

## BASE CONCEITUAL DA REESTRUTURAÇÃO FÍSICO-EMOCIONAL

A base conceitual do PROGRAMA DE REESTRUTURAÇÃO FÍSICO-EMOCIONAL é constituída com a utilização de segmentos científicos, associado a fragmentos de conceitos de gestão de negócios, de marketing e de estruturação organizacional e suas relações. Portanto, a base conceitual é composta das seguintes fontes do conhecimento:

- FISIOTERAPIA DO TRABALHO
- ERGONOMIA
- DIREITO
- ESG
- MARKETING
- TRABALHO HUMANIZADO
- SEGURANÇA DO TRABALHO
- NEUROLINGUÍSTICA (PNL)
- FILOSOFIA
- AUTOCONHECIMENTO

Estas fontes do conhecimento são utilizadas como “meios” e não como “fins”. À eficácia do PROGRAMA DE REESTRUTURAÇÃO FÍSICO-EMOCIONAL é comprovada ao se utilizar vários fragmentos de cada uma destas fontes do conhecimento citadas, formando através da INTEGRAÇÃO das mesmas, uma gestão constituída de ferramentas e técnicas que permitem atingir diversos objetivos dentro e fora do ambiente organizacional da empresa, tendo como foco os seus colaboradores que serão os multiplicadores da filosofia organizacional para o público interno e externo.

## FINALIDADE DA REESTRUTURAÇÃO FÍSICO-EMOCIONAL

A premissa básica de que as organizações empresariais só existem porque são constituídas por pessoas, que geram uma condição inerente ao próprio ser humano, ou seja, o surgimento dos sintomas de doenças físico-emocional que acarretam, em diversos níveis, o adoecimento da própria organização, contaminando todo o processo de geração de riquezas, com o aumento dos custos operacionais e perda de produtividade, produzindo os piores índices de insatisfação dos seus colaboradores, realizando a perda de talentos, e por sua vez, diminuindo fidelização de clientes e baixa reputação da marca para o público interno e externo.

Sentimentos e anseios pessoais dos seus colaboradores são vistos como de importância secundária por alguns gestores, em todos os níveis, em diversas organizações, e estes acreditam que benefícios salariais e benefícios indiretos podem curar os males físicos e emocionais dos seus colaboradores. Frequentemente, o maior problema não está na lista acima e, sim, nos próprios dirigentes, que ficam cegos para os acontecimentos porque estão imersos no dia-a-dia e/ou que não tem sensibilidade ou experiência suficiente para perceber a gravidade das situações que vão surgindo e nada fazem até que sua equipe comece a colapsar com males físicos e emocionais.

O Programa de Reestruturação Físico-Emocional vem atuar como uma ferramenta de uso contínuo para a manutenção da mudança destes padrões, sem estar contaminado pela cultura organizacional vigente em cada empresa, mas preocupado em gerar o bem estar físico-emocional aos colaboradores, através do atendimento oferecendo serviços de ergonomia e fisioterapia do trabalho, através de profissionais qualificados, onde os serviços incluem acompanhamento diário dos funcionários nos setores, avaliação e orientação quanto à postura correta, além disso, realizará consultorias com avaliações ergonômicas e anamneses físicas dos funcionários, visando identificar problemas e propor soluções para promover maior segurança, qualidade de vida e produtividade no ambiente de trabalho. Este atendimento constitui parte de um conjunto de ações com foco nos seres humanos e que possibilita e estimula o bem-estar no ambiente organizacional, gerando a sensação de acolhimento pela empresa dos seus colaboradores, através de uma ferramenta complementar de acompanhamento emocional de cada funcionário, realizado por profissionais motivacionais, oferecendo técnicas de autoconhecimento.

