

# Contab

Customer Prime

Customer Prime

CRC/SC 6060/O-0

ESTA EMPRESA É ASSOCIADA AO

**SESCON**

GRANDE FLORIANÓPOLIS

Rua Felipe Schmidt, 209 - 1º Andar

Edifício Das Velhas

Centro - Florianópolis - SC

Fone/Fax: (48) 3222-1409

escon@sescconfloripa.org.br

www.sescconfloripa.org.br

Fone: (48) 3348-0406

## Missão

Conservar os princípios éticos e os valores morais, inovar e ampliar os recursos físicos e tecnológicos, promover o pleno desenvolvimento do exercício profissional da contabilidade, bem como solidificar as relações e assegurar a fidelidade dos clientes.

## Contab Customer Prime

Av. Ivo Silveira, 2878 - Capoeiras - CEP: 88085-002 - Florianópolis / SC  
Fone/Fax: (48) 3348-0406 / 3244-9479 / 3244-9553 - email: contab@contabsc.com.br

SETEMBRO/2008

# Planejamento de Marketing

## O Processo do Planejamento Estratégico



## Destaques do Mês

- FGTS - FUNDO DE GARANTIA DO TEMPO DE SERVIÇO
- CARTÃO CIDADÃO
- FANTASMA DA SUBSTITUIÇÃO TRIBUTÁRIA
- NOTA ELETRÔNICA INCLUIRÁ NOVOS SETORES
- DECLARAÇÃO DO IMPOSTO SOBRE A PROPRIEDADE TERRITORIAL RURAL (DITR)
- A ATIVIDADE DE COMPOSIÇÃO GRÁFICA E A TRIBUTAÇÃO NO SIMPLES NACIONAL

## PESSOAL



### FGTS – FUNDO DE GARANTIA DO TEMPO DE SERVIÇO

#### 1 - O que é?

O Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) foi criado em 1967 pelo governo Federal para proteger o trabalhador demitido sem justa causa, mediante a abertura de uma conta vinculada ao contrato de trabalho. No início de cada mês, as empresas depositam, em contas abertas na Caixa Econômica Federal em nome dos seus empregados, o valor correspondente a 8% do salário de cada funcionário.

O FGTS é constituído pelo total desses depósitos mensais. Os valores do Fundo pertencem exclusivamente aos empregados que, em situações específicas, podem dispor do total depositado em seus nomes.

Com o FGTS, o trabalhador tem a chance de formar um patrimônio, além de poder adquirir a casa própria utilizando os recursos de sua conta vinculada. Além disso, o FGTS financia programas de habitação popular, saneamento básico e infraestrutura urbana.

#### 2 - Quem tem direito?

Todos os trabalhadores regidos pela CLT, a partir de 05/10/1988. Antes dessa data, o direito ao FGTS era opcional. Também têm direito ao FGTS os trabalhadores rurais, os temporários, os avulsos, os safristas e os atletas profissionais (jogadores de futebol, por exemplo).

O diretor não-empregado poderá ser equiparado aos demais trabalhadores sujeitos ao regime do FGTS.

É facultado ao empregador doméstico recolher ou não o FGTS referente ao seu empregado. A opção pelo recolhimento estabelece a sua obrigatoriedade enquanto durar o vínculo empregatício.

#### 3 - Quando o depósito deve ser feito?

Até o dia 7 do mês subsequente ao mês trabalhado, não sendo dia útil o pagamento é feito imediatamente no dia anterior ao do vencimento.

#### 4 - Como conferir se os depósitos estão sendo feitos?

Através do extrato do FGTS que o trabalhador recebe em sua casa a cada 2 meses. Se não estiver recebendo o extrato, o trabalhador deverá informar seu endereço completo em uma agência da Caixa Econômica Federal ou pelo site [www.caixa.gov.br](http://www.caixa.gov.br) na internet ou através do Cartão Cidadão.

#### 5 - As contas de FGTS tem rendimentos?

Sim. Todo dia 10 recebem a atualização monetária mensal mais juros de 3% a.a.

