



Você está em: Gestão

## NOTÍCIAS

Buscar Notícias

de



até



**BUSCAR**

<http://www.santos.sp.gov.br/noticia/933570/sipat-sa-de-do-corpo-e-da-mente-tema-desta-ter-feira>

**13** **Sipat: saúde do corpo e da mente é tema desta terça-feira**

OUT



‘Desperte seu corpo’ e ‘Saúde em Cena’, com avaliação de estresse, são os assuntos desta terça-feira (14) na 11ª Sipat - Semana Interna de Prevenção de Acidente de Trabalho, a partir das 8h30, na Câmara Municipal de Santos (Praça Tenente Mauro Batista de Miranda, 1). Com o tema ‘Auto Cuidado - valorizando sua vida e o seu trabalho’, a programação segue até sexta-feira (17) em vários locais.

Na abertura, nesta segunda-feira (13), na Associação Comercial (Centro Histórico), foram dadas dicas de exercícios que podem ser praticados no trabalho e em casa, e abordada a importância da detecção precoce do câncer de mama. Também houve apresentação do Coral Municipal de Santos, que sob regência de Nailse Machado e participação do pianista Bruno Félix, levou à plateia um repertório de jazz.

A prevenção para uma vida com mais qualidade e sustentabilidade foi destacada pelo vice-prefeito Eustázio Alves Pereira Filho, também presidente da Capep-Saúde. “O verdadeiro plano de saúde é o estilo de vida que escolhemos”.

O secretário de Gestão (Seges), Fábio Ferraz, falou dos benefícios que vêm sendo implementados em prol do servidor, como o PDR (Participação Direta nos Resultados), com bonificação aos que cumprirem as metas, e o ‘Meu Lar’ (Programa Habitacional do Servidor Público Municipal), que em breve terá sorteio para definição dos contemplados.

### Exercícios e alerta

Respiração diafragmática, alongamento e massagem foram alguns dos exercícios ensinados pelo professor Eduardo Machado na abertura. “Passamos mais tempo no trabalho do que com a família, por isso é importante ter qualidade de vida neste ambiente. Mudanças no estilo de vida e prática de atividades físicas aumentam a produtividade, diminuem a quantidade de faltas ao trabalho e evitam acidentes”.

Mitos e verdades sobre o câncer de mama, fatores de risco e a importância da detecção precoce foram explanados pela presidente do Instituto Neo Mama, Gilze Francisco. “As pessoas estão negligentes com a saúde em função da própria rotina. É sempre na emergência que corremos. Com hábitos de vida saudáveis conseguimos postergar o aparecimento deste tipo de câncer”.

A abertura teve ainda sorteio de jantar no restaurante Spazino D’Itália. A Sipat é coordenada pelo Departamento de Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (Desmet), da Seges, e integra as ações do programa Conviver.

### Depoimentos

“São pequenas atitudes que podemos praticar durante o dia no trabalho que ajudam na saúde e na prevenção”. Flávio Balula Jr., 34, servidor há 12, atua no Departamento de Gestão de Pessoas

“Vou procurar aplicar todas as dicas de exercícios no dia a dia e passar para o pessoal do meu setor”. Maria da Penha Barros, 44, servidora há 20, atua no Departamento de Administração e Transportes

### Programação:

Terça-feira (14) - Câmara Municipal  
(Praça Tenente Mauro Batista de Miranda, 1)  
8h30 - ‘Desperte seu corpo’  
10h - ‘Saúde em Cena’, com avaliação de estresse

Quarta-feira (15)  
Centro Cultural da Zona Noroeste  
(Av. Afonso Schmidt s/nº)  
8h30 - ‘Desperte seu corpo’/avaliação de bioimpedância / ‘Orientação nutricional’  
11h - ‘Trabalho e Autorrealização’

Quinta-feira (16)  
Centro Cultural da Zona Noroeste  
(Av. Afonso Schmidt s/nº)  
8h30- ‘Desperte seu Corpo’  
10h - ‘Saúde em Cena’, com avaliação de estresse

Sexta-feira (17)  
Mercado Municipal  
(Praça Iguatemi Martins s/nº)  
8h30 -‘Desperte seu corpo’/avaliação de bioimpedância/‘Orientação nutricional’  
10h30 - ‘Trabalho e Autorrealização’  
11h - Apresentação de Dança com Equipe JK Dance.

Foto: Susan Hortas

Assuntos: [sipat](#) [gestão](#) [servidores](#) [semana interna de prevenção de acidente de trabalho](#)