



GTTreina FAUUSP
Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP

| OUTUBRO 2023 |

Relatório de Atividades

SEMANA DO BEM-ESTAR

4, 5 E 6 DE SETEMBRO DE 2023



CAMINHADA



PIQUENIQUE



MASSAGENS EM MACA



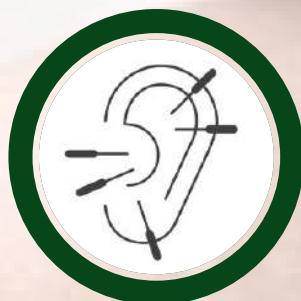
REFLEXOLOGIA



REIKI



YOGA



AURICULOTERAPIA



MEDITAÇÕES ATIVAS

APOIO:



FAUUSP

PRIP Pro-Reitoria de Inclusão e Pertencimento

ORGANIZAÇÃO:

GTTreina

Semana do Bem-Estar na FAUUSP pelo GTTreina

A “Semana do Bem Estar na FAUUSP”, realizada no período de 04 a 06.09.2023, teve como público alvo os servidores técnicos e administrativos da FAUUSP, e os alunos contratados como estagiários nas diversas seções/setores administrativos e técnicos.

O evento contou com o apoio imprescindível da Direção da FAU sendo aberto pelo Diretor, Prof. Dr. João Sette Whitaker Ferreira que se manifestou de modo a reconhecer a importância das atividades programadas para que os servidores técnicos e administrativos usufruam de momentos voltados ao seu bem-estar.



Também houve o apoio precioso da PRIP, na pessoa da Pró-Reitora Profa. Dra. Ana Lucia Duarte Lanna, contribuindo com parte dos recursos financeiros utilizados no evento.

A quarta edição do evento contou mais uma vez com a colaboração da empresa “Espaço Quality”, que ofereceu durante a programação uma série de atividades e terapias pautadas naquelas que fizeram mais sucesso no ano anterior e em outras demandas apresentadas pelos servidores.

As terapias inclusas no evento foram: massagem na maca (96 atendimentos), reflexologia (64 atendimentos), reiki (31 atendimentos), auriculoterapia, ministrada pela colega Dinarte Carvalho, com 22 atendimentos oferecidos; yoga, ministrada pela colega Rose Moraes, com 60 atendimentos oferecidos.

A novidade desta semana foi a realização de meditações ativas (“Kundalini” e “Heart Chakra”), ministradas pelo colega Leo Chahad, com 30 atendimentos oferecidos. Além das terapias, o GTTreina, adicionou às atividades:

CAMINHADA: com duração de 1h30min aproximadamente, tendo a participação do diretor da FAU e das professoras do CEPEUSP Vera Lucia Gonçalves (no aquecimento antes da saída) e Carolina Magalhães (nas atividades de alongamento e relaxamento pós caminhada), além do apoio do colega Paulo Rogério Trindade Carlos, na animação do grupo.

PIQUENIQUE: lanche comunitário oferecido aos servidores técnicos e administrativos da FAU e estagiários das diversas seções/setores administrativos e técnicos.

Vale destacar que para os funcionários das empresas terceirizadas, o GTTreina disponibilizou, além da camiseta comemorativa e alusiva à Semana, um kit lanche distribuído a cada um na ecobag produzida especialmente para o evento.

Para os funcionários técnicos e administrativos e para os estagiários, também foi oferecida a camiseta e a ecobag.



A “Semana do Bem-Estar na FAUUSP” tem sido uma oportunidade de nos voltarmos para nós mesmos sem nos preocuparmos com nossos problemas de ordem pessoal ou profissional, buscando o relaxamento, a reflexão e a integração com colegas de trabalho que não se veem em função da “correria” cotidiana.

Podemos dizer que de um modo geral, o evento superou nossas expectativas e nos sentimos satisfeitos pelos resultados e adesão dos servidores técnicos e administrativos da FAU, assim como dos estagiários, contemplados nessa oportunidade com vagas em terapias.















