

Guia de Exercícios



ANSEMP

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS SERVIDORES
DO MINISTÉRIO PÚBLICO



FENAMP

FEDERAÇÃO NACIONAL DOS SERVIDORES DO MINISTÉRIO PÚBLICO ESTADUAL

Apresentação

A saúde dos trabalhadores e das trabalhadoras é um bem fundamental que não pode ser negligenciado. E alguns cuidados e pequenas atitudes diárias nos ajudam a cuidar melhor dela. Por isso, a ANSEMP e a FENAMP apresentam o projeto MOVER, um programa de reeducação postural que previne uma série de problemas físicos, como a LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e a DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho).

A ginástica laboral contribui, ainda, para melhorar a disposição, proporcionando momentos de descontração e integração entre os colegas de trabalho. Utilize este guia para fazer realizar os exercícios diariamente e melhorar sua qualidade de vida. Este guia foi elaborado pensando em você!

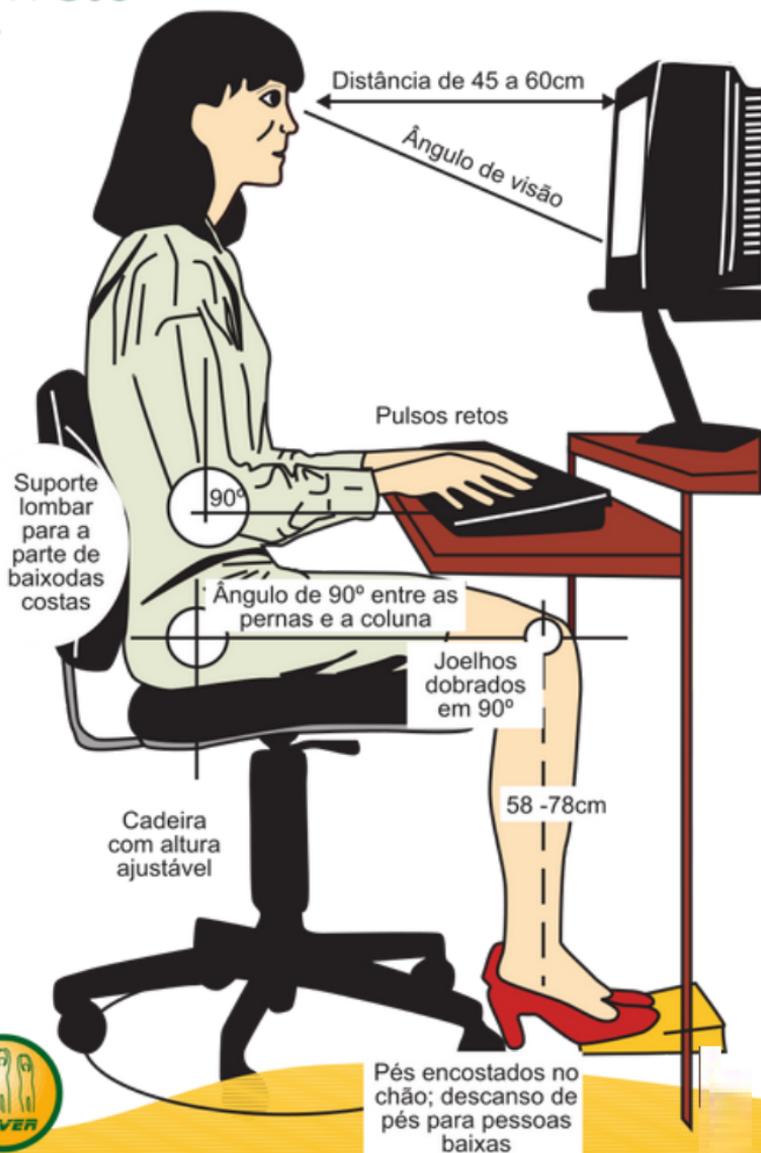


Índice

- Modo correto de sentar
- Instruções
- Exercícios Pescoço
- Exercícios Ombros
- Exercícios Braços
- Exercícios Punhos e Dedos
- Exercícios Coluna Lombar
- Exercícios Quadril e Pernas
- Exercícios Movimento Global
- Créditos



Modo correto de sentar



Instruções

- ➔ Faça pausas de 5 a 10 min a cada 1h de digitação contínua
- ➔ Realize a sequência de alongamento no início, nas pausas e no final de cada turno de trabalho
- ➔ Permaneça em cada posição 10 segundos
- ➔ Realize os exercícios lentamente mantendo a respiração contínua