#### 6 - Quais as possibilidades de saque do FGTS?

- Demissão sem justa causa;
- Término do contrato por prazo determinado;
- Aposentadoria;
- Suspensão do trabalho avulso;
- Falecimento do trabalhador;
- Necessidade pessoal, urgente e grave, decorrente de desastre natural causado por chuvas ou inundações que tenham atingido a área de residência do trabalhador, quando a situação de emergência ou o estado de calamidade pública forem assim reconhecidos, por meio de portaria do Governo Federal;
- Ter o titular da conta vinculada idade igual ou superior a 70 anos;
- Quando o trabalhador ou seu dependente for portador do vírus HIV;
- Quando o trabalhador ou seu dependente for acometido de neoplasia maligna (câncer);
- Quando o trabalhador ou seu dependente estiver em estágio terminal, em razão de doença grave, e possuir

conta cujo saldo seja decorrente do complemento dos planos econômicos, quando formalizada a adesão até 30/12/2003;

- Permanência da conta sem depósito por 3 anos ininterruptos, para os contratos rescindidos até 13/7/1990 e, para os demais, a permanência do trabalhador por igual período fora do regime do FGTS;

- Rescisão do contrato por culpa recíproca ou força maior;

- Rescisão do contrato por extinção total ou parcial da empresa;

- Decretação de nulidade do contrato de trabalho nas hipóteses previstas no art. 37 § 2º, da Constituição Federal, quando mantido o direito ao salário, ocorrida após 28/7/2001;

- Rescisão do contrato por falecimento do empregador individual.

### CARTÃO CIDADÃO

#### 1 - Quais os pré-requisitos para adquirir o cartão cidadão?

Para ter acesso ao Cartão Cidadão é necessário que você esteja cadastrado no PIS/PASEP, no Número de Inscrição Social (NIS) ou no Número de Inscrição do Trabalhador (NIT). Os dados cadastrais e o endereço devem estar atualizados e válidos perante a Caixa Econômica Federal. O Cartão não será emitido se você já possuir outro cartão referente aos programas de transferência de renda, como o do Bolsa Família, pois todos possuem a mesma função, ou seja, consulta e recebimento dos benefícios sociais.

#### 2 - Quais operações podem ser feitas com ele?

- Consultar saldo e extrato do FGTS e saldo de quotas do PIS;

- Efetuar saque da conta vinculada do FGTS;

- Receber, se tiver direito, benefícios referentes aos programas de transferência de renda (Bolsa Família, por exemplo), Abono Salarial, Rendimentos do PIS e Seguro-Desemprego;

- Consultar saldo e extrato da conta vinculada do FGTS.

#### 3 - O que é preciso fazer para adquirir?

Você pode ir a uma agência da Caixa Econômica Federal ou solicitar o Cartão pela central telefônica. Porém, para usá-lo, você precisará de senha e esta só poderá ser cadastrada em uma agência da Caixa Econômica Federal.

#### 4 - A quem se destina?

O Cartão Cidadão destina-se a todos os trabalhadores brasileiros. Ele oferece segurança pelo uso de senha pessoal para identificação e a conveniência de ser utilizado em todas as agências da Caixa Econômica Federal, terminais de auto-atendimento, casas lotéricas e correspondentes Caixa Econômica Federal.

## FISCAL



### FANTASMA DA SUBSTITUIÇÃO TRIBUTÁRIA

Um velho fantasma volta a assombrar os contribuintes do ICMS em todo o País. A substituição tributária, que atribui a eles a responsabilidade de arcar com o imposto devido pelo seu cliente. O regime é utilizado para facilitar a fiscalização dos tributos que incidem várias vezes no decorrer da cadeia de circulação de um produto ou serviço. Mas não implica apenas efetuar a retenção antecipada, mas principalmente observar os protocolos e convênios firmados entre os estados.

Por isto, os diversos pormenores das legislações e acordos causam muita dor de cabeça às empresas,

principalmente àquelas que precisam circular sua mercadoria em diversos estados. Quando se trata de substituição tributária apenas no território de um único estado, o contribuinte deverá adequar-se a uma única legislação. No entanto, o fantasma torna-se realmente assustador para quem necessita fazer operações interestaduais, pois além de conhecimento das legislações, acordos e convênios, é necessária muita atenção ao tipo de mercadoria envolvida.

Os estados decidem, por meio de protocolos e convênios, quais são as mercadorias que sofrerão retenção antecipada já no local de origem e como será feito o recolhimento a favor da unidade federativa de destino. Parece bem complicado e realmente é, haja visto que são 27 legislações diferentes e inúmeros tipos de produtos.

