

ANEXOS

Anexo A - Identidade do Programa (logotipos com fundo e sem fundo)



Anexo B – Vídeo de Lançamento disponibilizado a todos os colaboradores

Acesso: <https://www.youtube.com/watch?v=lec4kyCxx0M>

Anexo C – Exemplos de materiais da Fase 1 - Alimentação Saudável

Cartaz A3 / E-mail Geral



E-mail para Líderes



Adesivos para colar em frutas

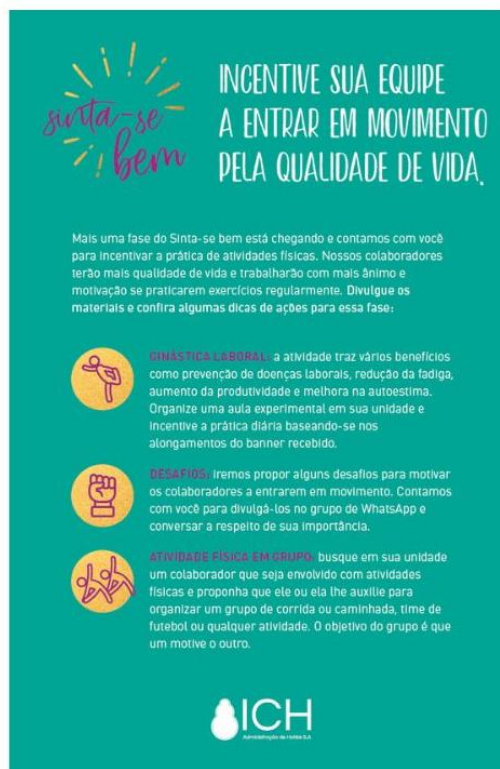


Anexo D – Exemplos de materiais da Fase 2 - Atividade Física

Convite grupo de corrida



E-mail para líderes



Banner Intranet

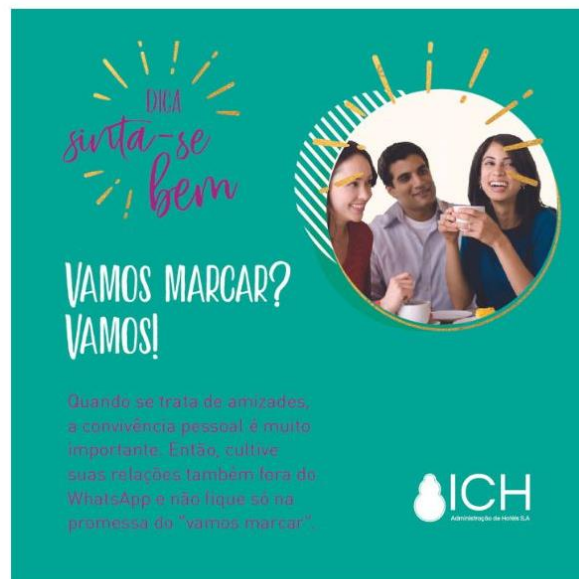


Anexo E – Exemplos de materiais da Fase 3 - Equilíbrio entre Mente e Corpo

Convite aula de ioga



Card de dica - Whats



Anexo F - Break Saudável no Intercity Canoas



Anexo G - Dicas “Sinta-se Bem” - Exercícios Físicos



Anexo H - Corrida patrocinada pela ICH

24^a
CORRIDA
PARA VENCER
O DIABETES

DIA 25 DE SETEMBRO
ÀS 10 HORAS
LARGADA NO PARCÃO

Fernanda,
VOCÊ GANHOU UM INGRESSO!

Nos vemos domingo às 9h, no local de retiradas das camisetas, no Parcão (Parque Moinhos de Vento - POA).

Apresente o ingresso anexo no dia para retirar a camiseta.

sinta-se bem ICH



Anexo I - Colaboradores do hotel Intercity Piazza Navona assistindo palestra



Anexo J - Campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul

outubro *Rosa*

surta-se bem

**EM OUTUBRO, A INFORMAÇÃO É PARA TODOS.
A PREVENÇÃO COMEÇA NO AUTOCUIDADO.**

Você já sabe como atuar na prevenção do câncer de mama?

Tudo começa no autocuidado. Para saber mais, confira a Cartilha do Autocuidado e compartilhe com quem você ama!

#OUTUBROROSAICH

ICH
AUTOCUIDADO DA VIDA

novembro *azul*

surta-se bem

CONHEÇA ALGUNS NÚMEROS RELACIONADOS AO CÂNCER DE PRÓSTATA.

Ajude a diminuir esses números incluindo hábitos saudáveis na sua rotina e divulgando o máximo de informações possível.

♂ No Brasil, nos últimos 2 anos, **mais de 65 mil** homens foram afetados pela doença.

2 É o **2º câncer com mais incidência** entre homens, ficando atrás apenas do câncer de pele.

#NOVEMBROAZULICH

ICH
AUTOCUIDADO DA VIDA

Anexo K - Dia das Mães 2022 no Corporativo Porto Alegre



Anexo L - Check List Dia Feliz (Setembro Amarelo)

**setembro
amarelo**
#JUNTOSPELA SAÚDE MENTAL

**CHECK LIST
DO DIA
& feliz**

**SEU DIA FOI
ALEGRE?**

Marque um visto nas atividades que você fez e descubra!

Ah, deixamos algumas linhas em branco para você adicionar suas sugestões.