O investimento para a implantação do Programa de Reestruturação Físico-Emocional é diluído nos custos das gestões dos recursos utilizados nas áreas de propaganda e marketing, recursos humanos, treinamentos e área comercial, pois estas áreas serão contribuintes com os seus orçamentos na estruturação deste investimento, porém sem representar qualquer aumento de custo para a organização, e sim uma realocação destes recursos, pois este é o conceito deste programa.

## COMPOSIÇÃO DO PROGRAMA DE REESTRUTURAÇÃO FÍSICO-EMOCIONAL

### ***1 - Integração de Serviços de Ergonomia e Fisioterapia***

Oferecer serviços de ergonomia e fisioterapia do trabalho através de profissionais qualificados e também registrados no Conselho Regional de Fisioterapia. Os serviços incluem acompanhamento diário dos funcionários nos setores, avaliação e orientação quanto à postura correta, e prestação de primeiros atendimentos em caso de acidentes de trabalho. Realização de consultorias com avaliações ergonômicas e anamneses físicas dos funcionários, visando identificar problemas e propor soluções para promover maior segurança, qualidade de vida e produtividade no ambiente de trabalho, através:

1. Tratamento de Lesões Musculoesqueléticas: Oferecer tratamento para queixas e doenças relacionadas ao sistema MÚSCULO-ESQUELÉTICO dos trabalhadores;
2. Orientações sobre Ergonomia e Postura: Realizar sessões de orientação sobre ergonomia e postura para prevenir desconfortos e lesões;
3. Análise Ergonômica do Trabalho: Colaborar com análises ergonômicas para melhorar as condições de trabalho e reduzir riscos ergonômicos;
4. Promoção da Segurança no Ambiente de Trabalho: Realizar palestras, programas de orientações quanto a importância de alongamentos e aquecimentos da musculatura mais utilizada durante o tempo laboral e projetos de acessibilidade para promover o bem-estar dos colaboradores;
5. Promoção da prevenção e recuperação de lesões relacionadas ao ambiente laboral; melhoria da qualidade de vida e qualidade laboral dos trabalhadores; aumento da produtividade através da redução do absenteísmo e do presenteísmo; Identificação precoce de problemas de saúde ocupacional, possibilitando intervenções preventivas e tratamentos adequados; aumento da satisfação e engajamento dos colaboradores através de cuidados com sua saúde e bem-estar no trabalho.

### ***Protocolo de Serviços:***

- Afim de não prejudicar o andamento laboral dos funcionários, um fisioterapeuta ficará disponível durante o período de trabalho em até 6 horas por dia (diurno, matutino e noturno, conforme a necessidade e programação contratual) e passará em todos os setores, com objetivo de fazer uma anamnese completa de todos os funcionários da empresa, através de questionários e avaliação física completa, com intuito de identificar patologias músculo esqueléticas relacionadas com o trabalho, podendo ser lesões inflamatórias e degenerativas do aparelho locomotor que resultam da ação de fatores de risco profissionais como a repetibilidade, a sobrecarga e a postura adotada durante o trabalho, como: encurtamentos, retrações, tensões, diminuição de força musculares, estiramento ou frouxidão ligamentares;
- Após todos os funcionários avaliados o fisioterapeuta terá em mãos um mapeamento da empresa com informações relevantes de todos, traçando o tratamento mais adequado e orientações, onde em uma nova visita comunicará este tratamento, que poderá ser simples alongamento e aquecimento na própria estação de trabalho ou marcará sessões de fisioterapia que serão realizadas em algum espaço cedido pela empresa onde serão mantidos equipamentos necessários para todos os tratamentos e também sanará todas as esclarecimentos sobre os vícios de postura com a diminuição ou neutralização dos reflexos da patologia destes funcionários.