Em toda vez que a empresa efetuar uma operação além de seus limites geográficos, deverá ser observado se a mercadoria está ou não sujeita ao regime de substituição tributária no estado de destino, mesmo se não estiver no de origem. Em caso positivo, deverá efetuar o recolhimento antecipado do imposto, conforme cálculo pré-determinado, em GNRE - Guia Nacional de Recolhimentos Especiais, situação que exige constante atualização às diferentes legislações vigentes no Brasil e atenção à logística e rota de transporte do produto.

Os estados que possuem protocolos e convênios exigem dos contribuintes das localidades remetentes a inscrição na Secretaria da Fazenda do estado de destino. Isto quer dizer que, se um contribuinte efetuar operações interestaduais, envolvendo mercadorias sujeitas à retenção antecipada, deverá obter inscrição estadual em cada um dos estados com os quais haja convênio ou protocolo que atribua a ele a condição de substituto tributário.

Além disto, o contribuinte que assumir a condição de substituto tributário perante outras unidades federativas deverá cumprir as obrigações acessórias exigidas pelo estado de destino, tais como entrega de arquivo magnético com o registro de todas estas operações. Muitos contribuintes já foram autuados por darem entrada em outros estados de mercadorias com substituição tributária, já com imposto retido, porém sem a obtenção da inscrição estadual exigida.

Entre outras características, há diferenças nas legislações quanto à possibilidade e forma de crédito, escrituração, requisitos para devolução, não aplicabilidade de sujeição passiva, restituição e ressarcimento e co-responsabilidade do substituído tributário. São Paulo, por exemplo, exige o recolhimento, pelo substituído, do complemento do imposto - no caso da venda para usuário ou consumidor final ocorrer por preço maior do que a base de cálculo utilizada para retenção. Desta forma, vê-se que o contribuinte do ICMS não mais se encontra sujeito a uma única legislação.

Pode-se também pleitear regime especial perante às Secretarias da Fazenda dos estados com os quais operem. O intuito é obter autorização para apurar e recolher o imposto devido a título de substituição tributária por período, evitando ter que efetuar recolhimento por destinatário, a cada entrada de mercadoria no território de outro estado.

Vale mencionar que as empresas enquadradas no Simples Nacional terão o mesmo tratamento quando da venda e recebimento de mercadorias com sujeição passiva por substituição tributária. Pelo que se vê, muitos são os detalhes que rodeiam a substituição tributária, o que obriga o contribuinte do ICMS a manter um controle rígido das operações com as mercadorias sujeitas ao recolhimento antecipado, evitando incidir em irregularidades perante as Secretarias de Fazenda.

As soluções variam conforme o tipo de mercadoria e negócio, mas uma coisa não muda - a imensa burocracia e falta de sintonia entre as legislações estaduais, o que requer das empresas um tremendo jogo de cintura e flexibilidade, além de profissionais competentes para lidar com esta complicada teia de acordos, protocolos e convênios estaduais.

## CADASTRO/SOCIETÁRIO



Cadastro

### NOTA ELETRÔNICA INCLUIRÁ NOVOS SETORES

Os fiscos estaduais definiram que em dezembro deste ano empresas de novos setores ficarão obrigadas a emitir notas fiscais eletrônicas por meio do Sistema Público de Escrituração Digital (Sped). No fim do ano, 45 mil fabricantes de automóveis, cimento, medicamentos, bebidas, refrigerantes, siderúrgicas e frigoríficos terão que emitir notas fiscais unicamente pela via eletrônica criada em 2006 pela Receita Federal para unificar as informações dos contribuintes e combater a sonegação de tributos. As novas inclusões foram determinadas pelo Protocolo ICMS nº 68, publicado ontem no Diário Oficial da União pelo Encontro Nacional dos Coordenadores e Administradores Tributários Estaduais (Encat) e pelo Conselho Nacional de Política Fazendária (Confaz).

O protocolo também abrange um segundo grupo de empresas, que ficarão obrigadas a emitir apenas notas eletrônicas a partir de abril de 2009. São elas as importadoras de automóveis, fabricantes de autopeças e pneus, atacadistas siderúrgicos, produtores de ferro gusa, alumínio, latas, garrafas PET, tintas, solventes de petróleo, lubrificantes automotivos e gás de cozinha e veicular.

