) | [BLOG](#) | [RANKING](#) | [EMPREGOS](#) | [GUIA](#) | [CADERNOS](#) | [TVIP](#) | [PORTAL CRÉDITO E COBRANÇA](#) | [LATAM](#)

Ginástica laboral pode evitar afastamento

LETRA A+ A+

Atividade pode aumentar a produtividade dos funcionários

10/10/2011 12:43

A Organização Mundial de Saúde estima que, somente no ano passado, mais de 80 mil profissionais foram afastadas do seu trabalho pelo INSS por transtornos mentais e de comportamento, causados pela depressão. Problemas no dia a dia do trabalhador, como acúmulo de tarefas, falta de perspectiva de crescimento profissional e mau relacionamento com os colegas e com os líderes podem ser as causas desse mal.

Um estudo realizado pela Universidade de Brasília (UnB) sobre as principais doenças que causam afastamento do trabalho no Brasil, apontou que, em 2008, 4% dos 32,5 milhões de profissionais brasileiros com atestado médico por mais de 15 dias consecutivos receberam auxílio-doença pelo Ministério da Previdência Social. Segundo o órgão, lesões, como fraturas de pernas, punhos e braços; doenças osteomusculares, como dores na coluna; e doenças mentais, como depressão, foram os três principais motivos dos afastamentos. Isso custou aos cofres públicos R\$ 669 milhões.

Para a fisioterapeuta do Hospital San Paolo, Fabiana Maurano Pinelli, atividades rápidas e simples como a ginástica laboral, podem ser realizadas com pouco tempo de dedicação, mas trazer resultados grandes. "O objetivo principal de incluir uma atividade física no expediente é articular o corpo, mudá-lo de posição por alguns instantes. A pessoa que exerce movimentos repetidos por um longo tempo, sem pausa, tem mais chances de desenvolver uma doença, como a tendinite, que nada mais é do que a inflamação dos tendões", explica.

Parar a mente e o corpo para alguns minutos de relaxamento e descontração é uma ação que beneficia o corpo, mas, também, a mente. O especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, analisa que, quanto mais revigorado estiverem os funcionários, mais a produtividade da empresa crescerá. Para ele, as "pessoas não são máquinas, elas precisam de alguns minutos para respirarem, se esticarem, e colocarem os pensamentos em ordem. Depois de uma ginástica laboral, por exemplo, fica mais fácil retomar as atividades focado em concluí-las".