eventos sesi\saúde

Portfólio Digital

+ engajamento para o seu negócio



Qualidade de vida sob medida para sua equipe

A qualidade de vida dos trabalhadores não é uma responsabilidade exclusiva deles. Cabe também às empresas oferecerem experiências e ambientes de trabalho adequados, que garantam saúde, segurança e bem-estar para as pessoas.

Para isso, existem diversas possibilidades!

O sesi + saúde possui um amplo portfólio de eventos voltados para saúde mental, segurança no trabalho, atividades físicas, nutrição e muito mais. Por meio deles, é possível levar soluções personalizadas, de acordo com a necessidade de sua empresa.

Ao investir nisso, a equipe de trabalho se mantém saudável e integrada. E isso reflete nos resultados! O número de afastamentos e perdas é reduzido, os profissionais se tornam mais engajados e passam a confiar mais nos valores da sua organização.

O que você está fazendo para deixar a sua empresa mais motivada?



Índice

1 Saúde Mental	4
1.1 Atividades vivenciais	5
1.2 Intervenções	6
1.3 Palestras	6
1.4 Teatro	6
2 SST/Comportamento Preventivo	7
2.1 Atividades vivenciais	8
2.2 Avaliações e análises	9
2.3 Intervenções	9
2.4 Palestras	10
2.5 Teatro	11
3 Atividade Física	12
3.1 Avaliações e análises	13
3.2 Atividades vivenciais	14
3.3 Games	14
3.4 Palestras	15

4 Nutrição	16
4.1 Workshop	17
4.2 Palestras	18
4.3 Teatro	18
4.4 Intervenções	18
5 Outras Ações.	19
5.1 Ações de integração	
5.2 Palestras	21
5.3 Teatro	22
5.4 Intervenções	22
6 Eventos Corporativos	23
•	
7SIPAT	25

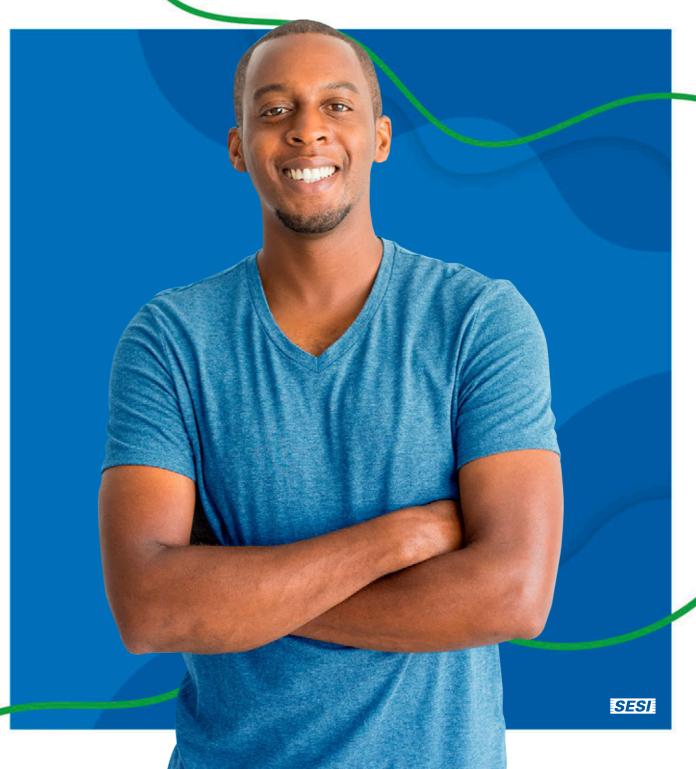


Nos últimos anos, discutir a saúde mental dos trabalhadores e oferecer soluções para criar ambientes cada vez mais saudáveis têm se tornado a maior preocupação dentro das empresas. Proporcionar momentos de reflexão e debate, bem como disponibilizar terapias alternativas para os colaboradores, podem ser ótimos métodos para evitar o acúmulo de estresse e afastamentos.

