

Programa “Viva Bem”

Categoria: Profissional

Resumo do Trabalho:

A qualidade de vida é um conceito ligado ao desenvolvimento humano, que interage no dia a dia das pessoas, sendo determinante para que elas se sintam bem consigo mesmas, com a vida, com as pessoas que as cercam e com suas atividades profissionais. Para garantir uma boa qualidade de vida, deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem.

Qualidade de Vida envolve fatores relacionados à saúde, tais como o bem estar físico, psicológico, emocional e mental, mas também elementos como a família, amigos, emprego ou outras circunstâncias da vida. Diante destes fatores, visando a implantar um programa de qualidade de vida para seu quadro funcional, a empresa em questão elaborou, em 2006, o projeto piloto do Programa “Viva Bem”.

O objetivo geral deste programa é sensibilizar colaboradores, estagiários e terceirizados da importância de se ter qualidade de vida e seus reflexos positivos no desempenho profissional, pois o equilíbrio é a palavra chave para o relacionamento saudável no ambiente familiar e profissional. A solução encontrada para alcançar este objetivo foi promover ações que proporcionassem bem estar; orientações e cuidados com a saúde; desenvolvimento de competências comportamentais (“Construção de Relacionamento”, “Responsabilidade Social”, “Liderança”, “Trabalho em Equipe”, etc.); valorização e integração dos colaboradores. Este ano estamos na sexta edição do Programa Viva Bem.

A cada ano é elaborada uma nova programação, conforme sugestões dos próprios colaboradores e análise da equipe de Recursos Humanos. Todas as ações inseridas na programação visam acima de tudo à conscientização sobre a importância de uma vida saudável, tais como o incentivo à atividade física e mental, incentivo cultural, palestras diversas sobre alimentação e prevenção de doenças, apoio psicológico, torneio de futebol, gincana D’Ajuda, vacinação antigripal, programa de emagrecimento saudável e de controle da hipertensão, oficina de fotografia, ginástica laboral, coral, eventos de valorização, etc.

Destacam-se como principais resultados: aumento nos índices das competências comportamentais, crescimento do número de colaboradores exercendo atividade física, reeducação alimentar com perda de peso, identificação de grupos de riscos (ex. hipertensos), imagem positiva da empresa no mercado externo, entre outros. Por isso, consideramos este programa uma importante ferramenta de gestão, valorização e desenvolvimento do ser humano, uma vez que por meio do bem estar promovido por essas ações, nossos profissionais demonstram maior engajamento em suas atividades profissionais.