



# Câmara Municipal de Assis

Estado de São Paulo

RUA JOSÉ BONIFÁCIO, 1001 – CX.POSTAL 275 – CEP 19800-072 – FONE/FAX: (18) 3302.4144

Site: www.camaraassis.sp.gov.br - e-mail: cmassis@camaraassis.sp.gov.br

## Requerimento nº 351/12

### ANA SANTA FERREIRA ALVES

**REQUER INFORMAÇÕES DO PODER LEGISLATIVO COM RELAÇÃO AO CUMPRIMENTO DA RESOLUÇÃO Nº 158, DE 17 DE MAIO DE 2011, QUE “DISPÕE SOBRE A CRIAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NO ÂMBITO DA CÂMARA MUNICIPAL DE ASSIS”**

Destacamos que no ano de 2011 apresentamos o Projeto de Resolução nº 005/2011, que foi sancionado e transformou-se na Resolução nº 158, de 17 de maio de 2011, que “*dispõe sobre a criação do Programa de Ginástica Laboral no âmbito da Câmara Municipal de Assis*”.

A Resolução supramencionada visa implantar na Câmara Municipal de Assis os benefícios para a prática da ginástica laboral, pois é importante na prevenção de doenças ocupacionais. A Ginástica Laboral são exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente em empresas, bancos, órgãos públicos, entre outros locais. Tem como objetivo promover o bem-estar dos funcionários, evitar que estes venham a adquirir doenças ocupacionais e também evitar lesões causadas por esforços repetitivos.

A Ginástica Laboral, além de exercícios físicos, consiste em alongamentos, flexibilidade das articulações e no relaxamento muscular. Atualmente, no Tribunal de Contas do Estado do Mato Grosso (TCE/MT), existem 800 servidores que estão divididos em 56 salas e, todas as segundas e quartas-feiras, no período matutino e terças e quintas-feiras, no período vespertino, durante 10 minutos, cada uma das salas realiza a Ginástica Laboral.

As doenças ocupacionais estão entre a LER, que são Lesões por Esforços Repetitivos e a DORT, que são Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. “Essas doenças acabam gerando despesas para os órgãos municipais, por terem funcionários que acabam se afastando em licença médica e por terem de contratar novos funcionários”.

Existem dois tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória e a Compensatória.

A Ginástica Preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimento e/ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.



# Câmara Municipal de Assis

Estado de São Paulo

RUA JOSÉ BONIFÁCIO, 1001 – CX.POSTAL 275 – CEP 19800-072 – FONE/FAX: (18) 3302.4144  
Site: www.camaraassis.sp.gov.br - e-mail: cmassis@camaraassis.sp.gov.br

---

## Requerimento nº 351/12

### ANA SANTA FERREIRA ALVES

A Ginástica Compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

São estes os benefícios para o funcionário: a prática da Ginástica Laboral combate e previne as L.E.R./D.O.R.T.; ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade; também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. Outro resultado importante da Ginástica Laboral é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas.

São benefícios para a Organização: a Ginástica Laboral é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os funcionários e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade.

Face ao expondo, **requeiro** à Mesa, ouvido o Plenário e atendidas as formalidades regimentais seja oficiado ao **Dr. Célio Francisco Diniz**, DD. Presidente da Câmara Municipal de Assis, solicitando que Vossa Excelência, preste a esta Casa de Leis, as seguintes informações:

- a)- A referida Resolução está sendo cumprida? Se negativo, apontar os motivos.
- b)- Existe a possibilidade de colocá-la em prática? Se positivo, qual é a previsão para que isso aconteça? Se negativo, justificar.

**SALA DAS SESSÕES**, em 27 de agosto de 2012.

**ANA SANTA FERREIRA ALVES**

Vereadora – PSD