



PROGRAMAÇÃO DA SEMANA DA SAÚDE/2011

17 a 24 de setembro de 2011

CONSCIÊNCIA CORPORAL E GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

ESPAÇO: HALL DO ANEXO, AUDITÓRIO e SALA MULTIMÍDIA

Dia 17/09/2011	Dia 19/08/2011	Terça-feira- 20/09/2011	Quarta-feira- 21/09/2011	Quinta -feira- 22/09/2011	Sábado - 24/09
<p>Caminhada –</p> <p>Caminhada saudável e ecológica, além de cumprir com o objetivo de integração dos servidores do interior e capital a ser realizada aos arredores de Belo Horizonte, com apoio de um guia especializado no ecoturismo e monitores. Local: Pesque e Pague Pousada Campestre Rod. 30 Itabirito/MG www.pesquepaguecampestre.com.br</p>	<p>Fórum “Alimentação Inteligente” - SESI A nutricionista Maria de Fátima Lopes Lima do Cozinha Brasil – SESI orientará através de um Fórum os servidores do Interior sobre alimentação saudável</p> <p>16:00 às 18:00</p>	<p>Lançamento do Programa Qvida! horário: 13:15 Show musical indiano da Meditação Sahaja Yoga-com instrumentos musicais variados e roupas a caráter Palestra Magna com Guilherme Trivellato Andrade- “Como um passo de dança: equilibrando Qualidade de Vida e Trabalho” sorteio de brindes lançamento do “Programa de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho” com apresentação da DG e CED local: auditório</p>	<p>9:00 às 10:00 Oficina de Nutrição - UNIMED- médico Dr. Flavius - local: auditório</p> <p>10:30 às 12:00 – Gerenciamento do Estresse- Professor João Gabriel- local: auditório Avenida Prudente Moraes, 320, Cidade Jardim</p>	<p>8:00 às 9:00 Oficina de Meditação- SHAJA YOGA local: auditório</p> <p>10:00 às 11:00 Oficina de Postura e Movimento- Clínica Vitória Wilden local: auditório</p>	<p>Corrida de Rua em parceria com ASTTTER – Associação dos servidores da Justiça do Trabalho - local: Pampulha maiores informações no site www.asttter.org.br</p>
			<p>14:00 às 15:00 – Oficina “A Magia dos Relacionamentos” Professor Eduardo Tavares- local: auditório</p>	<p>14:00 às 15:00 Oficina de Meditação- SAHAJA YOGA local: auditório</p>	
		<p>16:30 às 17:30 Oficina de Postura e Movimento Clínica Vitória Wilden local: auditório</p>	<p>16:00 às 17:00 - OFICINA DE NUTRIÇÃO – Nutricionista Marcela – UNIMED local: auditório</p>	<p>16:00 às 18:00 – Oficina de Cinema comentado Professora Cláudia Moreira local: auditório</p>	

--	--	--	--	--	--

INFORMAÇÕES SOBRE AS OFICINAS E ESTANDES

- **MEDITAÇÃO**- De acordo com o Inventário de Saúde TRE-MG/2009, que é o principal indicador do Programa QVida!, aponta que 50 % dos servidores deste Tribunal afirmam que algumas vezes se sentem tensos, ansiosos e preocupados. Esta oficina objetiva exatamente acalmar as ondas cerebrais responsáveis por regular a atenção e as emoções. A meditação torna as pessoas menos vulneráveis ao estresse do ambiente em que vive. Segundo pesquisas, a prática da meditação ajuda a reduzir o limiar de sensibilidade à dor, além de auxiliar nos casos de depressão, ansiedade, hipertensão, hiperatividade e problemas gastrointestinais. **Coordenação:** Centro de Meditação Sahaja Yoga. **Duração: 1 hora**
- **GERENCIAMENTO DO ESTRESSE** – Segundo Eusébio Rial González, chefe do Observatório de Risco da Agência Europeia para a Segurança e a Saúde do Trabalho, o estresse ocupacional constitui uma preocupação significativa para os gerentes em todos os países pesquisados. Embora alguns países registrem níveis igualmente elevados de preocupação com a violência e o assédio, a média em todos os países é bem mais baixa, com uma ampla variação entre os países. Todos os tipos de risco psicossocial – stress, violência e assédio – são a maior preocupação nos setores da saúde e da assistência social, seguidos do ensino e administração pública. Os gerentes apontaram para a pressão do tempo como sendo a causa mais importante dos riscos psicossociais, seguida com uma certa distância pela instabilidade do emprego, falta de cooperação entre colegas e comunicação ruim entre a gerência e os funcionários.
De acordo com o Inventário de Saúde 2009, cerca de 13% dos respondentes sentem-se mentalmente cansados depois de um dia de trabalho e cerca de 24% dos participantes se sentem frequentemente ansiosos, tensos e preocupados. As atribuições para essa sensação, segundo os respondentes da Secretaria são: família(24%) e trabalho(25%). Sentimentos de tristeza, mau humor e angústia apareceram nessa população com um percentual de 3% com respostas “frequentemente”. Conciliação entre vida profissional e pessoal, laços sociais tiveram percentual significativos que também merecem atenção.
Essa oficina objetiva informar e discutir sobre as causas do estresse nos dias atuais, suas consequências na vida cotidiana e na saúde em geral, o que podemos fazer individualmente para atenuar seus efeitos e as contribuições