Desde abril deste ano, os únicos setores obrigados a usar a nota eletrônica eram os produtores de cigarros e de combustíveis. Hoje, 4,8 mil empresas entre os setores dentro da obrigatoriedade e contribuintes que aderiram ao sistema voluntariamente já faturam eletronicamente e foram responsáveis por 18,48 milhões de emissões de notas eletrônicas. A idéia do fisco é a de que até o ano que vem o sistema englobe setores que representem 80% da arrecadação de ICMS dos Estados. De acordo com informações do Confaz, em 2007 foram arrecadados R\$ 187 bilhões em impostos estaduais. Em São Paulo, por exemplo, as empresas obrigadas até dezembro já contribuem com 55% da arrecadação.

No caso dos combustíveis, a nota fiscal eletrônica também vai ajudar o fisco a identificar adulterações. Como a gasolina é composta de 75% de gasolina pura e 25% de álcool anidro, uma maior saída de álcool identificada nas notas presumiria misturas proibidas, explica o diretor de assuntos tributários do Sindicato dos Distribuidores de Combustíveis (Sindicom), Dietmar Schupp. Essa foi a intenção ao incluir também o setor de solventes na segunda etapa da adesão ao sistema.

Segundo advogados, o prazo dado às empresas obrigadas ainda é muito curto e haverá pedidos de prorrogação. Como exemplo podemos citar uma distribuidora de gás de cozinha que emite cerca de 40 mil notas fiscais por mês em 40 pontos espalhados pelo Estado de São Paulo, e não conseguirá mudar seu sistema de emissão até abril do ano que vem. Pois há locais em que não existe nem conexão com internet.

## CONTÁBIL



## DECLARAÇÃO DO IMPOSTO SOBRE A PROPRIEDADE TERRITORIAL RURAL (DITR)

Dispõe sobre a apresentação da Declaração do Imposto sobre a Propriedade Territorial Rural (DITR) referente ao exercício de 2008 e dá outras providências.

### Da Obrigatoriedade de Apresentação

Art. 1º Está obrigado a apresentar a Declaração do Imposto sobre a Propriedade Territorial Rural (DITR) referente ao exercício de 2008:

I - a pessoa física ou jurídica que, em relação ao imóvel rural a ser declarado, inclusive imune ou isento, seja, na data da efetiva apresentação:

- proprietária;
- titular do domínio útil;
- possuidora a qualquer título.

§ 1º A DITR correspondente a cada imóvel rural será composta pelos seguintes documentos:

I - Documento de Informação e Atualização Cadastral do ITR (Diac), mediante o qual devem ser prestadas à Secretaria da Receita Federal do Brasil (RFB) as informações cadastrais correspondentes a cada imóvel rural e a seu titular;

II - Documento de Informação e Apuração do ITR (Diat), mediante o qual devem ser prestadas à RFB as informações necessárias ao cálculo do Imposto sobre a Propriedade Territorial Rural (ITR) e apurado o valor do imposto correspondente a cada imóvel rural.

### Dos Prazos:

Art. 6º A DITR deve ser apresentada no período de 11 de agosto a 30 de setembro de 2008:

## A ATIVIDADE DE COMPOSIÇÃO GRÁFICA E A TRIBUTAÇÃO NO SIMPLES NACIONAL

Solução de Consulta Nº 141, de 13 de Junho De 2008.

Assunto: Sistema Integrado de Pagamento de Impostos e Contribuições das Microempresas e das Empresas de Pequeno Porte - Simples.

A atividade de composição gráfica será considerada atividade industrial quando resultar em produtos de prateleira, assim considerados a produção de bens em série, de forma padronizada, vendidos em larga escala, sem distinção quanto ao usuário. De igual modo, a industrialização por encomenda efetuada pelas pessoas jurídicas optantes pelo Simples Nacional que tenham por atividade a composição gráfica será considerada atividade industrial sempre que constituir etapa relativa à industrialização ou comercialização. As atividades industriais serão tributadas na forma do Anexo II, da Lei Complementar nº 123, de 2006. A atividade de composição gráfica, para as pessoas jurídicas optantes do Simples Nacional, será considerada prestação de serviços quando resultar em impressos personalizados, tais como notas fiscais e cartões de visitas, elaborados mediante encomenda e destinados ao uso ou consumo do próprio encomendante.

Nessa hipótese, os tributos devidos deverão ser recolhidos na forma do Anexo III, da Lei Complementar nº 123, de 2006.

