

ATIVIDADES	O QUE É?	POR QUE FAZER?	COMO FAZER?	DATA	HORÁRIO	LOCAL	
1	ABERTURA CONJUNTA OFICIAL DA SIPAT	Solenidade para declarar o início das ações voltadas à saúde no ambiente de trabalho.	Para ressaltar a importância da qualidade de vida no ambiente laboral, na prevenção de acidentes de trabalho e das doenças ocupacionais.	***	08.08.2016	15h Auditório Paulo VI	
2	GINÁSTICA LABORAL	Ginástica laboral é a prática voluntária de atividade física, realizada pelos trabalhadores coletivamente, no próprio local de trabalho, durante a sua jornada diária, visando melhorar a condição física do trabalhador.	Conscientizar os colaboradores da Instituição que, muitas vezes, lesões podem ser evitadas se praticados os exercícios sugeridos em ginástica laboral, diária e necessária a fim de melhorar a saúde e produtividade dos colaboradores.	Sessões de auto-massagem, breves exercícios que colaboram para evitar e reduzir a tensão muscular criada pelas atividades realizadas no trabalho, para que os músculos não desenvolvam, aos poucos, microlesões que irão acarretar em lesões maiores com o passar dos dias.	08.08.2016	Demonstração em vários setores do Campus Monte Alegre (incluindo a Fundasp e a Clínica Psicológica) de exercícios de alongamento oferecendo breve pausa na rotina de trabalho.	Fundasp
					09.08.2016		Prédio Novo
					10.08.2016		Prédio Novo
					11.08.2016		Prédio Velho
					12.08.2016		Prédio Velho
3	EXPOSIÇÕES SOBRE O PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE CÂNCER: Caminhos da Fumaça e O Caminho do Alimento	40 painéis expositivos + cartilhas didáticas sobre os temas disponibilizados pelo A.C. Camargo	O Hospital A.C Camargo é referência em tratamento Oncológico	Serão expostos painéis com gravuras ilustrando as fases das doenças tratadas pelo o A.C Camargo, além da Distribuição de 500 cartilhas intitulada "10 Coisas que você precisa saber sobre..."	08.08.2016	Saguão da Biblioteca	08h as 22h
					09.08.2016		08h as 22h
					10.08.2016		08h as 22h
					11.08.2016		08h as 22h
					12.08.2016		08h as 22h
4	WORK SHOP: "RUIDOS E SAÚDE"	Ruídos e Saúde (duas apresentações)	Conscientizar os colaboradores da PUC/SP sobre necessidade com cuidados com a audição em ambientes ruidosos ou com o uso de fones de ouvido	Especialista em problemas com audição virá e compartilhará informações sobre cuidados que devem ser tomados.	08.08.2016	14h as 14h40	Auditório Paulo VI
					09.08.2016	14h as 14h40	Auditório Paulo VI
5	OFICINA DA VOZ	Problemas com a saúde da voz	Conscientizar os colaboradores da PUC/SP sobre necessidade com cuidados com a voz em ambientes ruidosos ou com o uso de fones de ouvido. (Serão distribuídos 1000 marcadores de página sobre o tema.	Especialista em problemas com voz virá e compartilhará informações sobre cuidados que devem ser tomados.	08.08.2016	15h	Auditório Paulo VI
6	VÍDEOS	Pequenos textos que estão disponíveis no site do Programa de Pós Graduação em Fonoaudiologia intitulado como <i>Você sabia que!</i> , foram lidos gerando gravação em vídeos.	Acessar o site www.pucsp/cipa.com.br para ter visualizar os vídeos	Alguns funcionários e professores gravaram vídeos no estúdio da TVPUC, curtas sobre como cuidar da voz.	08.08.2016 a 12.08.2016		www.pucsp/cipa.com.br

7	PALESTRA: "SE A DOR É INEVITÁVEL, O SOFRIMENTO PODE SER OPCIONAL!"	Fisioterapeuta, do Instituto Conta a Dor, trará seu conhecimento e equipamento para atender nossos colaboradores.	Profissional, em uma sala de atendimento "clínico" registrará em foto do colaborador interessado e queixoso de dor(es) a a e poderá determinar ou, ao menos, sugerir a origem da dor. Essa atividade é interessante no sentido de conscientizar o colaborador para o que deve ser feito para evitá-las (ginástica laboral, por exemplo) ou ainda, tratamentos como acupuntura entre outros.	Através do uso de uma câmera capaz de demonstrar pela termografia clínica qual(is) possível(is) foco(s) de dor(es)	09.08.2016	10h as 13h 14h as 17h	Saguão da Biblioteca + Sala de apoio também na Biblioteca
