

O Programa Geração Saúde oferece
um espaço com mais
qualidade de vida
e satisfação no
ambiente de
trabalho.

Mais informações:
Anexo A, 3.º andar, sala 374
Tels.: (61) 315-2194/2192/2204
Fax: (61) 223-9540

Apresentado por: **ASAS** EDITORA MS/CCDI/SAVSE - maio - Brasília-DF - OS 0553/2004 - Impressão

Ministério da Saúde
Secretaria-Executiva
Secretaria de Assuntos Administrativos
Coordenação-Geral de Recursos Humanos

Ministério
da Saúde

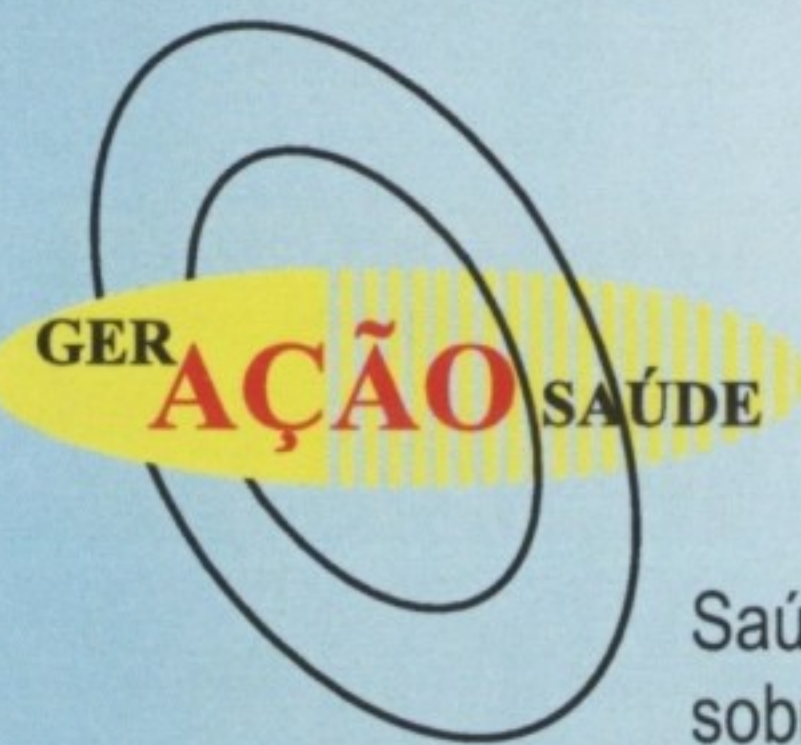


MINISTÉRIO DA SAÚDE



Você pode realizar, basta querer!

**Um espaço
para a busca do equilíbrio
mental, físico e social.**



O que é qualidade de vida?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, levando em conta o contexto cultural, objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

A Coordenação-Geral de Recursos Humanos acredita na mudança de hábitos dos profissionais do Ministério da Saúde e oferece, por meio do Programa Geração Saúde, modalidades que estimulam a percepção de si mesmo e do mundo na busca de uma vida saudável.

ATIVIDADES

YOGA

Voltada para a harmonização e para o aperfeiçoamento do corpo, da mente e do espírito, a yoga beneficia a regeneração celular, a circulação, a respiração e todas as funções orgânicas.



2.ª, 4.ª e 6.ª – das 12h às 13h*

CAPOEIRA

Mistura de dança, luta e folclore, é uma herança cultural dos negros escravos. Hoje em dia, é praticada em escolas, academias, espaços culturais e nos locais de trabalho, mostrando todo seu mistério e exotismo.



3.ª e 5.ª – das 17h às 18h*

GINÁSTICA

Aliar uma alimentação saudável à prática regular de exercícios físicos é a atitude ideal para prevenir doenças, reduzir o peso, fortalecer a musculatura e as articulações, além de favorecer a diminuição de fatores de risco como hipertensão e obesidade, estimulando a consciência corporal e elevando a auto-estima.



