



# Câmara Municipal de Assis

ESTADO DE SÃO PAULO

Aprovado em: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Encaminhado em: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Ofício N.º: \_\_\_\_\_

Protocolo N.º: 297 Data: 03/02/15

Horário: 15:21 Responsável: SK

## REQUERIMENTO N.º 048

Vereador (a): **JOSÉ LUIZ GARCIA**

**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, a ex-Vereadora Ana Santa Ferreira Alves apresentou 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

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Encaminhado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ofício N.º: \_\_\_\_\_

Protocolo N.º: 297 Data: 03/02/15

Horário: 15:21 Responsável: SR

## REQUERIMENTO N.º 048

Vereador (a): **JOSÉ LUIZ GARCIA**

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 exposto, **requeiro** à Mesa, ouvido o Plenário e atendidas as formalidades regimentais seja oficiado ao Senhor **Claudecir Rodrigues Martins**, DD. Presidente da Câmara Municipal de Assis, solicitando que Vossa Excelência, preste a esta Casa de Leis, as seguintes informações:

- 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 09 de fevereiro de 2015.

**JOSÉ LUIZ GARCIA**  
Vereador - PT