					10.08.2016	10h as 13h 14h as 17h	7º andar FSP
					11.08.2016	10h as 13h	Clinica Psicológica
					11.08.2017	14h as 17h	Ambulatório Campus Monte Alegre
8	WORK SHOP: "SAÚDE DA MULHER, HOMEM, PELE E TABAGISMO"	Dois enfermeiros do A. C Camargo	O Hospital A.C Camargo é referência em tratamento oncológico, tem disponível apresentação de peças anatômicas de mamas, Pelve feminina, aparelho de oxímetro de Pulso portátil (avaliar a saturação de O2 e batimentos cardíacos), de Monoxímetro**, peça Anatômica de Pulmão, lâminas/fotos de câncer de Pele e possibilidade de fazerem testes com interessados, distribuirá também Cartilhas sobre as "10 coisas que você precisa saber..."Trata-se de um aparelho simples, porém interessante para verificação da saturação de O2. ** Trata-se de um aparelho medidor de monóxido de carbono, demonstrando em seu visor os níveis de PPM por indivíduo.	Profissionais do A.C. Camargo, se autorizado o custo com a atividade, disporão de todo material em mesa com dois enfermeiros especializados com as patologias relacionadas a cânceres para orientarem interessados colaboradores da PUCSP sobre sinais e cuidados com a saúde a fim de evitar	09.08.2016	10h30 às 13h	Saguão da Biblioteca
9	CUIDADOS COM A PELE - MARY KAY	Produtos da empresa Mary Kay sem custo para a atividade (sem oferta para venda dos produtos)	Entendemos que auto cuidados trabalham questões de alta auto-estima vindo como um presente para os colaboradores assim como retorno positivo para o local de trabalho em atividades rotineiramente praticadas.	Representante da empresa fará demonstração gratuita dos cuidados necessários para a saúde da pele, condizente com exposição ao sol, razão para cuidados com cancer de pele. (15 vagas mediante reserva por e-mail)	10.08.2016	14h as 15h	Sala de Aula - 54
10	TESTE COM "GISELE DO RUÍDO" (MANEQUIM COM DECIBELÍMETRO EMBUTIDO)	Manequim confeccionado para diagnosticar quantos decibéis e/ou por quanto tempo pode-se ficar exposto sem problemas futuros de perda de audição	Devido ao frequente uso de fones de ouvidos e aparelhos celulares vimos como necessário conscientizar colaboradores dos riscos que correm se fizerem uso excessivo de som/ruído/música para a saúde inclusive, ocupacional.	Profa. Dra Fga Teresa Momensohn dos Santos - Prog. Pós Graduação Fonoaudiologia PUCSP dispõe de um manequim com meio corpo e dentro do local que representa os ouvidos humanos. A dinâmica de trabalho será convidar os colaboradores em passagem pelas portarias em dois momentos pela manhã, tarde ou noite (em tratativas com a professora envolvida na atividade) e diagnosticar quanto tempo de exposição poderá(ia) ficar exposto ao som/música sem prejuízo da audição. O termo PARI Perda de Audição Induzida por Ruído é o que se procurará evitar.	10.08.2016	Manhã	Portaria Monte Alegre
					10.08.2016	Tarde	Portaria Ministro de Godoi
					11.08.2016	Manhã e Tarde	Portaria FUNDASP
11	ENCERRAMENTO DA SIPAT COM SORTEIO DE DUAS CALÇAS (FEMININA E MASCULINA) COM APRESENTAÇÃO DE MINI PALESTRA (30") CINCO ROUPAS QUE O SEU CHEFE VAI ODIAR.	Palestra gratuita de 30 minutos com sorteio de dois produtos confeccionados pela loja Zioni	Entendemos importante trabalhar a questão da imagem de nossa instituição sem ameaçar a segurança; distorcer sua identidade, criar credibilidade para a comunidade que a frequenta, promover sua imagem com apresentação mais profissional	De uma forma que você nunca viu e absolutamente necessária para o desenvolvimento profissional. Apresentar a importância da vestimenta na organização. A história da vestimenta para o trabalho e como ela pode melhorar a identidade e "cartão de visita" da instituição/empresa e o desempenho dos colaboradores, criar mais confiança e credibilidade no público. Como unir eficiência e beleza no ambiente corporativo.	12.08.2016	14h as 15h	Auditório 134-C