

SEMANA da *saúde e bem-estar*

Segunda-feira, 19.09.2022 - Movimente-se

PROGRAMAÇÃO

Café da manhã com a Diretoria

Horário: 09h30 às 11h00.

Local: Espaço do Saber - 3º andar.

Como participar: todos receberão convite por e-mail.

Palestra “Importância do exercício físico para a saúde” + Ginástica Laboral

Horários: 14h00 às 15h15 e 16h00 às 17h15.

Local: Online (Microsoft Teams).

Como participar: todos receberão convite por e-mail. Caso precise alterar o horário, acionar a Jéssica Francisco (Dipes).

Exames Periódicos

Horário: 13h30 às 17h00.

Local: Térreo.

Como participar: todos receberão convite por e-mail.

Terça-feira, 20.09.2022 - Nutricional

Avaliação Nutricional + Exame de Bioimpedância

Horário: 09h00 às 18h00.

Local: Espaço do Saber - 3º andar.

Como participar: será divulgado link para inscrição.

Exames Periódicos

Horário: 09h00 às 17h00.

Local: Térreo.

Como participar: todos receberão convite por e-mail.

Quarta-feira, 21.09.2022 - Postural

Palestra “Ergonomia no Home Office e a Postura” + Game Postural

Horários: 10h00 às 11h00 e 15h00 às 16h00.

Local: Online (Microsoft Teams).

Como participar: todos receberão convite por e-mail. Caso precise alterar o horário, acionar a Jéssica Francisco (Dipes).

Exames Periódicos

Horário: 09h00 às 17h00.

Local: Térreo.

Como participar: todos receberão convite por e-mail.

Quinta-feira, 22.09.2022 - Emocional

Terapia do Riso

Horários: 10h00 e 15h00.

Local: Online (Microsoft Teams).

Como participar: todos receberão convite por e-mail. Caso precise alterar o horário, acionar a Jéssica Francisco (Dipes).

loga - Sessão de 30 minutos

Horários: 09h00, 15h00 e 16h00.

Local: Espaço do Saber.

Como participar: será divulgado link para inscrição.

Exames Periódicos

Horário: 09h00 às 17h00.

Local: Térreo.

Como participar: todos receberão convite por e-mail.

Sexta-feira, 23.09.2022 - Relaxante

Quick Massage - Sessão de 15 minutos

Horários: 08h00 às 17h30.

Local: Espaço do Saber.

Como participar: você precisa conquistar 7 estrelas nas ações da Semana da Saúde e Bem-Estar e se inscrever no link que será divulgado.

Sam's Club - Degustação de produtos e associação com desconto

Horários: 09h00 às 17h00.

Local: Espaço do Saber.

Como participar: Basta comparecer ao local.

Tabela de estrelas

- Quiz de benefícios = ★
- Palestra “A Importância do exercício físico” + ginástica laboral = ★
- Avaliação Nutricional + Bioimpedância = ★ ★
- Exame periódico = ★
- Palestra de ergonomia + game postural = ★
- Terapia do riso = ★
- Sessão de loga = ★ ★