

Datas comemorativas OUTUBRO

10 - Dia Internacional de Prevenção a
Obesidade
15 - Dia do Professor
16 - Dia mundial da alimentação

21 - PEDALA UPE
25 - Dia nacional de saúde bucal
28 - DIA DO SERVIDOR PÚBLICO



**Outubro
ROSA**

Movimento internacional de conscientização para a detecção precoce do câncer de mama, o **Outubro Rosa** foi criado para promover a conscientização sobre o câncer de mama, compartilhar informações e proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e tratamento da doença.

A prevenção do câncer de mama não é totalmente possível em função da multiplicidade de fatores relacionados ao surgimento da doença e ao fato de vários deles não serem modificáveis. De modo geral, a prevenção baseia-se no controle dos fatores de risco e no estímulo aos fatores protetores, especificamente aqueles considerados modificáveis.

Estima-se que por meio da alimentação, nutrição e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama. Controlar o peso corporal e evitar a obesidade, por meio da alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas são recomendações básicas para prevenir o câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor.

A terapia de reposição hormonal (TRH), quando estritamente indicada, deve ser feita sob rigoroso controle médico e pelo mínimo de tempo necessário.

PRODEP
Pró-Reitoria de Desenvolvimento de Pessoas



VENHA COMEMORAR O DIA DO SERVIDOR PÚBLICO NO PEDALA UPE DIA 21/10 PARTICIPEM!!!

Haverá para os inscritos: sorteio de brindes, distribuição de frutas, picolé, água e outras surpresas. Teremos a presença do MARACA FENSG e da FREVIOCA (PCR).

Lembramos que a renda dessa ação será destinada à campanha do ROTARY, cujo objetivo é a aquisição de um mamógrafo com estereotaxia para o HUOC, e os alimentos não perecíveis serão doados à Casa de Chagas e ao GAC. A Casa das Mães, do Cisam, também será contemplada.

As camisas estão à venda, na Reitoria – PRODEP, no PROCAPE (ED. Continuada) e no CISAM e o HUOC (Diretoria e Ed. Permanente). Custam:

- R\$ 35,00 + 1 kg de alimento, para servidores de nível médio
- R\$ 50,00 + 1 kg de alimento, para os demais PARTICIPANTES

Dando continuidade ao programa de desenvolvimento dos servidores da UPE, a PRODEP realizará as palestras abaixo:

MÊS	UNIDADE	DIA	HORA	LOCAL/SALA	TEMA
Outubro	REITORIA	31	09:00h	Sala 14 – PROGRAD (1º andar)	GRATIDÃO: EMOÇÃO PREVENTIVA.
	PROCAPE	26	09:00h	NUTES (1º Andar)	ASSÉDIO MORAL EM INSTITUIÇÃO PÚBLICA

CONVÊNIO SAÚDE

Informamos que o convênio EXTRAMED/SULAMERICA foi regularizado de acordo com as normas da ANS e está recebendo adesões de servidores de todas as categorias. Anteriormente, só podiam aderir os servidores filiados ao SINDUPE, excluindo assim os docentes. **Quem desejar aderir ao plano deverá entrar em contato com Manassés Barros, pelos telefones: 3466-8666 / 3033-0388 / 98759-5750 ou pelo email: manasses@santiagoseguros.com.br**

INSTITUTO ETHOS COGITARE

Informamos que o Instituto, com o qual possuímos parceria, e que concede descontos para os servidores ativos e inativos da UPE, assim como os que estão a sua disposição e os terceirizados, só está prestando seus serviços no bairro das Graças – R. Aníbal Falcão, 151. Você pode agendar seu atendimento (massagem, meditação, reiki, yoga, floral, auriculoterapia, constelação familiar, etc) ou obter maiores informações pelo telefone 3031.5517 ou WhatsApp 98635.4456

CEFOSPE - Cursos de OUTUBRO

GESTÃO DE PESSOAS	H/A	PERÍODO	HORÁRIO	INSTRUTORIA
Relações Interpessoais no Trabalho	20h/a	01 a 05/out	13h30 às 17h	Risomére Rezende
Administração e Mediação de Conflitos nas Organizações	20h/a	22 a 26/out	13h30 às 17h	Irenilda Magalhães
Introdução ao Coaching	20h/a	22 a 26/out	13h30 às 17h	Paulo Silva
Inteligência Emocional: competência para o autodesenvolvimento	20h/a	22 a 26/out	18h às 21h30h	Alexandra Wanderley