

21-2220-1063

www.reably.com.br

# IMPrensa

**REABILY**  
qualidade de vida



# Ginástica durante o trabalho

Empresas promovem atividades físicas dentro do escritório ou da fábrica e melhoram produtividade

**Q**uem trabalha pesado e passa o dia dentro do escritório com pouco tempo para descansar, pode encontrar na ginástica laboral uma maneira de relaxar durante o expediente. Empresas estão contratando fisioterapeutas para oferecer esse benefício a seus funcionários. São exercícios de mobilização, relaxamento, alongamento e dinâmicas em grupo, que diminuem o estresse físico e mental do dia-a-dia.

Os fisioterapeutas Bárbara Mana Pandolfi, Helen Andrade Faria e Felipe de Carvalho Moreira trabalham com saúde ocupacional em grandes empresas. A ginástica é adaptada ao perfil do público. São três tipos de aula: relaxamento, alongamento e dinâmica de grupo. "Quando o ambiente é tenso e as pessoas ficam muito estressadas, damos aula de relaxamento. Se o problema for com a integração da equipe, é indicada a dinâmica de grupo", explica a fisioterapeuta Bárbara Mana.

## Prática é recomendada duas ou três vezes por semana

Os instrumentos utilizados na ginástica são simples. "Usamos elásticos, paninhos, bolas, rolos de papelão, entre outros". A duração da aula varia. As vezes, resume-se a cinco minutos.



**FUNCIONÁRIOS** de operadora de celular realizam ginástica laboral com a professora Bárbara Mana Pandolfi no próprio ambiente de trabalho

Descontração é fundamental. "Não há regra. O objetivo é levar saúde e descontração aos ambientes de trabalho. Às vezes, fazemos 'blitzes' para ver como anda a postura e o comportamento das pessoas", conta Barbara.

A prática ajuda a prevenir doenças ocupacionais, como lesões por esforço repetitivo (LER) e tendinite, aumenta o

prazer no trabalho e melhora a postura.

Fábricas e indústrias também aderiram ao programa. "Como é um ambiente em que as pessoas geralmente trabalham de pé, costumamos fazer alongamentos, além de dar dicas para evitar acidentes de trabalho, como o uso de equipamentos de proteção para quem trabalha

com produtos químicos.

Não é necessário uniforme nem sala específica. Geralmente as aulas são realizadas duas a três vezes por semana. "Frequência razoável para trazer resultados", completa Bárbara.

A Efer Construtores, na Barra da Tijuca, adotou o programa de ginástica laboral. Aberto a todos os funcionários, ele acontece toda segunda, quarta

e sexta-feira durante uma hora. "A ginástica laboral trabalha as necessidades de cada profissional, diz Amauri Santana, diretor técnico da Efer. O programa foi implantado há um ano e meio e já é possível notar que os funcionários apresentam menos problemas posturais e lesões por esforço repetitivo, diminuindo as faltas e aumentando a produtividade.

REDA ARAUJO



**SAÚDE****Blitz da postura**

A consultoria carioca Reably, especializada em saúde e qualidade de vida, encontrou uma forma divertida de corrigir a postura dos profissionais que atende. É a Blitz da Postura, que flagra quem não anda na linha e corrige o que está errado. Os fisioterapeutas da Reably chegam às empresas vestidos como policiais, em busca de quem não está trabalhando na posição adequada. Depois de uma sonora apitada, anotam o nome dos “infratores” e os “prendem” com algemas coloridas. Mais de 30 000 funcionários de companhias como Telemar, Embratel e Senac já passaram pela Blitz da Postura.

Andre Videmann



Dalila Minosso, fisioterapeuta da Reably: brincadeiras para corrigir a postura dos funcionários da Star One