Confira nossas soluções nesta área:

1.1 Atividades Vivenciais*

- Aulas de relaxamento
- Ponte do estresse
- Aprendendo a gerenciar o estresse
- ✓ Meditação guiada



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



1.3 Palestras*

- Sono x saúde mental
- Saúde, longevidade e envelhecimento
- ✓ Gerenciamento do estresse
- Mudança comportamental
- ✓ A arte da comunicação
- O poder da autorresponsabilidade
- ✔ Decifre e influencie pessoas
- Um olhar para si
- ✓ Meditação guiada para trabalhar as emoções e a reconexão
- Pensamentos sabotadores, crenças limitantes, descubra como bloquear
- ✔ Inteligência emocional e autoconhecimento
- ✓ Autoestima, você é F.O.D.A.
- Mindset

1.4 Teatro*

De cara com a morte

^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



Promover saúde e segurança no trabalho não é apenas uma necessidade, mas também uma obrigação. Para isso, existem diversas abordagens possíveis, como apresentação de temas relevantes, que acontecem em forma de palestras e avaliações individuais com métodos lúdicos.

Confira nossas soluções nesta área:

2.1 Atividades Vivenciais*

- ▼ Túnel das sensações
- Orelha inflável
- Desafio comportamental
- **⊘** Óculos de embriaguez

- Jogo da saúde
- ♥ Jogo da memória
- ▼ Futebol contra DSTs e ISTs
- Ludo gigante
- ✔ Circuito de trânsito (quadriciclo)



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

2.2 Avaliações e análises*

- Saúde bucal
- Diagnóstico capilar
- ♥ Relação cintura/quadril
- ✔ Verificação do IMC
- Stand IST/Aids
- Acuidade visual
- Avaliação postural
- **⊘** Teste de glicemia
- ✓ Teste de colesterol

2.3 Intervenções*

- **⊘** Blitz postural
- Blitz do EPI
- ✓ Xô no fumo
- Direção proprioceptiva



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

2.4 Palestras*

- ♥ Uso racional de medicamentos
- O Doenças crônicas não transmissíveis, o mal do século
- Saúde feminina
- Saúde masculina
- Higiene pessoal
- ✔ Prevenção ao uso indevido de álcool e drogas
- Prevenção ao tabagismo
- Prevenção a IST
- Segurança no trânsito
- Direção defensiva

- Proteção auditiva
- Cuidados com graxas, solventes e tintas
- Manipulação de resíduos infecciosos
- ♥ Conscientização para uso de extintores
- Conscientização para trabalho seguro em altura
- Ergonomia ocupacional
- ✔ Palestra NR-12: Segurança em máquinas e equipamentos
- ❖ Palestra NR-10: Segurança com trabalhos com eletricidade
- Segurança das mãos
- ♥ Choque elétrico
- Riscos ambientais
- Socorro de urgência
- Outubro rosa
- Novembro azul
- ♥ Gera ação contra fumo, alcoolismo e drogas
- ☑ Importância do uso de EPIs
- ☑ Higiene no ambiente de trabalho

[♥] Uso e conservação de EPI ♥ Comportamento seguro no trabalho Higiene pessoal ✔ Prevenção ao uso indevido de álcool e outras drogas Combate a incêndio Primeiros socorros Proteção respiratória

^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

2.5 Teatro*

- O trio parada mole e a segurança no trabalho
- **⊘** "Bom dia" por quê?
- A melhor pegada é a prevenção
- Até que a sorte nos acabe
- **♥** Sinal vermelho



