

PROGRAMAÇÃO 2022

04 **ABR** **Palestra Consciência Alimentar no Trabalho** 15h-16h

FACILITADOR: Luciana Orange **FORMATO:** Remoto

Alimentar-se de forma consciente é estar atento a tudo que envolve o alimento, desde a sua criação até às sensações físicas, mentais, emocionais e espirituais após a sua ingestão. Precisamos (re)aprender a termos uma melhor relação com a comida e com o nosso corpo através da conexão com nosso exterior e interior.

05 **ABR** **Síndrome pós COVID: O que é e como enfrentar mais esse desafio.** 10h-12h

FACILITADOR: Dr. Hélio Mororó (NASS/DQV)
FORMATO: Remoto

Conversaremos sobre esse tema inquietante que vem afetando milhões de pessoas a redor do mundo. Desânimo, fraqueza, depressão, alteração cognitiva, entre outras alterações. Será uma abordagem ampla, mas leve e de fácil compreensão, além de orientações práticas para o dia a dia.

07 **ABR** **Doar Sangue é Compartilhar Vidas** 14h-16h

FACILITADOR: Valéria Morais **FORMATO:** Remoto

Todos os dias muitas pessoas necessitam de sangue, seja para cirurgias, doenças crônicas e emergências. O desafio do hemope é cada vez mais, informar e sensibilizar a população sobre a importância da doação de sangue e que esse gesto se torne habitual na vida da pessoas.

11 **ABR** **Exercício Físico e sua importância na qualidade de vida** 14h-16h

FACILITADOR: Prof. Paulo-HC
FORMATO: Remoto

A presente palestra irá abordar a importância do exercício físico para a saúde do homem, caracterizando seus efeitos e benefícios na sua qualidade de vida.

PROGRAMAÇÃO 2022

12 **ABR** Saúde Mental: recomendações para o cotidiano e situações emergenciais

14h-16h **FACILITADOR:** Bruna, Helô e Marina
FORMATO: Remoto

Evento online aberto ao público que busca promover reflexões sobre certos cuidados cotidianos com a saúde mental e informar sobre noções básicas de Primeiros Socorros Psicológicos-PSP. Os temas serão explanados pela psicóloga do NASS e atual chefe da Divisão de Prevenção e Promoção em Saúde Mental da DQV-PROGEPE, Bruna Melo, e pela enfermeira do NASS e do SAMU-Prefeitura do Recife, Marina Melo, com participação de Heloneida Romão, da Seção de Acolhimento e Cuidado da DQV-PROGEPE. Neste evento será divulgada a Cartilha de Cuidados com a Saúde Mental: recomendações para o cotidiano e para situações emergenciais, elaborada pela equipe técnica da Divisão de Prevenção e Promoção em Saúde Mental, DQV-PROGEPE-UFPE.

28 **ABR** Doação de órgãos e tecidos para transplante **10h-12h**

FACILITADOR: Dr^a Cláudia Ângela CIDOHTT/HC
FORMATO: Remoto

A CIHDOTT desenvolve ações educativas mostrando a importância do gesto solidário da doação para salvar vidas.

27 **ABR** Valorize a Vida, seja um Doador de Medula Óssea!

10h-12h **FACILITADOR:** Laura Miranda - HEMOPE
FORMATO: Remoto

A doação de medula óssea é um grande desafio para todos aqueles que estão a espera de um transplante, por ser uma questão de compatibilidade genética. Pacientes com diversas doenças como leucemias, estão a procura de um doador compatível. O Cadastro Nacional de Doadores de Medula Óssea-REDOME junto aos Hemocentros de todo Brasil unem forças para sensibilizar toda a sociedade na missão de ajudar estes pacientes ao se cadastrarem no banco de medula óssea.