

**26.10.2011**

<b>HORÁRIO</b>	<b>ASSUNTO</b>	<b>LOCAL 1º andar</b>
9h às 10h	Palestra CAPs Guará - Atenção integral ao usuário de álcool e outras Drogas	Auditório
10h às 11h	Palestra do Vigilantes do Peso	Auditório
10h às 11h	Oficina de Crochê com Márcia Nascimento.	Sala Multiuso
11h às 12h	Oficina de Origami	Sala Multiuso
14h às 15h30	IBO – Instituto Brasileiro de Odontologia	Auditório
15h45 às 16h45	ANER – Palestra do Diretor-Presidente Paulo Mendes	Auditório
17h às 18h	Palestra sobre TRE (Trauma Releasing Exercises) : uma poderosa ferramenta para o manejo do stresse e ansiedade - Filipe Starling	Auditório
18h às 18h30	Encerramento Musical com Francisco César e banda	Auditório
9h às 18h	Estande da Associação Brasileira de Assistência às Famílias de Crianças Portadora de Câncer e Hemopatias – ABRACE	Hall do Auditório
9h às 18h	Estande da Associação dos servidores da ANAC/ Instituto Brasileiro de Odontologia.	Hall do Auditório

# EVENTO DE VALORIZAÇÃO DOS COLABORADORES DA ANAC

**25 e 26 de outubro de 2011 – Brasília**



Participe do Evento de Valorização dos Colaboradores da ANAC, em comemoração do Dia do Servidor Público (28 de outubro). São palestras, oficinas e apresentações culturais feitas especialmente para você.

O evento acontece nos dias 25 e 26 de outubro, no auditório e salas multiuso do 1º andar do prédio-sede da ANAC em Brasília (Edifício Parque Cidade Corporate). A entrada é gratuita.

Durante o evento, você terá acesso a dicas importantes para melhorar sua qualidade de vida. Especialistas em saúde e beleza vão ajudar você a combater sintomas e doenças da vida moderna, tais como o estresse e a obesidade.

## Cuide de sua saúde e preserve a qualidade de vida

Você vai aprender uma técnica inovadora para aliviar a tensão do dia-a-dia, conhecida como TRE (Trauma Releasing Exercises). O método envolve uma série de exercícios simples, capazes de aliviar os efeitos do estresse. Você também terá acesso a uma técnica da medicina chinesa difundida em todo o mundo, a auriculoterapia.

Os organizadores do evento prepararam também uma surpresa para aqueles que se preocupam com a boa forma: um exame gratuito de Bioimpedância, capaz de medir com precisão os níveis de gordura e massa corporal.

## Palestras, cursos e atividades culturais

Palestras de cunho social também não ficam de fora do evento. São temas como a prevenção contra o uso de álcool e drogas, direitos das pessoas com deficiência e assistência a crianças com câncer. Além disso, serão oferecidos cursos de maquiagem, origami e crochê, e atrações culturais (apresentações do coral da Infraero e de Francisco César e banda).

A iniciativa é da Superintendência de Administração e Finanças (SAF), por meio da Gerência de Gestão de Pessoas (GGEP), em parceria com a Assessoria de Comunicação Social (ASCOM). O evento faz parte do projeto Decola GGEP e enquadra-se no subprojeto Programa de Qualidade de Vida da ANAC.

## O que você não pode perder:

- As técnicas para aliviar a tensão chamadas de TRE (Trauma Releasing Exercises) e auriculoterapia
- Exame gratuito de Bioimpedância
- Dicas para combater a obesidade
- Palestras de cunho social (prevenção contra o uso de álcool e drogas, pessoas com deficiência e crianças com câncer)
- Apresentações culturais (coral da Infraero e o show de Francisco César e banda)
- Dicas de Primeiros-socorros
- Dicas sobre saúde bucal
- Cursos de maquiagem, origami e crochê

## Programação completa

25.10.2011		
HORÁRIO	ASSUNTO	LOCAL (1º andar do edifício-sede)
9h30 às 12h	Boticário - Curso de Maquiagem com a Maquiadora Nádia	Sala Multiuso
10h às 10h20	Coral da Infraero	Auditório
10h30 às 11h30	Palestra da Escola do consumidor	Auditório
14h às 16h	Laboratório SABIN – Exame gratuito de Bioimpedância	Sala Multiuso
14h às 16h	Aurículo Terapia com Ronie Aguiar Bitu e Juliana de Alencar Ramos –	Sala Multiuso
14h às 16h	Corpo de Bombeiros – Palestra sobre Desmaio; Epilepsia e Convulsão; e Suporte Básico à Vida.	Auditório
16h às 17h30	Sr. Antonio José do Nascimento Ferreira, Secretário da Secretaria Nacional de Promoção dos Direitos da Pessoa com Deficiência,	Auditório
9h às 18h	Estande da Associação Brasileira de Assistência às Famílias de Crianças Portadora de Câncer e Hemopatias – ABRACE	Hall do Auditório
9h às 18h	Estande da Associação dos servidores da ANAC/ Instituto Brasiliense de Odontologia.	Hall do Auditório