

# Trabalhadora da ESP-MG supera seus limites em travessia

Ações de promoção da saúde fazem parte da rotina de trabalho na ESP-MG 15 de Setembro de 2017 , 11:27

Atualizado em 15 de Setembro de 2017 , 11:32

No início deste mês, a trabalhadora da **Escola de Saúde Pública do Estado de Minas Gerais (ESP-MG), Lidiane Custódio**, participou da [Travessia All Limits 2017](#), festival esportivo que ocorre no Condomínio Alphaville, Lagoa dos Ingleses em Nova Lima, na Região Metropolitana de Belo Horizonte/MG. A participação na atividade é um incentivo aos colegas da instituição para cuidarem mais da saúde, do bem-estar físico, mental e na disposição para o trabalho.

## [>> Servidoras da ESP-MG participam de circuito ao ar livre](#)

Segundo Lidiane, a travessia serviu como um treino para o *triathlon* (combinação de natação, ciclismo e corrida), o que ocorrerá em abril de 2018 e possui como primeira etapa a natação em águas abertas. “Sempre admirei as pessoas que praticam o *triathlon* e por algumas vezes pensei em realizar essa prova, mas acabava adiando devido ao medo e falta de experiência em águas abertas. Esse ano resolvi encarar esse desafio e realizar a travessia”, anima-se.



Lidiane conta ainda, que seu principal objetivo era concluir a prova, por isso ficou surpresa com a classificação em terceiro lugar na sua faixa etária. “Como era a minha primeira vez nadando em águas abertas eu queria apenas conhecer, não tinha nenhuma intenção de ficar entre os primeiros classificados, não fui pra competir com outros, na verdade, a competição é comigo mesma,” reflete.

### **Saúde no trabalho**

Na Escola as ações de promoção da saúde fazem parte das rotinas de trabalho. Os servidores são incentivados a adotar posturas mais saudáveis, e inseridos em práticas de atividade física, como o **Lian Gong** que acontece duas vezes por semana na Unidade Sede.

Para Lidiane, manter hábitos saudáveis serve como uma válvula de escape para aliviar o estresse, e manter o bom humor e a disposição. “Sempre gostei de atividade física desde a época do colegial. Para mim o corpo e a mente precisam andar juntos. **O corpo precisa de movimento**”, conclui.



Fotos: Arquivo Pessoal

### ***Festival esportivo na Lagoa dos Ingleses, em Nova Lima/MG***

*Por Débora Souza (Estagiária de Jornalismo ASCOM-ESPMG)*

[Enviar para impressão](#)