que um programa de promoção da saúde e qualidade de vida podem trazer para essa demanda. **Coordenação:** Professor do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFMG, médico e músico João Gabriel Marques Fonseca, sócio diretor do Sommos – Centro de Promoção da Saúde. É referência quando o assunto é promoção da saúde e qualidade de vida. **Duração: 1:30 minutos**

- **POSTURA E MOVIMENTO:** O movimento é uma característica essencial do ser humano, imprescindível para assegurar boas condições de saúde. Porém, a vida moderna e o desenvolvimento da tecnologia favorecem a aquisição de hábitos que podem criar desequilíbrios e padrões incorretos de postura. Resultados frequentes: desconforto, dores e lesões. Em nossa realidade de trabalho, temos hoje o PAD, que chegou com o objetivo de agilizar nossos processos de trabalho e preservar o meio ambiente. E exige de nós, servidores, mais tempo de trabalho sentados, diante da tela do computador. Diante dessa nova realidade, estamos conscientes das nossas posturas corporais e de seus impactos em nosso bem-estar? E em nossa rotina da vida diária em geral, estamos atentos aos nossos movimentos e posturas? Segundo o Inventário de Saúde TRE-MG/2009, 80% dos respondentes das ZEs do interior e das ZEs da capital trabalham sentados em frente ao computador, 60% dos respondentes disseram que não se atentam para a forma como se sentam em suas estações de trabalho e 50% disseram que sentem algum incômodo ao final do expediente como: olhos irritados, dores na coluna, pulsos e articulações e dores de cabeça. Esta oficina visa a despertar nos servidores a consciência de padrões errôneos nos movimentos diários e facilitar o entendimento do funcionamento do corpo e sua organização para promover bem-estar e saúde corporal. O trabalho inclui alongamentos direcionados, reorganização muscular por meio da boa passagem de tensão, exercícios de coordenação motora e conscientização corporal mediante noções de volume, peso e posição dos segmentos corporais no espaço, em repouso ou em movimento. **Coordenação: fisioterapeutas Norma Suely e Cristianne Parizzi Caldeira Brant da Clínica Vitória Wilden-Especializada em Reeducação Postural e Reeducação do Movimento, de acordo com o método do renomado Ivaldo Bertazzo, consultor dos atores da Rede Globo. Duração: 1 hora**
- **NUTRIÇÃO:** Em relação aos hábitos alimentares, o Inventário de Saúde TRE-MG 2009 demonstrou que os servidores em geral, possuem uma alimentação balanceada incluindo hábitos saudáveis. Em contrapartida, há uma porcentagem significativa de servidores que consomem alimentos industrializados, salgadinhos e refrigerantes. Esta oficina tem como finalidade repassar para os servidores informações úteis sobre alimentação saudável e funcional. **Coordenação:** Profissionais indicados pela UNIMED. **Duração: 1 hora.**
Observação: A UNIMED formará um "Grupo de Reeducação Alimentar", nas dependências do próprio TRE-MG, com orientações de nutricionista e psicólogo. Serão sorteados 30 servidores participantes de todas as oficinas para compor o grupo.