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

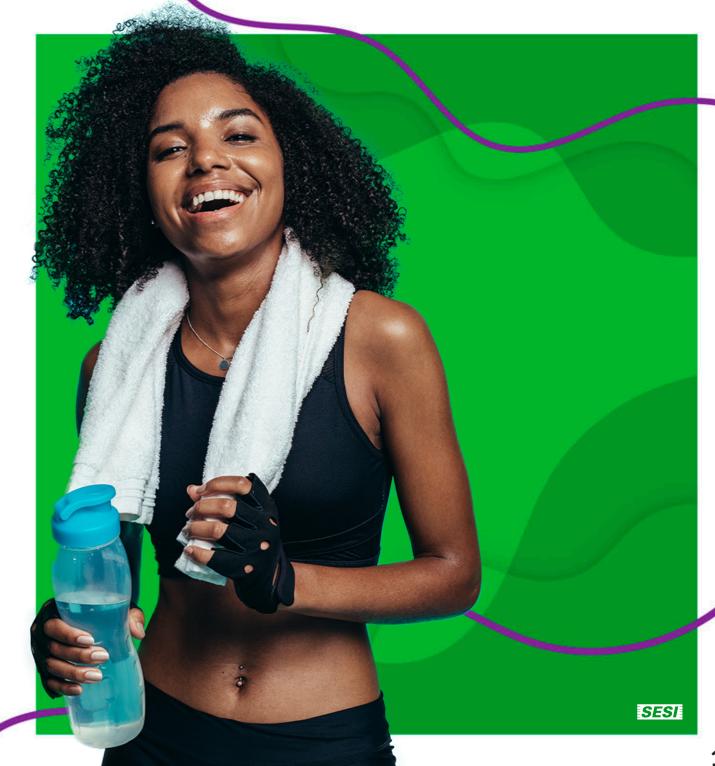


É comprovado que a prática de exercícios físicos melhora a saúde, a qualidade de vida e a produtividade das pessoas. Estimular essas atividades dentro das empresas resulta em colaboradores mais motivados e dispostos no dia a dia.

Confira nossas soluções nesta área:

3.1 Avaliações e Análises*

- Flexiteste
- Avaliação física
- Bioimpedância
- ♥ Dinamometria (avaliação de força)



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

3.2 Atividades Vivenciais*

- Oficina de dança
- Pilates
- Ponte do estresse
- Bike food
- Aulão de ginástica laboral
- Caminhada em grupo

3.3 Games*

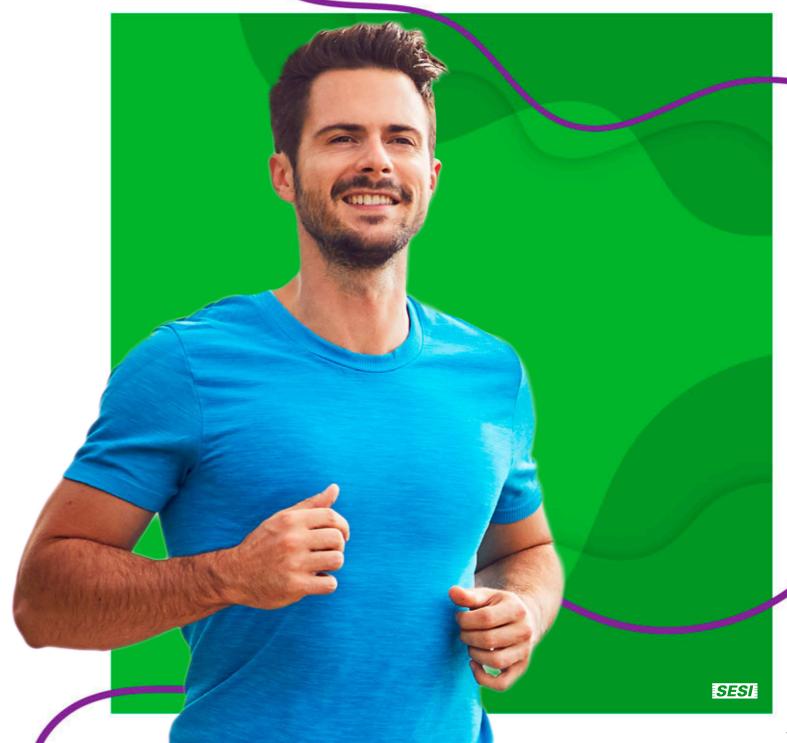
- Nintendo Wii
- Xbox
- ✓ Vídeo anáglifo (óculos 3D)
- Game do EPI
- Desafios grupo whats

SESI

^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

3.4 Palestras*

- A importância da atividade física para a saúde
- A atividade física como aliada da saúde mental
- Pedalando para o trabalho
- Benefícios da atividade física na qualidade de vida
- Saúde e movimento



