



**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

PL 139/10

JUSTIFICATIVA

A presente iniciativa tem por objetivo preparar o trabalhador, físico e mentalmente para sua jornada de trabalho e compensar sua musculatura após um dia estressante e exigente.

A ginástica laboral é desenvolvida de maneira criteriosa e obedece a métodos a métodos específicos que são criados individualmente para cada empresa e, posteriormente, elaborada de acordo com as atividades exercidas em cada setor, focando os pontos vulneráveis do corpo e suscetíveis a desgastes, sobrecargas e contusões.

Agindo de maneira terapêutica e preventiva, esse tipo de exercício não é cansativo para o trabalhador por ser de curta duração. Em geral são exercícios de alongamento e relaxamento para compensação muscular das estruturas envolvidas nas tarefas operacionais diárias.

É de fundamental importância que as empresas se preocupem em manter profissionais saudáveis e dispostos para enfrentar um mercado de trabalho atualmente tão exigente, competitivo e seletivo.

Entende-se, portanto, que a referida iniciativa representa um investimento para os empresários e um benefício para os funcionários. Com a melhoria no estado de saúde física e mental do trabalhador, a empresa deixa de perder tempo e dinheiro com despesas médicas e possíveis afastamentos. Somado a isso, ainda pode-se certamente observar um ambiente de trabalho menos inquieto e estressante e mais sociável, interagido e agradável.

Desse modo, o apoio advindo dos Nobres Pares desta Casa de Leis é primordial para a aprovação deste projeto.