



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DA PARAÍBA
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
GERENCIA DE QUALIDADE DE VIDA
Praça João Pessoa, s/n – Centro – CEP: 58013-900 – João Pessoa – PB
Tel: (83)3216-1672 – 3216-1490 - 3216-1494
www.tjpb.jus.br

A Unimed João Pessoa, parceiro do TJPB através da DIGEP/GEVID, por meio do setor de promoção da Saúde - Viver Melhor, está disponibilizando grupos e oficinas sobre diversos temas em saúde no formato on-line para maior comodidade e segurança dos magistrados e servidores.

Os Grupos e Oficinas Online de Educação em Saúde no mês de setembro/2020 ocorrerão nas datas mencionadas no cronograma abaixo por videoconferência "WEBEX". As inscrições serão realizadas até 48h antes do início de cada atividade através do link: <https://www.unimedjp.com.br/viver-melhor/grupos-educacao-saude>

Ressaltamos que após os encontros será realizado contato telefônico para agendamento das orientações individuais com nutricionista e psicóloga.

*** Importante:**

1) Ao se inscrever no link destacado acima, **o cliente Unimed** João Pessoa precisa atender às condições abaixo:

- Ter internet, pois as aulas serão transmitidas em tempo real;
- Ter e-mail;
- Ter WhatsApp pois será criado um grupo onde os clientes receberão o manual para baixar a plataforma de videoconferência "WEBEX" e os links de acesso aos encontros.

Segue abaixo a programação para o mês de setembro/2020.

| Atividade | Horário | Tema |
|------------------------------------|----------------|--|
| Grupo Conexão com Você | | |
| 15/09/2020 | 14h30 às 16h | - Cuidando da Saúde Mental - Nutrição da Mente |
| 22/09/2020 | 14h30 às 16h | - Dialogando sobre Perdas - Efeitos do Exercício Físico nos hormônios |
| | | |
| Grupo Equilíbrio do Corpo | | |
| 10/09/2020 | 14h30 às 16h | - Organizando os Pensamentos - Comer Bem para Viver Melhor |
| 17/09/2020 | 14h30 às 16h | - Atividade física e saúde - Desrotulando: conhecendo os alimentos |
| | | |
| Oficina Equilíbrio do corpo | | |
| 24/09/20 | 14h30 às 16h | Praticando Exercícios Físicos em casa |
| | | |
| Grupo Saúde na Medida | | |
| 29/09/2020 | 14h30 às 16h | Oficina de Nutrição e Diabetes em tempos de Pandemia |
| Grupo Saúde da Mulher | | |
| 16/09/2020 | 14h30 às 16h30 | - Saúde da mulher: um toque de cuidados com as mamas - Oficina para Mulheres: eu, mulher, como me vejo? |
| 23/09/2020 | 14h30 às 16h30 | - Intestino: cuidados essenciais para a saúde da mulher - O papel da nutrição na saúde da mulher |

| | | |
|-------------------------|----------------|--|
| 30/09/2020 | 14h30 às 16h30 | - Colo do útero: cuidados que toda mulher precisa saber para uma vida saudável - Saúde da Mulher: exercícios físicos e prevenção de doenças |
| Grupo 60 + feliz | | |
| 09/09/2020 | 14h30 às 16h | - Oficina sobre a importância da Saúde mental |

Equipe Saúde Corporativa
Viver Melhor - Unimed JP
Tel: 2106-0760 / 2106-0765

COLOCAR A INDICAÇÃO - TJPB