



## *Relatório de atividades*

Novembro azul

**SAÚDE DO**   
**TRABALHADOR**

AQUIDAUANA – MS  
2022



### Palestra

#### **Informações gerais:**

**Data:** 09 de novembro – 2022

**Tema:** A importância do autocuidado

**Localidade:** Aldeia Córrego Seco

**Participantes:** Trabalhadores da aldeia – Braçais e professores

**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. Em meio as atividades diárias, organizar-se de forma que tenha tempo se cuidar, praticar atividade física entre outros.

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:** 16 de novembro – 2022

**Tema:** A importância do autocuidado

**Localidade:** Esf Aldeia Limão Verde

**Participantes:** Trabalhadores do Prev. Fogo, Educação e Trabalhadores rurais.

**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. Em meio as atividades diárias, organizar-se de forma que tenha tempo se cuidar, praticar atividade física entre outros.

Realizado pratica corporal e orientações quanto as atividades a serem feitas, visando o bem-estar físico e mental.

Os trabalhadores se mostraram participativos durante as atividades propostas.