



## *Relatório de atividades*

Outubro Rosa

**SAÚDE DO**   
**TRABALHADOR**

AQUIDAUANA – MS  
2022



### Palestra

#### **Informações gerais:**

**Data:** 21 de outubro – 2022

**Tema:** A importância do autocuidado

**Localidade:** SAS

**Participantes:** ASGs da SAS

**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.

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:** 26 de outubro – 2022

**Tema:** A importância do autocuidado

**Localidade:** Esf JAM

**Participantes:** ASGs da SESAU

**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.

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:** 27 de outubro – 2022

**Tema:** A importância do autocuidado

**Localidade:** SEMED

**Participantes:** ASGs da SEMED

**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.

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:** 26 de outubro – 2022

**Tema:** A importância do autocuidado

**Localidade:** Frigorifico Buriti

**Participantes:** trabalhadores do frigorifico

**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. Organizando suas tarefas diárias, fazendo lista de prioridades de maneira que haja mais tempo para lazer em meio as obrigações.

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

As trabalhadoras se mostraram participativas durante as atividades propostas.