

# Vida mais saudável

**COMEÇARAM NO TRIBUNAL REGIONAL FEDERAL** A IX FEIRA DE SAÚDE E A IV EXPO-QUALIDADE DE VIDA. O OBJETIVO É ESTIMULAR O PÚBLICO A ADQUIRIR HÁBITOS QUE FAZEM BEM AO CORPO E À MENTE

**Karyna Kay**

Bem-estar e prevenção são os temas da IX Feira de Saúde e da IV Expo-Qualidade de Vida. Realizados pelo Tribunal Regional Federal (TRF) - 1ª Região, os eventos visam manter em dia a saúde e a qualidade de vida de funcionários, seus dependentes e visitantes. Estandes com psicólogos e nutricionistas, oficinas e palestras fazem parte da programação. Exames de glicemia, colesterol e hipertensão também estão disponíveis gratuitamente. Aberta ontem, a feira deve receber cerca de três mil visitantes até a próxima sexta-feira.

Promovida pelo Programa de Gestão em Qualidade de Vida e Trabalho: transformação e desenvolvimento, a Feira de Saúde do TRF é realizada há quatro anos. Segundo Rute Maria Cruz Vaz, organizadora do evento, diversas

ações para melhorar a qualidade de vida e a saúde serão oferecidas gratuitamente. "O evento está aberto para todos. Adultos e crianças podem aprender a levar uma vida mais saudável com a participação nas oficinas e nas palestras", comentou.

De acordo com a organizadora, despertar a iniciativa das pessoas para a prática de hábitos saudáveis é o principal objetivo da feira. "Geralmente, as pessoas sabem o que devem fazer para levar uma vida mais saudável, mas resistem na hora de colocar em prática. Por isso, desenvolvemos atividades criativas para estimular atitudes que ampliem a qualidade de vida", explicou.

**Serviço:**

- Feira de Saúde TRF - 1ª Região - Edifícios sede e anexo I - SAU/SUL - Quadra 2, bloco K, Praça dos Tribunais Superiores

também estarão disponíveis para esclarecer dúvidas.

Um estande especial com livros e contadores de histórias e oficinas de origami foi montado especialmente para as crianças. "Nossa intenção também é integrar as famílias dos servidores, por isso, incluímos atividades infantis", ressaltou Rute. Testes de orientação vocacional estarão disponíveis para jovens interessados em descobrir a profissão mais adequada para seu perfil. Massagem Expressa, Clube da Caminhada e Vigilantes do Peso oferecem atividades para reduzir o estresse. Os temas das palestras abordarão técnicas para a reestruturação financeira e a arte de trabalhar em equipe.



**Funcionários do TRF, dependentes e visitantes serão atendidos na feira**

Rena to Alves