

## Ampliada, 3ª Sipat Unificada envolverá 12 prédios administrativos

Com o tema 'Saúde e Segurança. Quem não investe, gasta', acontecerá de 3 a 7 de novembro a III Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho do Banco do Brasil (III Sipat Unificada do Distrito Federal), a qual alcança a integração, pela primeira vez, da totalidade dos prédios administrativos da instituição. A programação já está pronta.

Com o apoio do Sindicato e de outras instituições ligadas ao funcionalismo do BB, Cassi, Anabb, SESC, Apabb, Conselho de Usuários da Cassi e de empresas e áreas internas do conglomerado, o evento contará com atividades nas praças (localizadas em frente aos edifícios Sede) e palestras sobre temas inter-relacionados.

O evento deverá contar com atletas consagrados no esporte (embaixadores do esporte), patrocinados pelo BB, em atividades de integração, distribuição de brindes e de autógrafos.

### Programação

Ao longo da semana, serão realizadas palestras com temas variados, como Saúde Mental e Trabalho em Banco, Saúde Bucal, Educação Financeira e Comunicação Mental



A Semana Interna de Prevenção de Acidentes (Sipat) é organizada pelas Cipas, fruto do trabalho voluntário dos cipeiros dos 12 prédios administrativos do Banco do Brasil - o que exigiu diversas reuniões para a organização do evento.

x Sedentarismo, Fibromialgia, o Medo e como ele Afeta a Sua Vida, primeiros socorros em Do In, entre outras. Os bancários poderão passar por exames de bioimpedância (que avalia com alta precisão e rapidez a composição corporal) e participar de atividades de relaxamento -- tai chi chuan e sahaja yoga (prática milenar que alivia o estresse, hiperatividade e déficit de atenção).

A realização da Sipat do BB, de forma unificada pelo terceiro ano consecutivo, é fruto da busca da dis-

cussão de temas comuns a todas as Cipas no DF, objetivando buscar, de forma organizada, solução única para os problemas vivenciados nos prédios e no dia a dia dos funcionários, naquilo que alcança os temas ligados à sua saúde e à sua segurança.

As Cipas do DF já se organizam para propor a nacionalização do evento, utilizando-se do modelo testado e aprovado no âmbito do DF.



## Campeão olímpico, Marcelo Negrão vai abrir programação

Com um saque indefensável no ponto final, Marcelo Negrão se consagrou e ajudou o Brasil a conquistar o até então inédito ouro olímpico, em Barcelona em 1992.

Ele participará da cerimônia de abertura da 3ª Sipat Unificada, nesta segunda-feira 3, às 10h, no edifício Sede VI. À tarde, a partir das 15h, estará na Praça do Cebolão dando autógrafos e fotografando com os fãs.

Nascido em São Paulo, Marce-



Foto: divulgação

lo Negrão cresceu em Recife, onde começou a jogar vôlei. Eleito por duas vezes melhor jogador do mundo, foi bicampeão da Liga Mundial (1993/2001), campeão da Copa Européia de Clubes (1994) e campeão italiano (1994). Cinco vezes campeão da Superliga e atleta das Américas. Marcelo hoje atua como Embaixador do Esporte do BB, é comentarista da Band Sport e empresário do ramo de fitness.



# Saúde mental, ergo

Confira a program

## AUDITÓRIOS

### Auditório do Ed. Sede III

SBS Quadra 01 Bloco G Lote 32  
20º andar - 3 de novembro 2014

#### 4 de novembro 2014

- 15:00/17:00 - Saúde Mental e Trabalho em Banco: Os Bancários no Divã
- 10:00/12:00 - "Sexualidade & carência & solidão Dr. Paulo"
- 15:00/17:00 - Saúde e Segurança - Quem não investe gasta - Paulo Henrique - SESMT

#### 5 de novembro 2014

- 09:00/12:00 - Medo - Como ele afeta sua vida Dr. Mário Salomão
- 15:00/17:00 - Nutrição Funcional e o Envelhecimento - Dr. Frederico

#### 6 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Educação Financeira - Michel - CNF
- 15:00/17:00 - Fibromialgia - Dr.

