

**PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA**  
**ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM 2020**

**1. JANEIRO BRANCO: “SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR”**

Data: 17/01/2020

Em comemoração ao mês Janeiro Branco, a Comissão Qualidade de Vida trouxe para este Regional, no dia 17/01/2020, o psicólogo Franklin Leal que, em um animado bate-papo abordou o importantíssimo tema “Saúde Mental e Bem Estar”. Durante seus ensinamentos houve a participação dos servidores em diversas dinâmicas individuais e de grupo.

**2. CARTILHA SOBRE TRABALHO REMOTO**

Data: 07/05/2020

Em face da determinação de se realizar o trabalho do TRE-AL de forma remota, como forma de diminuir a disseminação do vírus da COVID-19, a Comissão Qualidade de Vida elaborou uma cartilha com orientações e dicas sobre o tema, que foi encaminhada dia 07/05/2020 a todos por e-mail, assim como pelo aplicativo de comunicação WhatsUp.

**3. DIA DAS MÃES**

Data: 08/05/2020

Em homenagem às mães desse Tribunal Regional Eleitoral de Alagoas, a Comissão Qualidade de Vida enviou a todos por e-mail, assim como pelo aplicativo de comunicação WhatsUp, dia 08/05/2020, uma linda mensagem que ressalta a importância de cada mãe, que, com seu amor, constrói, nos dá força e nos renova em cada gesto de carinho.

**4. BATE-PAPO VIRTUAL: Gastroenterite (Diarreia)**

Data: 16/07/2020

O TRE-AL está promovendo, em julho do corrente exercício, o I CICLO DE PALESTRAS DE SAÚDE, objetivando abordar temas relacionados às patologias mais incidentes nas licenças médicas e exames periódicos dos servidores. O evento contará com 5 palestras, em formato de bate-papo, com a participação de renomados médicos do Estado. O primeiro bate-papo ocorreu dia 16/07/2020, às 16 horas, de forma virtual, pelo aplicativo CISCO Webex, onde o Assessor do Setor Médico e Odontológico, Dr. José de Araújo Pinto – clínico geral e pneumologista, nos presenteou com uma brilhante explanação acerca da Gastroenterite (Diarreia).

## **5. BATE-PAPO VIRTUAL: Doenças Virais – COVID 19**

Data: 17/07/2020

O TRE-AL está promovendo, em julho do corrente exercício, o I CICLO DE PALESTRAS DE SAÚDE, objetivando abordar temas relacionados às patologias mais incidentes nas licenças médicas e exames periódicos dos servidores. O evento contará com 5 palestras, em formato de bate-papo, com a participação de renomados médicos do Estado. O segundo bate-papo ocorreu dia 17/07/2020, às 10 horas, de forma virtual, pelo aplicativo CISCO Webex, onde a Dra. Sarah Dellabianca – médica infectologista, conversou com os servidores e esclareceu com bastante primor, as dúvidas de todos acerca do COVID-19.

## **6. BATE-PAPO VIRTUAL: Sinusite**

Data: 23/07/2020

O TRE-AL está promovendo, em julho do corrente exercício, o I CICLO DE PALESTRAS DE SAÚDE, objetivando abordar temas relacionados às patologias mais incidentes nas licenças médicas e exames periódicos dos servidores. O evento contará com 5 palestras, em formato de bate-papo, com a participação de renomados médicos do Estado. O terceiro bate-papo ocorreu dia 23/07/2020, às 14 horas, de forma virtual, pelo aplicativo CISCO Webex, onde a Dra. Isolda Carvalho – médica otorrinolaringologista, conversou com os servidores e expos sua experiência acerca do tema sinusite.

## **7. BATE-PAPO VIRTUAL: Enxaqueca**

Data: 23/07/2020

O TRE-AL está promovendo, em julho do corrente exercício, o I CICLO DE PALESTRAS DE SAÚDE, objetivando abordar temas relacionados às patologias mais incidentes nas licenças médicas e exames periódicos dos servidores. O evento contará com 5 palestras, em formato de bate-papo, com a participação de renomados médicos do Estado. O quarto bate-papo ocorreu dia 23/07/2020, às 16 horas, de forma virtual, pelo aplicativo CISCO Webex, com a participação do Dr. Fernando Gameleira – médico neurologista, que conversou com os servidores sobre enxaqueca.

## **8. BATE-PAPO VIRTUAL: Doenças Metabólicas**

Data: 24/07/2020

O TRE-AL promoveu, em julho do corrente exercício, o I CICLO DE PALESTRAS DE SAÚDE, objetivando abordar temas relacionados às patologias mais incidentes nas licenças médicas e exames periódicos dos servidores. O evento contou com 5 palestras, em formato de bate-papo, com a participação de renomados médicos do Estado. O quinto e último bate-papo ocorreu dia 24/07/2020, às 10 horas, de forma virtual, pelo aplicativo CISCO Webex, em dois momentos, primeiramente com a participação do Dr. Alexandre Mendes – médico endocrinologista e, depois, com a participação da Dra. Viviane Carvalho - dentista e da Dra. Margareth Handro – médica cardiologista, que conversaram com os servidores da casa sobre doenças metabólicas.

## **9. DICAS PARA PRESERVAR A COLUNA NO HOME OFFICE**

Data: 06/08/2020

O Programa Mais Qualidade de Vida e o Comitê de Atenção à Saúde do TRE de Alagoas lançaram alguns apontamentos, em parceria com a fisioterapeuta Polly Barbosa, para que os servidores evitem problemas com dorsalgia, mais conhecida como dor nas costas ou dor na coluna, em tempos de teletrabalho e isolamento social – em decorrência da COVID-19. Manter uma rotina de trabalho, organizar os horários, não

utilizar qualquer cadeira ou mesa e realizar alongamento periodicamente são algumas das dicas da nossa fisioterapeuta parceira. Esses apontamentos foram divulgados dia 07/08/2020 a todos por e-mail e pelas redes sociais do Órgão

## **10. CAMPANHA: OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO AZUL**

Data: 19/11/2020

O Programa Mais Qualidade de Vida enviou a todos, dia 19/11/2020, por meio de correspondência eletrônica, um folder digital em apoio à Campanha Nacional de Combate ao Câncer de Mama e de Próstata, por meio do qual incentiva os servidores a cuidarem da saúde e a realizarem os exames periódicos para um diagnóstico precoce.

## **11. ENTREGA DE MEDALHAS AOS SERVIDORES**

Data: 17/12/2020

O Presidente do Tribunal Regional Eleitoral de Alagoas, Desembargador Pedro Augusto, homenageou diversos servidores da casa, da capital e interior, com medalhas de honra, em uma seção solene, ocorrida em 17/12/2020, na sala de Sessões do Pleno, com poucos convidados, com organização da Assessoria Especial da Presidência em parceria com a Comissão Qualidade de Vida. Foram 44 medalhas entregues. Após a cerimônia, foi realizado um coquetel, assim como foram disponibilizados lanches em embalagens individuais para os servidores presentes, com todos os cuidados necessários em razão da pandemia causada pelo vírus COVID-19.

## **12. CAMPANHA SOLIDÁRIA – ADOTE UM IDOSO**

Data: 17/12/2020

Durante o mês de dezembro, os servidores do TRE-AL se engajaram, novamente, na campanha “Adote um Idoso” e trouxeram presentes e kits de higiene para os idosos da instituição Casa Lar Deus é Amor. Foram dezenas de idosos contemplados ao total. Os presentes foram entregues na instituição por um representante da Comissão Qualidade de Vida em 17/12/2020

