



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Cartilha



**INSTITUTO
FEDERAL**
Pará

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO E GESTÃO DE PESSOAS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

BELÉM - PARÁ
2021

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial

APRESENTAÇÃO

A Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas (PROGEP), através do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV), tem satisfação de oferecer aos servidores do Instituto Federal do Pará esta cartilha com o principal objetivo informar sobre os cuidados para prevenção de doenças e promoção à saúde tanto em ambiente de trabalho como em ambiente externo com intuito de melhorar o desenvolvimento profissional e também o bem-estar completo.

Aqui você encontrará dicas para prevenções de doenças e promoção à saúde. E sempre que tiver oportunidades poderá se informar e contribuir fornecendo a outros servidores.

Seja bem-vindo a uma leitura cheia de dicas!

RESPONSÁVEIS

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA)
Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas (PROGEP)
Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV)

Equipe Multiprofissional

Andrea Franco

Assistente em Administração / Comunicóloga

Cláudia Leão

Engenheira em Segurança do Trabalho

João Batista

Técnico em Segurança do Trabalho

Keila Vargas

Enfermeira

Paula Oliveira

Psicóloga

Terezinha Lima

Assistente Social

Thatiane Cabral

Técnica em Enfermagem / Enfermeira

Tuani Ladeira

Engenheira em Segurança do Trabalho

PONTOS IMPORTANTES

- 1. Alimentação saudável**
- 2. Atividade física, esporte e lazer**
- 3. Descanso**
- 4. Saúde mental**
- 5. Ética no trabalho**
- 6. Ergonomia**
- 7. Cuidados com a voz**
- 8. Cuidados com a saúde bucal**
- 9. Atenção às doenças crônicas não transmissíveis**

CONFIRA AS DICAS PARA PREVENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR:

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os alimentos são essenciais para manter um bom estado nutricional, evitando doenças crônicas, a desnutrição e até mesmo a mortalidade.

Existem nutrientes que são importantes para o organismo e metabolismo: carboidratos, proteínas, lipídios, aminoácidos, água, minerais, eletrólitos. E pensando nisso pretende-se sensibilizar você, para adicionar alguns elementos saudáveis no seu cardápio que contribuem para saúde.

DÊ PREFERÊNCIA AOS ALIMENTOS



FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.

Proteínas: carne magra, peixe, ovos e aves.

Alimentos assados, grelhados e cozidos.

Temperos naturais: alecrim, orégano, cebola e alho.

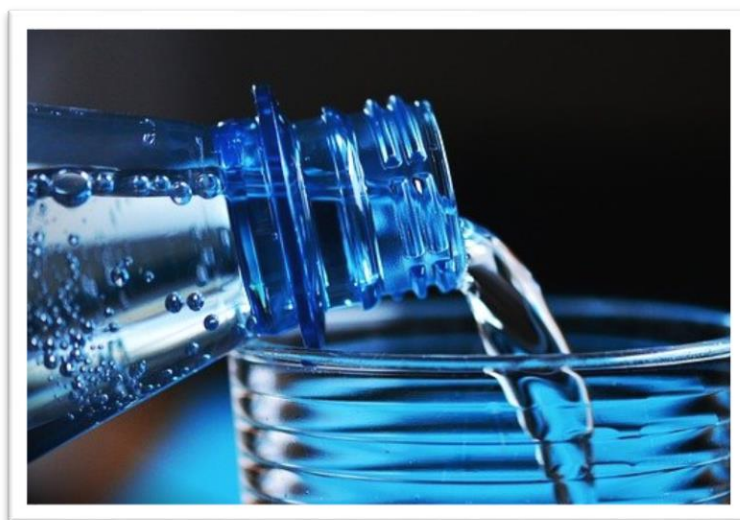
Fibras: aveia, arroz integral, sementes de linhaça e chia.

Sementes: feijão, soja, amendoim, ervilha, milho e grão-de-bico.

Açúcar mascavo ou sem adição de açúcar.

