

# SESI Vida Saudável



É milenar a busca do ser humano pelo bem-estar físico e mental. Vivemos, contudo, em um momento em que autoridades médicas advertem sobre uma epidemia global de enfermidades ligadas à obesidade, como diabetes, hipertensão, câncer e doenças cardiovasculares. É preciso promover a cultura de uma vida saudável e não trabalhar com a doença depois que ela chega.

Como ter um estilo de vida mais saudável e de qualidade? Essa é uma importante pergunta que as pessoas têm se feito. Manter-se ativo fisicamente e alimentar-se corretamente são repostas inquestionáveis. Mas é importante contagiar mais e mais as pessoas com a vontade de se cuidar e de manter o corpo vivo, fazendo com que elas cultivem hábitos adequados à saúde e abram os olhos para as atitudes facilitadoras do bem-estar.

Com o objetivo de conscientizar a população a respeito da importância da atividade física orientada por profissional habilitado e da necessidade da adoção de hábitos saudáveis para a melhoria da qualidade de vida, o Serviço Social de Indústria (SESI), em parceria com os Conselhos Regionais de Educação Física e de Nutrição, ofereceu uma série de atividades durante o *Projeto Sesi Vida Saudável*, realizado no dia 02 de Setembro.

O Projeto é focado no trabalhador da indústria, seus dependentes e a comunidade em geral, visando à promoção de atividades físicas e alimentação equilibrada. Está articulado com o *Programa Sesi Lazer Ativo*, que tem o objetivo de informar e criar oportunidades para que os trabalhadores da indústria incorporem ao seu estilo de vida hábitos mais saudáveis e atividades de lazer mais ativas. Está em sintonia também com a *Es-*

*tratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde*, da Organização Mundial de Saúde (OMS), que incentiva a reeducação alimentar e a prática de exercícios físicos no combate às doenças crônicas não-transmissíveis, como a hipertensão, diabetes e a obesidade.

O *Projeto Sesi Vida Saudável* foi realizado, simultaneamente, em todas as capitais do Brasil. Durante o evento, foram oferecidas atividades esportivas, além de orientações sobre ginástica laboral, alongamento e técnicas para aliviar o estresse.

Também teve o objetivo de celebrar o Dia Nacional do Profissional de Educação Física (01/09) e o Dia Nacional do Nutricionista (31/08), destacando a importância da atuação desses profissionais na prevenção de doenças e na promoção de uma vida mais longa e com qualidade.



## PARCERIA VIABILIZA EVENTOS NA SEMANA EM QUE COMEMORAMOS O DIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A parceria estabelecida entre o SISTEMA CONFEDERAÇÃO DE RECREADORES E FÍSICOS (CONFED) e o SESI possibilitou a realização de eventos comemorativos do 1º de Setembro, em todo o país. A grande maioria dos CREFs realizou encontros, palestras e outras inúmeras atividades direcionadas tanto para os Profissionais do setor, quanto para a população.

### JOGOS INCLUSIVOS

No Rio Grande do Sul, o grande destaque foi a realização dos 4<sup>os</sup> Jogos Inclusivos do SESI, organizados pela Fundação de Articulação e Desenvolvimento para Pessoas Portadoras de Deficiência Física (PPDs) e Pessoas Portadoras de Altas Habilidades (PPAHs) no Rio Grande do Sul (FADERS) e pela Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC/FEFID).

Foram dois dias de congratulamento e de lições de solidariedade e cidadania.

