

CORPO EM MOVIMENTO

BCP São Paulo inicia programa de saúde preventivo e incentiva representantes de Serviços ao Cliente a praticarem atividades físicas

2uem conhece os trabalhos da área de Serviços ao Cliente sabe as pressões que os representantes passam diariamente. São centenas de ligações com as mais diferentes questões, dúvidas e críticas. Para evitar que essas tensões influenciem o trabalho daqueles que são o cartão de visita da empresa, a BCP São Paulo desenvolveu um trabalho de prevenção envolvendo todos os representantes da área: o Programa Saúde Total.

Idealizado pela área de Recursos Humanos, o programa tem o objetivo de criar ações práticas e de conscientização sobre questões relacionadas com a preservação da saúde vocal e os distúrbios musculares decorrentes do trabalho dos rep's. "Queremos sensibilizá-los sobre a necessidade da preparação física para que as atividades sejam realizadas sem prejuízos à saúde", afirma o médico do trabalho Roberto Muniz.

Para lançar e divulgar a campanha, os representantes puderam, durante a primeira semana de

agosto, realizar uma série de atividades como shiatsu, automassagem e avaliações de composição corporal. De acordo com a diretora de Serviços ao Cliente, Jennifer Lubkin, o Saúde Total busca o equilíbrio entre o bem-estar dos funcionários e o compromisso da BCP em conquistar a excelência no atendimento aos clientes.

Sandra Silva, de Recursos Humanos/São Paulo, explica que o programa será estendido por oito meses. Durante esse período, os representantes realizarão diariamente, por 5 minutos, exercícios de ginástica laboral com o acompanhamento de



Aulas de automassagem, shiatsu e avaliação da composição corporal: técnicas ajudam a diminuir as tensões do dia-a-dia

monitores externos que estarão, 24 horas por dia, estimulando e orientando a prática de atividades físicas e hábitos saudáveis.

Cuidados com a voz – Além disso, participarão de palestras com destaque para a importância da preservação da voz como instrumento de trabalho.

GINÁSTICA LABORAL

- Utiliza exercícios específicos para compensar o esforço muscular decorrente das atividades diárias;
- Consiste em exercícios físicos de baixa intensidade, realizados no local de trabalho;
- Prioriza o alongamento, compensação e relaxamento dos grupos musculares de forma geral;
- Propicia ao funcionário o condicionamento físico necessário para a realização de suas atividades diárias.



Fotos: Márcio Kato e Tiago Queiroz



De acordo com Sandra Souza, de Recursos Humanos/São Paulo, um questionário com o objetivo de identificar os aspectos vocais foi distribuído entre os representantes. Após análise, fonoaudiólogos desenvolverão exercícios específicos para aquecimento dos músculos envolvidos na utilização da voz e técnicas de relaxamento. Sandra afirma que, após os primeiros oito meses, a BCP irá eleger, entre os próprios funcionários, monitores que atuarão orientando os representantes.