



# Câmara Municipal de São João Nepomuceno

CEP 36680-000 - ESTADO DE MINAS GERAIS

Rua Domingos Henriques de Gusmão, 104 - Tel: 3261-1107 Fax: 3261-1252

e-mail: cmsjn@hotmail.com

## Indicação nº255/2021

**Assunto:** Adoção da ginástica laboral no serviço público municipal.

**Justificativa:** A Vereadora que abaixo subscreve vem, através da presente indicação, sugerir ao Senhor Prefeito Municipal que, juntamente com os setores competentes, avalie a possibilidade de adotar a prática da ginástica laboral no serviço público municipal.

A ginástica laboral é a atividade física destinada aos funcionários durante o expediente de trabalho. Com intervenções entre 10 a 15 minutos, baseia-se em técnicas de alongamento, respiração, percepção corporal, reeducação postural e compensação dos músculos.

Justifica-se a presente indicação, tendo em vista que a ginástica laboral é uma atividade que traz inúmeros benefícios à saúde do trabalhador. Além da melhoria da condição física e psicológica, inclusive corrigindo vícios posturais e amenizando dores provocadas por tensão muscular, também melhora a disposição para o trabalho.

Desta feita, este tipo de atividade age de maneira terapêutica e preventiva para o trabalhador, trazendo como benefício mais qualidade de vida, mais motivação e mais rendimento no trabalho.

Sugiro, ainda, que, caso a iniciativa tenha sucesso no serviço público, que a prática seja também incentivada nas empresas privadas e comércios de nosso Município.

Assim, diante do que foi consignado, ratifico minha indicação.

**Aprovação:** Contamos com o apoio dos Vereadores e providências por parte do Executivo.

SALA DAS SESSÕES, 19 de outubro de 2021.

*Vereadora Eluza Salvador Côrtes*