



**III Semana do Servidor  
e da Servidora**  
UFAM



## PROGRAMAÇÃO

### 29/OUTUBRO - TERÇA-FEIRA

10h às 12h

**Grupo Cuidar-se: aprendendo a lidar com o estresse e a ansiedade**

**Facilitadoras:** Roberta/Priscila

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

15h às 17h

**Yoga para iniciantes: o equilíbrio da mente e corpo** (trazer tapete, toalha ou canga de praia)

**Facilitadora:** Dayanne Prints

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

### 30/OUTUBRO - QUARTA-FEIRA

10h às 12h

**Grupo Cuidar-se: aprendendo a lidar com o estresse e a ansiedade**

**Facilitadoras:** Roberta/Priscila

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

15h às 17h

**Prática de automassagem: despertar para a mente e o corpo**

**Facilitadora:** Edna Reis

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)

### 31/OUTUBRO - QUINTA-FEIRA

8h30 às 10h

**Massagem terapêutica**

Grupo 1: 8h30 - 9h  
Grupo 2: 9h - 9h30  
Grupo 3: 9h30 - 10h

**Facilitador:** Rafael Azamor (disciplina de Práticas Terapêuticas - FEEF/UFAM)

Ambulatório de Eletroterapia, Bloco C da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEEF)

15h às 17h

**Grupo Cuidar-se: aprendendo a lidar com o estresse e a ansiedade**

**Facilitadoras:** Roberta/Priscila

Sala de Treinamento da PROGESP (Setor Norte)