Busque receitas rápidas ricas em fibras, com adição de frutas, sucos naturais, pratos simples que acrescentarão boa nutrição.

**INGIRA BASTANTE ÁGUA, ELA É RESPONSÁVEL
POR CERCA DE 70% DO NOSSO PESO CORPORAL.**



EVITE

Alimentos gordurosos, frituras, ricos em açúcar e sal.

Condimentos, produtos industrializados (enlatados), embutidos.

Adoçar chás, sucos e leite.

Tomar refrigerante, chocolate, bombons, sobremesas ricas em açúcar e biscoitos recheados.

DICAS

2. ATIVIDADES FÍSICA, ESPORTE E LAZER

A atividade física, esporte e lazer são elementos importantes que fazem parte da cultura e mexem com a vida da pessoa. É comprovado cientificamente que promove bem-estar físico e mental, pois existem benefícios que se alcançam. As mudanças de hábitos constante nos levam a produzir resultados consistentes.

Sabe-se que o ambiente doméstico é restrito muitas vezes é prejudicial

para qualidade de vida, já que a socialização é algo que estamos condicionados, mas em situações inesperadas é preciso se adequar uma nova realidade utilizando os espaços da casa para manter o bem-estar físico e mental.

Pensando nisso monte um programa com os horários para o exercício físico, tente não quebrar a rotina, beba bastante água para hidratação e tome cuidados para evitar acidentes.



POR QUE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

- Melhora a circulação sanguínea e respiração;
- Aumento da força muscular e óssea;
- Diminui a gordura corporal;
- Melhora a autoestima;
- Promove saúde fisiológica, mental e social.

ALGUNS PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA:

- Aumento da pressão arterial;
- Problemas cardiovascular (IAM ou AVC);
- Atrofia muscular;

- Diabetes tipo 2;
- Aumento do colesterol e triglicerídeos;
- Obesidade.

O esporte e lazer são elementos importantes para o ser humano. O ser humano está constantemente em busca de bem-estar, existindo diferentes formas de adaptação a um estilo de vida saudável.

DICAS

Caminhada, academia, cooper, ciclismo, futebol, vôlei, basquete e jogos de xadrez, pescaria, filmes, música (atividades lúdicas).

DICAS

3. DESCANSO

É o momento em que o corpo entra em relaxamento físico e mental. Significa respeitar o limite do próprio corpo, renovando as energias perdidas ao longo do dia, melhorando a concentração, atenção e foco.

DICAS

- Exercitar o corpo para aliviar tensões (atividade física);
- Está em boas companhias;
- Meditação e música.

A FALTA DE DESCANSO PODE TRAZER ALGUMAS ALTERAÇÕES

- Perda de foco;
- Baixa produtividade;
- Ansiedade e estresse;
- Distúrbios da memória e atenção;
- Dor de cabeça.

LEMBRE-SE QUE O REPOUSO E RELAXAMENTO PODEM TRAZER DIFERENTES BENEFÍCIOS!

4. SAÚDE MENTAL

O termo Saúde Mental não possui uma definição única. De modo geral, diz respeito a como lidamos com desejos, expectativas, emoções, responsabilidades e mudanças na vida. Está vinculado a como nos sentimos em relação a nós mesmos e aos outros, a nossa habilidade em manejar os sentimentos negativos e as adversidades que podem surgir ao longo da vida e a reconhecer e respeitar nossos limites.

Alguns fatores externos, além de questões genéticas, podem afetar nossa saúde mental, como:

- Relações interpessoais
- Traumas
- Trabalho e renda
- Educação
- Segurança
- Moradia

Por isso, a saúde mental precisa ser considerada de maneira integral. Representa um equilíbrio físico, social e emocional, aliado a boas condições de vida.

4.1 VOCÊ SABIA?

Quando falamos em saúde mental, muitas pessoas associam logo ao transtorno mental. Mas você sabia que saúde significa muito mais que ausência de doença?

