



Espaço de Cultura e Capoeira Prof. Gilberto Alves de Andrade Oscaranha

Informamos que o endereço ecoculturaoscaranha@yahoo.com.br encontra-se à disposição de todos para o envio de mensagens, bem como informações diversas. Em breve, através deste email será enviado convite para a inauguração do Espaço de Cultura e Capoeira Prof. Gilberto Alves de Andrade Oscaranha, em Duque de Caxias (RJ). O centro disporá de quadra própria, sede da Fraternidade dos Capoeiristas do Brasil para o Mundo (FCBM) e Acervo Mestre Oscaranha. Caso haja interesse em fazer-nos uma visita, entre em contato. Todos serão bem vindos a esta casa para trocar contribuições no sentido de elevar cada vez mais o pendão da nossa Arte Capoeira.

Informações: (21) 8829-3931



Ginástica reduz incidência de problemas de saúde na SEDUC



Dores musculares na região do pescoço, mãos e coluna, problemas de postura, tendinites, pressão alta, além do estresse são sintomas familiares àqueles que passam os dias sentados em frente ao computador. Cerca de um ano estes incômodos vêm diminuindo consideravelmente para os funcionários da Secretaria de Educação e Cultura do Estado de Tocantins (SEDUC), devido à atividade física

orientada praticada durante o horário do expediente, prática conhecida como Ginástica Laboral. Exercícios de alongamento e relaxamento de dez a quinze minutos trazem benefícios importantes à saúde do funcionário. De acordo com o Diretor de Recursos Humanos da SEDUC, Marcos Rezende Machado, houve uma diminuição dos acidentes de trabalho.

Os impactos negativos do trabalho podem ocorrer em diversas esferas, tais como problemas físicos, psicológicos ou sociais. Mas diretamente, a prática de exercícios físicos para o trabalhador. Segundo a servidora, Gabriela Mota, no começo ele achava dispensável parar o trabalho para fazer as atividades, mas agora seu conceito mudou. Hoje, Gabriela vê a iniciativa da secretaria como uma das preocupações com o bem-estar do funcionário. "Achava perda de tem-

po, mas depois percebi o benefício que o órgão estava proporcionando aos seus servidores", lembrando ainda, que geralmente se tem notícias de ações como está em empresas privadas.

Para a Relações Públicas da SEDUC Juliana Navarro, os exercícios proporcionam disposição para o resto do dia. "Além de ser um momento de relaxamento, um intervalozinho no meio do expediente contribui para a integração dos colegas", diz. A psicóloga Tânia Cavalcante fala da importância de dar atenção ao corpo. "Interromper a atividade, sair do foco do trabalho, para exercitar o corpo, diminui o estresse, aumenta o poder de concentração e interatividade entre os colegas", lembrando que o homem é feito de emoção, mente, sentimento e corpo.

Fonte: Assessoria de Comunicação SEDUC - Governo do Estado de Tocantins