

PENSAMENTO

O Mestre na arte da vida faz pouca distinção entre o seu trabalho e o seu lazer, entre a sua mente e o seu corpo, entre a sua educação e a sua recreação, entre o seu amor e a sua religião. Ele dificilmente sabe distinguir um corpo do outro. Ele simplesmente persegue sua visão de excelência em tudo que faz, deixando para os outros a decisão de saber se está trabalhando ou se divertindo. Ele acha que está sempre fazendo as duas coisas simultaneamente.

Texto Zen-Budista

APOIO

Programa Nacional de DST/AIDS
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição
Departamento Nacional de Auditoria do SUS (Denasus)
Coordenação de Atenção Integral à Saúde do Servidor (CAS)
Geração Saúde/Coder
Secretaria de Saúde do Distrito Federal

REALIZAÇÃO

Equipe de Qualidade de Vida (Doges)

SAÚDE

ESPORTE

VIDA

MOTIVAÇÃO



I Jornada de Qualidade de VIDA



EDITORIA.MS/CGDI/SA/SE - Brasília/DF - setembro - OS 08/15/2005

DE 5 DE SETEMBRO A 3 DE OUTUBRO DE 2005
MINISTÉRIO DA SAÚDE – UNIDADE III

Secretaria de
Gestão Participativa

Departamento de
Ouvidoria-Geral do SUS

REALIZAÇÃO:

Equipe de Qualidade de Vida/Doges
E-mail: qualidadedevidas@yahoo.com.br
debora.nogueira@saude.gov.br

Ministério
da Saúde





I Jornada de Qualidade de **VIDA**



De 5 de setembro a 3 de outubro de 2005, acontecerá, na Unidade III do Ministério da Saúde, a I Jornada de Qualidade de Vida. O evento apresentará palestras abordando o tema geral: "Qualidade de Vida e Saúde no Trabalho". Nesta jornada, serão realizadas também atividades extras e, para participar das mesmas, os funcionários deverão se inscrever junto à Equipe de Qualidade de Vida do Doges e doar 1kg de alimentos ou agasalhos. A programação tem como objetivo promover a integração dos trabalhadores da Unidade III do Ministério da Saúde e mostrar a importância de atividades direcionadas à saúde do trabalhador.

Os horários das palestras estarão disponíveis nos murais e, para realizar a inscrição nas atividades extras, os interessados deverão entrar em contato com a Equipe de Qualidade de Vida, no 1.º subsolo.

PALESTRAS

TEMAS	DATAS
Auto-Medicação: Hábito Perigoso para a Saúde	5, 6 e 8/9
Relacionamento Interpessoal	6, 8 e 9/9
Prevenção de Doenças Bucais	12/9
Liderança, Ética e Transformação Social	13/9
Transgênicos na Saúde Humana	13, 14 e 16/9
Reciclagem	14,15 e 16/9
Os Benefícios das Terapias Mecânicas na Qualidade de Vida	19, 20 e 21/9
A Boa Utilização da Geladeira e Conservação de Alimentos	19, 20 e 21/9
Primeiros Socorros – Suporte Básico	22, 23 e 26/9
Qualidade de Vida no Trabalho com Enfoque da Ergonomia	22, 26 e 27/9
Educando Fisicamente e Nutricionalmente a sua Vida	28, 29 e 30/9
Qualidade de Vida e sua Importância	28, 29/9 e 3/10

ATIVIDADES EXTRAS

TEMAS	DATAS
Dança de salão	6, 8, 20, 21, 22 e 23/9
Cinesioterapia integral	9/9
Ginástica de combate	12/9
Florais de Bach	13 e 19/9
Auriculoterapia	14, 15, 16 e 27/9
Vivendo sem pressão, vivendo sem depressão	15/9
Terapias alternativas	15/9
Dança do ventre	15/9
Oficina de bordado	20 e 27/9
Noções básicas de línguas de sinais	21/9
Como cuidar da sua voz?	23 e 30/9
Dança axé	26 e 27/9
Filme: Super Size Me	27/9
Oficina de Promoção de Alimentação Saudável	28/9
Reflexologia	30/9
Aero fight	30/9
Jump	30/9
Corpo e movimento	30/9
Maquiagem	3/10
Show com as bandas Atacama e Jeito de Ser	3/10