

QUALIDADE DE VIDA

O Programa Geração Saúde oferece um espaço para que você desenvolva atividades visando:

Criar condições para a manutenção do seu equilíbrio físico, mental e espiritual.

Proporcionar a inserção em grupos informais e a integração entre os diversos setores da Instituição.

Disseminar o conhecimento e a valorização dos princípios dominantes da cultura organizacional.

Criar oportunidades para cultivar atitudes e comportamentos práticos.

Fortalecer comunidades de práticas, de modo a favorecer a emergência de novas idéias.

A Organização Mundial da Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetivos, suas expectativas, seus padrões e suas preocupações.

O Ministério da Saúde, por meio da Coordenação-Geral de Recursos Humanos, desde 1993, vem realizando este Programa para proporcionar uma melhor qualidade de vida no trabalho, com atividades que contribuem para o desenvolvimento integral dos profissionais.

Mais informações:

Coordenação de Planejamento e Desenvolvimento
de Recursos Humanos (Coder)

Tels.: (61) 3315-2192 / 2204 / 2194

Fax: (61) 3223-9540



Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

Ministério
da Saúde



Ministério da Saúde
Coordenação-Geral de Recursos Humanos

GERAÇÃO
MS **SAÚDE**
2006

Um espaço para motivação e busca do equilíbrio mental, físico, espiritual e social.

ATIVIDADES FÍSICAS

A prática de atividades físicas fortalece os músculos, ossos, tendões, ligamentos, vasculariza as veias, protege as articulações e deixa o corpo mais saudável e funcional. Diminui o risco de lesões por acidentes ou por esforços repetitivos, bem como promove o bem-estar durante a jornada de trabalho.

GINÁSTICA 2.^a, 4.^a e 6.^a
8h às 8h50 e
16h às 16h50
3.^a e 5.^a
12h às 12h50



GINÁSTICA LABORAL
Diariamente
seções de 10
minutos.



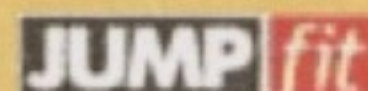
ABDOMINAL EXPRESS 3.^a e 5.^a
8h30 às 9h



ALONGAMENTO 3.^a e 5.^a
8h às 8h30



JUMP FIT 3.^a e 5.^a
12h às 12h50



MUSCULAÇÃO 2.^a, 4.^a e 6.^a
17h às 17h50



AEROBAHIA 3.^a e 5.^a
12h às 12h50



SEGURANÇA

Todo ser humano necessita de abrigo e proteção para o corpo e de manutenção para uma vida confortável.

DEFESA PESSOAL 2.^a, 4.^a e 6.^a
18h às 19h



AUTO-REALIZAÇÃO

Auto-realização é o desejo de todo ser humano de saber, conhecer e ajudar os outros a realizar seu potencial.

YOGA 2.^a, 4.^a e 6.^a
12h às 13h



VOLUNTARIADO Identificar oportunidades para inclusão em atividades e programas de participação voluntária na construção de benefícios sociais e apoio a entidades filantrópicas.



AGENDA AMBIENTAL Visa a sensibilização dos trabalhadores para a importância da reciclagem e do uso racional dos bens públicos e a implementação da coleta seletiva de lixo no MS.



ATIVIDADES CULTURAIS

Essas atividades estimulam a criatividade, o lúdico, o trabalho em equipe, bem como a integração do grupo.

CORAL SAÚDE EM CANTO 4.^a e 6.^a
8h às 9h30



DANÇA DO VENTRE 3.^a e 5.^a
18h às 18h50



DANÇA DE SALÃO 3.^a e 5.^a
13h às 13h50



VIOLÃO 2.^a e 4.^a
13h às 14h



TEATRO SAÚDE EM CENA 2.^a, 4.^a e 6.^a
13h às 14h



CAPOEIRA 3.^a e 5.^a
17h às 18h



PROMOÇÃO DA SAÚDE

Visa o desenvolvimento do auto-conhecimento por meio de práticas que busquem a saúde de maneira integral

MASSAGEM EXPRESSA Diariamente
8h às 11h30 e 14h às 16h30