Pelo contrário, ter uma boa saúde mental não é apenas não adoecer e não significa também que a pessoa não passará por situações que gerem cargas e emoções negativas, como tristeza, raiva e frustração. Mas é saber reconhecer suas limitações e ser capaz de lidar com os conflitos, sentimentos e desafios da vida cotidiana.

4.2 TRANSTORNOS MENTAIS

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) estimam que cerca de 10% da população sofre com algum distúrbio de saúde mental. E toda pessoa pode ter sua saúde mental afetada, de maneira menos ou mais grave, ao longo da vida.

Os distúrbios mais frequentes são:

- Ansiedade
- Depressão
- Dependência de álcool e outras drogas
- Stress
- Psicoses, como a esquizofrenia

4.3 SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Atualmente dedicamos grande parte do nosso tempo ao trabalho, mas nem sempre a atividade que realizamos ou a convivência neste ambiente são prazerosos. Não à toa, uma das principais causas de adoecimento mental é o trabalho.

Alguns fatores estão associados à presença de transtornos mentais no ambiente de trabalho, dentre eles as más condições de trabalho, cargas elevadas, o assédio moral e sexual, a baixa remuneração e até mesmo o desemprego.

Por isso, **se você, servidor, estiver vivenciando situações no trabalho – ou em outras esferas – que são desencadeadoras de estresse ou afetam a sua saúde mental, você pode procurar ajuda.** Atualmente o IFPA oferece Acolhimento Psicológico Remoto, por meio do Programa de Educação Socioemocional. Basta solicitar atendimento por e-mail que o psicólogo responsável marcará um acolhimento com você. Para maiores informações, acesse: <https://ifpa.edu.br/component/content/article?id=1226>.

4.4 DE OLHO NO PRECONCEITO

Questões sobre a saúde mental ainda são bastante estigmatizadas. Ao longo da história, os transtornos mentais foram abordados de maneira muito negativa pela sociedade, com “tratamentos” que vão desde o enclausuramento até a catatonia por medicação ou cirurgia. Hoje em dia temos tratamentos mais adequados, que respeitam e humanizam quem sofre com algum transtorno mental.

Mesmo assim, falar sobre o tema ainda é difícil e muitas pessoas evitam pedir ajuda por medo do preconceito. Mas é importante ressaltar: transtornos mentais e problemas com a saúde mental não são sinal de fraqueza, não são frutos da imaginação e não são falta de vontade de melhorar da pessoa. Assim como as doenças físicas, qualquer pessoa está sujeita a lidar com essas questões ao longo da vida.

POR ISSO, SE VOCÊ SENTIR ALGUM SINTOMA, PROCURE AJUDA.

DICAS PARA UMA BOA SAÚDE MENTAL

- Busque o autoconhecimento;
- Evite o isolamento e mantenha laços familiares e de amizade saudáveis;
- Descubra e realize atividades de seu interesse (hobbies);
- Tenha uma rotina organizada;

Adquira bons hábitos, como alimentação saudável, sono bem regulado e realize exercícios físicos regularmente;

Desconecte-se, procure momentos de qualidade com você mesmo e com os outros.

5. ÉTICA NO TRABALHO

O termo ética vem do Grego “Ethos”, significa “modo de ser.”

Tem a ver com o agir (sem que estejam observando), está relacionada ao comportamento do homem na sociedade em que vive. Ética é a forma que o homem deve se comportar no seu meio social.

ATITUDES ANTIÉTICAS

- Desonestidade;
- Falta de compromisso;
- Irresponsabilidade;
- Conversas paralelas;
- Tratar o colega sem cortesia.

DICAS

- Tenha em mente valores, visão e missão da instituição;
- Tenha honestidade;
- Responsabilidade e compromisso na execução de suas atividades de trabalho;
- Conheça bem a suas atribuições e competências;
- Respeitar a hierarquia;
- Tratar os colegas com respeito.