# Combate à desordem

## Programa de consultoria mostra com bom humor a importância da ordem no ambiente de trabalho

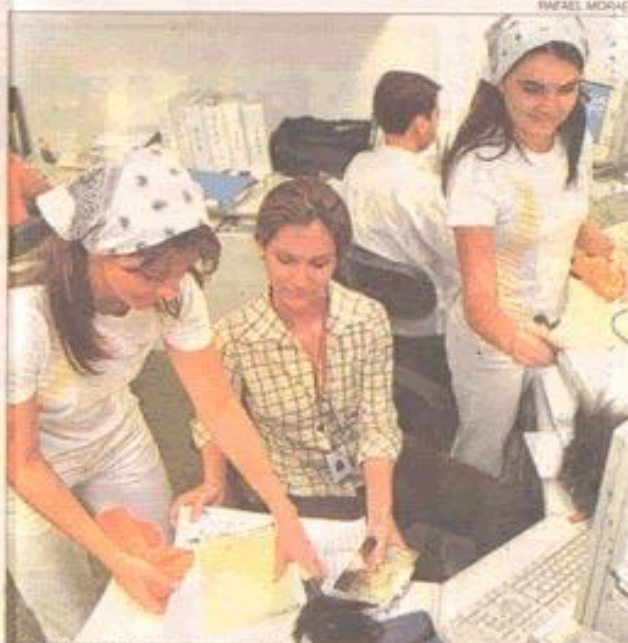
**D**esorganização também pode prejudicar o rendimento profissional, segundo sustentam especialistas em saúde e segurança no trabalho. E já há empresas que se preocupam com esse aspecto, como as que empregam os serviços da Reability Qualidade de Vida ([www.reability.com.br](http://www.reability.com.br)). A consultoria criou o programa Operação Mesa Limpa, uma versão bem-humorada de blitz, que vai às companhias com a finalidade de combater a desordem.

"Fantasiadas de faxineiras, as fisioterapeutas dão dicas de métodos práticos de trabalho, como o uso de bilhetes para lembrar tarefas e informações, e falam dos males da poluição visual", explica Helen Faria, diretora da Reability. O programa foi criado a pedido da operadora de telefonia móvel Claro, que

fez um levantamento do desperdício com impressões desnecessárias e das perdas por conta da falta de ordem, principalmente no call center, onde há muita gente disputando espaço e a bagunça pode incomodar bastante o colega de trabalho.

"A desorganização pode levar até ao estresse. Por isso, sugerimos que o funcionário crie uma agenda e arrume os materiais em gavetas. É um projeto multidisciplinar, porque, se há ordem, trabalha-se melhor, as metas são alcançadas mais rapidamente e os lucros, antecipados", destaca Helen.

Além de ser utilizado na Claro, o programa foi experimentado na Embratel e no ABN Amro Bank. O clima de brincadeira ajuda na abordagem. Segundo Helen, as pessoas costumam ser receptivas e prestar atenção às dicas dadas pelas profissionais,



FANTASIADAS de faxineiras, fisioterapeutas ajudam a corrigir hábitos



**QUALIDADE DE VIDA**

Fotos de Fabio Rossi



A GINÁSTICA LABORAL na Embratel: alongamento e relaxamento no escritório

**O certo e o errado**
**CERTO**

● **CADEIRAS:** Devem ter regulagem de altura, do encosto e dos braços. O funcionário, sentado, deve manter joelhos, tronco e cotovelos em ângulos de 90 graus.

● **APOIOS:** De braços, punhos e pés são indispensáveis, mas é preciso evitar a postura estática, intercalando movimentos de pés no chão e no apoio.

● **MONITOR:** Precisa estar disposto na altura dos olhos do funcionário.

● **PAUSAS:** A cada hora trabalhada, o funcionário deve fazer pausas de dez minutos e caminhar pelo escritório para o corpo se recuperar.



O SUPORTE de monitor



APOIO PARA usar o mouse



DETALHE DO apoio de pés

**ERRADO**

● **LUZ:** Pispéis que refletem a luz sobre as mesas provocam efeitos danosos, como dor de cabeça. A iluminação deve ser adequada ao ambiente.

● **MESAS:** Mantê-las entulhadas provoca demandas cognitivas que levam ao estresse e a dores musculares, que podem se agravar.

● **TELEFONES:** Apoiar o fone nos ombros é um erro crasso.

## Saúde financeira que inclui os funcionários

Escritórios que investem em ergonomia têm mais produtividade e menos afastamentos por doenças

**E**m todo o Brasil, as empresas perdem R\$ 2 bilhões por mês com afastamentos provocados por doenças relacionadas ao trabalho e baixa produtividade. Algumas providências ergonomicamente corretas podem ajudar a evitar esse custo. Nos escritórios, lembra o fisioterapeuta João Paulo Martins Teixeira, especialista em ergonomia pela Coppe, da UFRJ, algumas providências podem até eliminar as doenças.

O *call center* da Sul América é um exemplo. Leticia Araújo, coordenadora da plataforma de assistência 24h, lembra que há cinco anos, antes de começarem a ser usados equipamentos como fone de ouvido para telefones, cadeiras reguláveis e apoios de pés e punhos, entre outros, o índice de afastamento era grande:

— Eu trabalho aqui há dez anos. Tínhamos muitos casos de doenças de repetição, mas depois que a empresa passou a adotar programas de correção postural, ginástica e dotou os escritórios com os equipamentos, a incidência de doenças melhorou muito. Há cinco anos tivemos uma fase negra de LER (Lesões por Esforço de Repetição) e Dort (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho). Hoje, na minha plataforma, com mais de 200 funcionários, temos apenas duas pessoas afastadas.

