

PROCESSO ELEITORAL **INFORMAÇÃO PARA CIDADANIA**



INFORMAÇÃO: PRÉ-REQUISITO PARA A AUTONOMIA

Até 7 de setembro de 1822, o Brasil era Colônia de Portugal, ou seja, todas as decisões do país estavam sujeitas aos interesses da Metrópole. Ainda que fora dos livros a realidade que levou à independência vá muito além do grito do Ipiranga, essa data foi o marco histórico que conferiu ao Brasil sua Soberania, princípio que embasa as relações entre Estados no âmbito internacional. Neste mês em que comemoramos 196 anos da independência, o Jornal Alego fala sobre História e diversas formas de autonomia, elemento essencial para o desenvolvimento de países e pessoas.

O destaque da edição é a matéria sobre as campanhas desenvolvidas pela Alego para levar à população informações sobre legislação eleitoral e processo legislativo.

Fique por dentro

OPORTUNIDADE ÚLTIMOS DIAS



VIVER BEM SAÚDE NA ALEGO

Duas ações de promoção à saúde são realizadas em setembro nas dependências do Poder Legislativo. A primeira é a campanha de combate ao suicídio, intitulada "Viver vale a pena". Composta por atividades informativas, a programação do Setembro Amarelo na Alego quer estimular a discussão desse importante tema de saúde pública que ainda é tabu na sociedade.



Já a segunda refere-se à campanha de vacinação homeopática contra a dengue, que se repete a cada três meses e já está em sua 18ª edição. Fique atento e participe!

A Casa do Povo produziu uma série de vídeos que explicam ao cidadão como participar democraticamente das decisões políticas. A publicação também tem uma reportagem sobre o gibi elaborado para ensinar crianças e adolescentes temas como História, Democracia e Parlamento.

Nessa edição você confere, ainda, os atendimentos de saúde ocupacional oferecidos pela Seção de Serviços Especiais de Engenharia de Segurança e de Medicina do Trabalho e Meio Ambiente (Sesmt) e os preparativos da Casa para receber dois intérpretes de Língua Brasileira de Sinais (Libras), servidores que trarão mais autonomia aos telespectadores surdos da TV Assembleia.

Boa leitura!

Expediente

Diretoria-Geral
Renato Meneses Tôrres

Diretoria Administrativa
Ariston José de Araújo

Diretoria de Articulação Política
Marcos Martins

Diretoria de Assuntos Institucionais
Wellington Borges Valim

Diretoria de Comunicação Social
Paulo Tadeu Bittencourt

Diretoria da Escola do Legislativo
Carlos Henrique Santillo

Diretoria Financeira
Alfredo Monteverde Ferreira

Diretoria Legislativa
Marcelo de Araújo Melo

Diretoria Parlamentar
Rubens Bueno Sardinha da Costa

Diretoria de Tecnologia e Gestão
Leonardo Rassi Neto

Diretoria de Gestão de Pessoas
Tasso Honorato Reis Júnior

Informação e Divulgação da Presidência
Joel de Sant'anna Braga Filho

Procuradoria-Geral
Otavila Alves Pereira de Gusmão

Deputados

Álvaro Guimarães	José Nelto
Bruno Peixoto	José Vitti
Carlos Antonio	Karlos Cabral
Charles Bento	Lêda Borges
Cláudio Meirelles	Lívio Luciano
Daniel Messac	Lincoln Tejota
Del. Adriana Accorsi	Lissauer Vieira
Diego Sorgatto	Lucas Calil
Dr. Antonio	Luis Cesar Bueno
Eliane Pinheiro	Major Araújo
Francisco Jr	Manoel de Oliveira
Francisco Oliveira	Marlúcio Pereira
Gustavo Sebba	Marquinho Palmerston
Helio de Sousa	Nélio Leite
Henrique Arantes	Paulo Cézar Martins
Humberto Aidar	Sérgio Bravo
Isaura Lemos	Simeyzon Silveira
Iso Moreira	Talles Barreto
Júlio da Retífica	Virmondes Cruvinel
Jean Carlo	Wagner Siqueira
Jeferson Rodrigues	

Edição

Lethícia Ávila (GO n. 2738)
Fran Rodrigues (GO n. 2340)

Redação

Alessandra Sousa (TO n. 759)
Fran Rodrigues (GO n. 2340)
Katyuscia Godoi
Leandro de Castro (GO n. 3429)

