



**Câmara Municipal de
Maracanaú**

**GABINETE DA VEREADORA AMANDA RODRIGUES
EXCELENTÍSSIMO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE
MARACANAÚ.**

PROJETO DE RESOLUÇÃO Nº 034 /2025

**"Institui o Programa de Ginástica
Laboral no âmbito da Câmara
Municipal de Maracanaú e dá outras
providências."**

**A CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ, NO USO DE SUAS
ATRIBUIÇÕES LEGAIS E REGIMENTAIS, RESOLVE:**

Art. 1º - Fica instituído o **Programa de Ginástica Laboral** no âmbito da Câmara Municipal de Maracanaú, com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos servidores e colaboradores da Casa.

Art. 2º - A Ginástica Laboral será realizada durante o expediente, com duração média de 10 a 15 minutos, preferencialmente no próprio local de trabalho, sem prejuízo das atividades laborais.

Art. 3º - O Presidente da Câmara Legislativa indicará quem vai coordenar o programa, que poderá contar com profissionais da área de Educação Física, Saúde e/ou Fisioterapia, próprio, parceiros ou terceirizados.

Art. 4º São objetivos específicos do Programa de Ginástica Laboral:

- I – Prevenir lesões por esforços repetitivos (LER/DORT);
- II – Reduzir o sedentarismo no ambiente de trabalho;
- III – Melhorar a postura e a ergonomia dos trabalhadores;
- IV – Contribuir para a redução do estresse e da fadiga física e mental;

**Avenida Luiz Gonzaga Honório de Abreu, nº 890, Piratininga, Maracanaú-Ceará
CEP: 61905-167 – gabvereadoraamandarodrigues@outlook.com**



**Câmara Municipal de
Maracanaú**

V – Estimular a socialização e a motivação no ambiente de trabalho.

Art. 5º - A participação dos servidores será facultativa, sendo estimuladas pela chefia imediata e demais lideranças institucionais.

Art. 6º - A Câmara Municipal de Maracanaú, poderá fazer parcerias para implementação e manutenção do programa, com instituições públicas ou privadas sempre que possível.

Art. 7º - Este Projeto de Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Plenário Wilson Camurça da Câmara Municipal de Maracanaú, em 28 de julho de 2025.

**AMANDA OLIVEIRA
RODRIGUES
PORTELA:0264786
4322**

Assinado digitalmente por AMANDA OLIVEIRA
RODRIGUES PORTELA:02647864322
ND: C=BR, O=ICP-Brasil, OU=Presencial, OU=
00679163000142, OU=Secretaria da Receita Federal
do Brasil - RFB, OU=RFB e-CPF A1, OU=(em branco),
CN=AMANDA OLIVEIRA RODRIGUES
PORTELA:02647864322
Razão: Eu sou o autor deste documento
Localização:
Data: 2025.08.02 19:10:48-03'00'
Foxit PDF Reader Versão: 2025.1.0

**Amanda Oliveira Rodrigues Portela
Vereadora**





Câmara Municipal de
Maracanaú

JUSTIFICATIVA

O presente Projeto de Resolução tem como objetivo instituir o **Programa de Ginástica Laboral** no âmbito da Câmara Municipal, com foco na promoção da saúde, prevenção de doenças ocupacionais e melhoria da qualidade de vida dos servidores e colaboradores.

A rotina intensa de trabalho, muitas vezes associada a posturas inadequadas, longos períodos em posição estática e esforços repetitivos, tem contribuído para o aumento de casos de doenças ocupacionais como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Além disso, o sedentarismo, o estresse e a fadiga física e mental são fatores que impactam diretamente na produtividade e no bem-estar dos trabalhadores.

Estudos demonstram que atividades laborais repetitivas, longos períodos sentados ou em pé e o sedentarismo no ambiente de trabalho estão diretamente ligados a um número crescente de afastamentos por problemas osteomusculares e doenças ocupacionais. Segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), as LER/DORT representam cerca de 30% dos afastamentos por doença no serviço público brasileiro.

Além disso, a **Organização Mundial da Saúde (OMS)** classifica o sedentarismo como o quarto principal fator de risco de mortalidade global. A incorporação de breves pausas ativas, com alongamentos e exercícios leves, pode reduzir significativamente os riscos de doenças crônicas, melhorar a postura, diminuir o estresse e aumentar a concentração e a produtividade dos profissionais.

A Ginástica Laboral, reconhecida por especialistas em saúde ocupacional, é uma prática breve e orientada por profissionais qualificados, que pode ser realizada no próprio ambiente de trabalho, durante o expediente, sem interferir nas atividades laborais. Seus benefícios são amplamente comprovados, tanto na prevenção de doenças quanto na melhoria do clima organizacional, da disposição física e da concentração no trabalho.

Avenida Luiz Gonzaga Honório de Abreu, nº 890, Piratininga, Maracanaú-Ceará
CEP: 61905-167 – gabvereadoraamandarodrigues@outlook.com



**Câmara Municipal de
Maracanaú**

A implementação deste programa institucionalizado de Ginástica Laboral também reforça o compromisso da Câmara Municipal com a valorização dos seus servidores, humanizando as relações de trabalho e promovendo um ambiente mais saudável, cooperativo e eficiente.

Diante do exposto, e considerando os relevantes benefícios à saúde dos trabalhadores e à gestão pública, solicito o apoio dos nobres pares para a aprovação deste Projeto de Resolução.

**AMANDA OLIVEIRA
RODRIGUES
PORTELA:0264786
4322**

Assinado digitalmente por AMANDA OLIVEIRA
RODRIGUES PORTELA:02647864322
ND: C=BR, O=ICP-Brasil, OU=Presencial, OU=
00679163000142, OU=Secretaria da Receita Federal do
Brasil - RFB, OU=RFB e-CPF A1, OU=(em branco), CN=
AMANDA OLIVEIRA RODRIGUES
PORTELA:02647864322
Razão: Eu sou o autor deste documento
Localização:
Data: 2025.08.02 19:11:32-03'00'
Foxit PDF Reader Versão: 2025.1.0

**Amanda Oliveira Rodrigues Portela
Vereadora**

