

Programa de qualidade de vida do Sesi envolve famílias de colaboradores

Realizada em parceria com a Eletrobras, ação tem promovido mudanças de hábitos

Qualidade de vida em três fatores: psicossociais, alimentação saudável e atividade física. Esse é o objetivo do Programa de Qualidade - Energia na Sua Vida, desenvolvido pelo Serviço Social da Indústria (Sesi/AL), em parceria com a Eletrobras. No último dia 22, o terceiro ano do projeto foi concluído, e beneficiou 20 colaboradores daquela empresa, em Arapiraca.

São seis meses de ações, durante os quais as famílias dos colaboradores também são acompanhadas. Coordenadora do Sesi, na unidade Gruta, Alana Barros destacou os resultados obtidos nesses três anos.

“Temos relatos maravilhosos de mudança da família toda. Todos se engajam no projeto, mudam a alimentação, colocam na vida a prática de atividade física e, aí, conseguimos o objetivo de transformar o estilo de vida da família, não só dentro do ambiente de trabalho”, explica.

O programa foi realizado em Arapiraca pela primeira vez – as outras duas edições foram em Maceió – e foi bem avaliado. Administrador na Eletrobras, Hélio Gomes elogiou muito a iniciativa e adiantou: espera que o programa seja replicado em outras empresas do país. Ele, inclusive, revelou que, no começo, as pes-



Projeto beneficiou 20 colaboradores da Eletrobras em Arapiraca



Equipe técnica do Sesi promoveu ações naquela empresa durante seis meses

soas tiveram uma impressão diferente de como seriam as ações.

“Muita gente pensou que era apenas focado em perda de peso, redução de medidas e ficar esteticamente mais bonito, mas é muito além disso. Abrange toda uma parte biopsicossocial e a melhoria em todas as condições de vida. Na forma de alimentação, na forma de melhoria nas taxas de exames sanguíneos, ter uma rotina de fazer exames e cuidar da saúde de forma preventiva”, revela.



Projeto trata de fatores psicossociais, alimentação saudável e atividade física