



Karin Kazmierczak <karink@trt4.jus.br>

---

## **Mindfulness, ansiedade, distúrbios do sono, ginástica laboral, autoestima feminina e mais: inscreva-se nas atividades da Semana +Saúde**

---

Leia no VOX <leianovox@trt4.jus.br>  
Para: Leia no VOX <leianovox@trt4.jus.br>

20 de abril de 2022 17:06

leia no  
**VOX**

# SEMANA

  
  

# SAÚDE

## 25 a 29 de abril – Participe!



### Segunda-feira • 25/04

- **Lançamento de nova página sobre ginástica Laboral e Ergonomia**  
No Portal Vox
- **Autoestima feminina e envelhecimento - Palestra - 15h**  
Ministrante: **Patrícia Pontalti**, jornalista especializada em universo feminino - **@PatiPontalti**  
Na plataforma EJud4 on-line



### Terça-feira • 26/04 às 14h

**Mindfulness e Inteligência Emocional - Oficina**  
Ministrante: **Felipe Rech**, Fundador do **@PacíficoInstituto**  
Na Sala de Convivência do Tribunal



### Quarta-feira • 27/04

- **Orientações sobre ginástica laboral aos trabalhadores terceirizados - das 11h às 14h**  
Na sala de convivência do Tribunal
- **Mindfulness e Inteligência Emocional - Oficina - 14h**  
Ministrante: **Felipe Rech - @PacíficoInstituto**  
Evento online



### Quinta-feira • 28/04

**Disponibilização do "Curso Vida que te quero bem"**  
Aborda bem estar e qualidade de vida e saúde humana  
No catálogo de cursos livres da EJud4



### Sexta-feira • 29/04 das 15h às 17h

**Burnout, ansiedade e distúrbios do sono - Palestra**  
Ministrante: **Ana Beatriz Barbosa Silva**, Médica Psiquiatra Autora da cartilha Antibullying, do Conselho Nacional de Justiça (CNJ)  
Site: <http://draanabeatriz.com.br/>  
Na plataforma EJud4 on-line

Semana +Saúde. 25 a 29 de abril. Participe!

[Leia a notícia completa](#)

Programação:

**DIA 25**

SEGUNDA-FEIRA

**Lançamento de nova página sobre Ginástica Laboral e Ergonomia no Portal Vox**

**Palestra online "Autoestima feminina e envelhecimento"**

Palestrante Patrícia Pontalti, jornalista, às 15h.

Especializada em universo feminino e colunista da Revista Donna - Instagram @patipontalti

Carga horária: 2h/aula. Evento computado para fins de adicional de qualificação.

**Autoinscrição por meio deste link.**

**DIA 26**

TERÇA-FEIRA

**Oficina de Mindfulness e Inteligência Emocional com Felipe Rech**

Fundador do Instituto Pacífico - Instagram @pacificoinstituto

Na Sala de Convivência do Tribunal, às 14h

Inscrição via formulário Google: <https://forms.gle/Fc2ggcpLtiVWPhps7>

30 vagas - Evento não computado para fins de adicional de qualificação.

**DIA 27**

QUARTA-FEIRA

**Orientações sobre ginástica laboral aos trabalhadores terceirizados**

Na Sala de Convivência do Tribunal, das 11h às 14h

**Oficina de Mindfulness e Inteligência Emocional com Felipe Rech**

Fundador do Instituto Pacífico - Instagram @pacificoinstituto

Formato online - Via Zoom, das 14h às 15h30

Inscrição via formulário Google: <https://forms.gle/HarsZvqUNDSWyW5p8>

100 vagas - Evento não computado para fins de adicional de qualificação.

**DIA 28**

QUINTA-FEIRA

**Disponibilização do "Curso Vida que te quero bem", no catálogo de cursos livres da EJUD**

Conteúdo:

Módulo 1 - Alimento e Movimento

Módulo 2 - Ergonomia: mexa-se em direção à saúde

Módulo 3 - O bem estar de cada dia: as múltiplas faces do autocuidado

Inscrições em: <https://ead.trt4.jus.br/course/view.php?id=2654>

O curso é autoinstrucional, de livre inscrição e conclusão a qualquer tempo, e é computado para fins de adicional de qualificação.

**DIA 29**

SEXTA-FEIRA

**Palestra online sobre BURNOUT, ANSIEDADE E DISTÚRBIOS DO SONO**

Palestrante Ana Beatriz Barbosa Silva, Médica Psiquiatra, às 15h

Autora dos livros: Mentis inquietas, Mentis ansiosas, Janelas da mente, Solidão acompanhada e outros.

Autora da cartilha Antbullying, do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), direcionada a profissionais da educação.

Canal no Youtube: [www.youtube.com/channel/UC5VvsTwsyKWMZSQtt1MPCEw](http://www.youtube.com/channel/UC5VvsTwsyKWMZSQtt1MPCEw)

[draanabeatriz.com.br](http://draanabeatriz.com.br)

Carga horária: 2h/aula. Evento computado para fins de adicional de qualificação.

**Autoinscrição por meio deste link.**

--  
You received this message because you are subscribed to the Google Groups "Leia no VOX" group.  
To unsubscribe from this group and stop receiving emails from it, send an email to [leianovox+unsubscribe@trt4.jus.br](mailto:leianovox+unsubscribe@trt4.jus.br).

To view this discussion on the web visit <https://groups.google.com/a/trt4.jus.br/d/msgid/leianovox/8e75c791-8d2a-49a2-ae8f-55de9baa7722n%40trt4.jus.br>.