

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:
Tel: (61) 315 2194 / 2192 / 2204
Fax: (61) 223 9540

Apoiado por
ASAS

Ministério
da Saúde



EDICIONA MCCCORVAGADE 21402,7cm altã de arã de OF 05 031940005 Impresão

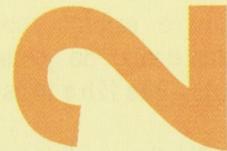
Ministério da Saúde
Coordenação-Geral de Recursos Humanos



GERAÇÃO SAÚDE



*Sonhe, Planeje,
e Realize*



**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 em conta o contexto cultural, objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

A Coordenação-Geral de Recursos Humanos (CGRH) acredita na mudança de hábitos dos profissionais 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 saudável.

ATIVIDADES

YOGA Visa à harmonização do corpo, mente e espírito; beneficia a regeneração celular, a circulação, a respiração e todas as funções orgânicas.
[Http://www.satyayoga.org](http://www.satyayoga.org) **2.ª, 4.ª e 6.ª – 12h às 13h***



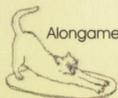
GINÁSTICA A prática regular de exercícios físicos previne doenças, reduz a gordura, fortalece a musculatura e articulações, diminui o risco de problemas causados pela hipertensão e/ou obesidade e estimula a consciência corporal elevando a auto-estima. **2.ª, 4.ª e 6.ª – 16h às 17h e 17h às 18h***



GINÁSTICA LABORAL Desperta a consciência corporal, melhora a postura, diminui os riscos de lesões por acidentes e esforço repetitivo. Promove o bem-estar dentro da jornada de trabalho. **Diariamente – 9 às 12h e 14 às 18h****



ALONGAMENTO Objetiva melhorar a flexibilidade, postura e desenvolver nos profissionais do MS uma consciência corporal. **4.ª e 6.ª – 8h às 8h40***

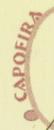


ABDOMINAL Modalidade que visa ao enrijecimento do músculo abdominal para evitar a sua dilatação. A aula também proporciona a queima da gordura localizada e a definição desse músculo.



3.ª e 5.ª – 12h30 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.



3.ª e 5.ª – 17h às 18h*

JUMP Atividade super divertida, o jump contribui para redução da celulite, tonicidade muscular e, ao mesmo tempo, deixa a barriga definida pelos saltos e gastos calóricos.



3.ª e 5.ª – 12h às 12h30*

DANÇA DO VENTRE Essa arte foi descoberta há mais de quatro mil anos no Egito. É uma fusão de sensualidade e sabedoria milenar, beneficiando a coordenação motora, a flexibilidade e tonicidade muscular. **3.ª e 5.ª – 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

3.ª e 5.ª – 13h às 14h*

PERCUSSÃO Promove a integração dos participantes em que cada peça é importante, oferecendo uma visão do trabalho em equipe, além de inserir a pessoa no universo do samba.



6.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.



3.ª e 5.ª – 8h às 9h30*

CINEMA NO MS Objetiva estimular e possibilitar, por meio de filmes, o desenvolvimento cultural dos profissionais do MS acerca da nossa história e da história do mundo.



PFA O Programa de Formação de Adultos oferece cursos de: Alfabetização, Ensino Fundamental e Ensino Médio, utilizando a metodologia do construtivismo, com certificação da Secretaria de Educação do DF/Ministério da Educação.



‘A vontade de vencer não tem idade!’

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 profissionais do Ministério 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

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