Francisco Leme

#### 7 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Palestra e Vivência - Sahaja Yoga de hora em hora
- 15:00/16:00 - A Importância da CIPA no BB Thiers Bruno
- 16:00/18:00 - Comunicação mental x sedentarismo = STRESS - Carlos Magno Coach Saúde - Instituto Emagrecer

### CCBB - Centro Cultural Banco do Brasil

#### 5 de novembro 2014

- 09:00/12:00 - Palestra EPS - SESMT

### Auditório do SIA Oi

SIA Setor de Áreas Públicas, Lote D Bloco B.  
Subsolo Térreo L4 Zona Industrial

#### 3 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Abertura
- 12:00/17:00 - Palestra e Vivência - Sahaja Yoga de hora em hora

#### 4 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Saúde Mental e Trabalho em Banco: Os Bancários no Divã
- 15:00/17:00 - Medo - Como ele afeta sua vida Dr. Mário Salomão

#### 5 de novembro 2014

- 09:00/12:00 - Educação Financeira Michel - CNF
- 15:00/17:00 - Comunicação mental x sedentarismo = STRESS - Carlos Magno Coach Saúde - Instituto Emagrecer

#### 6 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Ergonomia - Paulo Henrique - Sesmt
- 16:00/17:00 - SABIN - Nutrição e Atividade Física

#### 7 de novembro 2014

- 09:00/10:00 - A Importância da CIPA no BB Claudio Amorim
- 10:30/12:00 - Ler & Dort - Dr. Francisco Leme

### Auditório do Brasília 50

SEPS, 702/902\_BLC - ED.  
Brasília 50, térreo

#### 3 de novembro 2014

- 15:00/16:00 - Meditação Sahaja Yoga: Benefícios para Deficit de Atenção e Hiperatividade
- 16:30/17:30 - Comunicação mental x sedentarismo = STRESS - Carlos Magno Coach Saúde - Instituto Emagrecer

#### 4 de novembro 2014

- 15:00/17:00 - Educação Financeira - Michel - CNF

#### 7 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Saúde Mental e Trabalho em Banco: Os Bancários no Divã
- 14:00/15:00 - Importância da CIPA no BB - Romildo
- 15:00/17:00 - Saúde Bucal - Dra Walquiria Fernandes Lobo - BB Dental

### Auditório do Ed. Sede IV

STN 716 Conjunto C - Complexo  
Central de Tecnologia

#### 3 de novembro 2014

- 15:00/18:00 - Palestra e Vivência - Sahaja Yoga de hora em hora
- 17:00/18:00 - Meditação Sahaja Yoga: benefícios para Deficit de Atenção e Hiperatividade

#### 4 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Educação Financeira - Michel - CNF
- 15:00/17:00 - Comunicação mental x sedentarismo = STRESS - Carlos Magno Coach Saúde - Instituto Emagrecer

#### 5 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Saúde Mental e Trabalho em Banco: os bancários no divã

#### 7 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Importância da CIPA no BB Sebastião Machado
- 15:00/17:00 - Primeiros Socorros no Do TuiNá - Dr. Marcus

### Auditório do Sede VII

SBN Quadra 02 Bloco E - Ed.  
CNC II - Sede 7

#### 3 de novembro 2014

- 15:00/17:00 - Palestra EPS - SESMT

#### 4 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Palestra e Vivência - Sahaja Yoga de hora em hora
- 15:00/17:00 - Educação Financeira - Michel - CNF

#### 5 de novembro 2014

- 15:00/17:00 - Ergonomia Paulo Henrique - SESMT

#### 6 de novembro 2014

- 15:00/17:00 - Comunicação mental x sedentarismo = STRESS - Carlos Magno Coach Saúde - Instituto Emagrecer

#### 7 de novembro 2014

- 10:00/12:00 - Saúde Bucal - Dra Walquiria Fernandes Lobo - BB Dental
- 15:00/17:00 - Palestra Cassi - Dr. Alberto (Urologista)

# Autonomia, bioimpedância...

## Atividade de 3 a 7/11

## PRAÇAS

### Praça do Cebolão

SBS QUADRA 01 BLOCO G LOTE 31, ED SEDE I

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos - Projeto Mesa Brasil - SESC

#### 3 de novembro 2014

- 08:00/17:00 - Tenda de Meditação Sahaja Yoga
- 08:00/12:00 - SABIN - Exame de Bioimpedância
- 12:00/14:00 - SABIN - Exame de Pressão Arterial

#### 4 de novembro 2014

- 12:00/14:00 - Golf Indoor e jogos de tabuleiro - Eduardo
- 12:00/14:00 - Apresentação de Taekwondo

#### 5 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - Clínica Oftalmológica Teixeira Pinto - Exame de pressão ocular e glicemia