Capa

Debora Taiane

Diagramação
Adriano Abreu

Fotografia

Agência Assembleia de Notícias

Impressão

Sete Gráfica e Editora

CORES, TRAÇOS E CONHECIMENTO

Escola do Legislativo desenvolve gibi para ensinar sobre origem, evolução histórica e importância do Parlamento

Além de ouvir sobre os pensadores que estruturaram as Ciências Políticas ou sobre as personalidades que marcaram a administração pública no Brasil, os participantes do projeto Escola no Legislativo também podem reconhecer essas figuras históricas em uma revista colorida e ilustrada. A publicação foi idealizada pelo professor Maurício Paranaguá, chefe da Seção de Educação para Cidadania, para mostrar que aprender sobre a Democracia e o Parlamento pode ser divertido. “Essa foi a maneira que encontramos para tornar o conteúdo abordado nas palestras mais atraente e prazeroso ao estudante que participa do projeto. Essa estratégia torna mais leve e interessante um conteúdo que é complexo e importante para a formação cidadã”, relata.

Com ilustrações de Debora Taiane e projeto gráfico de Niame Loiola, a identidade visual da publicação é bastante jovem, o que se traduz em cada detalhe, como a escolha das cores, tipos de letra, disposição dos conteúdos e, principalmente, o estilo descolado dos personagens. Tudo isso para atrair a atenção do público-alvo, formado por estudantes de Ensino Fundamental e Médio. “O conteúdo abordado nas palestras já era disponibilizado em forma de apostila. Porém, devido à extensão e complexidade do tema, percebemos que, por mais relevantes que fossem as informações, a impressão em preto e branco e sem imagens não despertava tanto o interesse dos alunos”, contextualiza Maurício.

Linha do Tempo

Durante a visita guiada à Casa do Povo, os estudantes obtêm informações sobre a evolução histórica e fatos relevantes, na História Geral e do Brasil, que contribuíram para a estruturação do setor público tal como o conhecemos hoje. O texto foi desenvolvido pelo professor Maurício, que é bacharel em História e especialista em Gestão Pública. Ele conta que o conteúdo do gibi abrange desde a formação do Estado Moderno até a redemocratização do Estado brasileiro.

“Iniciamos nossa abordagem com a origem do Parlamento Moderno, quando da assinatura da Magna Carta Inglesa em 1215. Passamos pelos Estados Absolutistas Modernos no Ocidente europeu e pelas revoluções liberais que culminaram na Revolução Francesa, que consolidou os Estados Democráticos e Liberais na Europa Ocidental. Na segunda parte, o conteúdo



“Essa estratégia torna mais leve e interessante um conteúdo que é complexo e importante para a formação cidadã”

Maurício Paranaguá - chefe da Seção de Educação para Cidadania da Escola do Legislativo



da revista aborda a evolução do Parlamento brasileiro, com seus avanços e retrocessos, nos diversos momentos políticos dos períodos imperial e republicano até a Constituição de 1988”, detalha o professor.

Disponível no site da Escola, o material também é útil como reforço para o currículo escolar, resumo para estudantes universitários do campo das Ciências Humanas e para quem está se preparando para concursos públicos que envolvam conhecimentos de Teoria Geral do Estado e Direito Constitucional. “Acreditamos que o gibi tornará mais dinâmico e lúdico esse processo de absorção de conteúdos. Assim, é uma ótima ferramenta pedagógica para atingirmos o objetivo de mostrar à sociedade a importância do Poder Legislativo em uma estrutura democrática de governo”, complementa Maurício.

A previsão da Escola do Legislativo é que a publicação seja oficialmente lançada no dia 17 de outubro, durante Sessão Especial em comemoração ao Dia do Professor. Porém, a revista já começa a ser distribuída aos participantes do projeto Escola no Legislativo em setembro.

ALEGO FAZ CAMPANHA SOBRE LEGISLATIVO

Projeto Alego na Urna promove esclarecimento sobre as eleições



Foto: Ruber Couto

Você sabia que mesmo se mais de 50% dos votos forem nulos as eleições não serão anuladas? E que nas eleições para vereador e deputado quem tem mais votos nem sempre é eleito? Pois é, você pode até saber, mas tem muita gente que desconhece. Percebendo isso, a Assembleia elaborou o projeto *Alego na Urna*. A proposta visa esclarecer o público em geral sobre temas relacionados às eleições. Afinal, entender o processo eleitoral brasileiro pode não ser tão fácil.

