

*A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP traz a vocês mais um boletim informativo. Nessa edição, o foco foi o bem-estar dos trabalhadores no ambiente de trabalho. As matérias reunidas trazem dicas de como pequenas mudanças no estilo de vida e comportamento podem beneficiar a saúde do trabalhador e o rendimento durante suas atividades de trabalho. Aproveitem!*

## Os reflexos positivos do exercício físico para o humor no trabalho



Os benefícios físicos da prática de esportes vão muito além do objetivo de manter o corpo em forma. O melhoramento da imagem corporal vai desenvolver melhorias do autoconceito e da autoestima que se repercutirá no desenvolvimento da autoeficácia, diminuição do estresse e ansiedade, diminuição também da tensão muscular e insônia, que por sua vez leva-nos a consumir menos medicamentos, melhorando assim o bem-estar geral e também as funções cognitivas e de socialização.

Apesar de o exercício físico ser o maior produtor de saúde, normalmente é um dos

primeiros aspectos a ser abandonado quando as pessoas se inserem no mercado de trabalho. Muitas são as desculpas utilizadas para o seu abandono: falta de tempo, academias caras ou muito longe do local de trabalho ou de casa, falta de companhia, falta ou grande distância de parques ou outros locais para a prática de esportes ao ar livre, etc.

Ainda assim, a relação entre a prática de atividades físicas e a saúde mental da população tem sido um dos temas mais explorados pela Psicologia do Esporte e das Atividades Físicas. Entre as variáveis mais estudadas, encontram-se as alterações decorrentes no estado de Humor dos indivíduos.

A Dra. Paula Miguel Pereira publicou um artigo no Blogue “A Minha Corrida”, relatando um estudo elaborado pela Universidade de TelMiv (Israel), que coloca a hipótese de o exercício físico melhorar o humor no local de trabalho e, ao mesmo tempo, diminuir a probabilidade de desenvolvermos sintomas depressivos e até mesmo o Síndrome de Burnout\*.

Segundo o artigo, o estudo foi feito com cerca de 1.632 trabalhadores israelitas (setor público e privado) sem qualquer indício de



problema de saúde, acompanhados por um período de 09 anos. Estes trabalhadores foram divididos em 04 grupos:

**Grupo 1:** Trabalhadores que não praticavam qualquer exercício físico;

**Grupo 2:** Trabalhadores que praticam entre 75 a 150 minutos de exercício semanais;

**Grupo 3:** Trabalhadores que praticam entre 150 a 240 minutos de exercício semanais;

**Grupo 4:** Trabalhadores que praticam mais de 240 minutos de exercício semanais.

Os resultados do estudo apontam para taxas de depressão e de Síndrome de Burnout\* claramente superiores no grupo sedentário (Grupo 1). O Grupo 2 apresentou melhorias na autoestima e na capacidade de trabalho (quando comparados ao Grupo 1). No Grupo 3 foram encontrados poucos sintomas, enquanto o Grupo 4 não apresentou praticamente nenhum dos sintomas procurados.

Uma das conclusões retiradas deste estudo é a necessidade de praticar exercício físico por, pelo menos, 150 minutos por semana para se conseguir melhorar a autoestima e a produtividade no trabalho. O exercício físico que vai melhorar o seu humor no local de trabalho relaciona-se com uma prática regular e contínua de uma atividade desportiva que promova um gasto energético e uma movimentação da musculatura. Quanto mais ativo for o indivíduo, menor a probabilidade de desenvolver algum destes problemas.

### **Mas como a atividade física melhora o humor no local de trabalho?**

A prática de atividade física libera endorfinas (neurotransmissor usado pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso, também conhecidas como hormônios do prazer) que são as substâncias que nos vão fazer sentir prazer na prática do exercício físico, e com isso diminuir a probabilidade de apresentar sintomas de depressão, mau humor, tensão, raiva, fadiga e confusão mental, que apresentam sempre repercussões nas tarefas diárias, quer seja no trabalho, quer seja nas relações pessoais.

Existem muitos estudos experimentais que mostram um efeito positivo no humor quando a pessoa realiza prática moderada de exercício físico. Muitos estudos longitudinais revelam efeitos benéficos do exercício regular e contínuo em tratamentos clínicos de sintomas depressivos. Após 30 minutos de exercício físico, o organismo liberta beta-endorfina que vai adequar o corpo ao esforço a que está sendo submetido, causando uma sensação de bem-estar e elevando a frequência cardíaca da zona de treino aeróbio.