### ***Protocolos de Atendimentos:***

- **Público alvo:** colaboradores da empresa, dentro da disponibilidade de horários do mesmo, podendo também ser feita adesão de seus familiares em contrato; este Funcionário tratará lesões adquiridas na empresa, seja elas por repetições, má postura ou próprio acidente de trabalho, como também lesões ocorridas extra trabalho, quando não for o caso de lesões mais graves, onde há a necessidade de internação hospitalar, com intuito de evitar afastamentos;
- **Tratamento realizado na própria estação de trabalho ou num setor específico de fisioterapia:** com a finalidade de evitar o absenteísmo, o funcionário poderá ser atendido na própria estação de trabalho, com o melhor horário para o mesmo, caso o tratamento não demande uso de equipamentos específicos, sendo necessário apenas terapia manuais e orientações, ou direcionado a um setor de fisioterapia (espaço cedido pela empresa) com equipamentos fisioterapêuticos específicos e aprovados pela Anvisa.

### ***Causas e Efeitos das Lesões por Esforço Repetitivo e os Distúrbios Osteomusculares (LER/DORT):***

- **Funcionários que trabalham muito tempo sentados:** Um local de trabalho inadequado e, principalmente, a permanência prolongada em uma estação de trabalho mal projetada, podem contribuir para lesões e disfunções musculoesqueléticas, sendo as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) as principais causas, que incluem síndrome do túnel do carpo, lombalgia (disfunção na parte inferior das costas), cervicalgia (disfunção na parte inferior do pescoço) e tendinite. Diferente do que se imagina, esses distúrbios não são exclusivos e resultantes apenas de uma atividade repetitiva, pesada e cansativa. Isso porque, a posição e período prolongado sentado pode reduzir o fluxo sanguíneo, irritar os nervos e causar micro trauma aos grupos musculares.
- **Encurvamento da coluna lombar:** A coluna é outra vítima recorrente dos vícios posturais e uma das mais frequentes causas de dor ao trabalhar sentado. Ao passar o dia sentado, há maior a chance de sua coluna "deslizar" pela cadeira ou se inclinar para a frente, ficando "corcunda". Essa flexão é bastante prejudicial para a coluna vertebral.
- **Sobrecarga sobre o quadril:** Outras áreas também sofrem com o mau hábito de passar o dia sentado por muito tempo sem intervalos. O quadril é uma delas. Quem gosta de ficar com a perna cruzada, por exemplo, deixando uma perna relaxada sobre a outra, gera uma sobrecarga no quadril.

- **Redução da flexibilidade muscular do quadril:** Uma consequência é o encurtamento dos músculos do quadril. Mais comum nos homens e reduz a mobilidade do quadril. Isso faz com que fique limitado em alguns movimentos e provoque dor ao trabalhar sentado. Pessoas que trabalham muito tempo sentadas ou que dormem de lado com os quadris flexionados (com os joelhos perto do peito) aumentam ainda mais esse encurtamento, pois o músculo nunca é submetido a um alongamento.
- **Compressão no joelho e estiramento no tornozelo:** Quando estamos sentados, o simples fato de o joelho ficar dobrado já exerce uma pressão sobre a cartilagem articular que reveste as estruturas ósseas do local. Além disso, ocorre estiramento dos ligamentos do tornozelo.
- **Dor nas costas, pescoço e região escapular:** Anteriorização da cabeça é demonstrada pela inclinação do pescoço para frente, colocando assim, a cabeça na frente dos ombros. Esta posição da cabeça provoca muito estresse podendo na maioria dos casos causar muitas dores no pescoço ou irradiada, como dores na face, DTM (Distúrbio Temporomandibulares), omoplatas, ombros e cotovelos.
- **Funcionários que trabalham muito tempo em pé:** Muitos profissionais precisam trabalhar em pé, como aqueles que fazem atendimento em balcão ou os que atuam em linhas de produção. Apesar de ser uma necessidade, é importante se atentar a essa jornada, pois ela gera prejuízos à saúde. Permanecer muito tempo nesta posição pode ser pior que trabalhar sentado. Além do que os malefícios são mais graves para aqueles que se mantêm estáticos do que para quem está em pé, mas em constante movimento. É real que o corpo humano necessita manter-se em movimento e sempre ativo, mas trabalhar em pé o dia todo não é benéfico porque esse esforço excessivo e repetitivo pode desencadear diversas complicações, que se mostram em diversas regiões do corpo. O cansaço e as dores nas pernas são apenas alguns dos problemas causados por se trabalhar em pé. As complicações podem se estender para os joelhos, o quadril, a coluna e a postura de modo geral, e até mesmo desencadear processos degenerativos.
- **Prejuízos para a circulação sanguínea:** As pernas desempenham um papel fundamental para fazer o sangue retornar ao coração: com o movimento dos membros inferiores, o sistema circulatório opera sem complicações e o fluxo sanguíneo faz o caminho de volta de maneira eficiente. Se isso não acontece, as veias e os músculos não recebem oxigênio e nutrientes suficientes, então se inicia um quadro inflamatório que provoca dor. Além disso, aumentam-se as chances de ocorrerem edemas e varizes.
- **Sobrecarga das articulações:** É verdade que as articulações do corpo humano são estruturas fortes e resistentes que permitem os movimentos e, em alguns casos, absorvem impactos. No entanto, elas são vulneráveis e também podem ser prejudicadas se você permanecer em pé por longos períodos. Como consequência, além das dores características, há mais chances de desenvolvimento de artrose e artrite.

