

A Diretoria de Gestão de Pessoas (Digep), por meio da Gerência de Qualidade de Vida (Gevid), do Tribunal de Justiça da Paraíba, em parceria com a Unimed da Capital, está disponibilizando grupos e oficinas sobre diversos temas em saúde, no formato on-line. A ideia é proporcionar mais comodidade e segurança aos magistrados e servidores do Judiciário estadual, sem deixar de lado os benefícios da saúde física e mental.

“A Unimed João Pessoa tem sido uma parceira nas ações de saúde desenvolvidas pelo Tribunal de Justiça da Paraíba. Essas oficinas on-line, além de proporcionar conforto e segurança, vão fazer com que os interessados tenham ou voltem a ter uma rotina mais saudável”, comentou a gerente da Gevid, fisioterapeuta Valéria Beltrão.

Os grupos e oficinas on-line de Educação em Saúde têm início neste mês de setembro e ocorrerão por videoconferência, pela plataforma “Webex”. As inscrições devem ser realizadas até 48h antes do início de cada atividade, através do

link: <https://www.unimedjp.com.br/viver-melhor/grupos-educacaosaude>. Após os encontros, será realizado contato telefônico para agendamento das orientações individuais com nutricionista e psicóloga.

Ao se inscrever no link destacado acima, o usuário precisa das seguintes condições: ter internet, pois as aulas serão transmitidas em tempo real; possuir e-mail e WhatsApp, já que será criado um grupo onde os clientes receberão o manual para baixar a plataforma de videoconferência e os links de acesso aos encontros.

Dentre as oficinas disponibilizadas, estão: Cuidando da saúde mental; Nutrição da mente; Dialogando sobre perdas; Efeitos do exercício físico nos hormônios; Comer bem para viver melhor; Praticando exercícios físicos em casa; Saúde da mulher: um toque de cuidados com as mamas; e Oficina para mulheres: eu, mulher, como me vejo?

Confira, [aqui](#), a programação completa das oficinas de saúde para setembro.

Fonte: TJPB, em 08.09.2020