Boletim Informativo nº 13  
03 de agosto de 2015

Sabendo disso, cabe também às empresas incentivar a prática de exercícios físicos, como sendo uma “necessidade” perante o mercado competitivo. Ao haver menos sedentarismo por parte dos colaboradores, vão com certeza existir menos situações de baixas médicas, havendo uma melhoria no desempenho dos mesmos, aumentando o rendimento dos trabalhadores (não apenas fisicamente, mas também emocionalmente) acabando por criar um ambiente de trabalho mais humano e valorizado.

Atualmente, já existem programas de promoção de atividades físicas em diversas empresas, cujo objetivo é apresentar informação sobre a atividade física no contexto da saúde, os hábitos de uma vida mais saudável. A função destes programas é criar uma maior conscientização sobre o trabalho, o sujeito e a sociedade. Neste contexto da prática de exercício físico associada ao trabalho é muito importante também a prática de Ginástica laboral nesse mesmo ambiente (também chamada de Stretching), mas trataremos desta modalidade de exercício físico no tópico seguinte deste boletim.

Se a sua empresa ainda não apresenta programas de incentivo a prática de exercícios físicos e/ou ginástica laboral, converse com seus representantes de classe e a chefia de seu setor sobre a forma de solicitar cursos, palestras e maiores informações sobre a realização destas atividades. **Exercite-se!!**

\* **Síndrome de Burnout (burn out):** doença caracterizada por ser o ponto máximo do estresse profissional, pode ser encontrada em qualquer profissão, mas em especial nos trabalhos em que há impacto direto na vida de outras pessoas. É o que acontece, por exemplo, com profissionais da saúde em geral, jornalistas, advogados, professores e até mesmo voluntários.

**Fontes consultadas:**

<http://www.aminhacorrida.com/exercicio-fisico-pode-melhorar-humor-trabalho/>

<http://www.einstein.br/einstein-saude/em-dia-com-a-saude/Paginas/sindrome-de-burnout.aspx>

<http://gossipmagazine2000.blogspot.com.br/2013/07/pratica-exercicio-fisico.html>

Werneck, F. Z.; Barra Filho, M. G.; Ribeiro, L. C. S. Efeitos do Exercício Físico sobre os Estados de Humor: uma revisão. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício, v. 0, 22-54, 2006.

## Ginástica Laboral (Stretching): bem estar físico, mental e social



A Ginástica laboral é uma ferramenta para prevenir doenças ocupacionais, atuando de forma preventiva e terapêutica. São sessões de exercícios físicos educativos, com duração de 10 a 15 minutos diários, de alongamento, respiração, reeducação postural, controle e



Boletim Informativo nº 13  
03 de agosto de 2015

percepção corporal, fortalecimento das estruturas não trabalhadas e compensação dos grupos musculares envolvidos nas tarefas operacionais, respeitando o limite fisiológico de cada trabalhador.

A sua importância relaciona-se com a diminuição das lesões por atividades repetitivas, onde estes exercícios vão contribuir para o fluxo normal de sangue, diminuindo a acumulação de ácido láctico nos músculos e promovendo uma elasticidade normal e uma lubrificação dos tendões de forma a evitar o atrito interestrutural. Sendo assim, começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais, através de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho.

A vantagem de sua realização no próprio posto de trabalho é não exigir a locomoção dos trabalhadores para outro espaço físico e, portanto, sem interferência na produção. Outra vantagem é que a ginástica laboral é realizada em setores administrativos e linha de produção com a própria roupa ou uniforme de trabalho, já que não provoca sudorese e cansaço físico excessivo, por ser de baixa intensidade. Diferentemente dos exercícios físicos comuns, a ginástica laboral não cansa nem sobrecarrega o trabalho, uma vez que tem curta duração e é muito mais leve se comparada a outros exercícios.

#### **Benefícios da Ginástica Laboral**

Os benefícios da Ginástica Laboral atingem tanto os empregadores quanto os

trabalhadores. Para os trabalhadores, os benefícios podem incluir o aumento do ânimo, disposição e concentração para executar suas atividades diárias, a correção de vícios posturais, o estímulo a boas práticas de saúde e a uma vida mais ativa, maior integração no ambiente de trabalho e a melhora em sua flexibilidade e mobilidade articular.

