

ESCOLHA  
**VIVER  
BEM** | todos os  
**dias**

[CARTILHA]

# **EXERCÍCIOS** **PRÁTICOS** **PARA O DIA A DIA** **NO TRABALHO**

Faça os exercícios e **melhore o seu bem-estar**

[Edição especial] **7** de abril

**Dia Mundial da Saúde**

**MUDE HÁBITO**

**Unimed**   
Santa Bárbara  
d'Oeste e Americana

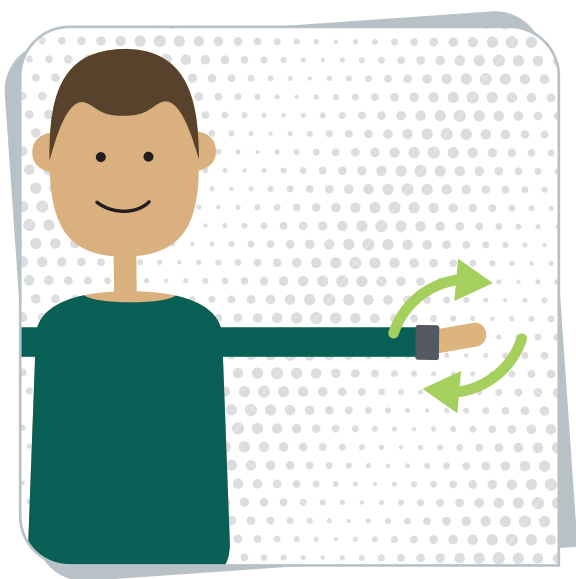
Ficar muito tempo sentado, na mesma posição e por muitas horas seguidas, não fará bem ao seu corpo. Por isso, sugerimos que você revise seus hábitos diários para combater o sedentarismo.

Nessa cartilha você aprenderá **8 exercícios simples que você poderá praticar diariamente**, antes, durante ou após o seu expediente.

## Vamos começar?



A boa postura no trabalho exige atenção e dedicação. Melhore sua performance de maneira confortável e agradável:



# PUNHOS

Estenda um dos braços à frente do tronco com a mão aberta e dedos apontados para abaixo. Com a outra mão, puxe levemente todos os dedos, inclusive o polegar, para trás. **Conte lentamente até 30** e repita o movimento com o outro braço.



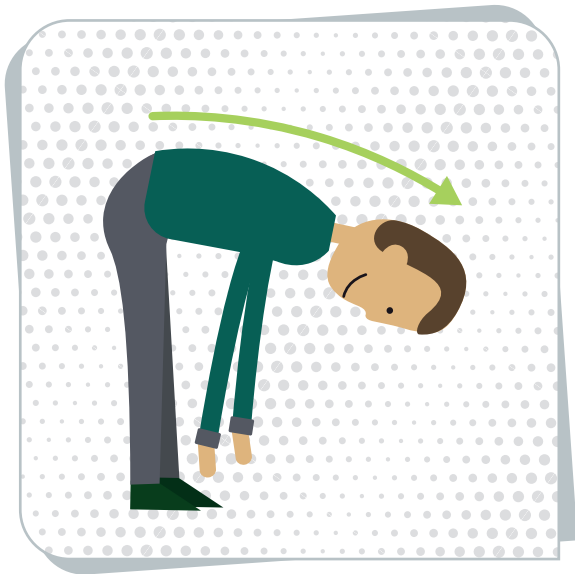
## 02 BRAÇOS

Com os dedos entrelaçados, estenda os dois braços acima da cabeça e inspire. Mantenha a posição por **30 segundos**, solte os braços e expire. Repita mais uma vez.

## 03 OMBROS



Com os braços relaxados, realize movimentos circulares com os ombros **5 vezes** para trás e, em seguida, **5 vezes** para a frente.



## 04 COLUNA

Incline o tronco para a frente, alongando a parte detrás das pernas. Sem subir o tronco, flexione um pouco os joelhos e torne a estender, descendo mais o tronco. Depois suba devagar “desenrolando” o corpo.

## 05 COSTAS



Com os dedos entrelaçados e braços estendidos, incline o tronco mantendo as pernas estendidas. Permaneça na posição por **30 segundos**.



