

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA

F. A. Ferreira¹
PRODECAD/UNICAMP

Resumo

A importância de se promover a saúde e o bem estar das pessoas, que hoje se encontram sobrecarregadas com suas múltiplas funções, decorrentes do ritmo imposto pela vida moderna, tem nos levado a refletir sobre o quanto estamos inseridos ou não nessa realidade. O ambiente de trabalho por si só, já é um gerador de estresse. A preocupação com tudo o que envolve a rotina, aliada aos fatores externos, podem ocasionar uma série de problemas físicos e emocionais aos trabalhadores. Cabe à empresa, propiciar condições para que seus cooperadores possam superar essas dificuldades, implantando programas que visam melhorar a sua qualidade de vida. Esse programa envolve palestras com instruções e orientações básicas sobre treinamento e alimentação, atividades de integração, informação e recreação (campeonatos, gincanas, confraternizações, etc.) e ginástica laboral com técnicas de alongamento, fortalecimento muscular, reabilitação, postura, relaxamento e respiração. Com a melhora da capacidade física e suas habilidades motoras, a pessoa passa a conviver de maneira mais produtiva e participativa, melhorando muito o cotidiano social, profissional e familiar. Palavras-chave: Saúde, integração,

Palavras-chaves

Saúde. Integração. Produtividade

¹ E-mail: fatimafa@unicamp.br

II SIMTEC — Centros de convenções— UNICAMP, Campinas, SP – 29 de set. a 01 de outubro de 2008.
Tema central: “Perspectivas e desafios dos profissionais da UNICAMP”.