

# A Importância do “Time-out Laboral”

**Público alvo:** Pessoas com trabalhos sedentário e/ou com trabalho sistemático.

**Objetivos:** O formando deve ser capaz de realizar um correcto alongamento, dos principais grupos musculares, Peito, Costas e Pescoço.

Promover uma melhoria do bem-estar e consecutivamente, uma maior produtividade profissional.

# Conteúdos a reter:

- O que é o time-out laboral;
- O que é um alongamento;
- O alongamento e o aumento da produtividade laboral;
- A importância do alongamento e postura na saúde e bem estar do indivíduo;
- Especificidade do exercício em função da profissão.



# O que é o time-out laboral?

- Intervalo de tempo curto, não superior a 15 minutos, durante o período laboral.
- Realizar alguns exercícios de alongamentos, e exercícios de mobilização articular.
- Benefícios físicos: melhora a flexibilidade, postura, coordenação e combate o sedentarismo.
- Benefícios psicológicos: diminuição do stress e ansiedade, aumento da concentração no trabalho.

# O que é um Alongamento?

- É um exercício físico com o objectivo de melhorar e aumentar a flexibilidade corporal.
- O musculo é composto por fibras musculares. Quando as fibras musculares, são sujeitas a este tipo de exercício repetidamente, vão aumentar o seu comprimento, fazendo desta forma que a flexibilidade do nosso corpo melhore. Consequentemente a nossa postura corporal também melhora.
- **O Alongamento é ainda benéfico:**
  - na prevenção de lesões, (pois quanto mais alongado o musculo é, maior é a amplitude das articulações);
  - na diminuição do stress e dores musculares;
  - Na melhoria da circulação sanguínea.

# O alongamento e postura corporal, no aumento da produtividade laboral

## ○ Benefícios em 4 níveis:

- ❖ Físicos
- ❖ Psicológicos
- ❖ Sociais
- ❖ Empresa



# O alongamento e postura corporal, no aumento da produtividade laboral - Nível Físico

- À medida que o fluxo sanguíneo é melhorado, maior é o fluxo de sangue para região do Sistema Nervoso Central (SNC), melhorando as capacidades cognitivas pelo alto poder de reduzir o stress físico e mental.

## **Reduz:**

- Tensão muscular desnecessária;
- Esforço na execução das tarefas diárias;
- Facilita a adaptação ao posto de trabalho;
- Risco de acidentes no trabalho;
- Sensação de fadiga no final da jornada;

# O alongamento e postura corporal, no aumento da produtividade laboral – Nível Psicológico

- Favorece a mudança da rotina;
- Reforça a autoestima;
- Demonstra a preocupação da empresa com seus colaboradores;
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho;
- Desenvolve o conhecimento corporal.

# O alongamento e postura corporal, no aumento da produtividade laboral – Nível social

- Desperta o surgimento de novas lideranças;
- Favorece o contato pessoal;
- Promove a integração social;
- Favorece o sentido de grupo – se sentem parte de um todo;



# O alongamento e postura corporal, no aumento da produtividade laboral – Nível empresarial

- Aumento de produção;
- Colaboradores mais motivados
- Diminuição de doenças osteomusculares (L.E.R, D.O.R.T, tendinite, etc.);
- Substituição de colaboradores;
- Serviços médicos;
- Acidentes de trabalho;

# A importância do Alongamento na saúde e bem estar do indivíduo

## Área Pessoal e Profissional:



Diminuição: doenças osteoarticulares; stress; dores musculares; ansiedade;

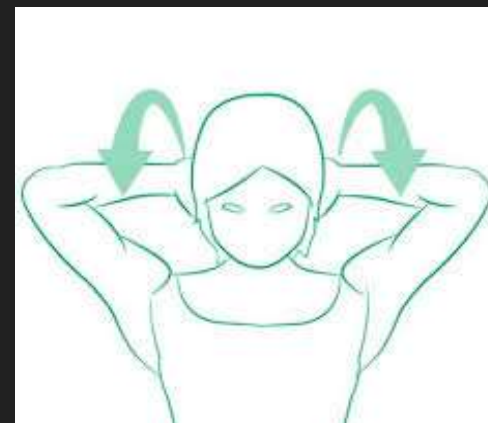
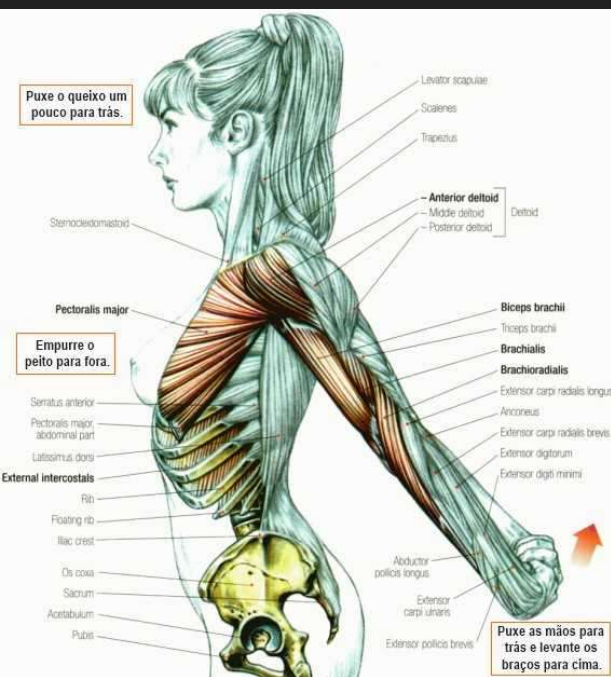
Aumento: capacidade de concentração; da mobilidade corporal; da autoestima; da produtividade laboral; do conhecimento corporal

# Especificidade do Alongamento em função da actividade profissional

- Dependendo da **atividade profissional**, os **grupos musculares** mais **solicitados** por esta, deverão ser aqueles que são sujeitos a **maior exercícios de alongamento**.
- Os **músculos contraem-se** nas atividades que são feitas **diariamente, pela postura incorreta** e pelo permanecer por um **longo período de tempo, na mesma posição**, realizando **movimentos repetitivos**.
- O **alongamento** vai permitindo esta forma, relaxar o stress muscular e consequentemente o stress mental, causado por um trabalho repetitivo ou por exercícios. Sendo aconselhável para todas as idades.



# Vamos lá praticar! Durante 3 minutos



# Obrigada a todos pela vossa Atenção

*“Não basta saber, é preciso também aplicar, não basta querer, é preciso também fazer”*

*Johann Goethe*