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



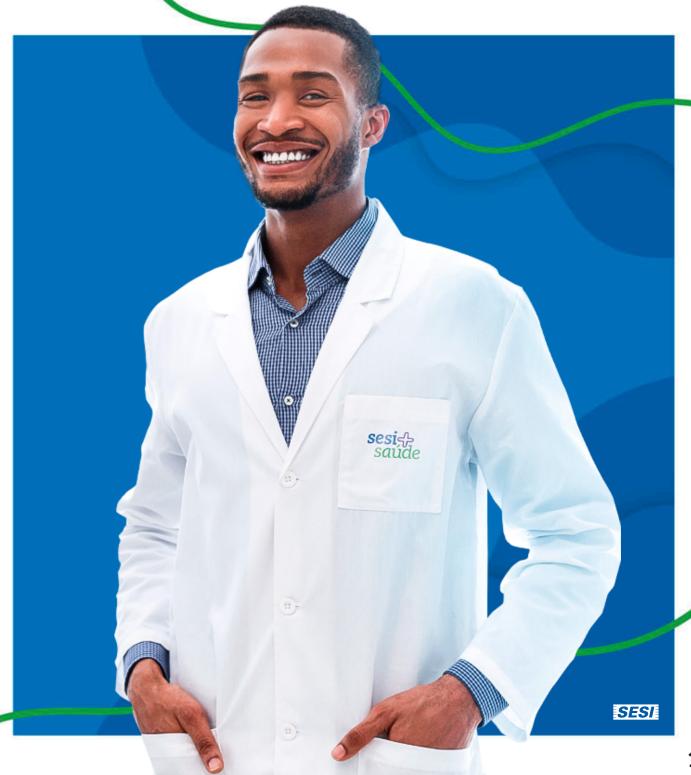
Alimentar-se bem é de extrema importância para manter a saúde em dia e conseguir realizar todas as atividades rotineiras, mas na correria do dia a dia é possível que o equilíbrio nas refeições seja deixado de lado. Orientar os trabalhadores sobre a importância disso e fornecer dicas práticas para simplificar o consumo de alimentos saudáveis são algumas das maneiras para levar o assunto a sua empresa.

Confira nossas soluções nesta área:

4.1 Workshops*

- Culinária funcional
- ♥ Fast food Comida rápida e saudável
- ▼ 10 passos para alimentação saudável
- Montando um prato saudável
- Mural de alimentos
- Mesa temática de alimentos

- ♥ Oficina culinária
- **♥** Kombucha
- Kefir
- Bike food
- Body nutri



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

4.2 Palestras*

- Entendendo os rótulos
- Qualidade dos alimentos
- ✓ Manipulação e higiene dos alimentos
- ✓ Alimentação e equilíbrio da microbiota intestinal
- Alimentos funcionais
- ✔ Alimentação aliada a prevenção e tratamento de DCNTs
- ✓ Lista de compras e organização da geladeira

4.3 Teatro*

✔ Você é o que você come

4.3 Intervenção*

Semáforo nutricional



^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



Falar sobre saúde não consiste apenas em abordagens diretas sobre a prática de exercícios físicos ou acompanhamento com profissionais. Outros temas, como administração financeira e familiar, relações interpessoais e lazer, também influenciam indiretamente nela.

Confira nossas soluções nesta área:

5.1 Ações de Integração*

- ✔ Torneios esportivos de integração
- ▼ Trilhas ecológicas
- ▼ Treinamento ao ar livre / Trabalho em equipe
- Body balance

SESI

^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

5.2 Palestras*

- Orçamento familiar
- Administre seu dinheiro de forma consciente
- ✓ Trabalho e família
- Pais e filhos
- ✓ Vida em equilíbrio
- Etiqueta profissional
- Mulheres de alta performance
- ✔ Inclusão e equidade
- **⊘** Trabalho em equipe
- **ESG**
- ✔ Inovação
- Liderança
- O poder da ação
- O poder da autorresponsabilidade
- ✔ Contágio social você é a média das 5 pessoas que te rodeiam
- ✔ Deficiência e acessibilidade