O voto é uma importante forma de participação popular na Política. Através dele escolhemos nossos representantes e esses, por sua vez, influenciam a vida de toda a população. Na Alego, por exemplo, de janeiro a julho deste ano os parlamentares apresentaram 1.765 proposições legislativas.

O projeto

Voltado para nossas redes sociais, o projeto *Alego na Urna* tem como objetivo trazer conhecimento à população a respeito de todo o processo eleitoral. São vídeos e posts educativos sobre as eleições. Entre as atribuições dispostas no Regimento Interno da Alego constam “realizar campanhas educativas e divulgações que visem à promoção e valorização do Poder Legislativo, bem como ao fortalecimento das instituições democráticas”.

Dentre as dúvidas sanadas pelo projeto estão os pré-requisitos para se candidatar ao cargo de deputado estadual, o que é necessário para que um deputado seja eleito e a diferença entre os sistemas proporcional e majoritário de eleição. A servidora Angel Jorge acredita na relevância dessa conscientização. “Eu nunca vi os eleitores tão interessados em Política como agora. Devemos aproveitar essa oportunidade e explicar à população como funciona”.



Eleições 2018

Segundo dados do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), mais de 147 milhões de eleitores podem votar nas eleições de outubro. Na opinião do assessor jurídico do Tribunal Regional Eleitoral de Goiás (TRE), Alexandre Azevedo, o eleitor deve se comprometer a participar da eleição. “Somente com o voto podemos mudar o que não nos satisfaz. O eleitor deve participar fazendo sua escolha, ouvindo as propostas e examinando quais delas são executáveis”, sugere. Em junho, Alexandre esteve na Alego para proferir seminário sobre a legislação eleitoral.

As eleições deste ano ocorrem no dia 7 de outubro e vão eleger presidente, governadores, deputados e senadores. Entender o processo eleitoral é de fundamental importância para votar com consciência. “Existe ainda uma certa confusão com relação ao sistema proporcional. Parte do eleitorado não entende, por exemplo, como um candidato que tem mais votos pode não ser eleito e outro com menos consegue chegar ao cargo pleiteado. Nesse sentido, o projeto *Alego na Urna*, assim como qualquer outro que vise ao esclarecimento do eleitor, é sempre muito importante”, reitera Alexandre.

Outros assuntos que permeiam as eleições também são abordados no projeto. As notícias falsas, chamadas *Fake News*, recebem atenção nesse período. “Temos que lembrar que *Fake News* não

são somente notícias falsas, que elas têm o objetivo de influenciar negativamente os eleitores em face de um candidato ou partido político”, pontua o assessor do TRE. Portanto, antes de compartilhar qualquer conteúdo, é bom verificar a origem e a autoria do material. Checar a data de publicação e navegar na página onde está o conteúdo também ajuda. “As *Fake News* podem influenciar o processo eleitoral. As pessoas precisam ter acesso à informação adequada e não compartilhar nada sem saber da idoneidade”, adverte.

REGAS ATUAIS

Quem deve votar?

