



BOA FORMA

DENTRO DA PRÓPRIA BOLEIA, O CAMINHONEIRO PODERÁ PRATICAR A GINÁSTICA DO GATO QUE LHE AJUDARÁ A MANTER SEU CORPO HIDRATADO E ALONGADO.

O que é a Ginástica do Gato? Ela foi desenvolvida pelo Engenheiro Mecânico e de Segurança do Trabalho, professor de Ergonomia e diretor da Mundo Ergonomia, Osny Telles Orselli. “Este exercício laboral intenta promover o bem-estar e contribuir para a prevenção de danos osteomusculares dos praticantes, podendo ser realizado em intervalos breves e sem prejudicar a rotina de trabalho. Portanto, ideal para o motorista profissional”, diz.

A ideia nasceu a partir de uma visita técnica de Osny a linha de produção de uma multinacional fabricante de ce-

lulares. Na empresa, havia muito absenteísmo, queixas e constantes visitas dos colaboradores a fisioterapeutas e ortopedistas por conta de queixas de dores nas costas.

A empresa solicitou uma análise de Osny, engenheiro projetista das cadeiras ergonômicas, pois pensavam que o problema estava nas cadeiras que a Mundo Ergonomia projetou e entregou.

Com sua experiência em engenharia de produção, Osny foi à linha de produção e viu que as cadeiras e a postura dos colaboradores estavam corretas. Então, surgiu a inspiração ao perguntar para uma colaboradora se ela tomava água ao longo do dia. O supervisor

prontamente mostrou inúmeros bebedouros em pontos da fábrica. Osny então perguntou qual a cor da urina e esta e outros colaboradores responderam que era muito escura, um indicativo de que não bebiam corretamente. Surgiu a ideia de se colocar à vista a foto de uma garrafinha de água diante de cada colaborador. E a surpresa foi que a cada 50 minutos estavam tomando água.

Imediatamente, Osny associou o fato a uma recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que uma pessoa não fique na mesma posição por mais de 50 minutos.

Se os colaboradores tomam água a cada 50 minutos, por que não associar



O caminhoneiro alonga o seu corpo. Esse exercício é bom para diminuir dores e até prevenir lesões



Mendes faz o certo: sempre leva uma garrafa com água



Osny Telles Orselli

o fato de beber água a se movimentar? Daí surgiu a ideia de se alongando, se espreguiçando, assim como faz um gato, e para isso deve ter um lembrete: a foto de um gato na garrafinha.

MOVIMENTE-SE

Segundo Osny Telles Orselli o motorista profissional no Brasil, em particular, é um herói! Além de ter que enfrentar jornadas árduas, há pouco descanso apropriado e momentos de lazer.

No Brasil, as condições das estradas fazem com que seu corpo sofra com os solavancos em vários sentidos, além dos buracos que fazem a sua coluna vertebral subir e descer. Irregularidades na pista que provocam uma frequência de comprimento e relaxamento de seus discos intervertebrais resultam na fadiga das costas. A Ginástica do Gato ajudará a manter o motorista hidratado e com o corpo alongado.

A ginástica refere-se a movimentos desse animal por que é uma referência fácil aos movimentos da ginástica: esticar-se como um gato faz. É um fácil lembrete para os praticantes.

“Sempre que puder estacionar o veículo, o motorista deve se espreguiçar, assim como faz um gato, esticando o tronco, braços, dedos, ombros e movimentando a cabeça para alongar o pescoço, além de bocejar para movimentar a face. Integrando à ginástica, o caminhoneiro deve sempre manter próximo a ele uma garrafa de água com a palavra gato ou a imagem do animal, isto lhe servirá como um lembrete para alongar-se e também para manter-se hidratado regularmente”, diz.

Osny Telles Orselli explica que os praticantes da Ginástica do Gato ganham um aumento de produtividade e têm uma melhora na qualidade de vida. “Os resultados podem ser sentidos já na primeira semana de prática”.

A recomendação para uma maior eficácia da Ginástica do Gato é que seja realizada a cada hora. Se não houver a possibilidade de estacionar e sair do veículo para alongar-se, o condutor pode praticar a ginástica dentro do próprio caminhão, caso pare em algum semáforo, exercitando os membros superiores e pescoço, lembrando também de se hidratar regularmente, mantendo uma garrafa de água por perto. Se deixar a garrafa transparente em local que o motorista veja, mais ou menos a cada uma hora ele tomará a água e se lembrará de se esticar. E quando parar ou estacionar o veículo, melhor ainda!

O caminhoneiro Carlos Mendes, há 15 na estrada, nunca havia ouvido falar na Ginástica do Gato. Atualmente faz entregas de mercadorias no perímetro urbano, transportando no VW 8.160 pães dos mais variados tipos e bolos de uma marca famosa. “Adoro minha profissão apesar do trânsito que afeta os grandes centros urbanos. Eu já levo a minha garrafa de água e vou começar a praticar esses exercícios de alongamento. Se faz bem para a minha saúde eu aprovo”, finaliza Mendes ao descer do caminhão. ▽