6. ERGONOMIA

A ergonomia visa à otimização das condições de trabalho humano e tem como objetivos básicos possibilitar o conforto ao indivíduo e proporcionar a prevenção de acidentes e do aparecimento de patologias específicas para determinado tipo de trabalho.

Por isso, citaremos algumas dicas de ergonomia para ser adotada no ambiente profissional.

- **DE OLHO NO CONFORTO VISUAL** – Para garantir o conforto visual, mantenha seu monitor entre 45 e 70 cm de distância e regule sua altura no máximo, até sua linha de visão;
- **PUNHO NEUTRO É FUNDAMENTAL** – Assim como a altura do monitor, a do teclado também deve poder ser regulável. Ajuste-a até que fique no nível da altura dos seus cotovelos;
- **PÉS BEM APOIADOS** – É importante que as pessoas possam trabalhar com os pés no chão;
- **DÊ UM DESCANSO PARA AS COSTAS** – Com exceção de algumas atividades, as cadeiras devem possuir espaldar (encosto) de tamanho médio;



- **CADEIRA** – A cadeira deve ser ajustável, acolchoadas e com encosto.
- **ILUMINAÇÃO** – Para evitar reflexos, as superfícies de trabalho, paredes e pisos, devem ser foscos e o monitor deve possuir uma tela anti-reflexiva. Evite posicionar o computador perto de janelas e use luminárias com proteção adequada. Evite luz direta sobre seus olhos e sobre a tela do monitor.
- **CORES** – Equilibre as luminâncias usando cores suaves em tons mate;
- **TEMPERATURA** – Como regra geral, temperaturas confortáveis, para ambientes informatizados, são entre 20 e 23 graus centígrados;
- **ACÚSTICA** – É recomendável para ambientes de trabalho em que exista solicitação intelectual e atenção constantes, índice de pressão sonora inferiores a 65 dB (A);
- **INTERVALOS** – Faça intervalos ao longo da jornada. A NR17 prevê que nas atividades de entrada de dados (digitação) deve haver pausa de 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados. O ideal é fazer pausas curtas, espaçadas e fora da estação de trabalho. Aproveite este momento para interagir, levantar-se e alongar.

7. CUIDADOS COM A VOZ

Existem profissionais que se comunicam mais oralmente, sendo os professores, cantores e apresentadores, esses diariamente precisam falar com muitas pessoas, por cerca de 1 hora e até 2 horas, ou mais que isso, em ambiente com algumas interferências externas que podem levar a forçar a voz.

Diante desse esforço pode se apresentar algumas alterações na voz através dos sinais e sintomas. Assim como também alguns cargos que continuamente requer a fala por um determinado tempo poderá desenvolver tais sintomas como: rouquidão, disfonia, pigarro e cansaço na voz. Por esta razão elaboramos orientações que possam contribuir para prevenção de problemas indesejáveis.

DICA

Nebulização: realizada por meio de soro fisiológico, promove hidratação das vias aéreas e com isso lubrificação das cordas vocais, reduzindo o ressecamento da garganta e o cansaço vocal.

IMPORTANTE: EM SITUAÇÃO DE PANDEMIA NÃO SE INDICA A NEBULIZAÇÃO, EM VIRTUDE DA PROLIFERAÇÃO DE AGENTES POR MEIO DOS AEROSSÓIS LIBERADOS.

Exercício de fonação em canudo

É a técnica utilizada para promover massagem na musculatura da laringe e com isso resistência vocal, diminuição na rouquidão e conforto vocal.

Aquecimento da voz

O aquecimento consiste de uma série de exercícios que auxiliam os indivíduos a ter melhores desempenhos na voz sem fazer esforço.

Envolve diferentes exercícios corporais:

- Estender os braços para cima e soltá-lo bruscamente;
- Rotação de ombros para frente – 5 x em 30 s;
- Rotação da cabeça lentamente para sim e para não- 5x a cada 1m;
- Rotação da cabeça lentamente para cima e para baixo;
- Respiração profunda- 3x em 30 s;
- Tempo total: 10 minutos.