#### 6 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - Clínica Oftalmológica Teixeira Pinto - Exame de pressão ocular e glicemia

#### 07 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - ICB - Instituto de Catarata de Brasília - Atividades Diversas
- 10:00/18:00 - Mapeamento de Medidas Antropométricas

### Praça do Ed. Sede IV

STN 716 Conjunto C - Complexo Central de Tecnologia

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos - Projeto Mesa Brasil - SESC

**De 03 a 07/11** - Exposição Tabagismo - SESC e Exame de espirometria

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de Resíduo Eletrônico - SESC

#### 3 de novembro 2014

- 09:00/17:00 - ICB - Instituto de Catarata de Brasília - Atividades Diversas
- 17:30/18:30 - Práticas de Tai Chi

#### 04 de novembro 2014

- 10:00/18:00 - Mapeamento de Medidas Antropométricas

#### 07 de novembro 2014

- 14:00/16:00 - SABIN - Exame de Pressão Arterial
- 17:00/19:00 - Golf Indoor e jogos de tabuleiro - Eduardo

### Praça do Sede VII

SBN Quadra 02 Bloco E - Ed. CNC II

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos - Projeto Mesa Brasil SESC

#### 3 de novembro de 2014

- 09:00/10:00 - Apresentação de Taekwondo

#### 4 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - Clínica Oftalmológica Teixeira Pinto - Exame de pressão ocular e glicemia
- 09:30/11:00 - Introdução à Dança Clássica Indiana e Meditação

#### 5 de novembro 2014

- 13:00/14:00 - Prática de Tai Chi

#### 6 de novembro 2014

- 13:30/15:30 - SABIN - Exame de Pressão Arterial e Bioimpedância
- 12:00/14:00 - Golf Indoor e jogos de tabuleiro - Eduardo
- 10:00/18:00 - Mapeamento de Medidas Antropométricas

### Praça do Sede VIII 712/912 norte

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos Projeto Mesa Brasil - SESC

#### 3 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - Centro - Centro de Câncer de Brasília

#### 7 de novembro 2014

- 14:00/16:00 - SABIN - Exame de Pressão Arterial e Glicemia

### Praça do Brasília 50 SEPS, 702/902

BLOCO C - EDIFÍCIO BRASÍLIA 50, Térreo

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos - Projeto Mesa Brasil - SESC

#### 3 de novembro 2014

- 14:00/17:00 - SABIN - Exame de Pressão Arterial
- 12:00/17:00 - Mapeamento de Medidas Antropométricas
- 11:30/14:30 - Práticas de Tai Chi

#### 4 de novembro 2014

- 11:30/14:30 - Práticas de Tai Chi

### Praça do Sede VI SIA Setor

de Áreas Públicas, Lote D - Bloco B - Subsolo (Guará)

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos - Projeto Mesa Brasil - SESC

#### 4 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - ICB - Instituto de Catarata de Brasília - Atividades Diversas

#### 5 de novembro 2014

- 13:00/15:00 - SABIN - Exame de Pressão Arterial e Glicemia
- 12:00/14:00 - Golf Indoor e jogos de tabuleiro - Eduardo
- 10:00/18:00 - Mapeamento de Medidas Antropométricas

#### 6 de novembro 2014

- 08:30/09:10 - Apresentação de Taekwondo

#### 7 de novembro 2014

- 13:00/14:00 - Prática de Tai Chi

### Praça do SIA Trecho 3

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos Projeto Mesa Brasil - SESC

#### 3 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - Biocárdios

#### 4 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - ICB - Instituto de Catarata de Brasília (atividades diversas)

#### 5 de novembro 2014

- 13:00/15:00 - SABIN - Exame de Bioimpedância

#### 6 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - Centro de Câncer de Brasília

### Praça do CCBB

**De 03 a 07/11** - Recolhimento de doações de alimentos Projeto Mesa Brasil - SESC

#### 03 de novembro 2014

- 08:00/15:00 - Clínica Oftalmológica Teixeira Pinto - Exame de pressão ocular e glicemia

# Palestras vão de educação financeira a tratamento alternativo de fibromialgia

## Primeiros socorros no Do In & TuiNá

Esse tema reúne práticas de massagem e auto-massagem, além de exercícios físicos e energéticos com a finalidade de prevenir e tratar problemas de saúde agudos e crônicos do nosso dia a dia. Serão abordados:

- Protocolos de pontos e manobras práticas para o tratamento com auto-massagem/massagem para diversas desarmonias, tais como: insônia, estresse, enjôo, dor de cabeça, depressão, regularização do destino, restabelecimento energético geral, dor de dente, febre, tosse, hipertensão, sangramento nasal, torcicolo dentre outras.
- Série básica para harmonização e prevenção para o uso diário.
- Noções fundamentais de Chi Kung (exercícios energéticos) e treinos de sua aplicabilidade na defesa e preparação para o atendimento com massagem, além de criar condições para atingir mais eficácia nos resultados dos tratamentos por massagens.

