

O MAGISTÉRIO NÃO ABAIXA A BOLA PARA AS PÉSSIMAS CONDIÇÕES DE TRABALHO

**SEJA BEM-VINDO(A) AO CONSELHO
DE REPRESENTANTES DO SISMMAC**

2019 será mais um ano de muita mobilização em defesa de nossos direitos e vamos precisar de você firme conosco nessa luta.

Essa bolinha é uma ferramenta útil para aliviar a tensão e fortalecer a musculatura das mãos, punhos e antebraços. Use-se para fazer intervalos durante a jornada, especialmente quando estiver escrevendo ou corrigindo provas.

Além disso, essa bolinha também é uma mensagem nossa, do magistério municipal, para o prefeito: não vamos baixar a bola diante da sobrecarga, da falta de valorização e das péssimas condições de trabalho impostas ao conjunto dos servidores.

As condições de trabalho provocam dor, adoecem e matam porque estão organizadas em nome do lucro na iniciativa privada ou de uma suposta economia no caso do serviço público. Para acabar com os adoecimentos gerados pelo trabalho, é preciso avançar na construção de uma sociedade em que o lucro não seja mais importante do que a vida de um trabalhador.

Para isso, é necessário que estejamos cada vez mais unidos e organizados, junto com os demais servidores e com os demais trabalhadores de nossa cidade.

CONTAMOS COM VOCÊ NESSA LUTA!

VEJA ALGUMAS SUGESTÕES DE ALONGAMENTO:

1. Aperte a bolinha



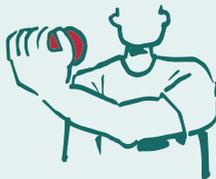
Com a ponta dos dedos;



Com a palma das mãos;

Mantenha a pressão por cinco segundos sem fazer muita força. Repita 10 vezes, com cada mão, alternando.

2. Alongamento



Punhos: Aperte a bolinha e flexione o punho, levando a mão até o antebraço. Passe a bolinha para a outra mão e repita 10 vezes.

Costas: Estenda os braços em frente do corpo e pressione a bolinha com as duas mãos. Em seguida mova os ombros alternadamente.



3. Massagem



Mãos: Estenda o braço na linha do ombro e pressione a bolinha em uma parede, com a palma da mão aberta. Faça movimentos circulares lentos para sentir cada ponto da mão.



Costas: Com a bolinha entre a parede e as costas, com o tronco estendido, mova-se lentamente para sentir a bolinha nos pontos de tensão da região dorsal e escapular.



Pés: Pise na bolinha e faça movimentos lentos para sentir a pressão em cada parte do pé.

Atenção: Caso sinta dores frequentes, procure um médico.