



Relatório de atividades

Novembro azul

SAÚDE DO 
TRABALHADOR

AQUIDAUANA – MS
2022



Palestra

Informações gerais:

Data: 09 de novembro – 2022

Tema: A importância do autocuidado

Localidade: Aldeia Córrego Seco

Participantes: Trabalhadores da aldeia – Braçais e professores

Objetivo da atividade: Mostrar a importância de ter um olhar voltado para si, priorizando-se. Como medida de proteção para o não adoecimento mental/emocional e físico, como as somatizações. Em meio as atividades diárias, organizar-se de forma que tenha tempo se cuidar, praticar atividade física entre outros.

Realizado pratica corporal, atividade de alongamento visando o bem-estar físico e mental.

As trabalhadoras se mostraram participativas durante as atividades propostas.

Palestra

Informações gerais:

Data: 16 de novembro – 2022

Tema: A importância do autocuidado

Localidade: Esf Aldeia Limão Verde

Participantes: Trabalhadores do Prev. Fogo, Educação e Trabalhadores rurais.

Objetivo da atividade: Mostrar a importância de ter um olhar voltado para si, priorizando-se. Como medida de proteção para o não adoecimento mental/emocional e físico, como as somatizações. Em meio as atividades diárias, organizar-se de forma que tenha tempo se cuidar, praticar atividade física entre outros.

Realizado pratica corporal e orientações quanto as atividades a serem feitas, visando o bem-estar físico e mental.

Os trabalhadores se mostraram participativos durante as atividades propostas.