

Grandes mudanças de hábitos foram impostas pela pandemia do covid 19 no cotidiano da sociedade. Entre elas, a diminuição da prática de exercícios físicos, o distanciamento social e o aumento das incertezas, gerando ansiedade, perda de apetite ou fome desenfreada, por exemplo. Pensando na orientação por meio de informações qualificadas, a Fundação Celesc de Seguridade Social (CELOS) promoverá a live “Dicas de Saúde e Bem-Estar no período de Pandemia”, nesta quinta-feira 20/08, às 16h. Para acompanhar, basta acessar o canal [TV CELOS](#) no YouTube.

O interlocutor desse bate-papo será o gerente da área de relacionamento da CELOS, Gilmar Barbosa, que conversará com a psicóloga Eliane Regina Ternes Torres, especialista em psicologia existencialista sartriana, e a nutricionista clínica funcional Andrea Livramento Bessa, especialista em nutrição comportamental. Ambas são profissionais credenciadas aos Planos de Saúde da CELOS.

Dentre os temas abordados, sugestões de dicas sobre como administrar a saúde física e mental em um cenário tão atípico, como estamos vivenciando atualmente. Como, por exemplo, não “surtar” com tantas notícias que nos desestabilizam emocionalmente. E, paralelamente a isso, como lidar com o frio e a ansiedade, que alteram consideravelmente a rotina da nossa alimentação. Também será aberto espaço para perguntas dos participantes.

Serviço:

O quê: Live “Dicas de Saúde e Bem-Estar no período de Pandemia”

Quando: 20/08 (quinta-feira), às 16h

Onde: YouTube – Canal [TV CELOS](#)

Com quem: o gerente da área de relacionamento da CELOS, Gilmar Barbosa, a psicóloga especialista em psicologia existencialista sartriana Eliane Regina Ternes Torres e a nutricionista clínica funcional Andrea Livramento Bessa.

Os participantes:

Eliane Regina Ternes Torres: diretora técnica e psicóloga clínica na Consciência Psicologia, graduada na Univali, especialista em psicologia existencialista sartriana e orientação profissional. Tem mais de 20 anos de experiência como psicoterapeuta.

Andrea Livramento Bessa: nutricionista clínica funcional e supervisora de estágio de saúde pública, pós-graduanda em nutrição comportamental e também em nutrição e fisiologia do esporte. Ainda, tem curso de aprofundamento em câncer, de bioquímica do envelhecimento, de bases fisiológicas e condutas nutricionais aplicadas aos praticantes de atividade física. Integra o projeto NutriAção e o quadro de nutricionistas do Núcleo Nosso Lar, Projeto Desafio Quarenteino.

Gilmar Barbosa: administrador e gerente da Divisão de Relacionamento da CELOS. Possui graduação em Marketing e Comércio Exterior, e especialização em Sistemas de Planejamento e Gestão Empresarial pela UFSC (2010).

Fonte: CELOS, em 18.08.2020