Antônio Eduardo de Oliveira, engenheiro de segurança do trabalho da Contax, uma empresa de *call service*, informa que programas de ergonomia foram introduzidos em março.

— Agora começamos a sentir os resultados e o número de afastamentos por casos de tendinites já foi reduzido em 30% ao mês.

Na Embratel, a Reably, empresa de qualidade de vida, é uma das responsáveis pela promoção da saúde dos funcionários. Helen Faria, fisioterapeuta e diretora da firma, diz que uma das atividades desenvolvidas é a ginástica laboral.

— Em grupos de até 20 pessoas, fazemos alongamento e relaxamento durante 15 minutos. O objetivo é diminuir o sedentarismo e as doenças ocupacionais, como LER e Dort, entre as quais destacam-se lombalgias, cervicalgias e dor de cabeça.

João Paulo lembra que a ginástica laboral pura e simplesmente não evita as doenças e que é preciso entrar com um programa de ergonomia adequado para livrar as empresas dos prejuízos causados pelas doenças.

— Em escritórios, com uma verba muito menor do que se possa imaginar, é possível adequar o ambiente. Há firmas que fabricam os equipamentos, mas eles podem ser adaptados com um pouco de criatividade.

Ele lembra que, além dos aspectos físicos da ergonomia, há cuidados cognitivos a serem observados:

— Uma mesa de trabalho não pode estar entulhada. Isso traz dor de cabeça e cria situações de estresse. Conscientizar os funcionários é outro desafio. Não adianta aparelhar o escritório, sem que eles usem corretamente os equipamentos. ■



# Boa postura ou multa

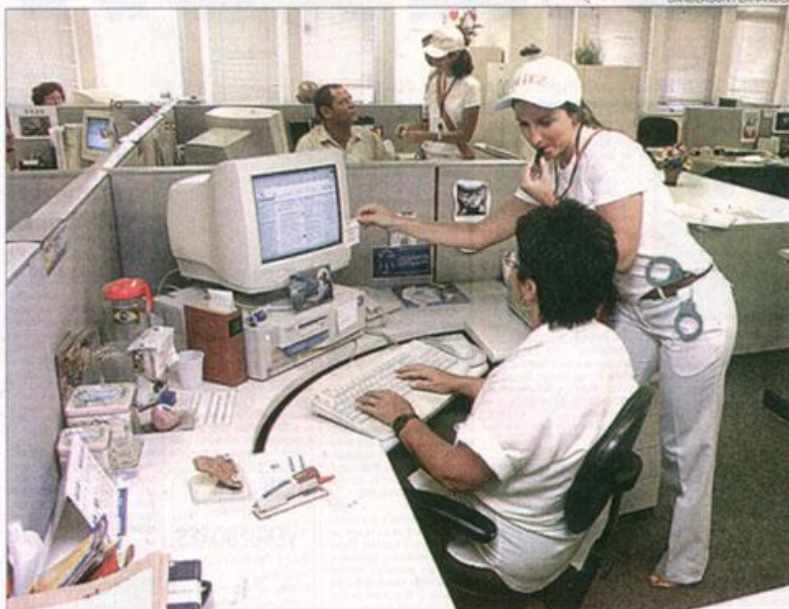
CONSULTORIA INOVA EM PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E INVENTA A BLITZ PARA EVITAR LESÕES

LIANDERSON FERNANDES

Quem não costuma se preocupar com a postura enquanto trabalha, senta de qualquer maneira, sem a menor compaixão da própria coluna, deve ficar atento: a empresa pode ter contratado um guarda para policiar os infratores, que, além de repreendidos publicamente, podem ser multados. A situação parece brincadeira, mas é real em companhias que contratam os serviços da Reably, consultoria em qualidade de vida.

A Blitz da postura tem a função de evitar que profissionais formem lesões ou adoeçam por negligência com a posição do corpo. "É uma forma lúdica de fiscalizar a postura. Quando multado, o funcionário recebe um adesivo, só retirado quando ele se corrige. É uma brincadeira, mas as pessoas ficam atentas e acabam assimilando a importância do assunto", explica Helen Faria Kuster, fisioterapeuta e diretora da Reably.

