



Câmara Municipal de Mogi das Cruzes

Estado de São Paulo

Av. Vereador Narciso Yague Guimarães, 381 – CEP: 08780-902 – Fone: 4798-9500 – Fax: 4798-9583
e-mail: cmmc@cmmc.com.br

INDICAÇÃO Nº 1108/10

APROVADO POR UNANIMIDADE
Sala das Sessões, em 20/10/2010

COLENDO PLENÁRIO

Secretário

Nos termos do **art. 138** e seguintes do **Regimento Interno desta Casa**, a presente **INDICAÇÃO** tem por objetivo, nos termos do Anteprojeto anexo, sugerir ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal de Mogi das Cruzes, **MARCO AURÉLIO BERTAIOLLI** a "Instituição de ginástica laboral no âmbito da "Administração Pública Municipal", pelas razões a seguir expostas que justificam a apresentação do presente trabalho legislativo.

A **Ginástica Laboral** visa a promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho, além da preparação bio/psico/social dos trabalhadores, contribui direta ou indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal, sem falar na redução dos acidentes de trabalho, e na redução de lesões por esforços repetitivos e conseqüentemente proporcionando aumento da produtividade com qualidade.

Embora as primeiras manifestações de atividades físicas em empresas datem de mais de 100 anos, a **Ginástica Laboral** é um ramo relativamente novo para a maioria das empresas.

A **Ginástica Laboral** começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais, através de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho.



Câmara Municipal de Mogi das Cruzes

Estado de São Paulo

Av. Vereador Narciso Yague Guimarães, 381 – CEP: 08780-902 – Fone: 4798-9500 – Fax: 4798-9583
e-mail: cmmc@cmmc.com.br

A **Ginástica Laboral** não sobrecarrega nem cansa o funcionário, porque é leve e de curta duração. O objetivo da **Ginástica Laboral** é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que:

- Trabalham a reeducação postural,
- Aliviam o estresse,
- Diminuem o sedentarismo;
- Aumentam o ânimo para o trabalho;
- Promovam a saúde e uma maior consciência corporal;
- Aumentam a integração social;
- Melhoram o desempenho profissional;
- Diminuem as tensões acumuladas no trabalho;
- Previnam lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).
- Diminuem a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios.

Dentre as lesões mais freqüentes podemos citar:

- Na coluna cervical:** síndrome da tensão cervical e síndrome do desfiladeiro torácico;
- No ombro:** tenossinovite do bíceps e tendinite do músculo supra-espinhoso;
 - No cúbito (cotovelo):** epicondilites;
 - No punho: tenossinovite dos flexores do punho e dedos, tenossinovite dos extensores do carpo e dedos, tendinite de Dequervain e síndrome do túnel do carpo;
- Na mão:** fascite palmar e miosite dos lumbricais.
- Outros problemas na coluna como:** hipercifose torácica, hiperlordose, escoliose, entre outros.
- Encurtamentos musculares.**



Câmara Municipal de Mogi das Cruzes

Estado de São Paulo

Av. Vereador Narciso Yague Guimarães, 381 – CEP: 08780-902 – Fone: 4798-9500 – Fax: 4798-9583
e-mail: cmmc@cmmc.com.br

A incorporação da **Ginástica Laboral** pode trazer muitos benefícios para os empregadores como:

- ☐ Redução de faltas dos funcionários;
- ☐ Aumento da produtividade;
- ☐ Redução de quedas;

- ☐ Maior integração da equipe etc.

Atualmente, num país como o nosso, infelizmente as questões relacionadas com a adequação ergonômica dos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade. Apenas algumas empresas e instituições estão preocupadas em oferecer a seus colaboradores condições ideais, não se preocupando com o investimento inicial, mas apenas com o que elas poderão representar de economia para a empresa.

Pensando em proporcionar melhor qualidade de vida dos servidores públicos municipais é que nos servimos da presente **INDICAÇÃO**, uma vez que nos termos da Lei Orgânica Municipal compete privativamente ao Prefeito a iniciativa dos projetos de lei que disponham sobre a organização administrativa do Poder Executivo e servidores municipais, considerando a relevância e a importância da matéria é que espero contar com o apoio do Colendo Plenário para a aprovação da presente proposta legislativa.

Mogi das Cruzes, 18 de outubro de 2010.


NABIL NAHI SAFITI
Vereador DEM



Câmara Municipal de Mogi das Cruzes

Estado de São Paulo

Av. Vereador Narciso Yague Guimarães, 381 – CEP: 08780-902 – Fone: 4798-9500 – Fax: 4798-9583
e-mail: cmmc@cmmc.com.br

PROJETO DE LEI Nº _____

Institui a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral no âmbito dos órgãos e entidades da administração pública municipal direta e indireta.

