

PREVENÇÃO: ALONGAMENTOS DURANTE O HORÁRIO DE TRABALHO

O desgaste físico está presente em todas as atividades de trabalho, entretanto nas vezes em que ocorre atividades intensas ou sobrecarga, sua representatividade será maior, significando risco de acidente e perda de produtividade.

O alongamento durante a jornada de trabalho é uma forma fácil e eficiente de relaxamento muscular, auxilia no alívio de estresse, melhora a concentração, aumenta a motivação, diminui a fadiga mental, melhora a conscientização postural, diminui dores musculares, e reduz os riscos de lesões.

O alongamento pode ser feito durante a jornada de trabalho, sendo uma forma preventiva a lesões e doenças ocupacionais.

Temos em anexo algumas imagens de alongamentos fáceis e rápidos que podem ser feitos todos os dias nos postos de trabalho.