### TRABALHO VOLUNTÁRIO DA CATEGORIA SENSIBILIZA A SOCIEDADE

Em Santa Catarina, os Profissionais de Educação Física, reunidos por mais de cinco horas na centenária Praça XV de Novembro, desenvolveram trabalho voluntário com objetivo exclusivo de levar informações e de promover atividades voltadas à melhoria da qualidade de vida do cidadão. A iniciativa também foi realizada nas cidades de Jaraguá do Sul, Joinville e Blumenau. O programa contou com o apoio de três universidades (UDESC, UNISUL e UFSC), bem como da Fundação Municipal de Esportes de Florianópolis. O SESI, através da coordenadoria de Lazer, organizou o *Pentáculo do Bem-Estar*, definido pela

promoção do Relacionamento Interpessoal, Alimentação Saudável, Comportamento Preventivo, Gerenciamento do Estresse e Atividade Física.

### UMA SEMENTE QUE COMEÇA A DAR FRUTOS

Na jurisdição do CREF4/SP, a parceria proporcionou à população várias atividades esportivas, recreativas e de integração social, valorizando a importância do Profissional de Educação Física. Segundo o Prof. Flavio Delmanto, Presidente do Regional, “essa iniciativa firmada com entidades ligadas ao esporte e ao lazer demonstrou, mais uma vez, a certeza de que os profissionais estão no caminho certo e já começaram a colher as sementes plantadas por professores que, desde sempre, tinham a preocupação de educar através da Educação Física”.





## PROFISSIONAIS TÊM ACESSO A OFICINAS E PALESTRAS ENQUANTO A POPULAÇÃO É SENSIBILIZADA PARA A ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Em Fortaleza, no dia 2 de setembro, o CREF/5-CE-MA-PI também participou do *Projeto SESI Vida Saudável*. As comemorações tiveram a participação de profissionais e estudantes de todo o Estado do Ceará.



As atividades programadas pelo CREF10/PB-RN, se estenderam além do evento em questão e entre os dias 15 e 16 de Setembro, foram oferecidas Clínicas de Atualização, realizadas no Hotel Litoral. Nas cidades do Rio Grande do Norte (Natal, Caicó, Mossoró e Assú) também foram realizadas atividades em parceria com o SESI.

Na jurisdição do CREF13/BA-SE, tivemos eventos em Salvador e Vitória da Conquista, sendo que, em Salvador, foram consolidados os seguintes números: 4.980 pessoas participando, 475 voluntários e 19.085

atendimentos. O índice de satisfação, na pesquisa realizada com os usuários e voluntários, foi de 9,1.

No mesmo dia, a parceria com a Seccional Pará do CREF8/AM-AC-AP-PA-RO-RR oferecia inúmeras atividades à população local, no CAT Ananindeua. Ainda na região Norte, em Rondônia, no dia 1º de setembro, em parceria com o SESI, no auditório da faculdade ULBRA, em Porto Velho, foram promovidas palestras sobre hábitos alimentares saudáveis com a Prof<sup>ª</sup>. Especialista Nutricionista Jânia

Maria Augusta e com o Prof. Dr. Francisco Pitanga, da Universidade Federal da Bahia, que explanou sobre a contribuição social do Profissional de Educação Física. No dia seguinte, as atividades se estenderam à população, no Clube do Trabalhador SESI.

No Amazonas, o evento teve, além do CREF8/AM-RO-RR-AC-PA-AP, outras 40 entidades envolvidas e 583 voluntários trabalhando para viabilizar as atividades planejadas. As atividades esportivas competitivas contaram com a participação de 1.884 pessoas envolvidas e 162 estiveram envolvidas com atividades específicas dos esportes radicais. No âmbito para-desportivo, foram 23 participantes disputando as provas.

Além disso, as palestras promovidas foram assistidas por cerca de 250 pessoas e as oficinas receberam 993. As atividades educacionais voltadas para a saúde e o bem-estar atingiram quase 1.000 pessoas. No total, o evento contou com a participação 6.476 pessoas que tiveram ainda acesso a apresentações culturais e esportivas.

## EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR É DESTAQUE



O CREF11/MS-MT preparou suas atividades comemorativas, pautando as ações em oficinas voltadas para a Educação Física Escolar. As oficinas contaram com a participação de 289 profissionais. **E.F.**