Desaquecimento da voz

Tem finalidade de trazer benefícios com ajustes fonorespiratórios para deixar o profissional preparado para apresentação oral, preservando a voz. Diz-se que a voz se encontra em um estado relaxado

Como pode ser feito?

- Silêncio total - 5 minutos;
- Bocejo - fazendo da região aguda para mais baixo do fraque, com uso das vogais /a/, /e/, /i/ e /u/.

Ex: Aaaaahhhh; llllhhhhh

- Assovios - do agudo para o grave;
- Espreguiçar;
- Tempo total: 5 minutos.

Não fazer em falsete

Benefício é promover o relaxamento das cordas vocais e da laringe!

Momento para realizar

O aquecimento deverá ser realizado antes da aula e/ ou apresentações e desaquecimento imediatamente após.

MUDANÇAS NOS HÁBITOS

Sem ruídos: Feche as portas e as janelas para ajudar a manter a concentração da turma e poupar sua voz da competição com o ruído que vem do corredor ou da rua.

Postura ereta: Ao ficar em pé, você consegue se expressar com mais facilidade e tem um controle maior sobre os alunos.

Ajuda do som e microfone: Converse com o departamento da instituição para seja disponibilizado microfone e caixa amplificada, para apresentações ou no ensino para muitas pessoas, assim evita alterações na voz e a sobrecarga vocal.

Momentos de pausa: Quando os alunos estão fazendo um trabalho em grupos, aproveite para poupar a sua voz para a continuação da aula.

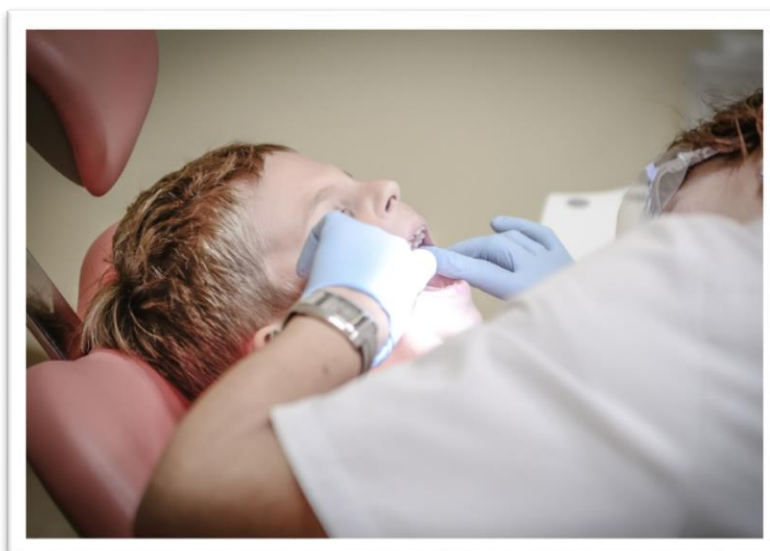
Água: É fundamental para hidratar as cordas vocais entre nos intervalos, em temperatura ambiente.

Essas mudanças são o melhor caminho para preservação da voz e a forma de prevenir complicações!

8. CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL

Muitas pessoas acham que é o suficiente a escovação no mínimo três vezes ao dia e alinhamento dos dentes com ortodontia. Sendo que a saúde bucal não se refere somente a questões estéticas e sim a prevenção de sintomas indesejáveis associados a outras doenças.

Alguns agravos relacionados com a saúde geral: placas bacterianas; gengivite (causada por placas bacterianas), halitose, aftas, cárie, tártaro, endocardite, diabetes e câncer bucal.



Gengivite: é o acúmulo de placa bacteriana, provocando inchaço, dor e sangramento da gengiva.

Halitose: Ocorre quando a pessoa está com alguma disfunção orgânica, a causa está associada à existência de Cáries e a má higiene bucal, mas também pode ser por problemas respiratórios como: sinusite, amigdalite) e digestivo (úlcera duodenal, erupção gástrica).

Cárie: é uma patologia bucal infecciosa e transmissível, causada por bactérias, promove uma desmineralização do esmalte dentário, podendo evoluir para formação de cavidade.

Tártaro: Aparece quando a placa bacteriana não é removida, ocorrendo o endurecimento e formando o tártaro.

Endocardite: É a inflamação do revestimento interno do coração, das válvulas cardíacas. Resultante de infecção causada por bactérias que invadem a corrente sanguínea, podendo surgir através de um abscesso dentário ou da manipulação de canal.

Diabetes: Em virtude de o diabético ser suscetível por causa da menor capacidade de defesa e reparação tecidual, pode surgir doença gengival (periodontite).

Câncer Bucal: Ocorre nos lábios e na cavidade bucal, acomete principalmente etilista e/ou tabagista.

Cuidados importante para saúde bucal

- Fazer o autoexame
- Escovação sempre após as refeições
- Utilização de fio dental
- O uso de enxaguatório bucal
- Avaliação clínica do dentista regularmente, para monitorar

9. ATENÇÃO AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS – DCNT

As DCNTs acometem pessoas de várias idades, principalmente as que têm maus hábitos como: alimentação inadequada, sedentarismo, uso nocivo de álcool, tabagismo e inatividade física. As DCNTs não se transmite de pessoa para pessoa, mas dependem de fatores que contribuem para desenvolvê-las no decorrer da vida, como predisposição genético/hereditária e maus hábitos.

As doenças que mais levam a mortalidade estão associadas ao estilo de vida inadequado. E no Brasil estão entre as principais as doenças do aparelho circulatório sanguíneo, câncer, diabetes e do sistema respiratório.

Principais doenças crônicas não transmissíveis: hipertensão arterial, diabetes, obesidade e câncer.

Hipertensão arterial: é uma doença silenciosa, cardiovascular, conhecida também como pressão alta que causa complicações: Acidente Vascular Cerebral (AVC), Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), Aterosclerose, Isquemia e Insuficiência Renal Crônica.

Diabetes: é uma doença que ocorre no sistema endócrino, quando o pâncreas não produz insulina ou produz pouca, fazendo com que o nível de glicose fique alto. E também quando células específicas dos pâncreas adquirem resistência à ação da insulina. Está associada a diversas complicações em órgãos (olhos, rins, coração), podendo agravar para problemas como pé diabético e Isquemia, AVC, Insuficiência Renal Crônica.

Sinais de alerta:

- Aumento de apetite
- Urina aumentada (poliúria)
- Sede aumentada
- Emagrecimento
- Alterações visuais

- Feridas de difícil cicatrização.

Obesidade: é classificada como doença crônica, pelo excesso de peso, podendo afetar diversos órgãos e sistemas do corpo.

Câncer: é conhecida por provocar alterações na estrutura genética das células, levando ao crescimento descontrolado formando tumores (neoplasia ou metástase), pode surgir em qualquer região do corpo.

Prevenção de DCNT: Fazer escolhas saudáveis, para prevenir doenças, que estão relacionadas a diferentes fatores de risco. Os principais fatores de risco que estão associados ao surgimento de doenças crônicas, são: tabagismo, etilismo, peso corporal em excesso, exposição solar, alimentação não saudável e sedentarismo.

10. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

É essencial lembrar que no ambiente de trabalho não somos nós que escolhemos com quem se trabalha. E que as relações interpessoais são formadas entre os profissionais do mesmo departamento ou entre profissionais de departamento diferentes na instituição.

Como manter relações saudáveis?

Sempre pensar em alinhar as ideias como os mesmos objetivos para alcançar bons resultados.

Manter o equilíbrio, sempre retomando ao estado de harmonia caso ocorra alguma situação de conflito.

É importante entender que somos diferentes e consequentemente há opiniões que divergem, mas que podem estar direcionadas para mesma meta.

Sobre empatia e qual a sua importância?

Estimula a colaboração entre os servidores e colaboradores contribuindo para laços de confiança;

Boas relações proporcionam um clima mais leve no ambiente organizacional;

Melhora na qualidade da própria vida.

Que tal começar a manter a empatia entre os colegas do trabalho?

CONFIRA!

Dê atenção e escute;

Seja simples e modesto;

Ofereça um sorriso, e sinal de simpatia;

Trate com cortesia, dando um bom dia, oi ou olá, custam pouco e rende muito;

Contribua para humanização;

Tente e se colocar no lugar do outro;

Não faça julgamentos precipitados.

DICAS

Precisamos uns dos outros para alcançar o clima harmonioso!

REFERÊNCIAS

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares – ADEP. O que é saúde mental? Cartilha da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares. Acesso em: <https://www.adeb.pt/pages/o-que-e-a-doenca-bipolar>

BRASIL, Ministério da Saúde. Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT. Brasília – DF, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. Acesso em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>

JÚNIOR, Março Aurélio Borges Teixeira; SFERRA, Luis Francisco Buerno; BOTTCHER, Lara Belmudes. A importância do lazer para qualidade de vida no trabalho., pp. 1-15.

SANTOS, Renilton Oliveira; LUSSAC, Ricardo Martins Porto. A relevância do esporte e lazer na vida do trabalhador. Revista Digital – Buenos Aires, Nº 137, Outubro de 2009. Acesso em: <https://www.efdeportes.com/efd137/esporte-lazer-na-vida-do-trabalhador.htm>

Minha Vida. Insônia pode desencadear problemas cardíacos graves. 2011. Acesso:<https://www.minhavidade.com.br/saude/materias/12642-insonia-pode-desencadear-problemas-cardiacos-graves>

RIBEIRO, Vanessa Veis; FRIGO, Letícia Fernandez; BASTILHA, Gabriele Rodrigues; CIELO, Carla Aparecida. Aquecimento e desaquecimento vocais: revisão sistemática. Rev. CEFAC, 2016, pp. 1457-1464.

PRZYSIEZNY, Paulo Eduardo; PRZYSIEZNY, Luciana Tironi Sanson. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho. Braz. J. Otorhinolaryngol, Vol.81, Nº 2, São Paulo, 2015.

MALTA, Deborah Carvalho; ANDRADE; OLIVEIRA; MOURA; PRADO; SOUZA. Probabilidade de morte prematura por doença crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões projeções 2025. Rev. Bras. Epidemiol, pp. 1-11, 2019.

SANTANA, Emile Rocha; ARAÚJO, Tânia Maria de; MASSON, Maria Lúcia Vaz. Autopercepção do efeito da hidratação direta na qualidade vocal de professores: um estudo de intervenção. Rev. CEFAC, pp.762-768, 2018.

REZENDE, Frederico Pifano de; CASTRO, Janine Mattar Pereira de . SEGet. VIII Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia. Ética na Empresa: o Indivíduo e Suas Relações no Trabalho., pp. 1-14, 2018.

NUNES, Cassia. FIOCRUZ. Guia do Sono. Acesso em: Abril/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para População Brasileira. 2ª edição, Brasília – DF, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. A Saúde Bucal no Sistema Único de Saúde. Brasília – DF, 2018.

Saúde Mental. Hospital Israelita Albert Einstein. Pare e olhe para você. Cartilha do Hospital Albert Einstein. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>>.

SAIBA TUDO sobre tubos e outros EXERCÍCIOS VOCAIS (ETVSO). Acesso em: https://www.youtube.com/watch?v=s_BeVgIkHZo



Elaboração
INSTITUTO FEDERAL DO PARÁ
PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO E GESTÃO DE PESSOAS | PROGE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA | DSQV

Contatos
dsqv.progep@ifpa.edu.br
(91)991884269

Apoio
ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO | ASCOM

EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO
EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO EQUILÍBRIO