

Cuidados com a saúde, prevenção de doenças, alimentação, nutrição, diabetes, exercícios físicos, amamentação, cuidados com o intestino e com o colo do útero, entre outros temas, compõem a grade dos novos cursos e oficinas que ocorrerão durante todo o mês de março, por meio de uma parceria entre a Gerência de Qualidade de Vida – Gevid (da Diretoria de Gestão de Pessoas do Tribunal de Justiça da Paraíba) e a Equipe Saúde Corporativa Viver Melhor - Unimed JP. Os conteúdos são voltados para magistrados e servidores e serão disponibilizados em encontros no formato online para maior comodidade e segurança dos participantes.

Os trabalhos ocorrerão por videoconferência "WEBEX" e, para participar, é necessário realizar inscrição até 48h antes do início de cada atividade através do

link: <https://www.unimedjp.com.br/viver-melhor/>

Ao se inscrever, o participante deve ter internet disponível, pois as aulas ocorrem em tempo real; ter um e-mail e uma conta de whatsapp, para o envio, por meio de grupo criado, do manual orientando como baixar a plataforma de videoconferência "WEBEX" e os links de acesso aos encontros.

Para a gerente de Qualidade de Vida, Valéria Beltrão, o apoio da Unimed é um importante suporte de prevenção e promoção de cuidados com a saúde, principalmente no contexto da pandemia. "Trata-se de um incentivo a atitudes saudáveis para que as pessoas melhorem a qualidade de vida. São encontros que sempre acrescentam informações fundamentais", analisou.

A tabela, contendo os grupos, datas, horários e temas discutidos pode ser acessada [aqui](#).

[parceria_unimed_marco_2021.pdf](#)

Fonte: TJPB, em 03.03.2021