Faixa de Salário Médio	Valor da Parcela	Tabela Para Cálculo Do Benefício Seguro-desemprego / 2008
Até	R\$ 685,06	Multiplica-se salário médio por 0,8 (80%)
A partir de	R\$ 685,07 até R\$ 1.141,88	O que exceder a R\$ 685,06 multiplica-se por 0,5 (50%) e soma-se a R\$ 548,05.
Acima	R\$ 1.141,88	O valor da parcela será de R\$ 776,46 não podendo passar desse valor

TABELA DE ALÍQUOTA DE INSS TRABALHADOR ASSALARIADO	ALÍQUOTA (%)
Até 911,70	8,00
De 911,71 à 1.519,50	9,00
De 1.519,51 à 3.038,99	11,00

TABELA IMPOSTO DE RENDA RETIDO NA FONTE (IRRF)	
Limite de isenção	R\$ 1.372,81
Dedução por dependente	R\$ 137,99
Desconto mínimo mensal	R\$ 10,00
Desconto mínimo 13º salário	R\$ 0,01

LIMITE	%	DEDUZIR
De 1.372,82 até 2.743,25	15	205,92
A partir de 2.743,25	27,5	548,82

TABELA SALÁRIO FAMÍLIA - Por Filho até 14 anos	
Limite Faixa	Valor
Até 472,43	24,23
De 472,44 à 710,08	17,07

INSS			
FACULTATIVO	SALÁRIO BASE		CONTRIBUIÇÃO
VALOR MÍNIMO por contribuição	R\$ 415,00	20%	R\$ 83,00
VALOR MÍNIMO por idade	R\$ 415,00	11%	R\$ 45,65
VALOR MÁXIMO	R\$ 3.038,99	20%	R\$ 607,80

## AGENDA DE OBRIGAÇÕES SETEMBRO/2008

Data	Obrigações da Empresa
05/09	SALÁRIO DOS EMPREGADOS FGTS CAGED
10/09	IRRF (Empregados – fato gerador 08/2008) IPI (3º Decêndio mês 08/2008) GPS (Empresa)
15/09	SIMPLES NACIONAL GPS (Facultativos, Empregados(as) Domésticos (as), Autônomos) IPI (Mensal)
19/09	PIS COFINS IPI (1º Decêndio mês 09/2008)
30/09	IRPJ CSLL IPI (2º Decêndio mês 09/2008) CONTRIBUIÇÃO SINDICAL EMPREGADOS
*****	*ICMS (Empresas Normais) (De acordo com o vencimento estabelecido pela legislação Estadual). *ISS vencimento de acordo com Lei municipal. *HONORÁRIOS CONTÁBEIS, vencimento de acordo com o contratado.

## Expediente:

Este informativo é uma publicação mensal de: CONTAB CONTABILIDADE SS LTDA, CRC/SC 6060/O-0. Editoração, Direção Técnica e Impressão: Business Editora e Publicação de Informativos Ltda. (47) 3371-0619. Este material possui Direitos Reservados. É proibida a reprodução deste material. Tiragem: 150 exemplares - Cod. A0183



Contab Customer Prime  
Av. Ivo Silveira, 2878 - Capoeiras - CEP: 88085-002 - Florianópolis / SC  
Fone/Fax: (48) 3348-0406 / 3244-9479 / 3244-9553 - email: contab@contabsc.com.br

# SAÚDE E INFORMAÇÃO

## GINÁSTICA LABORAL

### O que é ginástica laboral?

Como o nome indica ginástica laboral é a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais.

Além de exercícios físicos, a ginástica laboral consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

### Quais são os benefícios oferecidos pela ginástica laboral?

A ginástica laboral pode reduzir a incidência de doenças ocupacionais e lesões de esforços repetitivos, e desta forma diminuir o número de afastamentos dos empregados na empresa. Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento no poder de concentração, motivação e moral dos trabalhadores.

A ginástica laboral também pode trazer benefícios econômicos diretos para as empresas ao diminuir o afastamento e elevar a produtividade dos empregados.