SESI

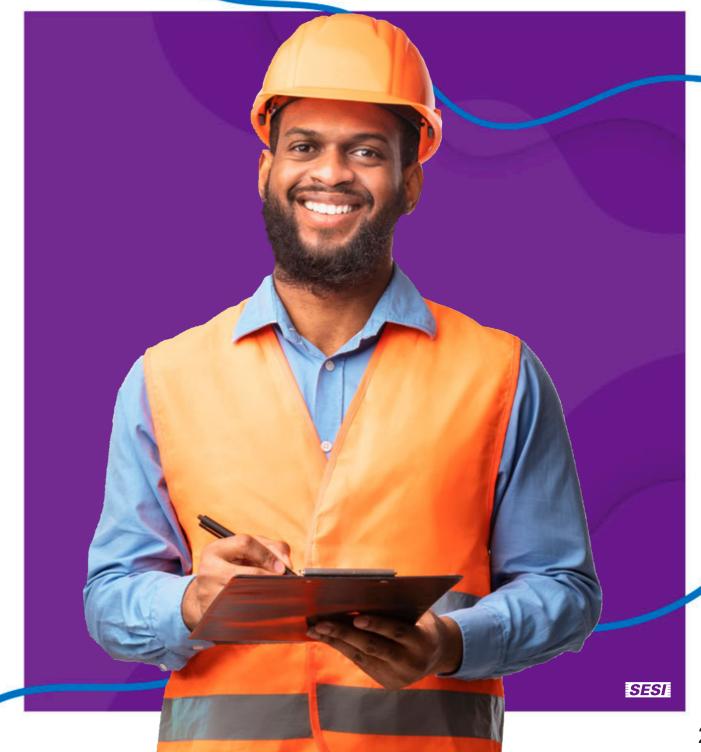
^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.

5.3 Teatro*

- O carregador de caixas
- ✓ A máquina!

5.4 Intervenções*

- Or's da alegria levando info
- ▼ Trilha do comportamento preventivo
- ✓ Mitos e verdades sobre saúde e bem-estar
- Roleta da vida
- **⊘** Álbum de figurinhas

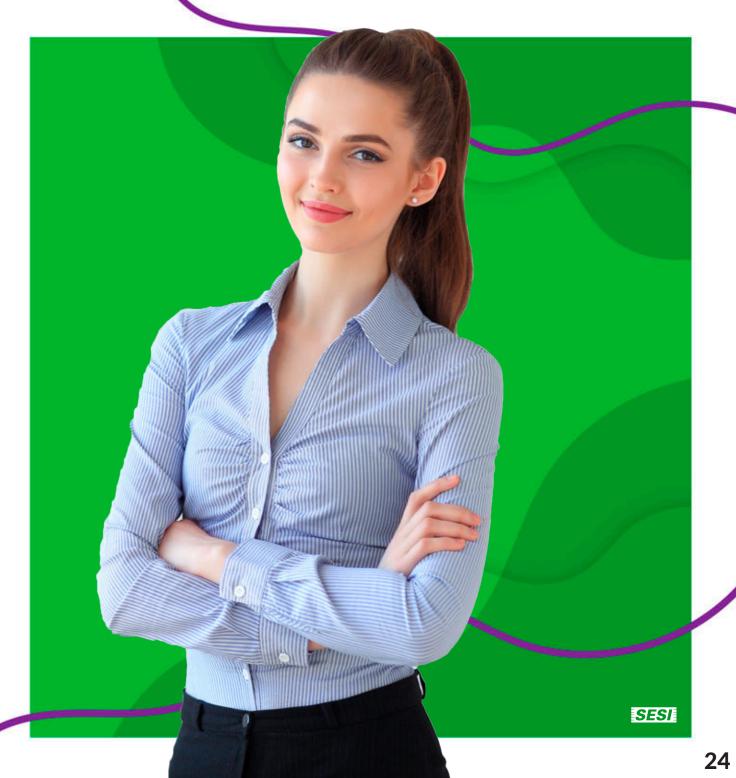


^{*} Verifique a disponibilidade dos serviços na unidade mais próxima.



A sua empresa realiza eventos na área da saúde e precisa enriquecer a programação deles?

O sesi + saúde realiza eventos pontuais, motivados por um assunto ou temática específica.





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.

