

## Projeto Pasos promove qualidade de vida com ginástica laboral

*o Programa de Assistência Social ao Servidor (Pasos) visa proporcionar melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho* \_\_\_\_\_ Aldenice Sousa

Realizado pela Universidade Estadual do Piauí (Uespi), através da Pró-Reitoria de Extensão, Assuntos Estudantis e Comunitários, o Programa de Assistência Social ao Servidor (Pasos) visa proporcionar melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho. Há cerca de um ano, o Programa vem trazendo uma série de informações sobre saúde do corpo e realizou aulas práticas de Ginástica Laboral, projeto idealizado pela professora Débora Cristina Colto Oliveira.

A ginástica laboral tem por objetivo diminuir lesões provocadas por esforço repetitivo, bem como contribuir para o aumento da produtividade. A prática consiste de três momentos: ginástica preparatória, realizada antes ou no início do expediente, que serve como um aquecimento para as articulações durante as atividades de força e velocidade; num segundo momento é

realizada a ginástica de compensação, que previne a instalação de vícios posturais e, por fim, a ginástica corretiva e de conservação, que restabelece e mantém o equilíbrio muscular.

Os estagiários Nathanael Ibsen e Valquíria Bezerra, que acompanharam os funcionários da Uespi nesta atividade por um ano, reafirmaram a importância do projeto. "Foi enriquecedor poder contribuir e aprender ao

mesmo tempo. Ver a satisfação e o depoimento das pessoas sobre os exercícios, e isso resulta na qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho, nos prova o quanto esse projeto foi importante", afirma Nathanael Ibsen.

O Pasos seguirá com as atividades desenvolvidas em todos os setores do Campus Torquato Neto localizada bairro Pirajá em Teresina. De acordo com os coordenadores, a proposta foi bem

recebida pelos funcionários que atestaram mudanças após participar da ginástica laboral, sendo os setores DGP, Coordenação Geral, Setor de Transportes, Projur, Auditoria Interna, Prop, Preg e a própria Prex, os mais participantes. "A Ginástica contribuiu para minha vida como educadora física, pois, ao mesmo tempo em que propagamos saúde construímos amizade dentro do Palácio do Piarajá", conclui Valquíria Bezerra.



Uespi promove Ginástica Laboral (Foto:Ascom Uespi)



# MEDULA ÓSSEA

**MUITO SIMPLES DOAR  
CADASTRE-SE:**



## PASSO A PASSO PARA SER UM DOADOR

- 1** Ter boa saúde e ter entre 18 e 55 anos
- 2** Cadastrar-se e doar 10ml de sangue
- 3** Realizar o exame de histocompatibilidade (HLA).  
O resultado do exame passa a fazer parte de um banco de dados mundial
- 4** Se você for compatível com algum paciente, será convidado a doar.

**O DOADOR DECIDE SOBRE A DOAÇÃO SEM O CONHECIMENTO DE SUA IDENTIDADE PELO PACIENTE**