



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 Corporativa Viver 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/>

*** 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.