



1

# CRESCER EM SEGURANÇA NO APJB

MicroPausas Ativas no APJB 2022/23

Projeto ACT do APJ Brito em Articulação  
com  
Cidadania e Desenvolvimento



Música de fundo: Simão\_ACT

## Trabalho sentado

A postura do trabalhador / estudante é fundamental na prevenção dos riscos associados (ex: profissões em frente dos computadores).

Uma má postura provoca, a médio longo prazo, dores na cervical, lombalgias, hérnias discais e diversas outras patologias do foro músculo-esquelético.



[https://www.google.com/search?q=trabalho+sentado+ergonomia&source=inms&fbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjK\\_8rP14\\_6AhVN-4UKHXVBAQIQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=704&dpr=1.25](https://www.google.com/search?q=trabalho+sentado+ergonomia&source=inms&fbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjK_8rP14_6AhVN-4UKHXVBAQIQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=704&dpr=1.25)



[https://www.google.com/search?q=trabalho+sentado+ergonomia&source=images&img=ich&sa=X&ved=2ahUKEwjK\\_8fP14\\_6AhVH1-4UKhYV8AQIQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=704&ajpr=1,25](https://www.google.com/search?q=trabalho+sentado+ergonomia&source=images&img=ich&sa=X&ved=2ahUKEwjK_8fP14_6AhVH1-4UKhYV8AQIQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=704&ajpr=1,25)

4

## MicroPausas Ativas no APJB:



APJB 2021-22, 6º ano

- ▶ Projeto aprovado pelo Conselho Pedagógico em 2022-23;
- ▶ A realizar no horário de expediente e no próprio local de trabalho;
- ▶ Pausa de curta duração, entre 2 a 5 minutos, funcionando como pausa ativa, não causando fadiga física nem transpiração, e não sendo por isso necessário qualquer equipamento específico.

## MicroPausas Ativas no APJB 2022-23

### Como proceder?

- Deixar cair os braços ao longo do corpo para relaxá-los;
- Alongar o pescoço, inclinar a cabeça para a esquerda e para a direita;
- Massajar as mãos;
- Mover os pulsos;
- Descansar os olhos, pestanejar, fixar um objeto distante;
- Desviar o olhar através da janela se houver;
- Outros.



Podem ser orientadas pelo professor e/ou alunos.

ALGUNS EXEMPLOS  
QUE PODEM SER  
ADAPTADOS À SALA  
DE AULA.



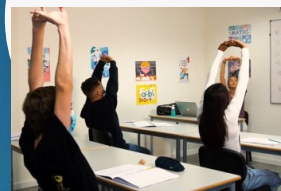
[https://www.google.com/search?q=trabalho+sentado+ergonomia&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjK\\_Rp14\\_6AHVN-4UKXXY8AQIG\\_AUoAXYCEAEQAw&biw=1536&bih=704&dpr=1.25](https://www.google.com/search?q=trabalho+sentado+ergonomia&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjK_Rp14_6AHVN-4UKXXY8AQIG_AUoAXYCEAEQAw&biw=1536&bih=704&dpr=1.25)



MICRO PAUSAS ATIVAS NO APJB 2022-23

2 A 5 MINUTOS / AULA DE 90 MINUTOS

Selecione exercícios para integrar no MicroPausas ativas do APJB 2022-23, grava em vídeo a demonstração.



#PedeATuaPausa\_Video\_5mi :

[https://drive.google.com/file/d/1LZ6jlQQeRvgbmDMc2Fv8B0v9Xx3\\_vvLa/view](https://drive.google.com/file/d/1LZ6jlQQeRvgbmDMc2Fv8B0v9Xx3_vvLa/view)

Ginástica do gato - [www.ergolifenet.com.br/297/a\\_ginastica\\_do\\_gato](http://www.ergolifenet.com.br/297/a_ginastica_do_gato)

<https://www.megacurioso.com.br/gifs-animados/99714-10-gifs-fofinhos-mostram-dicas-de-ginastica-do-seu-amigo-fototo.html>

## MicroPausas Ativas no APJB 2022-23

- ▶ Participa!
- ▶ Candidata-te ao Diploma de Participação.



APJB 2021-22, 6º ano