



SEMANA QUALIDADE DE VIDA

Caminhos para uma vida mais feliz

Equilíbrio físico, emocional, social, intelectual, profissional e espiritual. São esses os fatores propostos pela Prefeitura de Joinville para seus mais de 12 mil servidores durante a 6ª Semana de Qualidade de Vida neste mês de setembro e ao longo do ano nos diversos programas da Secretaria de Gestão de Pessoas. O objetivo é despertar no servidor a paixão por sua vida pessoal e profissional. Estão programadas duas palestras. A primeira, no dia 16 de setembro, pela psicóloga e antropóloga Susan Andrews. A segunda será ministrada no dia 20 pelo jornalista, radialista e psicólogo Luiz Carlos Prates. As palestras têm como temas "A ciência de ser feliz" e "Competência, Personalidade e Paixão".

No dia 18, será iniciado o programa Transforma®, que compreende dois workshops sobre o "Stress a seu Favor" e "Abrindo o Coração". O Programa foi criado e patenteado pela doutora Susan Andrews.

As oficinas, antes oferecidas apenas durante a Semana de Qualidade de Vida, agora acontecem durante o ano.

Confira ao lado as atividades oferecidas e como se inscrever.



Conheça as ações na área de Qualidade de Vida

1. Programa de Yoga
2. Programa de Reeducação Alimentar – NutriAção
3. Programa Bem Viver para Gestores
4. Programa Bem Viver para equipes de trabalho
5. Programa de Controle do tabagismo
6. Programa NutriSer
7. Atendimento Sócio-funcional
8. Programa de Dependência Química e Álcool
9. Grupos psicoterapêuticos
10. Vivências de gastronomia funcional
11. Atendimento individual com serviço de nutrição
12. Acolhimento com o serviço de psicologia
13. Orientações e Práticas de Qualidade de Vida
14. Projeto Fuxicando o Estresse
15. Programa de Saúde Bucal
16. Semana de Qualidade de Vida
17. Saúde Integral nas Escolas
18. Programa Transforma
19. Danças Circulares

Inscrições

Para participar das palestras de Susan Andrew e Luiz Carlos Prates, assim como do Programa Transforma®, os servidores devem fazer inscrição.

Quando: A partir de 26 de agosto

Horário: 8h30

Site: gestaodepessoas.joinville.sc.gov.br

O que informar: nome, matrícula e local de trabalho

Público: Servidores em geral

Local: Teatro Juarez Machado

Vagas Limitadas: 500

Para maiores informações e inscrições envie e-mail para: aqv@joinville.sc.gov.br - aos cuidados de Luiza

PALESTRAS



Palestra Susan Andrews
Público: Servidores Públicos
Tema: A ciência de ser feliz
Dia: 16 de setembro
Horário: 8h30
Local: Teatro Juarez Machado

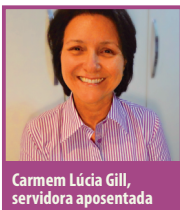
SUSAN ANDREWS - A doutora Susan Andrews se dedica ações que tenham eficácia comprovada para viver com saúde e felicidade. Sua palestra aborda os caminhos práticos que trazem bem-estar e alegria. É psicóloga e antropóloga pela Universidade de Harvard (EUA), e doutora em psicologia transpessoal pela Universidade de Greenwich (EUA). Tem ministrado palestras e treinamentos para empresas e profissionais liberais de 40 países nas áreas de saúde, psicologia, recursos humanos, ecologia, desenvolvimento pessoal e educação.



Palestra Luiz Carlos Prates
Público: Gestores da Prefeitura
Tema: Competência, Personalidade e Paixão
Dia: 20 de setembro
Horário: 8h30
Local: Teatro Juarez Machado

LUIZ CARLOS PRATES - Psicólogo formado pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC/RS); Jornalista Profissional há 53 anos; Comentarista, apresentador e colunista do SBT/SC/RS (<http://pratesnosbt.com.br>); Competência, Personalidade e Paixão é uma palestra dirigida a gestores e suas relações com a equipe. São abordagens sobre estresse profissional, desânimos existenciais que prejudicam o aprendizado, a criatividade nos negócios e a saúde, e o surgimento de doenças psicossomáticas.

DEPOIMENTOS



Carmem Lúcia Gill,
servidora aposentada

Nos meus vinte e sete anos de serviço, tive muitas fases, umas melhores e outras piores. Mas graças às minhas colegas/amigas de trabalho fui evoluindo ao longo dos anos. Em 2006 integrei o primeiro grupo de yoga formado por servidores da prefeitura. Esse grupo me abriu caminhos e cheguei à tão sonhada aposentaria sem tomar nenhum remédio e com hábito de me exercitar.

Decidi participar do grupo NutriAção por ter engordado quase 40 kg após uma gestação mal sucedida. No início do ano estava com 115 kg. No grupo, mudei o hábito alimentar. Passei a comer verduras, saladas, frutas e a beber mais líquidos. Desde o início do grupo em março até agora já eliminei 17 kg e estou bem animada já que sou incentivada a cada encontro a continuar a cuidar da alimentação.



Jardilina da Silva Carneiro,
servidora da Secretaria de Assistência Social

Fui fumante por 30 anos, tive um AVCI em 2011, quando iniciei uma batalha contra o cigarro, mas sem sucesso. Os médicos insistiam para que eu parasse de fumar e me indicaram o grupo de tabagismo. Iniciei no grupo mesmo achando que não iria conseguir. Hoje me sinto vitoriosa. Ganhei em qualidade de vida, minha pele já está mais bonita, não tenho mais cheiro de cigarro e até sobra dinheiro para fazer coisas que antes eu não conseguia.



Eliete Evangelista
servidora da Secretaria de Assistência Social.



Claudinéia Rosa Ferla

Falar sobre Qualidade de Vida é falar também sobre o que nos torna mais feliz, neste sentido gostaria de compartilhar com vocês uma pesquisa realizada pelo psicólogo Andrew Shatté que comprovou e relatou em seu livro, *The Resilience Factor*.

De acordo com esta pesquisa, não importa a tarefa que você realiza, mas se você tem satisfação no que faz. Assim, se a sua ação contribui para o bem estar de outras pessoas você torna a sua vida com um sentido maior. E esta atitude o torna mais feliz.

Na Unidade de Saúde do Servidor no ano de 2011 realizamos uma capacitação com as cozinheiras da Rede Municipal de Ensino e aplicamos um questionário, onde um dos itens perguntava o que mais lhe realiza no seu ambiente de trabalho, e elas descreveram a satisfação e alegria de servir a merenda para as crianças. Obtivemos 288 respostas similares a este exemplo: "Fazer a merenda com amor e ver as crianças se deliciarem".

Assim como as cozinheiras, cada servidor tem um papel muito importante que contribui para que todo um processo de trabalho aconteça na Prefeitura. Sabemos que nossa tarefa é cheia de desafios, porém pode ser muito gratificante quando reconhecemos nela nossa missão de servir.

Essa reflexão nos reporta a uma informação recente, do final do mês de julho, quando o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) lançou o Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil onde Joinville aparece na 21ª posição entre os mais de 5 mil municípios brasileiros.

Nossa cidade ficou entre aquelas com o índice de qualidade de vida "muito alto". São levados em conta os censos do IBGE de 1991, 2000 e 2010. O índice de desenvolvimento humano é composto por três indicadores: vida longa e saudável (longevidade), acesso ao conhecimento (educação) e padrão de vida (renda).

Muito desse resultado tem a ver com o nosso trabalho como servidores públicos, a exemplo das nossas cozinheiras.