

PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DA PARAÍBA

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 ou 991440048**

A Equipe Saúde CorporativaViver Melhor - Unimed JP (Tel: 2106-0760 / 2106-0765), parceiro do TJPB através da DIGEP/GEVID, 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 On line de Educação em Saúde no mês de NOVEMBRO/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/](https://www.unimedjp.com.br/viver-melhor/grupos-educacao-saude/conexao-com-voce)

**\* 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 novembro/2020:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Atividade** | **Horário** | **Tema** |
| **Programa Conexão com Você** |  |  |
| 17/11/2020 | 14h30 às 16h | - Cuidando da Saúde Mental  - Nutrição da Mente |
| 24/11/2020 | 14h30 às 16h | - Oficina com a Psicologia  - Efeitos do Exercício Físico nos hormônios |
|  |  |  |
| **Programa Equilíbrio do Corpo** |  |  |
| 12/11/2020 | 14h30 às 16h | - Organizando os Pensamentos  - Comer Bem para Viver Melhor |
| 19/11/2020 | 14h30 às 16h | - Atividade física e saúde  - Desrotulando: conhecendo os alimentos |
|  |  |  |
| **Oficina Equilíbrio do corpo** |  |  |
| 05/11/20 | 14h30 às 16h | - Oficina: Meu metabolismo é realmente lento? |
| 26/11/20 | 14h30 às 16h | - Oficina: Meu metabolismo é realmente lento? |
| **Programa Saúde na Medida** |  |  |
| 20/11/20 | 09h00 às 11h | - Oficina: Pé Diabético: o autocuidado faz toda diferença |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programa Saúde da Mulher** |  |  |
| 11/11/2020 | 14h30 às 16h30 | - Saúde da mulher: um toque de cuidados com as mamas  - Eu, mulher, como me vejo? |
| 18/11/2020 | 14h30 às 16h30 | - Intestino: cuidados essenciais para a saúde da mulher  - Saúde da Mulher: exercícios físicos e prevenção de doenças |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25/10/2020 | 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** |  |  |
| 23/11/2020 | 14h30 às 16h | - Oficina: Mais saúde através da alimentação |

**ATENÇÃO:** Em alusão a campanha de conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata, será disponibilizado no formato online a oficina "COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA" em data a ser marcada.