Para o empregador, por sua vez, ter um empregado mais produtivo e com menos problemas de saúde permite a redução custos da empresa em relação à assistência médica e afastamentos por LER/DORT, melhorar a qualidade da prestação de serviço dos funcionários através da melhor disposição e satisfação destes, diminuir o índice de acidentes de trabalho, estimular o trabalho em equipe e melhorar a produtividade de seus contratados.

Dessa forma, muitas empresas passaram a entender a ginástica laboral como um grande aliado na redução de problemas ocupacionais e estresse, bem como na melhoria da saúde física do funcionário além de promover momentos de interação e descontração entre os profissionais, pois há sempre um objetivo de promoção de espírito de equipe entre todos os colaboradores, associado a esta prática diária.

#### **Como fazer a Ginástica Laboral**

O ideal, antes de começar a praticar qualquer tipo de atividade física, é a realização de um treinamento com um profissional especializado, como um fisioterapeuta ou um educador físico, que indique os melhores exercícios para cada trabalhador. Mas

Boletim Informativo nº 13  
03 de agosto de 2015

apresentamos a seguir uma relação de alongamentos e exercícios gerais, que podem ser praticados por todos.



Puxe a cabeça para o lado e cuide para não elevar os ombros. Repita o exercício para o outro lado.



Incline a cabeça para baixo e segure-a com as duas mãos.



Incline a cabeça para trás, mantendo a boca fechada e o pescoço esticado.



Permaneça sentado e dobre uma perna em cima da outra. Em seguida, incline o corpo para baixo e deixe os braços soltos.



Ainda sentado, apoie um pé em cima do outro, mantendo a perna de baixo levemente flexionada e a de cima esticada. Leve o braço em direção da ponta do pé. Repita o exercício com as pernas invertidas.



Apóie as mãos numa cadeira e mantenha os braços esticados.



Entrelace os dedos das mãos e alongue os braços para frente.



Agora repita o movimento alongando os braços para trás e para baixo.



Mantenha um dos braços esticados para o lado oposto. Alongue-o com a ajuda do outro braço. Repita o exercício no outro braço.



Puxe a perna para trás, segurando a ponta do pé. Repita o exercício na outra perna.



Com uma perna esticada a frente, incline o tronco para baixo, tentando encostar a mão na ponta do pé. A outra perna permanece levemente flexionada. Repita o exercício na outra perna.



Sentado em uma cadeira, gire o tronco para um dos lados e olhe para trás. Repita o exercício para o outro lado.



Com uma das mãos, segure o cotovelo oposto e empurre-o em direção ao meio das costas. Repita o exercício no outro braço.



Estique o braço para frente e dobre o punho para baixo, com a mão virada para fora. Pressione levemente todos os dedos, até sentir o braço alongar. Repita o exercício com a mão virada para dentro. Faça nos dois braços.



Com o corpo de lado para uma parede, estique os braços para trás, mantendo na altura do ombro. Repita o exercício no outro braço.



Para finalizar, entrelace os dedos e, na ponta dos pés, estique os braços para cima.

Lembre-se que manter uma má postura durante o trabalho pode resultar em problemas como síndromes da tensão cervical e do desfiladeiro torácico (coluna cervical), tendinites do músculo supraespinhoso (ombros), entre outros.

Caso sua empresa não adote programas de incentivo à prática de Ginástica Laboral, procure a orientação de um fisioterapeuta ou de um educador físico e comece a praticar, incentivando seus colegas a praticarem também.

**Fontes consultadas:**

<http://rspress.com.br/health4life/a-importancia-da-ginastica-laboral/>  
<http://blog.tribunadonorte.com.br/posturaesaude/ginastica-laboral-nas-empresas-resultados-positivos/138>  
<http://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica-laboral/>  
<https://comendadormarcioborlenghifasano.wordpress.com/2014/11/14/30/1/>  
<http://www.m9esportes.com.br/produto/4>

## Cochilar depois do almoço pode aumentar a produtividade



É comum sentir sonolência quando o estômago trabalha na digestão, pois o fluxo sanguíneo é direcionado para essa operação. Na Espanha há uma prática comum para muitas pessoas após o almoço: a chamada **sesta**, que consiste em um cochilo logo após o almoço. Na capital, Madri, é corriqueiro encontrar numerosas lojas fechadas no início da tarde em lugares movimentados, teoricamente em um momento de grande proveito comercial para os empresários. Mesmo assim, alguns lojistas preferem fechar seus estabelecimentos por um motivo muito simples: dormir.