Como acontece em todo tipo de infração, alguns empregados tentam corromper os guardas. "Rola até tentativa de suborno", brinca Helen. Mas, apesar da descontração do programa, a Reably contabiliza resultados positivos. "As pessoas são avaliadas individualmente, e se motivam a mudar de hábito. Quem trabalha sem sentir incômodos e dores produz mais. É o que tentamos mostrar aos profissionais, e também às empresas".



**FISCALIZAÇÃO** dos profissionais da Reably tenta evitar que funcionários formem lesões e adoeçam

## EMPRESAS ESTÃO MAIS PREOCUPADAS COM SAÚDE DOS EMPREGADOS

■ A blitz da postura da Reably é feita quando a consultoria implanta programa de ginástica laboral ou de qualidade de vida ou quando é contratada para preparar laudo ergonômico. Inovadora, a iniciativa tem como objetivo evitar que as pessoas formem lesões na coluna e nos membros por sentar errados ou trabalhar em posição incômoda. A Reably presta serviço para empresas de teleco-

municações, informática, jornais, entre outras. A preocupação com questões posturais cresceu, principalmente entre empresas que mantêm serviços de teleatendimento, como as de telefonia.

A diretora da Reably, Helen Faria Kuster, explica que é possível adaptar a estação de trabalho, mesmo que ela não tenha sido projetada para evitar lesões. "Com improvisa-

ção, pode-se evitar que a coluna fique torta ou os pés fiquem pendurados. O foco é ajustar a postura mesmo que cadeiras e mesas não sejam as ideais", diz Helen. Para a fisioterapeuta, a importância desse tipo de programa é maior do que preservar a saúde. "Ao oferecer aos empregados ginástica laboral, por exemplo, a empresa promove integração", diz Helen.

**REABLY**  
qualidade de vida



# Mercado do bem-estar

Políticas de qualidade de vida abrem espaço para profissionais liberais

Fabiana Ribeiro

**M**elhorar a qualidade de vida de funcionários tem sido meta de muitas empresas. O que, conseqüentemente, tem aumentado a renda de profissionais das áreas de artes e saúde que, criando atividades para reduzir o estresse, oferecem seus serviços a grandes companhias. São profissionais liberais — como atores, fisioterapeutas, professores de ginástica e terapeutas corporais — ou pequenas firmas que assumem a função de desestressar o recurso humano das empresas e ganham espaço no mercado de trabalho.

— Esse nicho cresce porque as empresas estão mais atentas à saúde, seja física ou psicológica, do profissional. Por isso, investem mesmo e estão abertas a idéias — diz Gabriela Melo, consultora de RH da Adecco.

A empresária Adriana Queiroz constata isso. Tanto que montou a Cia de Humor e leva músicos para apresentar espetáculos engraçados a companhias como Microsoft, Petrobras, Fiat e Bradesco.

— Para ocupar esse espaço, usei a linguagem do humor, buscando ser original. Criamos músicas e fazemos shows

voltados para um tema da empresa. Seja um problema no atendimento, no uso de materiais ou no estresse do trabalho.

Mas só originalidade não basta para que a empresa compre a idéia. É preciso ter referências, experiência e se identificar com a filosofia da companhia, diz Rernani Gomes, gerente da Avon:

— A companhia contrata de esteticistas a ginecologistas. Para que os programas dêem certo, é importante monitorar e acompanhar esses trabalhos.

## Profissionais gostam de atividades desenvolvidas de forma lúdica

É para monitorar a postura de funcionários que a Reably Qualidade de Vida vem sendo contratada. Ela faz a "Blitz da Postura", programa desenvolvido por fisioterapeutas que mostram, via brincadeiras, como está a postura da pessoa:

— As pessoas gostam da blitz, porque adotamos uma forma lúdica. Depois de uma semana, voltamos para ver se os funcionários "multados pela blitz" se corrigiram — diz Felipe de Carvalho Moreira, gerente da empresa.

Quem também aposta nesse mercado é o ator Fernando Carvalho:

— Por conta do aumento desse mercado, já estou desenvolvendo uma segunda peça sobre as relações interpessoais para empresas.

*Continua na página 3*



**EM AÇÃO**, a "Blitz da Postura", programa desenvolvido por fisioterapeutas que, de forma lúdica, ensinam como as pessoas devem se sentar para executar seu trabalho

André Teixeira

*“Investir em qualidade de vida é característica de pessoas e empresas de sucesso que sabem antecipar cenários futuros e que possuem o diferencial que as distinguem dos demais concorrentes.”*