

CURSO DE FORMAÇÃO SINDICAL

15 DE AGOSTO DE 2014

QUALIDADE DE VIDA SAÚDE EM MOVIMENTO

* CHRISTINA RIBEIRO

O que é qualidade de vida? Dormir bem, se alimentar corretamente, fazer exercícios físicos com frequência? Sim, todas essas questões estão diretamente ligadas à melhora da qualidade de vida de uma pessoa.

O bem-estar pessoal é fator fundamental para a melhora da qualidade de vida dos indivíduos. Exercícios físicos, boa alimentação, e lazer devem fazer parte da rotina de todos.

Porém, a melhora da qualidade de vida não se reduz unicamente a melhora da saúde individual. O tema é complexo e não permite uma única definição ou conceito. Ainda assim, podemos afirmar que, além da saúde individual, precisamos garantir a saúde “social/relacional” que está diretamente ligada à nossa vida em grupo (coletiva).

Além de estarmos bem conosco, precisamos estar bem com as pessoas com quem convivemos. Relacionar-se bem com familiares, amigos e colegas de trabalho é tão importante quanto os outros fatores citados inicialmente.

E nas empresas conseguimos esse “bem-estar” quando todos conseguem reconhecer a importância de cada um para o sucesso do grupo, despertando a consciência e responsabilidade.

Não há uma única função que seja mais importante que a outra.

O que falar então sobre a importância da equipe de apoio?

** Christina Ribeiro - terapeuta corporal, formada em Reeducação do Movimento pela Escola Ivaldo Bertazzo, em Fisioterapia Articular Analítica, método Sohier; em Biomecânica e Cinesiologia Funcional na Dor Crônica – Maciel Murari; em Dança Educativa - método Rudolf Laban de Movimentação. Há mais de 20 anos desenvolve aulas de organização motora, postural e convivência produtiva por meio de movimento para adultos, jovens e crianças. Sócia fundadora e coordenadora de projetos da empresa De olho na postura. Elabora e aplica projetos sobre qualidade de vida e prevenção de dor em empresas e escolas, entre elas, Unilever Brasil e Companhia do Metropolitano de São Paulo - Metrô. É uma das autoras do livro De olho na postura, orientações posturais para as atividades do dia a dia, lançado pela Summus Editorial em outubro de 2010.*

