



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	<ul style="list-style-type: none"> - 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