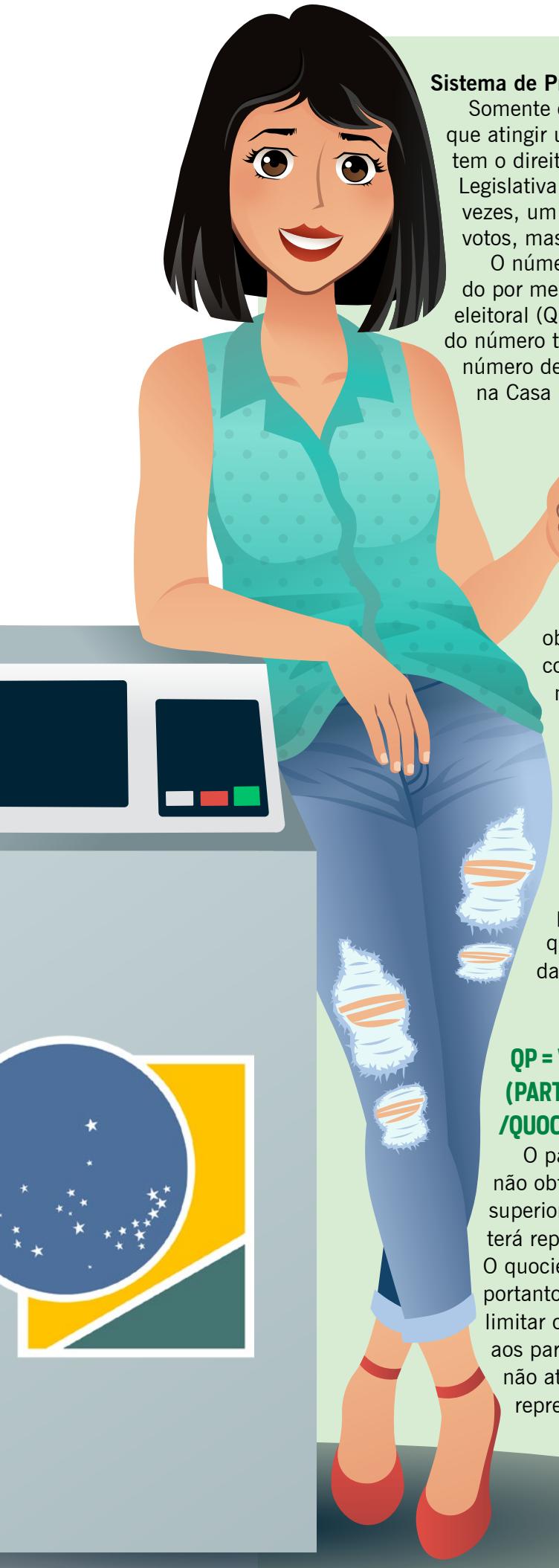
O voto é obrigatório para todos os brasileiros com mais de 18 anos e facultativo para quem tem 16, 17 ou mais de 70 anos. Quem é analfabeto também não precisa votar.

Quem pode se candidatar?

De modo geral, qualquer cidadão brasileiro maior de idade com registro eleitoral em dia pode ser candidato. Porém, alguns cargos exigem idade mínima para posse:

- Presidente, Vice, Senador: 35 anos
- Governador e Vice: 30 anos
- Deputados e Vice: 21 anos

ELAÇÃO ELEITORAL



Sistema de Proporcionalidade

Somente o partido – ou a coligação – que atingir um número mínimo de votos tem o direito de obter vaga na Casa Legislativa. Isso explica o fato de, às vezes, um candidato receber muitos votos, mas não ser eleito.

O número mínimo de votos é obtido por meio do cálculo do quociente eleitoral (QE), que decorre da divisão do número total de votos válidos pelo número de vagas a serem preenchidas na Casa Legislativa.

QE = VOTOS VÁLIDOS/Nº DE CADEIRAS EM DISPUTA

A quantidade de vagas obtidas por cada partido ou coligação varia conforme o número de vezes que ultrapassa o quociente eleitoral. Esse número é obtido por meio do cálculo do quociente partidário (QP), que decorre da divisão da quantidade de votos válidos obtidos pelo partido ou pela coligação pelo valor do quociente eleitoral, desprezada qualquer fração.

QP = VOTOS VÁLIDOS (PARTIDO OU COLIGAÇÃO) / QUOCIENTE ELEITORAL

O partido ou a coligação que não obtiver votos em quantidade superior ao quociente eleitoral não terá representação no Parlamento. O quociente partidário representa, portanto, cláusula de barreira a limitar o acesso à Casa Legislativa aos partidos ou às coligações que não atingirem um mínimo de representatividade.

HISTÓRIA DO VOTO NO BRASIL

- Constituição de 1824: já era garantido o direito ao voto, porém limitado. Era o chamado voto censitário. Só poderia exercê-lo os que fossem ricos;
- Proclamação da República, em 1889: os menores de 21 anos, os analfabetos e as mulheres ainda não podiam votar;
- Código Eleitoral de 1932: primeiro Código Eleitoral brasileiro, adotava o voto secreto, o voto feminino e o sistema de representação proporcional de votação. Já nesse Código estava previsto o uso das urnas eletrônicas, o que só foi realmente efetivado em 1990;
- Constituição de 1988: após longo período ditatorial, a democracia foi reestabelecida e o direito ao voto foi ampliado.