## ***II- Integração dos Serviços Motivacionais com Técnicas de Autoconhecimento***

O Programa de Reestruturação Emocional foi desenvolvido com base em diversos segmentos do conhecimento universal, obtidos nas áreas de humanas, exatas e biomédicas, com objetivo de oferecer uma ferramenta prática e moderna visando o ser humano emocionalmente feliz, ajudando-o a penetrar no campo da consciência, atuando como uma matriz que desbloqueia seus arquivos de memória positivos, os quais estão gravados em sua mente inconsciente, produzindo emoções que estão sintonizadas com o amor, a fraternidade e a felicidade. Lembre-se:

**“A pior escravidão é aquela que está implantada em nossas emoções. Para libertar-nos precisamos perceber, sentir, pensar e agir além dos nossos condicionamentos. Precisamos acordar o espírito e aprender a usar a mente livre nos mais elevados níveis de consciência. Mente livre é aquela que percebe e compreende a vida acima de preconceitos, pré-julgamentos e comparações, que não está escravizada a uma determinada escala de valores e por isso pode conectar-se com a própria consciência e reconhecer a verdade”.**

O Programa de Reestruturação Emocional visa oferecer uma ferramenta que facilitará a penetrar no campo da consciência, que atua como uma matriz que liga seu pensamento individual a tudo o que é. O fluxo desembaraçado em direção a um resultado não será ameaçado nem obstruído pelas ansiedades e apegos do ego temeroso. Fique tranquilo e natural com relação a todo o programa.

### ***Protocolo de Serviços:***

- Afim de não prejudicar o andamento laboral dos funcionários, um fisioterapeuta e passará em todos os setores, com objetivo de fazer uma anamnese completa de todos os funcionários da empresa, através de questionários e avaliação física e emocional completa;
- Após todos os funcionários avaliados o fisioterapeuta terá em mãos um mapeamento da empresa com informações relevantes de todos e encaminhará para o profissional motivacional para este traçar o início da divulgação do Programa de Reestruturação Emocional, através das técnicas a serem disponibilizadas.

