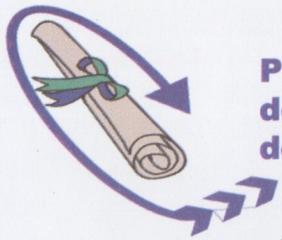


Outros projetos que compõem o Programa de Qualidade de Vida do Ministério da Saúde:



### Programa de Formação de Adultos

Oferece aos servidores a Alfabetização, o Ensino Fundamental e Médio e, a partir de agosto de 2002, o curso pré-vestibular.

Apresenta temas inovadores e de interesse do servidor.



### Agenda Ambiental



Objetiva a implantação da coleta seletiva de lixo no MS, e a conscientização dos profissionais para a importância da reciclagem.

O Programa de Voluntariado visa promover e divulgar o trabalho voluntário no MS, incentivando o engajamento dos seus profissionais em exercício e aposentados.



[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



EDITORA: MS/Coordenação-Geral de Documentação e Informação/SAA/SE - Brasília - DF - OS 0798/2002





O Programa de Qualidade de Vida do Ministério da Saúde - Geração Saúde - visa a desenvolver habilidades pessoais, proporcionando bem-estar físico, mental e social. É importante que você saiba que o Ministério da Saúde acredita nesse caminho.

### Modalidades



Desenvolve a concentração e o raciocínio lógico, propicia a auto-disciplina e o espírito de equipe.

Horário: segunda e quarta-feira, das 13h30 às 15h.



O grupo de teatro do MS desperta a capacidade reflexiva e introspectiva por meio da arte, da linguagem

cênica, e oportuniza a exposição de apresentações com temas institucionais de enfoque educativo.

Horário: terça e quinta-feira, das 14h10 às 16h10.

Aumenta a resistência dos músculos, além de enrijecê-los, fortalece as articulações e ligamentos, protege os vasos sanguíneos, trabalha o sistema cardiovascular, previne a obesidade, o *diabêtes*, diminui as taxas de colesterol e riscos de doenças cardíacas.



Horários: segunda, quarta e sexta-feira, das 16h às 17h e das 17h às 18h; e das 11h às 11h50 como apoio ao projeto Vida Ligth da Coordenação de Assistência ao Servidor - CAS.

Sintetiza as ramificações da ciência Yoga. Melhora a saúde, a eficiência mental, traz sabedoria, paz interior e eliminação de estresse em geral.

### Yoga

Horários: segunda-feira, das 12h às 13h.

Quarta e sexta-feira, das 7h30 às 8h30.



É a partir das reações às cores, às formas e às luzes que começamos a construir um “novo olhar” que nos permite compreender melhor o mundo a nossa volta, valorizando a beleza da vida e da natureza que forma o universo.

### Ginástica Laboral



Baseia-se em exercícios de alongamento de fácil execução, sem suor, cansaço e sem necessidade de trocar de roupa. Visa à melhoria das funções biológicas, psicológicas e sociais, aumenta o nível de consciência corporal, além de ser uma grande aliada na prevenção da LER e DORT.

Desenvolvida no ambiente de trabalho com tempo de duração entre 10 a 15 min no início e/ou final da jornada de trabalho.

Previne a LER/DORT, diminui os níveis de estresse, promove a saúde e a integração grupal.

Horário: terça e quinta-feira, das 12h às 13h.



Melhora o humor, eleva a auto-estima, favorece a integração grupal, além do aprendizado de vários estilos de dança.

Horário: terça e quinta-feira, das 13h às 14h.

Informações pelos telefones:

(61) 315 2194

fax: (61) 223 9540