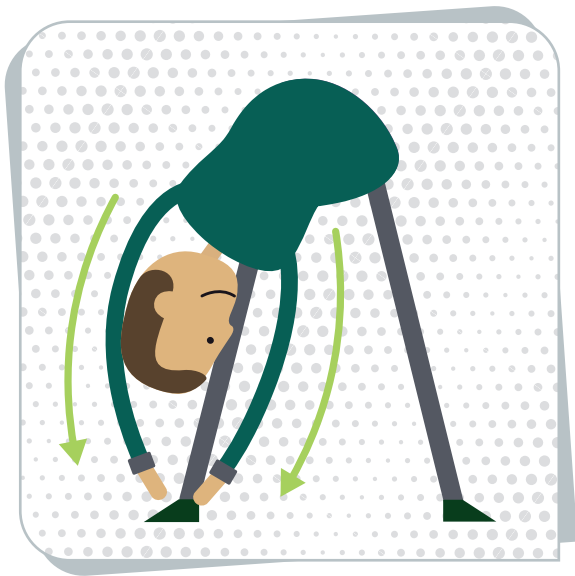
## PESCOÇO

Incline a cabeça para o lado. Com a ajuda da mão (do mesmo lado), abaixe a cabeça, alongando o pescoço na diagonal. Mantenha a posição por **30 segundos** e inverta para o outro lado.



## PERNAS

Apoie o calcanhar no chão à frente do corpo com o joelho estendido. Incline o tronco na mesma direção apoiando as mãos na coxa. Mantenha o tronco inclinado por **30 segundos**. Depois, realize o mesmo movimento com a outra perna.



## COSTAS

Em pé, com os pés afastados além da linha do ombro, incline o tronco para baixo, na direção de um dos pés. Mantenha a posição por **30 segundos** sem flexionar os joelhos. Depois faça o mesmo para o outro lado.

**E AÍ, JÁ SE  
EXERCITOU  
HOJE?**

**CONVIDE OS COLEGAS  
DE TRABALHO E  
PRATIQUEM JUNTOS!**





Falando em saúde...

VOCÊ CONHECE O

**VIVER BEM?**

O **Viver Bem** é um programa oferecido aos beneficiários, **inclusive aos colaboradores**, com foco na **promoção à saúde e na qualidade de vida através de ações preventivas**. São oferecidas diversas atividades com acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, como grupos orientados, palestras informativas, cursos em saúde e monitoramento individual ou em grupo, de acordo com a necessidade de cada pessoa.

Beneficiários da Unimed Santa Bárbara d'Oeste e Americana que possuem mais de 18 anos, portadores de doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão arterial, diabetes e obesidade) e idosos **podem participar gratuitamente**.

•) **Eu me enquadro no perfil!**

Caso você se enquadre no perfil acima e tenha interesse em participar do programa, **procure o Cíntegra** e informe o seu interesse pelo Viver Bem, combinado?

•) **Quero saber mais sobre o programa!**

Para saber mais sobre o Viver Bem, acesse o site da Unimed: **[www.unimedsa.com.br](http://www.unimedsa.com.br)** e clique na aba "Programas" e depois em "Viver Bem".



**Saúde preventiva o ano todo!**

# OBSERVE OS SINAIS

## DO SEU CORPO!

Caso sinta dores ou incômodos diários, que podem ter sido causados por postura incorreta ou atividades repetitivas, procure o seu médico da família no **Cíntegra!**

**O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h, com agendamento prévio:**

• **Americana: 3457-9558 ou 3457-9559**

• **Santa Bárbara d'Oeste: 3464-9564 ou 3464-9565**

**Aos finais de semana, feriados ou fora do horário acima, o atendimento ao colaborador é diretamente no Pronto Atendimento dos hospitais:**

• **Americana: Av. Brasil, 815 – Jardim São Paulo**

• **Santa Bárbara d'Oeste: Rua General Osório, 906 – Centro**



[Edição especial] **7** de abril

**Dia Mundial da Saúde**

**MUDE HÁBITO**

**Unimed**   
Santa Bárbara  
d'Oeste e Americana