Exercícios



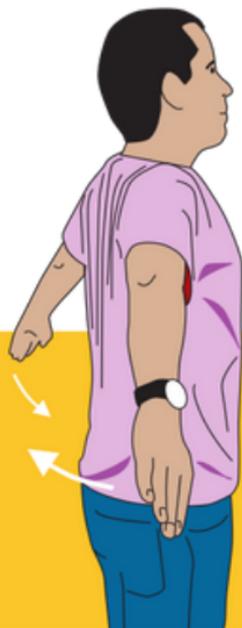
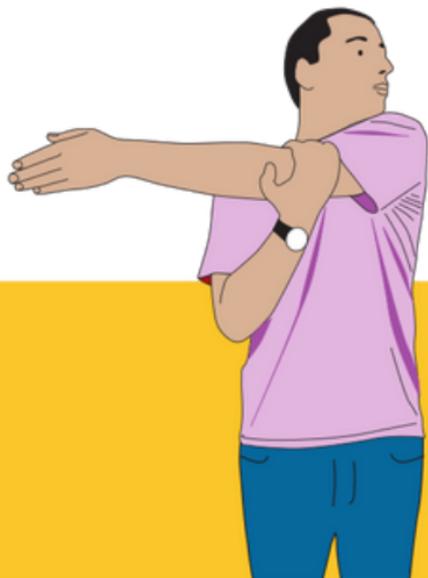
PESCOÇO



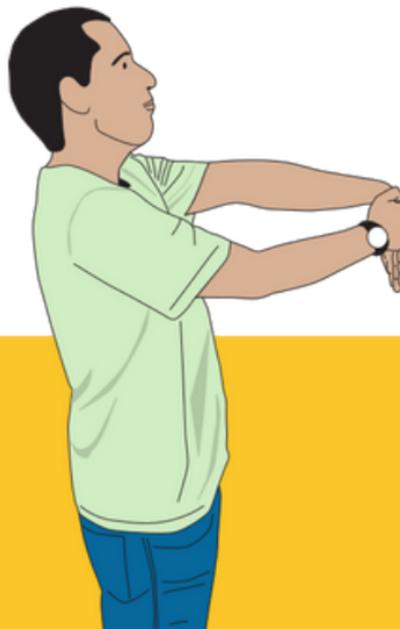
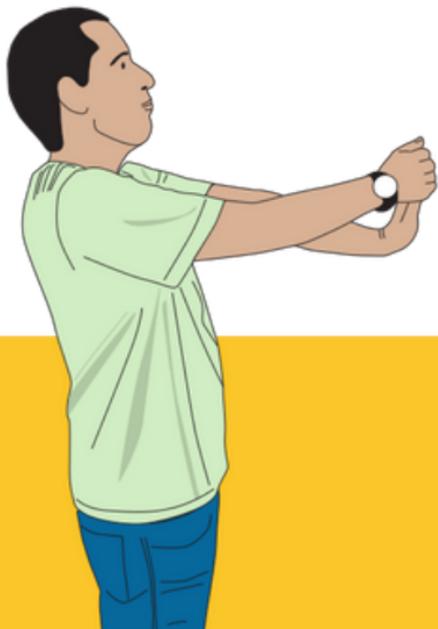
Ombros



Braços



Dedos e Punhos



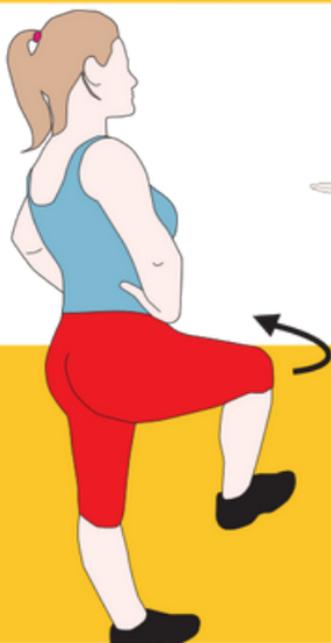
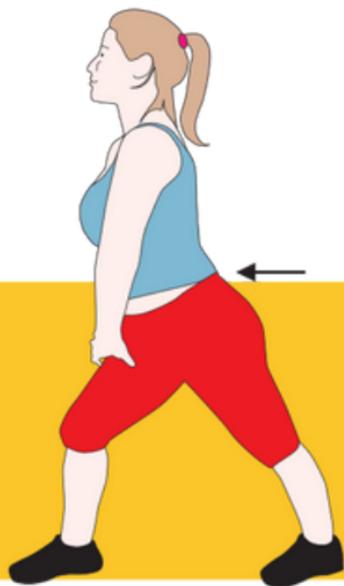
Dedos e Punhos



Coluna
Lombar



Quadril e Pernas



Movimento
Global



Créditos

Coordenação de Comunicação FENAMP:

Alberto Freire Ledur (RS); Erica Oliveira de Souza (BA); Vânia Leal Nunes (MA); Vinicius Zanata Alves Lobo (RJ).

Diretoria Executiva ANSEMP:

Flávio Sueth Nunes (RJ); Jodar Pedroso Prates (RS).

Cartilha produzida originalmente pelo SIMPE-RS.

Edição produzida por:



ANSEMP
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS SERVIDORES
DO MINISTÉRIO PÚBLICO





www.ansemp.org.br
www.fenamp.org.br



ANSEMP
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS SERVIDORES
DO MINISTÉRIO PÚBLICO