PESQUISA

A seção de Assessoramento Temático da Alego pesquisou e divulgou esse ano um amplo estudo sobre as eleições realizadas em Goiás em 2014. Nele há informações sobre o desempenho dos 41 deputados eleitos, a distribuição de votos, as características do eleitor goiano e algumas curiosidades. O documento foi elaborado com base em dados fornecidos pelo TSE. “Esse trabalho teve a intenção de mostrar como foi o processo de escolha dos membros que compõem a Assembleia, compreender a origem dos votos e saber sobre a representação. Nós iremos continuar com o estudo e ele será mais conclusivo a partir das próximas eleições”, afirma Miguel Gusmão, pesquisador legislativo e um dos responsáveis pelo estudo.

Quanto mais o eleitor for munido de informações referentes ao pleito, maior a probabilidade de ele votar conscientemente. Segundo Herberth Duarte, também pesquisador legislativo responsável pelo estudo, falta informação aos eleitores. “O TSE sempre divulga os dados, porém o entendimento por parte da população em geral pode não ser tão fácil. Não é muito acessível. O que tentamos fazer é facilitar para os interessados. Estamos produzindo agora um material sobre a participação feminina nas eleições. É importante esse tipo de estudo”.

É uma das funções da Assembleia promover o fortalecimento do Parlamento e da democracia. E esse é o interesse final da pesquisa. “O poder que protege as minorias é o Poder Legislativo. O motivo da nossa proporcionalidade no processo de escolha é esse. E isso deve ser de conhecimento da população”, acrescenta Miguel.



Foto: Carlos Costa

EM BUSCA DE RESPEITO

No mês de Luta da Pessoa com Deficiência, Alego promove curso para inclusão

Acessibilidade, Inclusão, Direitos. Muitas são as palavras significativas para as pessoas com deficiência, porém a mais importante delas é Respeito. Em 21 de setembro comemoramos o Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência, uma data que nos lembra o quanto ainda precisamos avançar com relação à garantia de direitos dessas pessoas, mas nos mostra também que alguns passos já foram dados nesse sentido.

Em 2016, entrou em vigor a Lei Brasileira de Inclusão (nº 13.146/15), que prevê direitos visando a inclusão social e cidadania. Em atenção a esse tema, a Alego promove curso de Língua Brasileira de Sinais (Libras), direcionado aos servidores. A Libras é um idioma oficial do Brasil usado na comunicação dos surdos. Ela não é universal, ou seja, cada país tem sua própria língua de sinais. Ela surgiu da necessidade de alfabetizar os surdos, que por muito tempo deixaram de ser instruídos.

Curso de Libras

A servidora da Alego e intérprete de Libras, Vanuzia de Oliveira, ministrará as aulas. Com 18 horas de duração, o curso aborda contexto histórico, legislação, gramática e vocabulário, com os objetivos de atender à legislação e difundir esses conhecimentos práticos. “Os alunos aprendem a cumprimentar, indicar lugares e várias outras coisas do dia a dia”, exemplifica.

Entre os objetivos dessa iniciativa, Vanuzia também destaca a redução da distância entre a Casa do Povo e esse público específico. “Queremos levar para os servidores conhecimento e empatia para atender e respeitar o ser humano com deficiência. Esse segmento social frequenta a Alego e para eles essa atenção é fundamental”, alerta.

A Escola do Legislativo já ofereceu esse curso em outras oportunidades. A servidora Francismeire Rodrigues participou da edição anterior e, além do conhecimento básico sobre a língua, passou a enxergar com outros olhos as pessoas com deficiência. “O curso foi muito interessante, abriu minha cabeça com relação à necessidade do outro e às dificuldades que o próximo enfrenta. Muitas vezes eu não conseguia perceber, porém depois do contato com a Libras, sempre que tenho oportunidade, ajudo quem precisa”, afirma.

Inclusão

Ainda visando à integração das pessoas com deficiência, a Alego vai disponibilizar duas vagas para o cargo de Tradutor-Intérprete de Libras em seu próximo concurso. “Será muito importante para a área de comunicação da Casa. Há uma necessidade crescente deste tipo de profissional para atender os deputados, que realizam vários eventos, reuniões com a participação da comunidade surda, além é claro das sessões e

atividades da Alego que são transmitidas ao vivo”, esclarece a chefe da Seção de Televisão e Rádio, Andreia Borba.

Na seleção deste ano, a Assembleia reservará o percentual legal de vagas às pessoas com deficiência, que é de 5% no caso do estado de Goiás. A lei de cotas em concurso público é de 2004 e objetiva o ingresso no mercado de trabalho das pessoas que muitas vezes enfrentam dificuldades de inclusão. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), apenas 45% dos meninos e 32% das meninas com deficiência completam o primário nos países em desenvolvimento.