### Saiba por que a Ginástica na Empresa é boa para você!

Na atualidade, o mercado, ao mesmo tempo em que expõe os indivíduos a níveis elevados de tensão e estresse, têm voltado suas discussões para programas de qualidade de vida e prevenção de doenças. Essas discussões tornam-se ainda mais evidentes e necessárias, à medida que são observadas a influência positiva e os diversos benefícios do investimento na saúde e qualidade de vida do profissional (funcionário) junto aos objetivos de crescimento da empresa, garantindo, conseqüentemente, qualidade em prestação de serviços e produtos, bem como no processo de produção e execução de serviços. A Ginástica Laboral é mais uma ferramenta disponível dentro da ergonomia desenvolvida em uma empresa, no sentido de prevenir as doenças ocupacionais, contribuindo para melhoria da qualidade de vida dos funcionários. Hoje, produzir mais e melhor, sem desenvolver danos à saúde dos trabalhadores, não se trata de uma utopia. Se tomarmos como exemplo os modelos de empresas estrangeiras, é cada vez maior o número de adeptos que descobrem, nos Programas de Ginástica Laboral, um meio eficaz e saudável de reduzir os casos dessas doenças ocupacionais.

O Programa de Ginástica Laboral permite colaborar e orientar as pessoas, para viverem melhor exercendo seu papel no setor em que estão inseridas, em parceria com a Atividade Física Orientada, ou seja, cada profissional dentro da empresa, independente de sua posição hierárquica ou função exercida, pode analisar e reavaliar seu modo de pensar, agir, organizar seu tempo e espaço, prevenindo os grandes vilões que causam males a saúde, os quais chamamos de estresse.

Como o próprio nome sugere a Ginástica Laboral, se caracteriza por uma atividade desenvolvida no ambiente de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, através de exercícios que vão compensar as estruturas

utilizadas durante a função e ativar outras que não esteja sendo solicitado. Durante este trabalho o objetivo maior é prevenir o L.E.R /D.O.R.T. O grande campeão de afastamentos dos empregados das empresas, desenvolvidos pela fadiga decorrente da tensão e repetitividade dos movimentos, prejudicando as articulações, músculos, nervos, etc.

Dentre as atividades propostas pelo Profissional de Educação Física e Fisioterapia nesse trabalho destacamos:

- Atividades de curta duração (10-15 minutos);
- Atividades de pouca exigência física (Ex: alongamentos, relaxamento, recreação e consciência corporal no ambiente de trabalho);
- Atividades desenvolvidas no próprio local de atividades do funcionário. Essas Atividades podem ser divididas basicamente em:

**-Ginástica Preparatória ou de Aquecimento:** realizada antes de iniciar o trabalho. São executadas para preparar as estruturas que serão solicitadas durante as tarefas dentro da empresa.

**-Compensatória ou de Pausa:** São atividades realizadas em pequenos intervalos durante o expediente. Elas têm o objetivo de compensar as estruturas que estão sendo utilizadas no processo produtivo, diminuindo as tensões do trabalho repetitivo, posturas erradas, proporcionando ao indivíduo condições de perceber seu corpo, suas condições físicas e psicológicas.

**-Ginástica de Relaxamento ou Final de Expediente:** Como o próprio nome já sugere, são atividades realizadas ao término das atividades do funcionário dentro da empresa. Seu objetivo maior é aliviar a sensação de cansaço e tensão muscular, e proporcionar uma integração social no ambiente de trabalho.

### Benefícios à Saúde:

- Diminuição na fadiga muscular;
- Melhora da condição física geral, social (melhora nos relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho);
- Correção nos vícios posturais;
- Melhora na disposição do trabalhador ao iniciar e ao retornar ao trabalho;
- Diminuição de patologias e casos de L.E. R /D.O.R.T.

-Redução nos níveis de estresse e tensão geral;

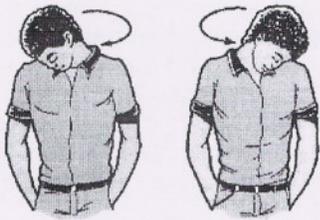
### Benefícios e Retornos à Empresa:

- Diminuição no número de acidentes de trabalho;
- Redução nos gastos com serviços médicos;
- Diminuição de faltas ao trabalho por motivo de doenças;
- Diminuição na rotatividade de funções favorecendo a especialização;
- Aumento na produção e lucro das empresas;
- Aumento de satisfação do empregado no ambiente de trabalho.

Desenvolver um programa de Ginástica Laboral na empresa é perceber que um todo é feito de partes, as quais se interagem para uma construção do sucesso. É tomar parte na construção de uma sociedade mais justa e igualitária onde a preocupação maior seja à busca de uma vida melhor para todos.

