

O Programa Geração Saúde
oferece um espaço com
qualidade de vida
para que você
se sinta bem
no ambiente
de trabalho
e consigo
mesmo.



Mais informações:
Tels.: (61) 3315-2194/2192/2204
Fax: (61) 3223-9540

Agência
ANASAS

Ministério
da Saúde



EDITORA MS/CGDI/SA/SE - Brasília-DF - setembro - A4 - OS 08/16/2005

Ministério da Saúde

Coordenação-Geral de Recursos Humanos

15

GER
AÇÃO SAÚDE
CGRH/CGDER

Sonhe, Planeje,
e Realize.

2

Um espaço
para a busca do equilíbrio
mental, físico e social.





O QUE É QUALIDADE DE VIDA?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, levando-se em conta o contexto cultural, objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

A Coordenação-Geral de Recursos Humanos acredita na mudança de hábitos dos trabalhadores do Ministério da Saúde e oferece, por meio do Programa Geração Saúde, modalidades que estimulam a percepção de si mesmo e do mundo na busca de uma vida mais

ATIVIDADES

YOGA Visa à harmonização do corpo, da mente e do espírito; beneficia a regeneração celular, a circulação, a respiração e todas as funções orgânicas.



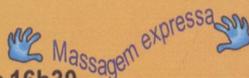
<http://www.satyayoga.org>
2.^a, 4.^a e 6.^a – 12h às 13h*

GINÁSTICA A prática regular de exercícios físicos previne doenças, reduz a gordura, fortalece a musculatura e articulações, diminui o risco de problemas causados pela hipertensão e/ou obesidade e estimula a consciência corporal elevando a auto-estima.



2.^a, 4.^a e 6.^a – 16h às 17h e 17h às 18h*

MASSAGEM EXPRESSA De origem japonesa, utiliza técnicas próprias inspiradas nos ensinamentos da massagem Shiatsu. Tem ação relaxante, revigorante e promove equilíbrio energético.



Diariamente – 8h às 11h30 e 14h às 16h30

ALONGAMENTO Objetiva melhorar a flexibilidade, postura e desenvolver nos trabalhadores do MS uma consciência corporal.



3.^a e 5.^a – 8h às 8h40*

ABDOMINAL / JUMP O exercício **Abdominal** é uma modalidade que visa ao enrijecimento do músculo abdominal para evitar a sua dilatação. A aula também proporciona a queima da gordura localizada e a definição deste músculo.

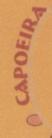


O **Jump** é uma atividade super divertida que contribui para redução da celulite, tonicidade muscular e, ao mesmo tempo, deixa a barriga definida pelos saltitos e gasto calórico.



3.^a e 5.^a – 12h às 13h*

CAPOEIRA Mistura de dança, luta e folclore, uma herança cultural dos negros escravos. Hoje é praticada em qualquer espaço social, possuindo benefícios aeróbicos, anaeróbicos e de coordenação motora.



2.^a, 4.^a e 6.^a – 18h às 19h e 3.^a e 5.^a – 17h às 18h*

DANÇA DO VENTRE Essa arte foi iniciada há mais de 4 mil anos no Egito, uma fusão de sensualidade e sabedoria milenar, beneficiando a coordenação motora, flexibilidade e tonicidade muscular.



3.^a e 5.^a – 16h às 17h e 18h às 19h*

DANÇA DE SALÃO “A expressão corporal é de fundamental importância para o ser humano, pois além de aperfeiçoar nossa coordenação motora, alivia as tensões do dia-a-dia e proporciona a convivência social saudável”.



Rinaldo Donizete de Freitas
Professor de dança

3.^a e 5.^a – 13h às 14h*

VIOLÃO Desenvolva suas habilidades e aprenda diversos estilos musicais: pop/rock, bossa nova, MPB, sertanejo e outros.



2.^a e 4.^a – 13h às 14h*

CORAL Quem canta se diverte! Isso traduz o seu benefício: possibilita a seus participantes relaxar enquanto desenvolvem seu potencial artístico e encantam as platéias para as quais se apresentam.



4.^a e 6.^a – 8h às 9h30*

GINÁSTICA LABORAL Desperta a consciência corporal, melhora a postura, diminui os riscos de lesões por acidentes e esforço repetitivo. Além disso, promove o bem-estar dentro da jornada de trabalho. Manifeste seu interesse em sua gerência e entre em contato com a equipe.



Diariamente – 9h às 12h e 14h às 18h**

PFA O Programa de Formação de Adultos em parceria com o Sesi oferece cursos de: **alfabetização, ensino fundamental e ensino médio**, com certificação da Secretaria de Educação do DF.



“Educar para transformar!”

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Estimula o trabalho voluntário no MS, visando ao engajamento de seus profissionais em exercício e também dos aposentados nessa causa.



“Contribuindo para um mundo melhor!”

AGENDA AMBIENTAL Tem por objetivo a implantação do sistema de coleta seletiva de lixo no MS, e a sensibilização dos trabalhadores do MS para a importância da reciclagem e o uso racional dos recursos naturais e bens públicos.



“...Vamos precisar de todo mundo,
1 + 1 é sempre + que 2...”
Beto Guedes
Cantor e compositor

* Anexo A, 3.^o andar, sala 373
** Combinado com a sua gerência