

PROJETO TRANSFORMA: QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

Wanderson da Silva Souza; Luciana Kelly de Sousa; Nara Emanuele Fidelis Batista;
Ivna Zaíra Figueredo da Silva

Curso de Fisioterapia Unicatólica.

RESUMO

A saúde tem como definição não apenas como a ausência de doença ou enfermidades, mas o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano. Ter saúde é viver com boa disposição física e mental. Além da boa disposição do corpo e da mente, a OMS (Organização Mundial da Saúde) inclui na definição de saúde, o bem-estar social entre os indivíduos. Uma boa condição de saúde está associada ao aumento da qualidade de vida. É de conhecimento que uma alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional são fatores determinantes para um estado de saúde equilibrado. A literatura científica utiliza grandiosamente diferentes definições sobre a qualidade de vida, porém, é possível afirmar em uma média que ela abrange os domínios da vida humana em seis áreas distintas: física, mental, social, produtiva, emocional e cívica. Com isso já podemos ter a certeza que a qualidade de vida está ligada ao estilo de vida seguido pela população, aquele mais ativo, através da prática de exercícios físicos regular e uma alimentação saudável constante é o eixo principal para início de um ciclo de um bem-estar, não só físico, mas mental e social também. Promover a qualidade de vida através do equilíbrio do corpo, alma e mente. A antiga Semana Cultural modificada por nosso projeto, vem com a “Estação Cultural” baseada nos valores da primeira realização do evento trazendo diversão através dos circuitos de corrida, junto com o espírito de competição e interação que vem acompanhado das gincanas entre escolas da região (Distrito de Livramento e Assentamento Santana). O desfile de Miss e Mister Cultural reformulado para mostrar mais a beleza da nossa comunidade e as votações da clássica premiação das personalidades destaques valorizando as pessoas que mostram interesse em ajudar a melhorar as condições do distrito. As oficinas e a Blitz da Saúde (focada na Saúde da Mulher, do Homem e do Idoso) foram empregadas ao evento, pois são metodologias de trabalho que prevê a formação coletiva. São proporcionados momentos de interação e troca de saberes a partir da uma horizontalidade na construção do saber inacabado. Isso diz respeito a uma dinâmica democrática, participativa e reflexiva que toma como fundamento do processo pedagógico a relação teoria-prática.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Promoção da Saúde. Cultura.