### ***Protocolos de Atendimentos:***

- **Público alvo:** colaboradores da empresa, dentro da disponibilidade de horários do mesmo, podendo também ser feita adesão de seus familiares em contrato; tudo realizado de maneira individual e customizada.
- **Aplicação das técnicas realizada na própria estação de trabalho ou num setor específico:** com a finalidade de evitar o absenteísmo, o funcionário poderá ser atendido na própria estação de trabalho, com o melhor horário para o mesmo, onde faremos uma avaliação final, workshop, programa intensivo com técnicas autoconhecimento, acompanhamento em dinâmica, avaliação final e manutenção das técnicas envolvidas;
- Cada pessoa tem suas próprias necessidades emocionais e físicas. E para que ela desempenhe bem o seu papel na empresa, essas questões precisam ser atendidas. Nesse sentido, pode-se dizer que a humanização das relações de trabalho é um conceito baseado na satisfação no trabalho e contribui para ambientes mais colaborativos e harmônicos.
- Assim, um ambiente de trabalho humanizado reúne uma série de ações focadas no bem-estar do funcionário. Isso vai desde as condições dignas para exercer seu trabalho até a questão emocional.

### ***Causas e Efeitos da Ausência da Restruturação Emocional***

Os padrões de pensamentos condicionados negativamente resultam em maus hábitos, vícios, comportamentos desagradáveis e limitantes, relacionamentos difíceis e conflituosos, enfim, frustrações, fracassos, doenças e medos. Por que alguns obtêm sucesso pessoal e profissional e a maioria experimenta consecutivos fracassos? Por que não conseguimos mudar isso com facilidade? Por que a nossa vida não acontece como planejamos e desejamos?

A resposta está nos condicionamentos emocionais, ou seja, um acontecimento problemático gera uma emoção, a qual imediatamente busca em nossa memória (mente inconsciente), padrões de pensamento, gerando assim, instantânea e automaticamente o julgamento – escolha, seleção. As ações surgem como resultado desse processo para atender e resolver as emoções ativadas, mecanismo este regulador do que chamamos de “qualidade de vida”. Dependendo do valor dessas emoções, o positivo ou o negativo é produzido em nossas vidas.

Tudo o que acontece na vida é resultado dos pensamentos e emoções. Portanto, o sucesso e a felicidade estão diretamente relacionados com os padrões de pensamentos positivos e ilimitados. Para entender o funcionamento da mente precisamos dedicar atenção para as seguintes colocações:

- Os Padrões de pensamentos organizam-se em função das nossas escolhas.
- O pensamento é energia. É força.
- O que pretendemos? Mudar a energia a nosso favor.
- Os pensamentos positivos promovem o poder da transformação.

A Reestruturação Emocional usa padrões de pensamentos em ação, palavras, para dizer Sim a coisas às quais nos ensinaram a dizer Não, e vice versa. Num certo nível é esta a proposta deste programa, tecer um novo mundo de emoções e pensamentos para substituir antigas emoções e pensamentos que nos acompanham desde crianças, que nos escravizam numa vida de limitada, em todos os sentidos.

# ***VEJA FOTOS DO NOSSO TRABALHO***



ALONGAMENTO DE POSTERIOR DE OMBRO D



ALONGAMENTO DE POSTERIOR DE OMBRO D



MOBILIZAÇÃO DE QUADRIL E ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS E PSOAS E



