



# Câmara Municipal de Mariápolis

Av. Prefeito Joaquim da Costa e Silva, 335 - Mariápolis - Estado de São Paulo  
C.N.P.J 01.631.418/0001-60 - Fone (0xx18) 3586-1122 - CEP 17810-000

## Indicação nº 13/2024

FERNANDO ROMBALDI BESERRA, VEREADOR DA CÂMARA MUNICIPAL DE MARIÁPOLIS, USANDO DE SUAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI, APRESENTA A VOSSA EXCELÊNCIA NA FORMA REGIMENTAL, PARA QUE SEJA ENCAMINHADA AO EXCELENTÍSSIMO SENHOR PREFEITO A PRESENTE INDICAÇÃO, INCLUSO ANTEPROJETO, QUE INSTITUI A REALIZAÇÃO DE 'GINÁSTICA LABORAL' EM TODOS OS ORGÃOS DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE MARIÁPOLIS E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS

### Justificativa

A presente iniciativa tem por objetivo preparar o trabalhador, físico e mentalmente para sua jornada de trabalho.

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.

Adotar um programa de Promoção da Saúde e Bem-Estar dos Servidores através da prática regular de exercícios físicos, como a ginástica laboral, contribui para a prevenção de doenças ocupacionais, como as Afecções Musculares Esqueléticas Relacionadas ao Trabalho (AMERT), Lesões por esforço repetitivo (LER), Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT), Lesão por Trauma Cumulativo (LTC). A ginástica laboral também ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a fadiga, melhorando a saúde mental dos servidores.

A melhora na saúde física e mental dos servidores impacta diretamente na qualidade de vida e no bem-estar geral, proporcionando mais disposição e produtividade no trabalho uma vez que servidores mais saudáveis e dispostos são mais produtivos e eficientes, o que beneficia a qualidade dos serviços públicos prestados pois a melhora na concentração e no foco dos servidores contribui para a otimização do tempo e a realização das tarefas com mais qualidade.

Além disso a prática da ginástica laboral ajuda a reduzir o absenteísmo, diminuindo os custos com afastamentos e substituições de servidores.

Sabemos que a prevenção de doenças ocupacionais e a promoção da saúde dos servidores podem gerar uma economia significativa para o serviço público e a ginástica laboral ajuda a reduzir os custos com consultas médicas, exames, medicamentos e internações.



# Câmara Municipal de Mariápolis

Av. Prefeito Joaquim da Costa e Silva, 335 - Mariápolis - Estado de São Paulo  
C.N.P.J 01.631.418/0001-60 - Fone (0xx18) 3586-1122 - CEP 17810-000

Há também aspectos sociais e relacionais já que a prática de ginástica laboral promove a integração entre os servidores, criando um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo, tornando o ambiente mais agradável e saudável.

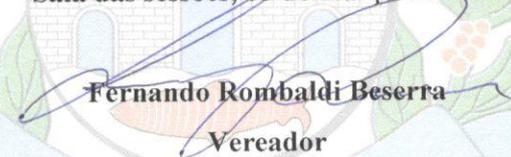
A adoção da ginástica laboral demonstra o compromisso do serviço público com a saúde e o bem-estar dos servidores já que a iniciativa pode se tornar um hábito saudável para os servidores, que podem incorporá-lo em sua rotina de vida promovendo uma cultura de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Tal propositura é uma medida vantajosa para os servidores, para a administração pública e para a sociedade em geral. Os benefícios da ginástica laboral são comprovados por estudos científicos e pela experiência de diversas empresas e órgãos públicos que já a implementaram sendo um investimento na saúde e no bem-estar dos servidores, que se traduz em benefícios, cuidados, prevenção e produtividade.

Pelo exposto, requiero o apoio dos nobres pares na apreciação e interlocução junto ao executivo para implantação do presente anteprojeto de lei visto se reveste de relevante aspecto para toda a sociedade.

Sem mais, despeço-me renovando meus votos de estima e consideração.

Sala das sessões, 05 de março de 2024

  
Fernando Rombaldi Beserra  
Vereador

MARIÁPOLIS



# *Câmara Municipal de Mariápolis*

*Av. Prefeito Joaquim da Costa e Silva, 335 - Mariápolis - Estado de São Paulo  
C.N.P.J 01.631.418/0001-60 - Fone (0xx18) 3586-1122 - CEP 17810-000*

## *ANTEPROJETO*

*“INSTITUI A REALIZAÇÃO DE ‘GINÁSTICA LABORAL’ EM TODOS OS ÓRGÃOS DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE MARIAPOLIS - SP E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS”.*

### O PREFEITO MUNICIPAL DE MARIAPOLIS

Faço saber que a Câmara Municipal de Mariápolis aprovou e eu sanciono e promulgo a seguinte Lei

Art. 1º - Fica instituído no âmbito municipal que os órgãos da administração pública disponibilizarem a realização de "Ginástica Laboral" para todos os funcionários.

§ 1º - A ginástica será realizada pelo menos 2 vezes por semana, sem acréscimo de tempo de carga horária, antes, durante ou depois do expediente, por um período não inferior a 10 (dez) minutos e não superior a 30 (trinta).

§ 2º - Os conteúdos programáticos e os exercícios deverão ser elaborados e aplicados por profissionais habilitados em Educação Física, observando-se as necessidades e limitações individuais de cada funcionário.

Art. 2º - As despesas decorrentes da execução da presente Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 3º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Prefeito Municipal