2.ª, 4.ª e 6.ª – das 16h às 17h e das 17h às 18h*

GINÁSTICA LABORAL Desperta a consciência corporal, melhora a postura, diminui os riscos de lesões por acidentes ou por esforço repetitivo. Promove a sensação de bem-estar para a jornada de trabalho.



Diariamente – às 10h**

DANÇA DO VENTRE

A arte milenar da Dança do Ventre foi descoberta há mais de 4 mil anos no Egito, quando a sensualidade da dança se uniu à sabedoria milenar do Oriente.



3.ª e 5.ª – das 18h às 19h*

DANÇA DE SALÃO

“A expressão corporal é de fundamental importância para o ser humano, pois, além de aperfeiçoar nossa coordenação motora, alivia as tensões do dia-a-dia e proporciona a convivência social saudável”.



3.ª e 5.ª – das 13h às 14h* Rinaldo Donizete de Freitas

PERCUSSÃO

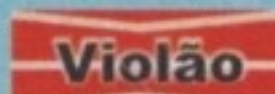
A aula de percussão e cavaquinho tem por objetivo promover a integração dos seus participantes. Um trabalho feito em conjunto, em que cada peça é importante, que oferece uma bela visão do trabalho em equipe.



4.ª e 6.ª – das 13h às 14h*

VIOLÃO

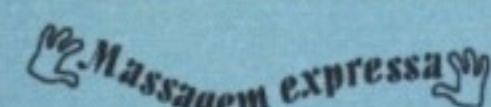
Uma oportunidade para aprender vários estilos de músicas, como o pop rock, bossa nova, MPB, sertanejo, jovem guarda, dentre outros. Escolha o estilo musical que mais lhe agrada e desenvolva suas habilidades musicais.



3.ª e 5.ª – das 12h às 13h*

MASSAGEM EXPRESSA

De origem japonesa, utiliza técnicas próprias inspiradas nos ensinamentos da massagem *Shiatsu*. Tem ação relaxante, revigorante e promove o equilíbrio energético. **Diariamente – das 8h às 18h*****



CORAL

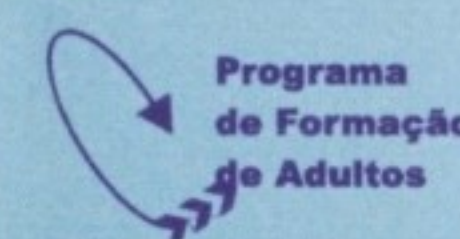
Quem canta se diverte! Isso traduz o sentimento do grupo Saúde em Canto, que encanta as platéias para as quais se apresenta. Seu repertório formado por músicas populares, em sua maioria, agrada as pessoas de todas as idades.



2.ª e 5.ª – das 14h às 15h30*

PFA

O Programa de Formação de Adultos oferece cursos de: **Alfabetização, Ensino Fundamental e Ensino Médio**, utilizando a metodologia do construtivismo, com certificação da Secretaria de Educação do DF/Ministério da Educação.



A vontade de vencer não tem idade!

CICLO DE PALESTRA

Mensalmente, a comunidade do MS tem a oportunidade de participar de palestras ou oficinas de trabalho com temas inovadores e de interesse geral.



AGENDA AMBIENTAL

Tem por objetivo a implantação do sistema de coleta seletiva de lixo no MS, e a sensibilização dos profissionais do MS para a importância da reciclagem e o uso racional dos recursos naturais e bens públicos.



“...vamos precisar de todo mundo, 1 + 1, é sempre + que 2...” Beto Guedes

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Estimula o trabalho voluntário no MS, visando ao engajamento de seus profissionais em exercício e também dos aposentados nessa causa.



Contribuindo para um mundo melhor!

* Anexo A, 3.º andar, sala 373

** Anexo A, saguão do 3.º andar

*** Anexo B, Térreo, sala de atendimento CAS