PROGRAMAÇÃO 2022

PARTE 1

04 ABR — Palestra Consciência Alimentar no Trabalho

15h-16h **PERÍODO:** Tarde

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 **PERÍODO:** Manhã

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 **PERÍODO:** Tarde

FACILITADOR: Valéria Morais* **FORMATO:** Remoto

*Assistente Social, especialista em Atenção ao Câncer e Cuidados Paliativos, Especialista em Saúde da Família e Atenção Básica e Pós-graduada em Saúde Pública. Atua na captação de Doadores no HEMOPE.

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 **PERÍODO:** Tarde

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

PARTE 1

12 ABR

Saúde Mental: recomendações para o cotidiano e situações emergenciais

14h-16h **PERÍODO:** Tarde

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.