Conceito e Números

De acordo com a ONU, “as pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos de longo prazo de natureza física, intelectual (mental), ou sensorial (visão e audição), os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas”.

No último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, quase um quarto de nossa população se declarou com algum tipo e grau de deficiência, mais de 45 milhões. Ainda não há pesquisas que apontem a quantidade de pessoas que enfrentam deficiências em níveis mais graves no país.

REDAÇÃO E TÉCNICA LEGISLATIVA



Fotos: Carlos Costa

Servidores da Alego e do Tribunal de Contas dos Municípios (TCM) participaram, no início de agosto, da segunda edição da Oficina de Redação e Técnica Legislativa promovida pela Escola do Legislativo. O curso foi dividido em duas etapas e focou na capacitação dos alunos para elaboração de projetos legislativos com mais eficácia, coerência e lógica. A oficina foi ministrada pelo professor e procurador da Alego, Murilo Teixeira.

PAI: DEFINIÇÃO DE AMOR

O dia dos pais foi comemorado com um curso de churrasco para os servidores. O workshop ensinou sobre cortes, temperos e a maneira adequada de assar carne. Durante o evento, o público contou com a apresentação musical do Coral Alego e dos cantores Pedro Pessoa e Wilton Brasil. Também foram disponibilizados estandes com diversos produtos e serviços voltados ao universo masculino, instalados no *hall* de entrada. Nas nossas redes sociais, filhos de servidores surpreenderam os pais em um vídeo de homenagens produzido pela Casa.



SEMINÁRIO

Nos dias 21 e 22 de agosto, a Alego realizou, em parceria com a UFG, o seminário “30 anos da Constituição”, que integra uma extensa programação comemorativa ao aniversário da Carta que marca a redemocratização do país.



AVALIAÇÃO

Durante todo o mês de agosto, foi realizada a avaliação periódica de desempenho dos servidores efetivos referente ao 1º semestre de 2018. Adaptabilidade, comprometimento, cooperação, desempenho no trabalho, disciplina, relacionamento interpessoal e responsabilidade foram os critérios analisados.

DEPOIS DO EXPEDIENTE

MUITO MAIS QUE A PESQUISA LEGISLATIVA

Chefe de Seção na Alego, Beto Cupertino surpreende pelas atividades a que se dedica fora da jornada de trabalho



Quem conhece Luiz Roberto Cupertino, 38 anos, atuando como chefe da Seção de Assessoramento Temático não imagina as habilidades que ele explora depois do expediente. Há 11 anos como servidor efetivo, Beto, como é conhecido, trabalha durante o dia na Alego e usa o tempo livre para se dedicar a grandes paixões: música, literatura e velocidade.

Em 2013, ele lançou o livro “Os Espetáculos da Desrazão”, ficção que narra a história de Carino, um homem que morrera apenas do lado esquerdo e teve que conviver com a metade inerte do corpo pelo resto dos seus dias. O autor, graduado e mestre em Filosofia, também expressa seu gosto pela escrita ao compor para a banda *Violins*, na qual é vocalista

desde 2001.

Na vida de Beto, o cargo no Legislativo e a música se complementam. “A música está dentro de mim. Vou continuar fazendo música até morrer. Trabalhar aqui também é algo que vai me acompanhar sempre. Uma coisa completa a outra”, ressalta.

O servidor e artista revela que o trabalho na Alego é uma das referências que o ajudam a compor as letras gravadas pela *Violins* e seus trabalhos de carreira solo. “Quando vim trabalhar aqui comecei a me ligar muito mais na Política. Isso teve uma influência forte na escrita das minhas músicas”. O mais recente trabalho da banda é composto por 10 canções, entre elas *Herói Fabricado*, *Vidraças* e *Deu ruim pra gente*. Lançado em julho deste ano, o álbum *A era do vacilo*, nas palavras de Beto, “tem uma abordagem política e social de relacionamento humano”. As composições refletem sobre as contradições da sociedade. Nos versos de *Um homem ou um Amém*, por exemplo, vemos a temática atual sobre a tentativa de fazer justiça com as próprias mãos. “E não vai

ser possível explicar isso/ O sangue nas mãos e o pensamento em Cristo/ No afã de fazer qualquer triste justiça”.

