

**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](mailto:ergonomia@hso.com.br) - [www.hso.com.br](http://www.hso.com.br)

(13) 3219-5556