

Jornal Quinzenal produzido pela Seção de Comunicação Social
Redação: Ana Beatriz Aguiar, Juliana Sá e Sofia Montenegro

E-mail: comunica@jfpe.jus.br
Jornalista responsável: Juliana Sá
Fotos: Ascom JFPE

JFPE promove uma semana dedicada à saúde dos servidores

Em comemoração ao Dia Nacional da Saúde, a Justiça Federal em Pernambuco (JFPE) promoveu, entre os dias 06 e 09 de agosto, uma semana dedicada à saúde física e mental. O evento contou com palestras sobre qualidade de vida, nutrição, transtornos de ansiedade e ressuscitação cardiopulmonar bem como momentos para aferição de pressão e glicemia. A palestra “A Importância de um Acompanhamento Nutricional Diferenciado”, ministrada pela Nutricionista Funcional e Coach Sandra Pessoa, deu início à Semana. Os participantes puderam aprender sobre a nutrição feita de maneira individualizada, visando às necessidades e comportamentos de cada corpo, evitando o excesso de proteínas, gorduras e açúcares e tendo uma dieta rica em fibras, assim como o consumo de produtos naturais sempre que possível. Já no segundo dia, o hipnoterapeuta e coach Clayton Costa apresentou sobre “A Ansiedade e o Impacto na Vida Social”. A metodologia usada pelo palestrante consistiu em focar nas reflexões sobre o passado e o futuro, além de trazer questões mentais e emocionais como falta de foco, falta de sentido existencial e baixa autoestima, falta de confiança e medos. Dando continuidade a Semana da Saúde, com o objetivo refletir sobre a vida, traçar planos, visualizar metas e se manter na direção correta, Icléa Braga (Servidora da JFPE e Coach Integral Sistêmica) ministrou a palestra “11 Passos para Melhorar sua Qualidade de Vida e Ter uma Vida Sistêmica”. O encontro teve um tom prático, leve e descontraído, incluindo a realização de um exercício de autoavaliação de acordo com os 11 pilares de uma vida sistêmica (emocional, espiritual, conjugal, social, intelectual, profissional, entre outros).



Segundo a palestrante, levar uma vida sistêmica é “uma forma de fazer as pessoas enxergarem que podem ter qualidade de vida fazendo o melhor no seu trabalho e na sua vida como um todo, pois, muitas vezes, elas pensam que precisam se dedicar e impulsionar todas as energias para o trabalho e esquecem da família, saúde, amigos, etc”. No último dia, aconteceu a aferição de pressão e glicemia e a palestra “Ressuscitação

Cardiopulmonar” com Maria Catarina de Melo Dias Guerra (Médica Cardiologista do TRF5ª Região). As ações e palestras tinham relações entre si e o objetivo maior desta Semana foi refletir e orientar sobre o bem-estar da nossa própria vida e de outras pessoas que convivem conosco. Assim, como coloca a servidora Carolina Pontes, “são melhorias pessoais, mas que, no momento que nos atinge, consequentemente afetam outras pessoas que estão ao nosso redor”.