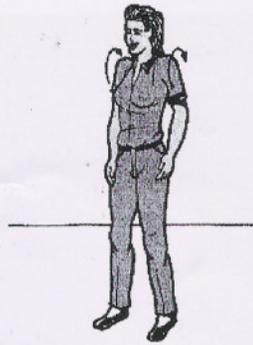
# EXERCÍCIOS LABORAIS

**OBJETIVO:** proporcionar movimentos compensatórios de membros inferiores e superiores, para relaxar e distensionar as articulações e a musculatura envolvidas no trabalho.



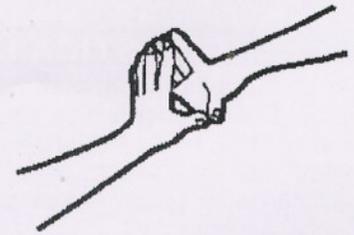
## 1 - CABEÇA: Pêndulo

De pé, pernas unidas e estendidas, braços estendidos ao longo do corpo. Flexionar o pescoço aproximando o queixo do peito. Realizar o pêndulo levando o queixo de um ombro a outro. Manter os ombros relaxados.



## 2 - OMBRO: Circundução de ombros

De pé, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos ao longo do corpo. Fazer movimentos circulares com o ombro para frente. Repetir o movimento para trás.



## 3 - MÃO: Flexão e Extensão

Com as mãos abertas junto as pontas dos dedos, flexionando os braços elevando-os à frente do corpo, sem deixar as palmas se encostarem. Nessa posição, pressione uma mão contra a outra, flexionando e estendendo.



## 4 - PULSO: Circundução

Unir as mãos entrelaçando os dedos. Girar os pulsos com as mãos unidas para a direita e para a esquerda. Manter braços flexionados na altura do ombro e cotovelos unidos.



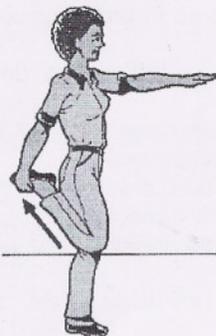
## 5 - BRAÇO: Alongamento

Elevar um braço e flexioná-lo por trás da cabeça. Flexionar o outro por trás das costas de modo que as duas mãos se entrelacem. Repetir invertendo os braços.



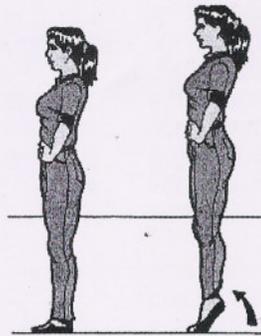
## 6 - PERNA: Flexão

De pé, uma perna a frente da outra. Estender a perna da frente, flexionando a de trás. Flexionar o tronco levando o braço do mesmo lado de encontro ao pé. Repetir invertendo a perna. Pode-se fazer uma variação utilizando braço contrário da perna.



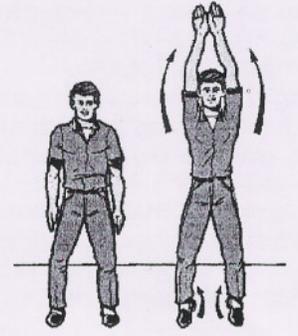
## 7 - PERNA: Alongamento

De pé, pés unidos, flexionar uma perna para trás. Com a mão do mesmo lado segurar o pé. Manter joelhos alinhados e estender o outro braço para frente ou lateral, mantendo-o na altura do ombro. Repetir com a outra perna.



## 8 - PÉS: Extensão e contração

Pernas unidas e estendidas, mãos na cintura. Elevar calcanhares até a posição de meia ponta de pé, alternado ponta de pé e solo.



## 9 - RESPIRATÓRIO: Fortalecimento e relaxamento

Pernas estendidas e ligeiramente afastadas, braços soltos na lateral do corpo. Inspirar (puxar o ar pelo nariz), elevando os braços acima da cabeça, pela lateral. Ficando em meia ponta de pé, de forma a alongar todo corpo. Ficar nesta posição por alguns segundos para fortalecimento da respiração. Voltar à posição inicial, relaxando todo o corpo e expirando (soltando o ar pela boca).

**OBS:** O tempo de cada exercício dependerá dos minutos disponibilizados para a ginástica laboral, sendo que o mínimo é de cinco minutos, e o aconselhável é que a ginástica laboral seja feita duas vezes ao dia. Estes são apenas alguns dos exercícios que podem ser aplicados, mas há inúmeros. Se executados de forma correta, todos os envolvidos serão beneficiados (empresa X colaboradores).