



De olho na saúde e no bem-estar da sua equipe, a Funpresp-Jud lançou um projeto piloto de Ginástica Laboral online. A primeira aula foi realizada nesta terça-feira (30/06), por meio da plataforma Zoom, sob o comando do professor Anderson Lima, da Brasilmed. A programação irá ocorrer às terças e quintas-feiras, às 9h30, com a duração de 15 minutos.

O objetivo do projeto é oferecer melhoria da saúde e da segurança ocupacional aos diretores, empregados, estagiários e terceirizados, principalmente no que se refere à ergonomia durante o período de trabalho remoto. A atividade será uma ação preventiva às doenças osteomusculares provocadas pela inadequação do ambiente de trabalho em casa, que não foi planejado para essa finalidade.

Em rápida pesquisa, por meio de enquete em rede social interna, 60% dos empregados que responderam à pesquisa manifestaram interesse pela ginástica laboral, demonstrando a possibilidade de viabilização do projeto piloto.

Vale destacar que ginástica laboral é a prática de exercícios físicos durante a jornada de trabalho, sendo eles orientados e compatíveis com a natureza das atividades administrativas desempenhadas na Fundação, de modo que favoreçam a orientação postural, a pausa laboral para alívio físico e mental, além da prevenção a doenças laborais de origem osteomuscular.

**Fonte:** Funpresp-Jud, em 01.07.2020