



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

MARÇO -2021

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 Março - 2021 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 o cronograma do mês de Março/2021:

GRUPOS:

Grupo Equilíbrio do Corpo	Horário	Tema
11/03/2021	14h30 às 16h30	- Organizando os pensamentos - Comer bem para viver melhor
18/03/2021	14h30 às 16h30	- Atividade física e saúde - Desrotulando: conhecendo os alimentos
Grupo Mãe e Bebê		
10/03/2021	09h00 às 11h00	- Ambivalência afetiva na gestação - Orientações importantes para a gestante - Nutrição na gestação
17/03/2021	09h00 às 11h00	- Amamentação - Exercícios respiratórios e posturas nas atividades de vida diária
Grupo Saúde da Mulher		
16/03/2021	18h00 às 19h30	- Saúde da Mulher: um toque de cuidado com as mamas - Autoestima e autocuidado
23/03/2021	18h00 às 19h30	- Intestino: cuidados essenciais para a saúde da mulher - O papel da nutrição na saúde da mulher

30/03/2021	18h00 às 19h30	- Colo do útero: cuidados que toda mulher precisa saber para uma vida saudável - Saúde da mulher: o exercício físico e prevenção de doenças

OFICINAS:

Oficina Equilíbrio do Corpo	Horário	Tema
25/03/2021	14h30 às 16h30	- Oficina: imunidade e exercício físico
Oficina Mãe e Bebê	Horário	Tema
31/03/2021	09h00 às 11h00	- Oficina: Cuidados com o Bebê
Oficina Conexão com Você	Horário	Tema
23/03/2021	14h30 às 16h00	- Vamos cuidar da saúde mental? - Nutrição da mente
Oficina Saúde na Medida	Horário	Tema
16/03/2021	14h00 às 16h00	- Diabetes e emoções
Oficina 60 + Feliz	Horário	Tema
22/03/2021	14h30 às 16h00	- Saúde mental e qualidade de vida

Qualquer dúvida estamos à disposição!

Atenciosamente.

Gerência - GEVID