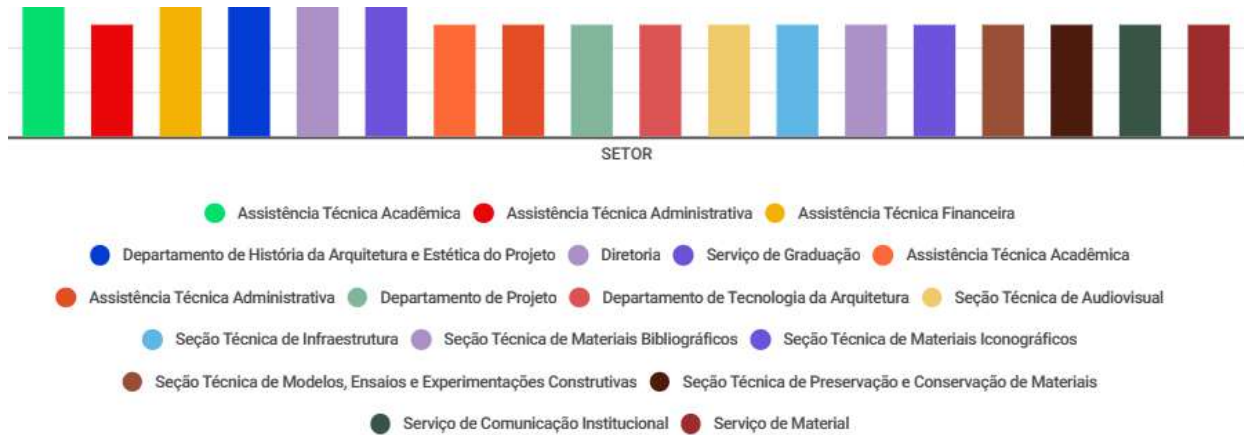




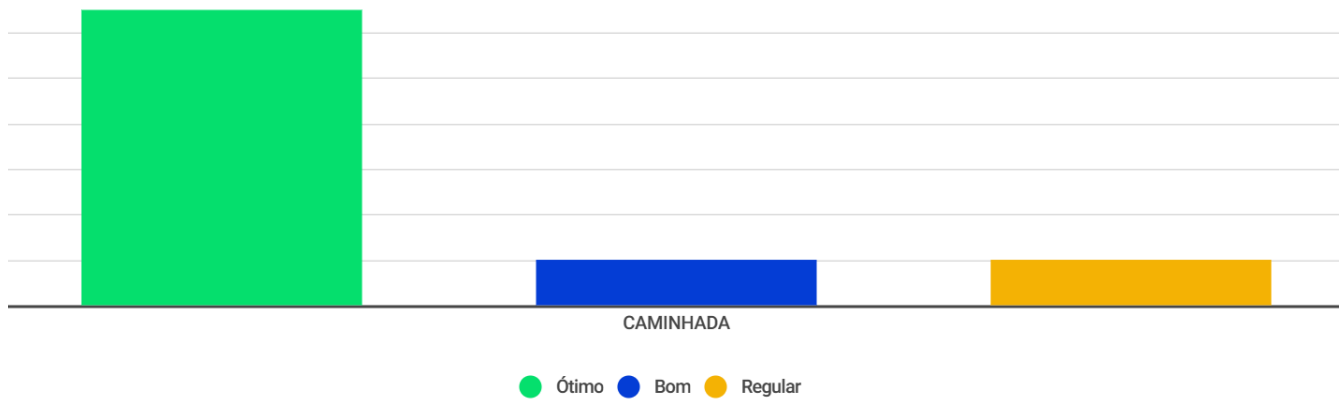


AVALIAÇÃO DA SEMANA DO BEM-ESTAR

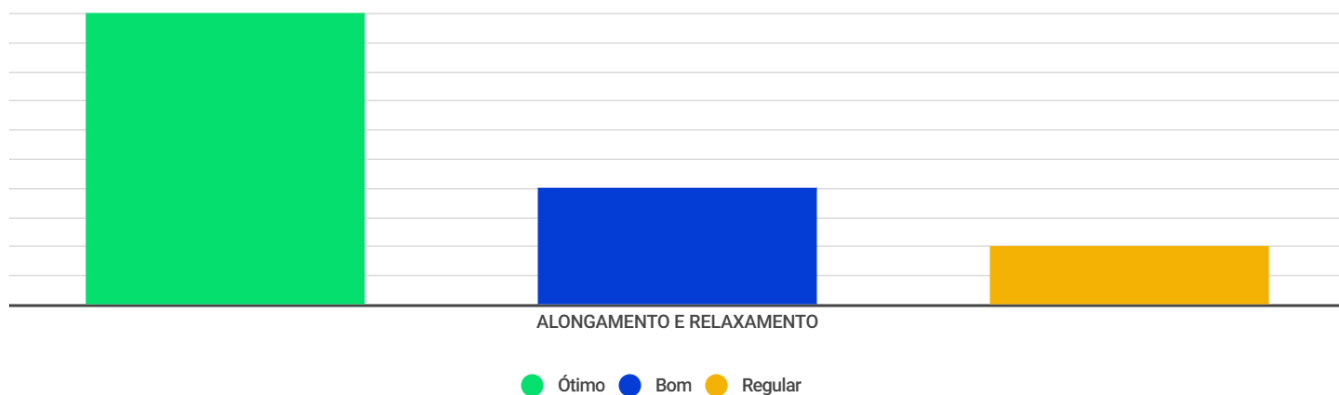
1) Informe seu Setor:



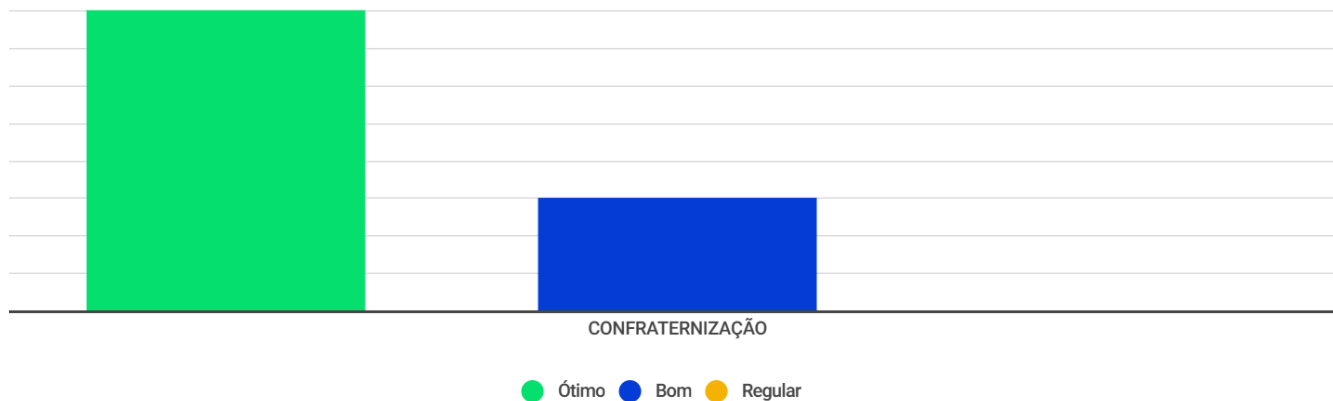
2) Avalie a atividade “Caminhada”, coordenada pela professora Vera Lucia Gonçalves (CEPEUSP) em conjunto com o servidor Paulo Rogério Trindade Carlos:



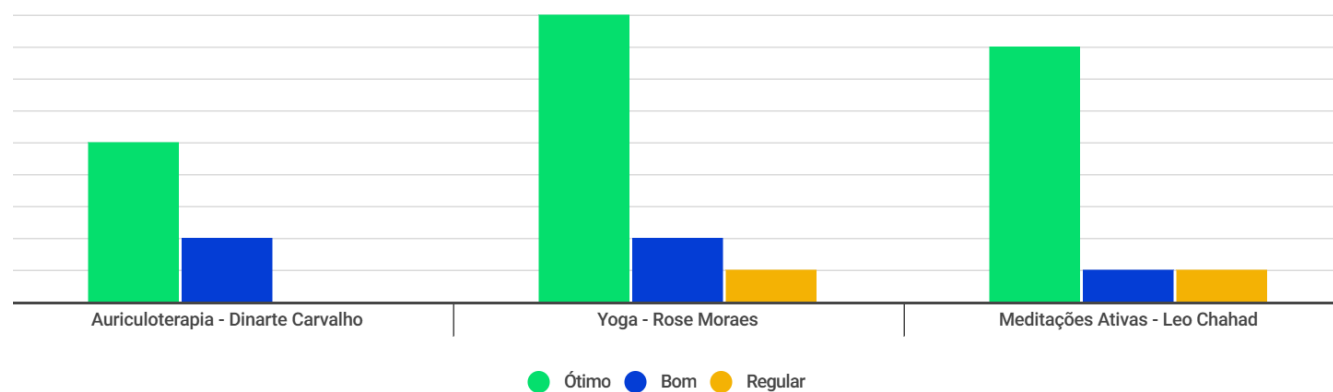
3) Avalie a atividade de “Alongamento e Relaxamento”, aplicada pela professora Carolina Magalhães (CEPEUSP):