- ☐ Dormi bem
- ☐ Me alimentei bem
- ☐ Pratiquei um exercício
- ☐ Entrei em contato com a natureza
- ☐ Ajudei alguém
- ☐ Dei risada
- ☐ Fiz algo que eu gosto muito

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ICH
Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro

**surta-se
bem**

Anexo M - Vacinômetro da ICH na pandemia

Vacinômetro da ICH



**Prevenção e cuidado
nunca é demais!**

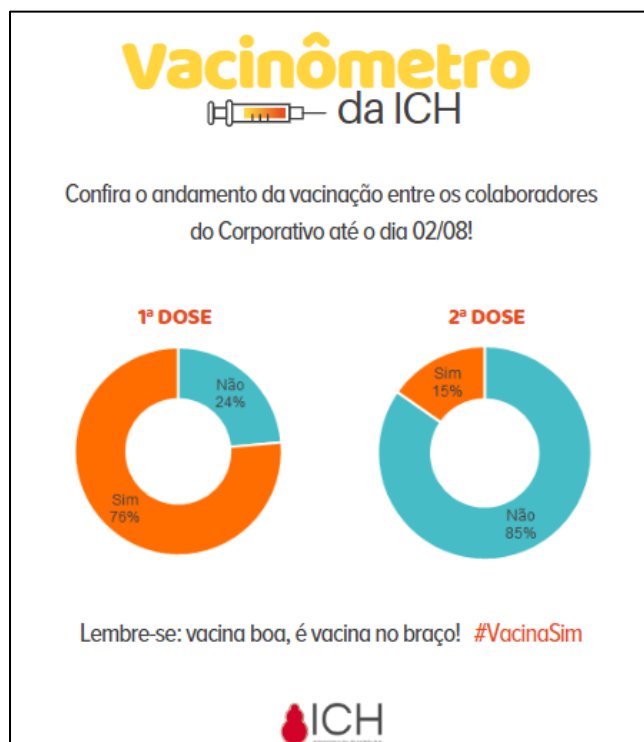
Com o inverno se aproximando e novos casos de gripe e COVID surgindo, precisamos ficar atentos!

Vamos atualizar o cenário de vacinação entre os colaboradores da ICH?

Convidamos a todos para responderem algumas informações, [clcando aqui](#).



Prazo: 15/06



Anexo N - Planejamento do programa 2023/2024

 PLANEJAMENTO SINTA-SE BEM 23/24   			
Mês	Ação	Canal/Local	Selo
mai/23	Orçamentos Caju, Gympass, Totalpass, Vik, Conexa Saúde	Reunião	Todos
mai/23	Dicas de exercícios no ambiente de trabalho	Canais internos	Atividade Física
jun/23	Desafio de sopas e caldos	Canais internos	Alimentação Saudável
jun/23	20 benefícios da caminhada	Canais internos	Atividade Física
jun/23	Doação de sangue	Ação Externa	Equilíbrio mente-corpo
jun/23	38ª Maratona Internacional de Corrida POA/RS	Ação Externa	Atividade Física
ago/23	Dia de treino funcional com personal	Ação Externa	Atividade Física
ago/23	Idéias de café da manhã no trabalho	Canais internos	Alimentação Saudável
ago/23	Aula de autodefesa para mulheres (agosto lilás)	Ação Interna	Equilíbrio mente-corpo
ago/23	Blitz postural	Ação Interna	Equilíbrio mente-corpo
ago/23	Aula de meditação e Yoga	Ação Interna	Equilíbrio mente-corpo
set/23	Estimulação da química da felicidade	Canais internos	Equilíbrio mente-corpo
set/23	Palestra Setembro Amarelo	Ação Interna	Equilíbrio mente-corpo
set/23	Dia de Desafios	Ação Interna	Todos
out/23	Dia de massagem	Ação	Equilíbrio mente-corpo
out/23	Dicas para fazer saladas	Canais internos	Alimentação Saudável
out/23	Palestra Outubro Rosa	Ação Interna	Equilíbrio mente-corpo
nov/23	Desafio fitness para o verão	Ação Interna	Todos
nov/23	Palestra Novembro Azul	Ação Interna	Equilíbrio mente-corpo
dez/23	Bora lá (dica de filme e receita)	Canais internos	Alimentação Saudável e Equilíbrio mente-corpo
dez/23	Palestra Dezembro Laranja	Ação Interna	Equilíbrio mente-corpo
jan/24	30 dias escrevendo	Canais internos	Equilíbrio mente-corpo
fev/24	Como a mente afeta o corpo	Canais internos	Equilíbrio mente-corpo
mar/24	Dicas de alongamento matinal	Canais internos	Atividade Física e Equilíbrio mente-corpo
abr/24	Alimentos bons para a pele	Canais internos	Alimentação Saudável
mai/24	5 dicas de autocuidado	Canais internos	Equilíbrio mente-corpo
jun/24	Alimentos que te hidratam	Canais internos	Alimentação Saudável
jul/24	Exercícios para melhorar a circulação das pernas	Canais internos	Atividade Física
ago/24	Trocas saudáveis de alimentos	Canais internos	Alimentação Saudável
set/24	6 maneiras de aumentar sua energia	Canais internos	Atividade Física e Equilíbrio mente-corpo
out/24	Dica de oleaginosas	Canais internos	Alimentação Saudável
nov/24	Dicas de smoothies/vitaminas	Canais internos	Alimentação Saudável
dez/24	Exercícios antilestresse	Canais internos	Atividade Física

Anexo O - Parceria com a academia Smartfit



Anexo P - Compartilhamento das ações nas unidades via grupo de WhatsApp

