



## INICIATIVAS PARA QUALIDADE DE VIDA NA JFAC



O Tribunal Regional Federal da 1ª Região, pensando no bem-estar e na saúde de seus servidores nas Seções e Subseções Judiciárias instituiu em fevereiro deste ano a Portaria Presi 29 que versa sobre as pausas preventivas durante a jornada de trabalho.

A medida foi tomada para diminuir os riscos de lesões e doenças decorrentes de esforço repetitivo de determinadas atividades e má postura. Uma forma de alertar os servidores sobre como se prevenir de dores e incômodos.

Visando acatar as propostas mencionadas na Portaria, a Seção Judiciária do Acre está realizando sessões de ginástica laboral três vezes na semana durante 15 min. com o fisioterapeuta Deyvd Grangeiro. Por meio de

exercícios específicos para alongamento das articulações e relaxamento muscular, os servidores podem desfrutar de momentos de alívio e tranquilidade, além de contar com dicas do especialista para manter a postura correta e a prática de exercícios no dia-a-dia.

O site do TRF1 também disponibiliza uma cartilha ergonômica na qual contem dicas e vídeos de exercícios para serem praticados durante os intervalos recomendados. Segue o link com a cartilha e os vídeos <http://portal.trf1.jus.br/portaltrf1/servidor/servicos/qualidade-de-vida-no-trabalho/orientacoes.htm>.

Os interessados em participar das sessões de ginástica laboral podem entrar em contato pelo e-mail [sesud.diref.ac@trf1.jus.br](mailto:sesud.diref.ac@trf1.jus.br) ou pelos ramais 2034 ou 2026.

A prática de exercícios físicos é recomendada para pessoas de todas as idades, pois é uma forma saudável de manter o equilíbrio entre mente e corpo. A cidade de Rio Branco possui alguns espaços de lazer em que esses exercícios podem ser praticados, como o Parque da Maternidade. Nos finais de semana, feriados e no seu tempo livre, procure desenvolver essas atividades, você perceberá os benefícios em poucos dias.



Fonte: [www.penaestrada.blog.br](http://www.penaestrada.blog.br)