A Câmara Municipal decreta:

Art. 1º Fica instituída a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral no âmbito da administração pública municipal direta e indireta.

§ 1º A ginástica laboral deverá ser executada por todos os servidores que exerçam atividades que envolvam qualquer tipo de esforço físico repetitivo.

§ 2º Os exercícios de alongamento, específicos para cada tipo de atividade, deverão ser executados por um período mínimo de dez minutos, no máximo a cada quatro horas de trabalho.

§ 3º As pausas para realização da ginástica laboral serão contadas como tempo efetivamente trabalhado, vedada a prorrogação não remunerada da jornada de trabalho sob esse pretexto.

§ 4º As sessões de ginástica laboral deverão ser oferecidas no local de trabalho e orientadas por profissional habilitado.

Art. 2º Esta lei entra em vigor 180 dias após a data de sua publicação.

Mogi das Cruzes, 18 de outubro de 2010.


NABIL NANI SAFITI
Vereador DEM



PREFEITURA MUNICIPAL DE MOGI DAS CRUZES

A DISPOSIÇÃO DOS VEREADORES
Sala das Sessões, em 02/02/2011

2.º Secretário

OFÍCIO SGov N° 94 /11

Mogi das Cruzes, 14 de janeiro de 2011

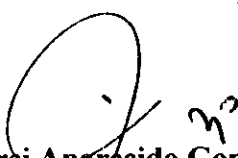
Senhor Presidente

Acuso o recebimento de expediente protocolado nesta Prefeitura sob nº 42.960/10, com o qual Vossa Excelência encaminhou o autógrafo da Indicação nº 1.108/10, de autoria do nobre Vereador Nabil Nahi Safiti, que mereceu aprovação no Plenário dessa Edilidade, apresentando Anteprojeto de Lei que institui a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral no âmbito dos órgãos e entidades da administração pública municipal direta e indireta.

A propósito, reconhecedor do elevado espírito de justiça que norteou a propositura do Anteprojeto de Lei do nobre Vereador, e cumprindo determinação do Exmo. Senhor Prefeito, encaminho, anexa por cópia, a manifestação do Senhor Secretário de Esportes e Lazer a respeito do projeto em tela.

Aproveito a oportunidade para renovar os protestos do meu alto apreço e especial consideração.

Atenciosamente,


Perci Aparecido Gonçalves
Secretário de Governo

A Sua Excelência o Senhor
Vereador MAURO LUÍS CLAUDINO DE ARAÚJO
Presidente da Câmara Municipal de Mogi das Cruzes
Av. Ver. Narciso Yague Guimarães, 381
Nesta

SGovrod

IND. N° 1108 / 10



PREFEITURA MUNICIPAL DE MOGI DAS CRUZES

PROCESSO Nº	EXERC	FL.
42.960	2010	6
22-10-10		
DATA		RUBRICA

INTERESSADO: Câmara Municipal de Mogi das Cruzes

**Ao Senhor Secretário Municipal de Esportes e Lazer
Nilo Martins Guimarães**

Pela competência, nos termos das disposições contidas na Lei nº 6.227, de 1º de janeiro de 2009, regulamentada pelo Decreto nº 9.311, de 28 de janeiro de 2009, encaminhamos o presente para, conhecimento e demais providências pertinentes.

SGOV., 22 de outubro de 2010


Perci Aparecido Gonçalves
Secretário de Governo

AO GABINETE DO SENHOR PREFEITO:

Encaminho o presente expediente de n.º 42.960/2010, informando que é sem dúvida merecedora de nossa total atenção e de extrema importância a Indicação n.º 1.108/2010 de autoria do Nobre Vereador Nabil Nahi Saffi tratando acerca da instituição de ginástica laboral no âmbito da Administração Pública Municipal, haja vista os inúmeros benefícios elencados que refletirão positivamente no desempenho de cada pessoa. Contudo, atualmente não dispomos de local adequado para o desenvolvimento das atividades, entretanto, muito em breve, com a conclusão das obras do Centro Esportivo e Recreativo Botyra Camorim Gatti, acreditamos atender essa necessidade. Por esta razão, sugerimos que se aguarde a conclusão das obras para retomada do assunto e desenvolvimento de estudos viabilizando a sequência dos trabalhos.

Em, 28 de dezembro de 2010.


Nilo Martins Guimarães
Secretário Municipal de Esporte e Lazer