



**PODER JUDICIÁRIO DO ESTADO DA PARAÍBA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DA PARAÍBA
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA**

Praça João Pessoa, s/n, - Centro – CEP: 58013-900 – João Pessoa PB
Anexo Administrativo – 4º andar – Tel. (83) 3216-1490 - 991440048

CRONOGRAMA DO MÊS DE OUTUBRO (Parceiros TJPB/GEVID)

1. Equipe Saúde Corporativa - Viver Melhor - Unimed JP

Cronograma de atividades do mês **de outubro** da promoção da Saúde - Viver Melhor. Estarão disponíveis grupos e oficinas sobre diversos temas em saúde no formato on-line para maior comodidade e segurança aos magistrados e servidores.

Os Grupos e Oficinas Online de Educação em Saúde ocorrerão por videoconferência pelo programa "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>

*** 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 nosso cronograma do mês **de outubro/2020** Equipe Saúde Corporativa Viver Melhor - Unimed JP:

| Atividade | Horário | Tema |
|-------------------------------------|----------------|--|
| Programa Conexão com Você | | |
| 13/10/2020 | 14h30 às 16h | - Cuidando da Saúde Mental - Nutrição da Mente |
| 20/10/2020 | 14h30 às 16h | - Dialogando sobre Perdas - Efeitos do Exercício Físico nos hormônios |
| | | |
| Programa Equilíbrio do Corpo | | |
| 15/10/2020 | 14h30 às 16h | - Organizando os Pensamentos - Comer Bem para Viver Melhor |
| 22/10/2020 | 14h30 às 16h | - Atividade física e saúde - Desrotulando: conhecendo os alimentos |
| | | |
| Oficina Equilíbrio do corpo | | |
| 29/10/20 | 14h30 às 16h | Oficina: Meu metabolismo é realmente lento? |
| | | |
| Oficina Saúde na Medida | | |
| 27/10/2020 | 14h30 às 16h | Oficina: Prática de Exercícios Físicos em casa |
| | | |
| Programa Saúde da Mulher | | |
| 14/10/2020 | 14h30 às 16h30 | - Saúde da mulher: um toque de cuidados com as mamas |

| | | |
|---------------------------|----------------|--|
| | | - Oficina para Mulheres: eu, mulher, como me vejo? |
| 21/10/2020 | 14h30 às 16h30 | - Intestino: cuidados essenciais para a saúde da mulher - Saúde da Mulher: exercícios físicos e prevenção de doenças |
| 28/10/2020 | 14h30 às 16h3 | - Colo do útero: cuidados que toda mulher precisa saber para uma vida saudável - O papel da nutrição na saúde da mulher |
| Oficina 60 + feliz | | |
| 26/10/2020 | 14h30 às 16h | - Oficina: A importância da Saúde mental |

ATENÇÃO: Em alusão a campanha de conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama "Outubro Rosa", a Equipe Saúde Corporativa - Viver Melhor - Unimed JP, está disponibilizando também no formato online a oficina "OUTUBRO ROSA: A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E DA AUTOESTIMA".

2. AEMP (em anexo)