EXERCÍCIO RESISTIDO DE ADUTORES



ALONGAMENTO DE FLEXORES DE COTOVELO E MÃO D



ALONGAMENTO DE FLEXOR DE COTOVELO E EXTENSOR DE MÃO D



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE FLEXOR DE COTOVELO E*



*MOBILIZAÇÃO DE OMBRO E*



*MOBILIZAÇÃO DE OMBRO E COM  
DIAGONAL DE KABATH*



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE ELEVAÇÃO DE OMBROS*



*MOBILIZAÇÃO E ALONGAMENTO  
DE FLEXOR DE OMBRO D*



*MOBILIZAÇÃO E ALONGAMENTO  
DE EXTENSÃO DE OMBRO D*



ALONGAMENTO DE EXTENSOR DE OMBRO D



MOBILIZAÇÃO DE MANGUITO ROTADOR D



MOBILIZAÇÃO DE CINTURA ESCAPULAR



ALONGAMENTO E MOBILIZAÇÃO DE CERVICAL



ALONGAMENTO DE TRÍCEPS SURAL



ALONGAMENTO COM  
DESCOMPRESSÃO CERVICAL



*ALONGAMENTO DE CERVICAL FLEXOR*



*ALONGAMENTO DE PEITORAIS*



*EXERCÍCIO FUNCIONAL COM ALONGAMENTO DE PEITORIAS E POSTERIOR DE MEMBRO INFERIOR D*



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE OMBROS*



*ALONGAMENTO DE TRÍCEPS SURAL*



*ALONGAMENTO DE FLEXORES DE OMBROS*





ALONGAMENTO DE OMBRO E



ALONGAMENTO DE OMBRO E



EXERCÍCIO FUNCIONAL COM BOLA DE PILATES



EXERCÍCIO FUNCIONAL COM HALTERES



EXERCÍCIO RESISTIDO DE ÍSQUIOS TIBIAIS



EXERCÍCIO FUNCIONAL COM BOLA DE PILATES



*EXERCÍCIO FUNCIONAL "SUPER MAN"*



*EXERCÍCIO FUNCIONAL DE PROPRIOCEPÇÃO E RESISTIDO DE SUPERIOR D COM ELÁSTICO*



*EXERCÍCIO FUNCIONAL DE EQUILÍBRIO COM BOLA DE PILATRS E HALTERES*



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE QUADRÍCEPS E*



*MANOBRAS DE DESCOMPRESSÃO DE COLUNA TORÁCICA*



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE FLEXOR DE QUADRIL E*



EXERCÍCIO RESISTIDO DE GLÚTEO MÁXIMO



ALONGAMENTO DE OMBRO D



AUSCULTA PULMONAR



ALONGAMENTO NA POSIÇÃO ORTOSTÁTICA DE ISQUIOS TIBIAIS



EXERCÍCIO RESISTIDO COM ALONGAMENTO DE OMBRO E



TREINO DE EQUILÍBRIO COM ALONGAMENTO DE ISQUIOS TIBIAIS D



*ALONGAMENTO DE POSTERIOR DE OMBRO E*



*ALONGAMENTO DE ISQUIOS TIBIAIS  
E VASTO LATERAL D*



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE OMBRO E*



*AFERIÇÃO DE PRESSÃO ARTERIAL*



*ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS  
E NA POSIÇÃO ORTOSTÁTICA*



*MASSOTERAPIA COM  
DISPOSITIVO MECÂNICO*



*MASSOTERAPIA COM DISPOSITIVO MECÂNICO EM REGIÃO SUPRA-ESCAPULAR*



*LASERTERAPIA*



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE OMBRO E*



*ALONGAMENTO DE POSTERIOR DE MEMBRO INFERIOR E*



*ALONGAMENTO DE ISQUIOS TIBIAIS NA POSIÇÃO SUPINA*



*TESTE FORÇA MUSCULAR COM DINANÔMETRO DIGITAL*



TREINO DE FORÇA DE PEGADA DE MÃO CO DINANÔMETRO DIGITAL



EXERCÍCIO RESISTIDO DE MEMBRO INFERIOR E, FLEXÃO COM EXTENSÃO DE QUADRIL



EXERCÍCIO DE DISSOCIAÇÃO DE CINTURA



ALONGAMENTO DE VASTO LATERAL E NA POSIÇÃO SUPINA



EXERCÍCIO RESISTIDO COM ELÁSTICO DE FELXÃO DE COTOVELO



EXERCÍCIO RESISTIDO COM ELÁSTICO PARA BÍCEPS



*EXERCÍCIO RESISTIDO DE  
DISSOCIAÇÃO DE QUADRIL*



*ALONGAMENTO DE QUADRADO LOMBAR*



*EXERCÍCIO RESISTIDO COM ELÁSTICO PARA  
COSTAS E POSTERIOR DE OMBROS*



*EXERCÍCIO RESISTIDO COM ELÁSTICO*



*ALONGAMENTO DE OMBRO  
NA POSIÇÃO ORTOSTÁTICA*