Ao longo de sua trajetória, a *Violins* recebeu reconhecimento nacional e internacional, figurando entre os 25 álbuns mais importantes de 2007, segundo a revista *Rolling Stones*, com a obra *Tribunal Surdo*. “Já são nove discos lançados pelo selo da Monstro Discos. Conseguimos uma boa projeção dentro do rock independente”, avalia o vocalista.

Outra melodia que impulsiona a vida de Beto é o ronco do motor. Desde 2016 ele participa do campeonato regional e do Brasileiro de Motovelocidade. “Essa é uma das atividades a que mais me dedico fora da Alego”, conta Beto, uma inspiração sobre como aproveitar o tempo e a vida.



CORPO SÃO, MENTE SÃ

Postura adequada, ginástica laboral e atividades de prevenção a danos corporais são essenciais para o conforto, produtividade e segurança no ambiente de trabalho

Caracterizada como uma área obrigatória dentro de instituições públicas e privadas, a saúde ocupacional está diretamente ligada à qualidade de vida, produtividade no ambiente trabalhista e bem-estar social. Na Alego, o setor responsável por promover ações de prevenção a danos corporais e atividades físicas é o Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (Sesmt). Composta por técnicos de segurança do trabalho, engenheiros, psicólogos, fisioterapeutas e profissionais de Educação Física, a Seção promove cursos e palestras voltadas para segurança e saúde no trabalho, além de práticas de exercícios físicos nos departamentos da Casa.

Yohana Medonça, fisioterapeuta do Sesmt, ressalta a importância da ginástica laboral e da postura adequada. Segundo ela, os exercícios físicos, praticados de forma rotineira e correta, contribuem significativamente para a qualidade de vida do servidor. “É fundamental manter uma boa postura, considerando as características únicas de cada função e execução das suas tarefas, a fim de evitar o surgimento de distúrbios osteomusculares, além de melhorar a produtividade e proporcionar um bem-estar físico e emocional ao trabalhador”, pontua.

A falta da prática de atividade física, principalmente para quem trabalha muito tempo sentado, pode acarretar sérios problemas à saúde, como explica Yohana. “As doenças mais comuns são lesão por esforço repetitivo (LER), cervicalgias, lombalgias, tendinites, tenossinovites, edemas nos membros inferiores, problemas de circulação sanguínea, entre outros. A realização de exercícios laborais promove melhora tanto de aspectos de ordem física (força, flexibilidade, condicionamento cardiovascular), como de ordem psicológica (aumento dos níveis de atenção, redução do estresse), que resultam no progresso das condições gerais de saúde e da qualidade de vida do trabalhador, além de contribuir para diminuição do número de acidentes de trabalho”, ressalta.

Ginástica laboral

Comemoramos no início deste mês, 1º, o Dia do Profissional de Educação Física e na Alego ele possui um papel fundamental para a prática de exercícios físicos, como a ginástica laboral. A equipe da GL do Sesmt é composta por fisioterapeutas e educadores físicos que realizam, regularmente e nos dois turnos, visitas em todos os departamentos da Assembleia, com o intuito de conscientizar os servidores sobre a importância da prática desta atividade e oferecer atendimento. A adesão é voluntária.

Para Gabriele Nascimento, servidora da Diretoria de Tecnologia e Gestão da Casa de Leis, a prática do exercício é essencial para evitar lesões e aumentar a satisfação no ambiente de trabalho. “Trabalhamos na área de tecnologia e durante o nosso expediente ficamos muito tempo sentados em frente aos computadores. A ginástica faz com que movimentemos nosso corpo durante alguns minutos e de forma correta, evitando tensão nos músculos”, explica.

As atividades de ginástica laboral acontecem duas vezes por semana e com duração de dez minutos, em média. Os servidores ou departamentos podem solicitar o serviço diretamente no Sesmt ou no ramal 3174.



DICAS DE ERGONOMIA

- Os ombros e o quadril devem estar alinhados
- Punho em posição neutra (sem dobrar)
- Costas eretas e encosto adaptado à curvatura da coluna
- Descanso de braço na altura do cotovelo
- Joelhos discretamente abaixos do quadril
- Pés apoiados no solo ou descanso para os pés

Quando se faz uso constante do computador, é necessário ter alguns cuidados

- Manter o teclado de frente para o corpo
- Mouse próximo ao teclado
- Olhar para o centro do monitor
- É importante que durante a jornada de trabalho o servidor faça pequenos intervalos de hora em hora e caminhe por aproximadamente três minutos

Foto: Sérgio Rocha

