



GABINETE DA VEREADORA ALINE NASCIMENTO

REQUERIMENTO Nº _____/2021

Assunto: Solicita a implantação de Ginástica Laboral para os servidores públicos e funcionários da Câmara de Vereadores de Caruaru.

Requeiro à Mesa Diretora, cumprida as formalidades regimentais, por força do artigo 132, e com fulcro no artigo 123, do Regimento Interno da Câmara de Vereadores de Caruaru, ouvido o Plenário desta Casa Legislativa, que seja inserida Ginástica Laboral no trabalho, para servidores públicos e funcionários, da Câmara de Vereadores de Caruaru, durante o expediente de trabalho, com intervenções entre 10 e 15 minutos, sendo supervisionado e ministrado por profissional adequado.

JUSTIFICATIVA

No uso de suas atribuições como Vereadora deste Município, apresentamos o presente requerimento com a finalidade que seja inserida Ginástica Laboral no trabalho, para servidores públicos e funcionários da Câmara de Vereadores de Caruaru, durante o expediente de trabalho, com intervenções entre 10 e 15 minutos, sendo supervisionado e ministrado por profissional adequado.

A Ginástica laboral é a atividade física destinada aos funcionários durante o expediente de trabalho, com duração entre 10 e 15 minutos, é baseada em técnicas de alongamento, respiração, percepção corporal, reeducação postural e compensação dos músculos.

Como já ficou demonstrado em pesquisas e estudos científicos, entre os vastos benefícios da Ginástica Laboral, destacam-se a melhora do sistema cardíaco, respiratório e esquelético; aumento da consciência corporal, prevenção de doenças ocupacionais; minimiza a fadiga, o esgotamento e a monotonia, inclusive melhorando



o ambiente de trabalho, aumento da produtividade, diminuição dos problemas causados por movimentos repetitivos, diminuição dos casos de acidentes de trabalho, entre outros.

Outro ponto positivo é a interação entre os colaboradores, como também serve para descontrair e melhorar a disposição, desta forma, aperfeiçoando não só o ambiente de trabalho, mas o trabalho desempenhado.

Ademais, é importante frisar que essa atividade deva ser ministrada e supervisionada por profissional adequado. Profissionais de Educação Física e Fisioterapeutas, especializados nesse tipo de exercício, conduzem as práticas que podem ser feitas dentro do escritório, na estação de trabalho de cada colaborador.

Além disso, a Câmara de Vereadores de Caruaru, e o funcionalismo público como um todo, tem responsabilidade para com aquele servidor ou funcionário que se dedicou, e dedica, bastante para o desenvolvimento do poder público e o serviço aos cidadãos. A Saúde ocupacional é um importante aspecto da gestão nos dias atuais.

Desse modo, justificando a necessidade de requerer a esta respeitável Mesa Diretora, presando pela saúde e trabalho dos servidores e funcionários desta honrosa Casa Legislativa, que seja inserida a Ginástica Laboral no trabalho, para servidores públicos e funcionários da Câmara de Vereadores de Caruaru, durante o expediente de trabalho, com intervenções entre 10 e 15 minutos, e com o apoio do Plenário e solicitamos aos nobres e ilustres pares que deliberem pela sua aprovação.

Caruaru/PE, 29 de abril de 2021.

VEREADORA ALINE NASCIMENTO