

1º Ciclo de Palestras sobre a

Saúde do Servidor

Um webinar sobre cuidados com a mente e o corpo



09 a 30 de setembro de 2022
10H | REMOTO

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAL
Núcleo de Gestão de Avaliação e Capacitação
capacitacao@progep.ufrb.edu.br

INSCRIÇÕES:

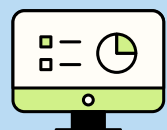
<https://sistemas.ufrb.edu.br/sigrh>

Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoal

UF B
Universidade Federal do
Recôncavo da Bahia

1º Ciclo de Palestras sobre a

Saúde do Servidor



Saúde Financeira

Grênivel Mota
4h



Saúde Mental

Hugo Juliano
2h



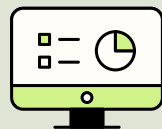
Saúde Física e Alimentar

Denise Machado
2h



Saúde Preventiva

Paloma Freitas
2h



Saúde Financeira

09 de setembro de 2022
das 13h às 17h

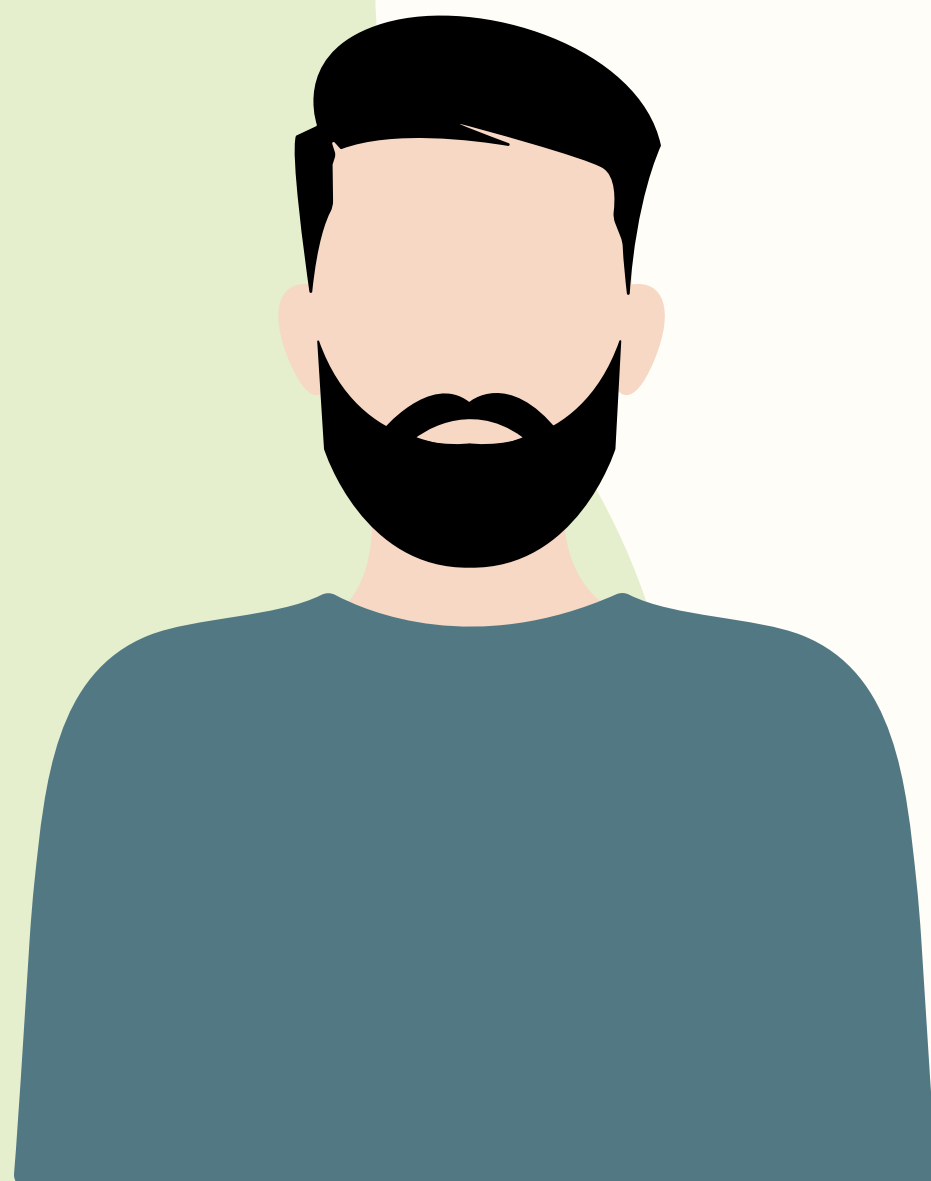


- Estou com dívidas. E agora?
- Por que me escravizo com o sistema financeiro?
- Sobrou dinheiro! E agora?