- **A MAGIA DOS RELACIONAMENTOS** – Objetiva trabalhar, de forma lúdica, a mágica das relações no ambiente de trabalho. Os temas principais a serem abordados serão: desafios da manutenção de uma vida com qualidade, estresse profissional, relacionamento interpessoal, manutenção do humor, entre outros. **Coordenação:** Eduardo Carlos Tavares. Médico formado pela UFMG, com especialização em pediatria e neonatologia. Mestre e Doutor em Medicina. Professor Universitário da Faculdade de Medicina da UFMG e da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Universidade FUMEC. É praticante da Arte Mágica, tendo participado de vários eventos, inclusive como palestrante. **Duração: 1:30 minutos**
- **CINEMA COMENTADO:** A exibição e o debate de filmes tem sido uma prática cada vez mais comum nas organizações de trabalho com o objetivo de propiciar além de uma ótima ocasião de integração entre os servidores e uma oportunidade de aprendizagem diferenciada, lúdica e interativa. A ideia é, entre uma pipoca e outra, aprender as lições que a arte nos ensina. **Coordenação:** Professora Cláudia Moreira - Psicanalista – Mestre em psicologia UFMG – Doutouranda em Teoria Psicanalítica UFRJ. **Duração: 2 horas**

CAMINHADA: Caminhada saudável e ecológica, a ser realizada nos arredores de Belo Horizonte. Além de cumprir com o objetivo de estimular a saudável prática de atividades físicas ao ar livre, pretende ser uma promissora oportunidade de promover a integração dos servidores do interior e Capital. Contará com o apoio de um guia especializado no ecoturismo e monitores de Educação Física. Prevista para ser realizada dia **17/09/11**, a partir das 7 horas. Local: PESQUE E PAGUE POUSSADA CAMPESTRE – ITABIRITO/MG.

- **CORRIDA DE RUA** – Corrida de Rua patrocinada pela ASTTTER dia **24/09/2011** – será disputada na distância de 5 km, sendo duas voltas de 2,5 km predominantemente asfaltado, com saída e chegada na Sede da ASTTTER situada na Rua Domingos Costa Resende, 385, Braúnas/Pampulha – Belo Horizonte. A prova terá duração máxima de 1 hora. As inscrições serão no período de 5 de setembro a 12 de setembro na intranet/portal de serviços. O servidor que participar receberá um Kit de participação: número de peito(participação), guia de informações do atleta, Chip de cronometragem, camiseta promocional, brindes e acessórios. **A pré-inscrição será efetuada no portal de serviços/intranet e a efetivação da inscrição terá que ser efetuada no site da ASTTTER: www.asttter.org.br. Qualquer dúvida entrar em contato com o GDO- fones: 3307 1248 ou 1380.**

FUNCIONAMENTO DOS ESTANDES- dias 20, 21 e 22 de setembro de 2011.

FUNCIONAMENTO – DIA 20/09 A PARTIR DE 12:00 HORAS

NOS DIAS 21 E 22/09 10:00 às 16:00 HORAS

A UNIMED FUNCIONARÁ NOS DOIS PRIMEIROS DIAS(DIA 20 E 22 DE SETEMBRO)

- **UNIMED:** Aferição de Pressão Arterial;
Medição da Circunferência Abdominal
Glicemia
local: hall do Prédio Anexo- Avenida Prudente de Moraes, 320, Cidade Jardim
- **ESPAÇO ZEN-** massagens: quick massage; auriculoterapia; bamboo massagem, auto massagem para os pés e chás diversos-**O servidor poderá se inscrever apenas em 1(um) horário de massagem.**
- **Local: sala Multimídia- Avenida Prudente de Moraes, 320, Cidade Jardim.**
- **JOGOS COOPERATIVOS PARA INCENTIVO à ATIVIDADE FÍSICA**
Videogame Xbox ou Wii com plataforma Wii, 2 controle e TV de 42”
Pedômetros para controle do número de passos durante a dinâmica no videogame
local: hall do anexo.
- **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: Armazém GAIA e Pastorinhas – Produtos orgânicos.**
- **Local: hall do anexo.**
- **RESPONSABILIDADE SOCIAL – MG TRANSPLANTE e exposição de produtos das Cooperativas.**
- **Local: hall do anexo.**
- **Artesanato:** Associações de Ouro Preto e Sabará- exposições de produtos produzidos nas Cooperativas/Associações – artesanatos.
 - Artes, mãos e Flores- Associação das artesãs de Antônio Pereira – Distrito de Ouro Preto/MG
 - APPARA- Associação Produtiva de Papel Artesanal, Reciclagem e Ações Ambientais
 - COOPERARTES- Cooperativa do Artesanato de Sabará.

www.associacaoappara.biogspot.com
www.cooperartes.com.br
Local: hall do anexo.

