

PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM 2023

01. JANEIRO BRANCO: “SAÚDE MENTAL E AMBIENTE DE TRABALHO CAMINHAM JUNTOS?”

Data: 27/01/2023

Janeiro é o mês dos novos planos, novas metas e inúmeras expectativas para o ano que se inicia, não sendo diferente em nosso ambiente de trabalho. Porém, para muitas pessoas, tantos desafios e cobranças se tornam um grande peso. Para abordar o tema “**Saúde mental e ambiente de trabalho caminham juntos?**”, o Programa Mais Qualidade de Vida convidou a psicóloga **Larissa Rossiter**, especialista em neuropsicopedagogia e saúde mental, para uma conversa on-line voltada aos servidores do TRE de Alagoas, ocorrida dia 27 de janeiro de 2023.

02. DIA DA MULHER: “AUTO CUIDADO FEMININO”

Data: 08/03/2023

Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher a Comissão do Programa Qualidade de Vida preparou uma incrível cartilha sobre Auto Cuidado Feminino, cheia de informações sobre como cuidar do corpo, da mente e espírito, abordando, também, temas importantes como saber dizer “não” e acreditar em si mesma. A cartilha foi enviada, por e-mail, aos servidores dia 08/03/2023 e também publicada nas redes sociais do órgão.

03. SEMANA DE COMBATE AO ESTRESSE

Data: De 17 a 20/04/2023 (Sede) e 24 e 25/04/2023 (Cartórios da Capital)

Durante a semana de 17 a 20 de abril de 2023, a equipe da empresa FisioEda esteve presente na sala da AAMO para nos presentear com massagens terapêuticas antiestresse, mediante agendamento, contando com a participação de diversos servidores. Entre seus tratamentos podem se destacar: massagem com foco em dores, tratamento de dor lombar, combate ao sedentarismo e reflexologia plantar. Os servidores dos cartórios da capital também foram

agraciados com uma manhã de massagens no Fórum Eleitoral, nos dias 24 e 25/04/2023.

04. CAMPANHA DO AGASALHO

Data: de 1º/06 a 16/06/2023

Por meio do Programa Mais Qualidade de Vida, o TRE-AL lançou a Campanha do Agasalho, pensando em ajudar as pessoas em situação de vulnerabilidade social que, com a chegada do inverno, passam dificuldade com as chuvas e o frio. Diversos servidores participaram, no período de 1º a 23/06/2023, doando lençóis, meias e agasalhos. Os itens doados foram entregues à Casa de Ranquines, que se encarregou de fazer a distribuição entre os mais necessitados.

05. DIA D DE ATENÇÃO À SAÚDE

Data: 03/07/2023

No último dia 03/07/2022 foi realizado o “Dia D de Atenção à Saúde” do TRE-AL onde nossos servidores e colaboradores receberam vacinas contra COVID-19 (todas as doses), influenza, sarampo, tétano, hepatite B e difteria. Priorizando a segurança e bem-estar de todos, fortalecemos nossa equipe para continuar oferecendo um serviço de excelência. Juntos, protegemos a saúde e construímos um ambiente saudável para todos.

06. INFORMATIVO COM ORIENTAÇÕES DE SAÚDE 2023

Data: 03/07/2023

O Setor Médico deste Regional, com o fito de contribuir para o conhecimento de algumas patologias de interesse geral, que são prevalentes e repetitivas, ensejando absenteísmo dos servidores da casa, assim como de doenças silenciosas crônicas-degenerativas, emitiu informativo, enviado para o e-mail funcional dos servidores dia 03/07/2023, com a disponibilização de apresentação contendo as principais características, sintomas e modo de tratamento das doenças de hipertensão arterial, sobrepeso, obesidade, síndrome metabólica, diabetes mellitus, depressão e diarreias. É importante destacar que a referida unidade se encontra à disposição para sanar eventuais dúvidas que possam surgir sobre os temas abordados.

7. CAMPANHA S.O.S. ALAGOAS

Período: De 10 a 17/07/2023

Devido às fortes chuvas que atingiram várias cidades de Alagoas no início de julho de 2023, o TRE de Alagoas promoveu uma campanha de solidariedade para tentar ajudar milhares de alagoanos que foram afetados. Durante o período de 10 a 17/07/2023, os servidores e a população em geral participaram doando alimentos não perecíveis, roupas, lençóis e material de higiene pessoal, além de valores que foram utilizados para compra desses itens. O material arrecadado foi entregue aos desabrigados das chuvas e população carente do interior do Estado de Alagoas.

8. OUTUBRO ROSA

Data: 16/10/2023

Outubro chegou e, com ele, o Outubro Rosa, mês da conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Assim, o Programa Qualidade de Vida encaminhou em 16/10/2023, e-mail a todos os servidores, conscientizando sobre a importância do autoexame, assim como a forma de realiza-lo.

9. NATAL SOLIDÁRIO

Data: 18/12/2023

Durante um período do mês de dezembro/2023 os servidores puderam escolher cartinhas de crianças da Comunidade do Bolão para compra de presentes, para alegrar o natal dessas crianças que precisam tanto de apoio e carinho. Houve uma boa adesão dos servidores e os presentes foram entregues com uma linda festa dia 18/12/2023, ocorrida na recepção da sede do TRE-AL, organizado pela Presidência do órgão com a parceria da Qualidade de Vida, com lanche e a participação especial do coral do TJ-AL.