Saúde Mental

16 de setembro de 2022
das 14h às 16h



- Como se manter de pé em um ambiente que querem te derrubar?
- Derrubando preconceitos.
- Identificando depressão e ansiedade.
- Por que e quando procurar ajuda psicológica?



Saúde Física e Alimentar

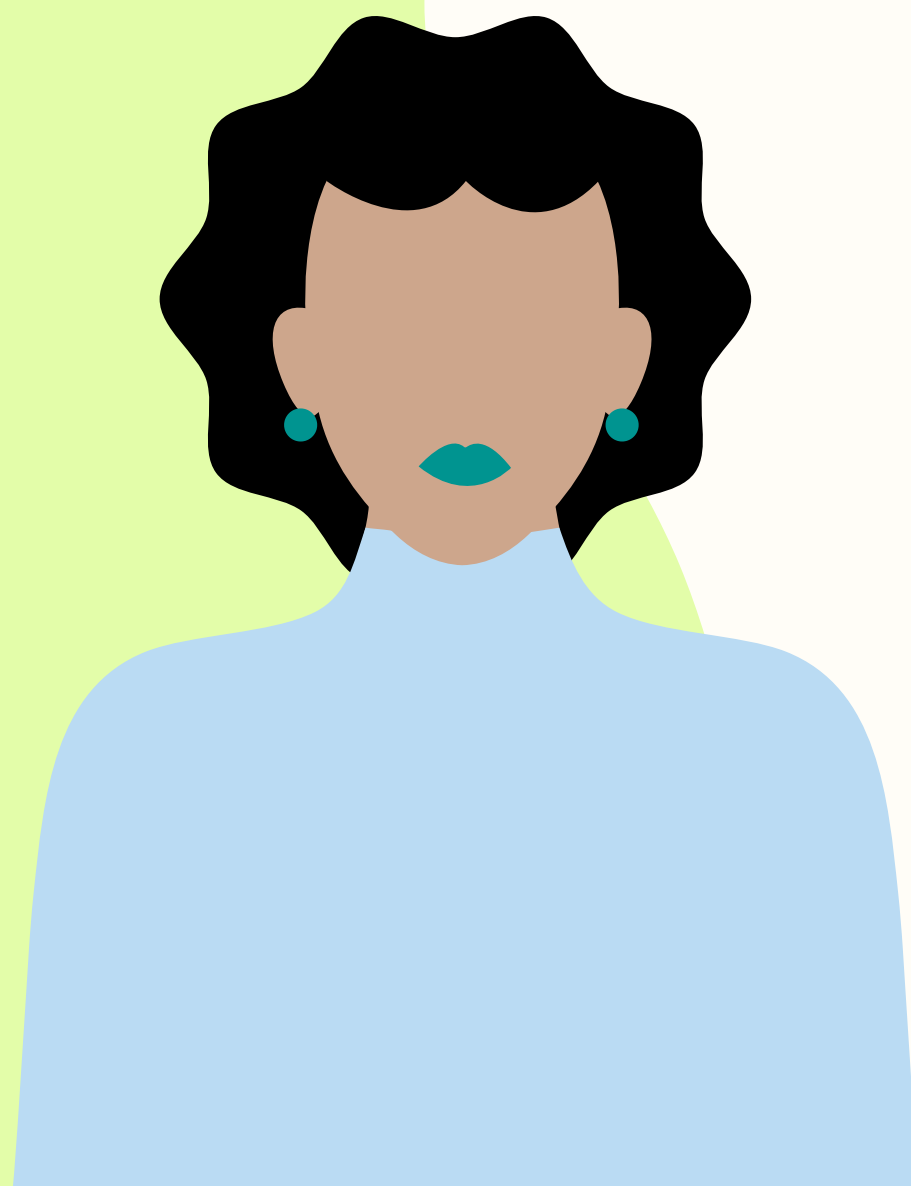


23 de setembro de 2022
das 14h às 16h

- Como me alimentar de maneira saudável?
- Por que comemos o que comemos?
- Noções de micro e macronutrientes.
- Atividades físicas: Por quê?



Saúde Preventiva



30 de setembro de 2022
das 14h às 16h

- Qualidade de vida ou quantidade de vida?
- Cuidados com a saúde: quando procurar um médico?
- Vacinas.



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoal
progep@ufrb.edu.br
75 3673 0552

Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoal