

# Portfólio de Eventos

+ engajamento para  
o seu negócio

*sesi* + *saúde*



Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

## Qualidade de vida sob medida para sua equipe

Os eventos de saúde são uma ferramenta poderosa para **promover o bem-estar** dos colaboradores, **engajamento** e gerar diversos benefícios para a organização.

Ao investir em iniciativas como estas, as empresas demonstram seu compromisso com a saúde e o bem-estar de seus funcionários, contribuindo para um **ambiente de trabalho mais saudável e produtivo**.



# Índice

<b>1. SIPAT</b> .....	4
1.1 Legislação trabalhista na prevenção de acidentes .....	5
1.2 Saúde mental no trabalho .....	5
1.3 Comportamento preventivo .....	6
1.4 Prevenção de incêndios .....	6
1.5 Alimentação saudável e equilibrada .....	6
1.6 Benefícios da prática regular de atividades físicas .....	7
1.7 Abuso de álcool e outras drogas .....	7
1.8 Cuidados com o meio ambiente .....	8
1.9 Diversidade e inclusão .....	8
<b>2. Circuito do Bem-Estar</b> .....	9
2.1 Ciclo de atividades mensais/quinzenais .....	9
<b>3. Esportivos</b> .....	10
3.1 Jogos .....	10
3.2 Corrida da empresa .....	10
<b>4. Outros</b> .....	11
4.1 Educativos .....	11
4.2 Aventura .....	11
4.3 Recreativos PJ .....	11

# 1. SIPAT

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho é um evento obrigatório nas empresas e deve cumprir os requisitos e as exigências contidas na NR-5. O sesi + saúde oferece assessoria para a customização da montagem do evento e realiza palestras de sensibilização voltadas à saúde e à segurança do trabalhador.

Confira nossas soluções nesta área:

Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



## 1.1 Legislação trabalhista na prevenção de acidentes

- + Túnel das sensações
- + Orelha inflável
- + Ludo gigante
- + Blitz postural
- + Blitz do EPI
- + Teatro
- + Palestras (diversas temáticas relacionada Legislação trabalhista na prevenção de acidentes)

## 1.2 Saúde mental no trabalho

- + Aulas de relaxamento
- + Ponte do estresse
- + Meditação guiada
- + Aromaterapia
- + Massoterapia
- + Espaço zen
- + Dinâmica do espelho
- + Palestras (diversas temáticas relacionada a saúde mental)



### 1.3 Comportamento preventivo

- + Saúde bucal
- + Diagnóstico capilar
- + Aferição da pressão arterial
- + Avaliação física (simples e completa)
- + Acuidade visual
- + Avaliação postural
- + Teste de glicemia
- + Palestras (diversas temáticas relacionadas a comportamento preventivo)

### 1.4 Prevenção de incêndios

- + Workshop “Prevenção de incêndios: saiba como agir”
- + Palestras (diversas temáticas relacionada a prevenção de incêndios)

### 1.5 Alimentação saudável e equilibrada

- + Atividade prática de análise de rótulos
- + Mesa temática de alimentos
- + Workshop sobre açúcar, sódio, gordura
- + Montando um prato saudável
- + 10 passos para alimentação saudável
- + Mitos e verdade sobre alimentação saudável
- + Palestras (diversas temáticas relacionada a alimentação saudável)



## 1.6 Benefícios da prática regular de atividades físicas

- + Avaliação física (simples, completa)
- + Avaliação com Bioimpedância
- + Oficina de dança
- + Pilates
- + Bike do suco
- + Aulão de ginástica laboral
- + Caminhada em grupo
- + Palestras (diversas temáticas relacionada a atividade física)

## 1.7 Abuso de álcool e outras drogas

- + Circuito com óculos simulador de embriaguez
- + Workshop sobre malefícios do consumo excessivo de álcool
- + Workshop sobre perigos do uso de drogas
- + Palestras (diversas temáticas relacionada ao abuso de álcool e outras drogas)



## 1.8 Cuidados com o meio ambiente

- + Quiz sobre reciclagem
- + Atividade sobre redução de desperdícios - Menos é mais
- + Palestras (diversas temáticas relacionada aos cuidados com o meio ambiente)

## 1.9 Diversidade e inclusão

- + Dinâmica com temática de inclusão no dia a dia de pessoas com deficiência
- + Atividade com foco em criar um ambiente acolhedor e livre de discriminação para todos
- + Palestras (diversas temáticas relacionadas à diversidade e inclusão)



# 2. Circuito do Bem-Estar

## 2.1 Ciclo de atividades mensais/quinzenais

- + Alimentação saudável
- + Atividade física
- + Relaxamento
- + Interações com psicólogo
- + Comportamento preventivo
- + Tratamentos saudáveis

Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



# 3. Esportivos

3.1 Jogos

3.2 Corrida da empresa



Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

# 4. Outros

## 4.1 Educativos

- + Palestras
- + Workshops
- + Dinâmicas

## 4.2 Aventura

- + Trilhas
- + Escalada
- + TEAL

## 4.3 Recreativos PJ

- + Festa dia das crianças
- + Festa de natal

Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



*sesi+saúde*