

NOTÍCIAS

UNIDADE INCENTIVA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A rotina diária do dia a dia faz com que as pessoas não tenham tempo de praticar exercícios físicos. Com o objetivo de promover o bem-estar e uma qualidade de vida mais saudável aos empregados, o SGP implantou o programa de ginástica laboral durante o horário de expediente na Unidade. As aulas são com a fisioterapeuta Juliana Zambom.

Com atividades de baixa intensidade como alongamentos e relaxamento muscular, a ginástica laboral aumenta o poder de concentração e motiva a autoestima. Além disso, é uma ferramenta bastante eficaz na prevenção de doenças como Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

Principais benefícios:

- ⇒ alivia o estresse;
- ⇒ diminui o sedentarismo;
- ⇒ melhora o desempenho profissional;
- ⇒ diminui a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios;
- ⇒ promove a descontração e interação entre os colegas de trabalho.

Fique atento. Veja os horários dos exercícios:

SEGUNDA, QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS:

8h35h – Prédio P&D (Laboratórios de Fisiologia Vegetal, Química Analítica, Nutrição Animal, Biotecnologia, Sanidade Animal)

8h55h – Pesquisadores (os três prédios)

9h15h – SGT, NCO, Prédio Chefia e antiga ACN

9h35h – Biblioteca, Informática, SGP, SIL e Laboratório de Resíduos e Solos

9h55h – SPS, Lab. Carne, Garagem

TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS

14h – Campos Experimentais (Manejo de gado, Ovinos, Sistema de Leite, Forrageiras, SGCE), Biblioteca, Informática, SGP, SIL e Laboratório de Resíduos e Solos)

14h20 – Prédio P&D (Laboratórios de Fisiologia Vegetal, Química Analítica, Nutrição Animal, Biotecnologia, Sanidade Animal)

14h40 – Pesquisadores (os três prédios)

15h – SGT, NCO, Prédio da Chefia e Antiga AC

15h20 – SPS, Lab. Carne, Garagem



VIAGEM INTERNACIONAL

A pesquisadora Ana Carolina Chagas está na Colômbia esta semana. Ela coordena o curso "Técnicas in vitro para Avaliação de substâncias com potencial antiparasitário sobre nematóides gastrintestinais de ruminantes", na Universidade de Tolima. Nesta quinta-feira (27), a pesquisadora também ministra palestra sobre o tema durante o Ciclo de Conferências "Bioprospección como herramienta para el desarrollo de las regiones".