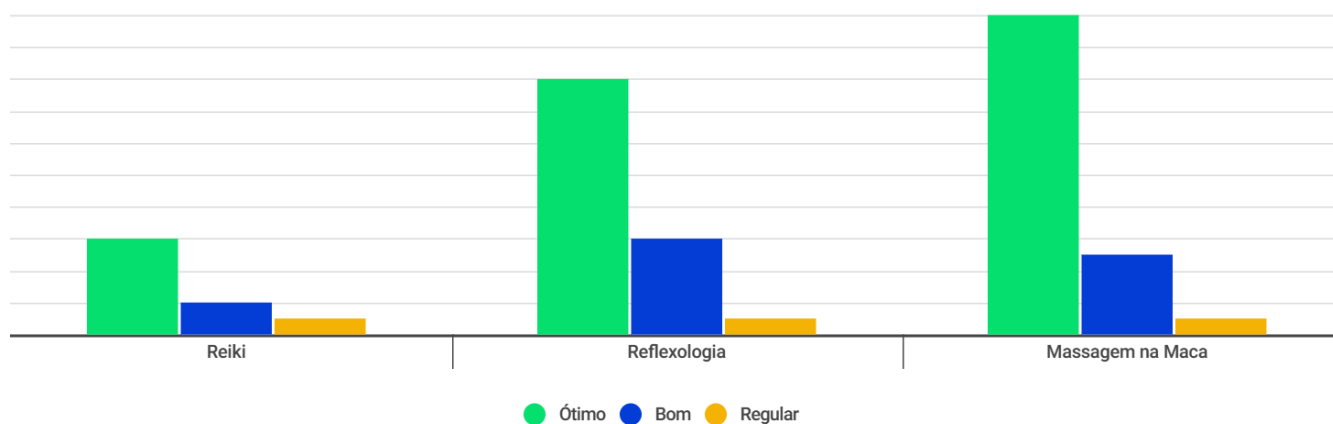
4) Avalie a atividade de piquenique (Confraternização):



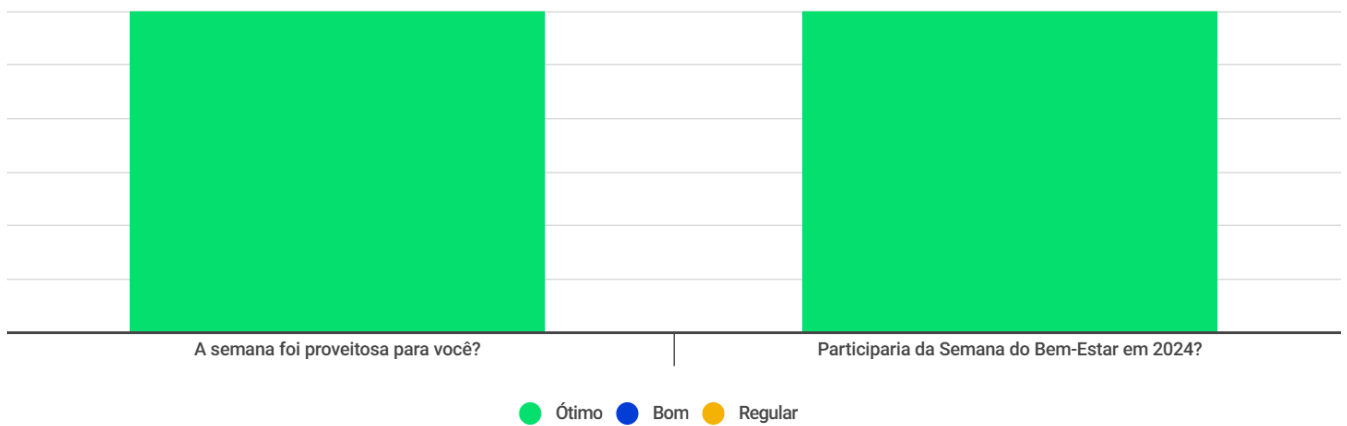
5) Avalie as terapias realizadas por servidores da FAU:



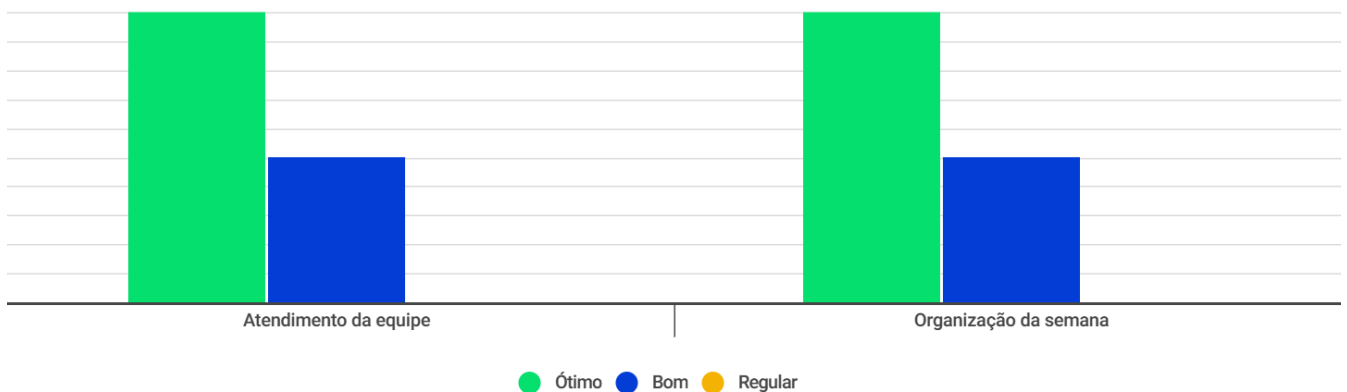
6) Avalie as terapias realizadas pelo Espaço Quality:



7) Sobre a Semana do Bem-Estar



8) Avalie o GTTreina durante a semana:

**DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES:**

Não há nada a acrescentar, foi tudo ótimo. *(Rogério)*

Aumentar o número de dias do evento. *(Flávia)*

Deveria ser mais vezes *(Fernando Gabriel)*

Foi excelente! *(Dimitri de Almeida)*

Tudo foi muito bom. *(Fernanda de Lima Passamai Perez)*

Adorei tudo que foi oferecido. *(Sílvia Ducci)*

Sugiro que caso tenhamos mais dias ano que vem, sejam oferecidas mais oportunidades da atividade "Meditação Ativa", ou pelo menos mais horários. *(Mônica de Arruda Nascimento)*

Tudo muito bem feito. *(Anônimo)*

Agradeço muitíssimo !! Talvez uma meditação após a caminhada . *(Lisely)*

Achei interessante terem aberto mais vagas para a maca, todos tiveram oportunidade de aproveitar. Só acho que tivemos mais opções de dias para Yoga e um dia só para auriculoterapia. Se possível no próximo ano poderiam pleitear com a Dinarte a possibilidade de mais dias. *(Liliana)*

A semana foi muito curta. *(Anônimo)*

A preparação e as aquisições devem ser feitas com maior antecedência. *(Alessandra)*

A experiência é uma oportunidade de confraternização junto aos funcionários *(Eunice Aparecida Rosa)*

Só parabenizar novamente o GTTreina. *(Andre José Da Silva)*

Gostei da ideia do piquenique como proposta de confraternização, mas acredito que utilizar os espaços da FAU poderia proporcionar uma experiência mais harmoniosa. A confraternização no gramado ou no espaço dos funcionários poderia trazer um pouco mais dessa vivência fora dos espaços institucionalizados. *(Diógenes S. Miranda)*

Continua sendo uma atividade muito bacana. Trabalhamos por uma semana em um clima diferente, mais relaxado. Foi bom também as atividades terem sido abertas aos estagiários. *(Anônimo)*

Que o trabalho tenha continuidade. *(Tiago)*

Eu achei que foi impecável, parabéns! *(Cristina Maria Arguejo)*

COMPOSIÇÃO DO GTTreina (PORTARIA Nº 15/2022)

Marcia Regina Bernardes - FAU
Leo Chahad André - ATAC
Silvana Matos Marques Takamatsu - ATAD
Tiago de Almeida Caetano - ATFIN
Paulo Rogério Trindade Carlos - Controladoria
Lidiane Paulino Ferreira Costa - Secretária
Ana Carolina de Jesus Coelho - SVCOINST
Regina Pires Moreira - Representante CTA e Congregação
Mônica de Arruda Nascimento - Representante Congregação

EXPEDIENTE

Diretor: Prof. Dr. João Sette Whitaker Ferreira
Vice-Diretor: Prof. Dr. Guilherme Teixeira Wisnik
Projeto Gráfico e Produção Editorial: Sóstenes Costa
Impressão e Acabamento: Seção Técnica de Produção Editorial da FAU
Tiragem: 150 exemplares
e-mail: gttreinafau@usp.br