## Educação financeira

A palestra de finanças pessoais tem como meta passar aos participantes o conhecimento de como controlar suas finanças de forma a mudar o seu status de tomador para investidor de recursos e também ter o conhecimento de como pode valorizar estes recursos no curto, médio e longo prazos, obtendo assim mais qualidade de vida para si e seus familiares.



Veja todas as palestras em [bancariosdf.com.br](http://bancariosdf.com.br)

## Palestra de prevenção em saúde bucal

A BB Dental fará palestras sobre saúde bucal, abordando os seguintes temas:

- Introdução: importância
- Cárie: conceito, transmissão e evolução
- Doença periodontal: gengivite e periodontite
- Saúde bucal x saúde geral, com foco na endocardite bacteriana
- Alimentação: consumo inteligente do açúcar
- Halitose, mau hálito: causas e como evitar
- Técnicas de higiene bucal

## Nutrição funcional e o envelhecimento

Dr. Frederico Carvalho Batista, da Clínica Elemento. Nutricionista, membro da Sociedade Brasileira de Nutrição Funcional. Pós-graduado em Nutrição Esportiva Funcional pela VP Consultoria Nutricional, UniCSul. Pós-graduado em Estratégia Ortomolecular pela Fisicursos, Universidade Veiga de Almeida.

Curso Anual Prático Ambulatorial de Medicina Funcional e Prática Ortomolecular, Artur Lemos.

Muito além do emagrecimento, a nutrição funcional busca o equilíbrio do organismo através da correção de micronutrientes e bons hábitos de vida para promoção e otimização da saúde.

## Importância do Cipa no BB

A apresentação aborda a importância da Cipa para prevenções de acidentes no ambientes de trabalho. Descreve as principais atribuições e atividades da Cipa, ressaltando os benefícios advindos para a empresa que promove ações em Saúde e em Segurança no Trabalho, em parceria com o Sesmt e com a Cipa. Apresenta ainda noções básicas a respeito da elaboração do Mapa de Risco e das Atividades do GRUA.

## Mecânica do medo - cresça perante seus medos

A função do medo na preservação moral e da espécie. Sua origem e seus problemas causados pelo seu exagero. Considerações e compreensão sobre como os medos são gerados, sua estrutura, como vencê-los e desmontá-los.

Geralmente, em uma pessoa, quando um lado tem medo, o outro não aceita tal sentimento, gerando conflito. É preciso compreender cada um dos lados e suas intenções positivas para que possa haver uma integração, o lado que tem que estar ligado diretamente à criança interior, carecendo de uma atitude de compreensão, amor e aceitação. Se esta forma de atitude é compreendida e praticada, cessa o conflito, não havendo mais dissipação de energia, promovendo mais forças, serenidade e melhor qualidade de vida.

Observação: o medo da reprovação retrocede o processo, enquanto a vontade de vencer e a crença positiva geram motivação, confiança e energia.

## Saúde Mental e Trabalho em banco: os bancários no divã

Palestra voltada para as questões dos riscos do trabalho bancário para a saúde mental, assim como a caracterização do acidente de trabalho nesse contexto.

Tem o objetivo de conscientizar os bancários sobre a importância da ajuda profissional e também de outros procedimentos necessários para minimizarem danos ou evitá-los.

## Fibromialgia e o tratamento através da Lemeterapia

Lemeterapia é uma terapia natural inovadora na qual se faz uso de manipulação corporal – sem semelhança com massagem, mas muito mais eficaz, apesar da suavidade de sua aplicação. Ela faz você voltar a ter uma vida normal sem dores e sem as manifestações associadas típicas da fibromialgia, tais como: depressão, distúrbios do sono, irritabilidade emocional, dor de cabeça e tantas outras.

A Lemeterapia tem boa tolerância pelos clientes, pois costuma ser suave e não faz uso de medicamentos, agulhas, ervas, aparelhos ou métodos que provoquem riscos e efeitos colaterais significativos.