



A Secretaria Municipal de Gestão de Pessoas, em parceria com o Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), iniciou nesta sexta-feira (23/09), dentro do Programa Bem-Estar e Saúde do Servidor, uma série de ações de educação em saúde com os agentes de endemias municipais.

As atividades estão sendo desenvolvidas no campus I da Fundação Educacional São Carlos (FESC), na Vila Nery. Todas as ações do programa estão sendo executadas por estudantes que compõem a equipe da Empresa Júnior de Terapia Ocupacional da UFSCar (denominada TaTO Jr) em conjunto com uma professora orientadora.

O tema central das atividades é o cuidado com o próprio corpo, as estratégias para prevenir ou minimizar dores e lesões, bem como hábitos que podem ser adotados quanto à postura,

movimentos e relaxamentos. Outros assuntos correlacionados poderão integrar a programação, à medida que os servidores municipais participantes relatarem suas demandas e trouxerem suas dúvidas.

No encontro desta sexta-feira (23/09) foram discutidos temas relacionados a consciência corporal; sistema musculoesquelético; principais queixas de comorbidades e a importância do autocuidado.

O segundo encontro acontece na próxima sexta-feira (30/09), também na FESC, quando serão repassadas informações sobre prevenção de lesões; posturas corporais e práticas de alongamento e a importância de preparar o corpo para o esforço que o trabalho demanda.

Em novembro serão realizados mais dois encontros, porém os temas serão definidos após a finalização do primeiro bloco de atividades.

(23/09/2022)

{gallery}setembro\_2022/bemestar{/gallery}