O que parece estranho aos nossos olhos é, na verdade, uma prática saudável. Dormir após o almoço não é sinônimo de preguiça ou falta do que fazer, mas sim uma recomendação médica capaz de melhorar o desempenho nas atividades durante os períodos vespertino e noturno e, conseqüentemente, trazer mais saúde.

O especialista em sono e responsável pelo serviço de Medicina do Sono do Hospital Sírio Libanês, em São Paulo, Maurício Bagnato explica que a sesta não é um capricho, mas sim uma necessidade fisiológica. "O cochilo depois do almoço é muito bom para o corpo porque a temperatura abaixa após o sono. Ele precisa ter duração máxima de meia hora e dá uma boa restaurada. Isso faz parte do ser humano. O corpo pede esse descanso", afirma o especialista.

Algumas empresas já oferecem salas de descanso para que os funcionários possam tirar um cochilo após o almoço. Em 2012, na região da Avenida Paulista, em São Paulo, foi inaugurado um espaço que permite ao frequentador aproveitar o aconchego de cabines individuais e dar uma descansada após o horário do almoço.



Contudo, essa prática ainda é rara no meio empresarial brasileiro. No setor comercial, há o mesmo problema. Vendedores e balconistas precisariam descansar após a refeição para desempenhar melhor seus papéis, mas isso não acontece nem com os patrões, que, diferentemente de muitos colegas



Boletim Informativo nº 13  
03 de agosto de 2015

espanhóis, não tiram um momento para adaptar o corpo ao dia corrido e estressante.

O otorrinolaringologista e diretor da Associação Brasileira do Sono, Michel Cahali, compartilha dessa opinião e acrescenta que o cochilo após o almoço faz parte do ciclo normal de sonolência do ser humano. Contudo, os homens, ao longo da história, passaram a dar cada vez menos importância a essa relevante característica fisiológica.

Ainda assim, não é possível afirmar que um cochilo após as refeições é bom para todo mundo. "Cada pessoa tem um metabolismo diferente. Alguns têm mais energia depois do almoço, enquanto outros têm a noite de sono prejudicada caso durmam à tarde", pondera Viviane Chaer Borges, nutricionista da Beneficência Portuguesa de São Paulo.

Deve-se prestar atenção, também, no exagero de sono no período vespertino. Em casos de indivíduos com tendência muito forte a sentir sonolência no trabalho ou em alunos, após a aula matutina, a principal causa é a ausência de sono suficiente durante a noite. Dormir mais de meia hora à tarde é um sintoma de que algo não vai bem no sono noturno.

---

**Fontes consultadas:**

<http://boaforma.uol.com.br/noticias/redacao/2012/07/17/cochilar-depois-do-almoco-nao-ajuda-a-engordar-e-pode-melhorar-a-produtividade.htm>

<http://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/12741-dormir-apos-o-almoco-faz-bem-a-saude>

<http://www.einstein.br/blog/Paginas/post.aspx?post=1218http://www.siqu>

[eiraneira.com/2015/06/cochilo-apos-refeicao-faz-parte-do.html](http://www.siquiraneira.com/2015/06/cochilo-apos-refeicao-faz-parte-do.html)

**Diretor da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto:** Prof. Dr. Carlos Gilberto Carlotti Júnior

**Presidente:** José Waldik Ramon

**Vice- Presidente:** Luiz Augusto da Costa Júnior

**Secretária:** Gislaine Pedroso de Moraes Marques

**Secretária substituta:** Deisy Mara da Silva

**Membros:** Ana Kátia dos Santos, Denise Brufato Ferraz, Elaine Medeiros Floriano, Eliane Aparecida Antunes Maciel, Luciana Rodrigues Roberti, Marcelo Carlos Vidotti, Maria Valci Aparecida Santos Silva, Marina Mendonça Dias, Tadeu Franco Vieira e Vera Lúcia Aparecida Aguillar Epifânio