

# Saúde no Campus

 Instituto Federal Farroupilha  
Campus Panambi

Sábado

6 de Abril  
9h às 16h

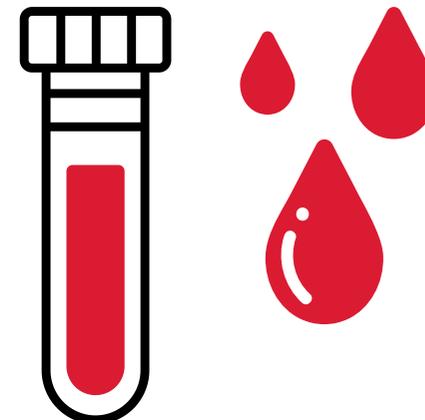


# Programação

**EVENTO TOTALMENTE GRATUITO**

Saúde no  
**Campus**

# Doação de Sangue



Prédio de Recursos Naturais

Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi

8h30min às 11h

## Orientações para doador/a

- Estar em perfeito estado de saúde
- Ter entre 16 e 69 anos
- Ter peso igual ou superior a 50kg
- Ter dormido ao menos 6h na noite anterior à doação
- Não fumar 2h antes da doação
- Não ingerir bebida alcoólica 12h antes da doação
- Estar alimentado
- Mulheres: intervalo mínimo de 90 dias entre as doações
- Homens: intervalo mínimo de 60 dias entre as doações

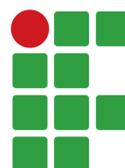
## Doe sangue, doe vida.

Apoio:



**CRUZ ALTA**  
P R E F E I T U R A

HEMOCENTRO

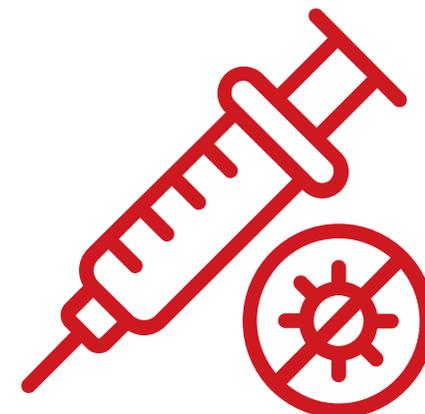


**INSTITUTO FEDERAL**  
Farroupilha

Campus  
Panambi

Saúde no  
**Campus**

## Vacinação contra INFLUENZA



Mezanino do Ginásio

Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi

9h às 16h

### Público:

- Crianças entre 6 meses e 6 anos de idade
- Trabalhadores da Saúde (levar comprovante que trabalha no segmento)
- Gestantes e Puérperas (cartão de gestante)
- Trabalhadores da Educação (crachá ou folha de pagamento)
- Idosos (60 anos ou mais)
- Pessoas com comorbidades
- Caminhoneiros (carteira de habilitação D ou E)
- Trabalhadores de transporte coletivo (Carteira D ou crachá empresa)
- Pessoas em situação de rua, Profissionais das Forças Armadas das Forças de Segurança e Salvamento.

**Levar carteira de vacinação,  
documento pessoal e Cartão do SUS.**

Apoio:



**Secretaria Municipal  
de Saúde de Panambi**  
SMS

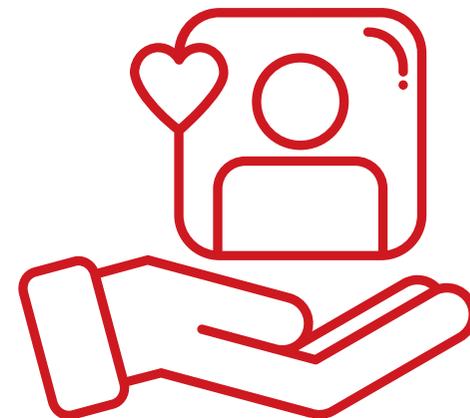


INSTITUTO FEDERAL  
Farroupilha

Campus  
Panambi

# Saúde no Campus

## Serviços para a comunidade



Imediações do Ginásio

Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi

9h às 16h

- Aferição de Pressão
- Aromaterapia
- Auriculoterapia
- Avaliação de Saúde
- Limpeza de Pele
- Spa das Mãos
- Orientação Odontológica
- Teste de Glicose, HIV, Hepatite e Sífilis
- Teste de Capacidade Pulmonar
- Voucher para atendimento de nutrição e psicoterapia

## Chegue cedo e aproveite o dia!

Apoio:



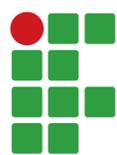
Secretaria Municipal  
de Saúde de Panambi  
SMS



dōTERRA®



SFP  
Hospital



INSTITUTO FEDERAL  
Farroupilha

Campus  
Panambi

# Saúde no Campus

## Oficinas para a comunidade



Ginásio

Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi



9h30min: Caminhada da Saúde (30min) - Profa. Bruna Pires (IFFar)

9h30min: Pilates Solo (50min) - Ângela Rocha

10h: Trilha Ecológica (60min) - Prof. Abel Bemvenuti (IFFar)

10h: Roda de Capoeira - Luã Boldt e Mestre Tiagão (Grupo Oxósse)

10h30min: Defesa Pessoal (50min) - Márcio Vasconcellos (Studio B Aulas Coletivas)

13h30min: Primeiros Socorros (50min) - Equipe SAMU

14h: Oficina de teatro (60min) - Romeu Waier

14h30min: Yoga (50min) - Rafaelle Gonçalves (IFFar)

Apoio:



**SAMU**  
**192**



**INSTITUTO FEDERAL**  
Farroupilha

Campus  
Panambi

# Saúde no Campus

## Mateada e muita diversão



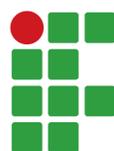
Imediações do Ginásio

Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi

9h às 16h

- Slackline
- Cama elástica de três tamanhos diferentes
- Tobogã
- Pebolim
- Distribuição de água quente e erva-mate
- Espaço lúdico sobre conscientização e cuidado animal

Apoio:



INSTITUTO FEDERAL  
Farroupilha

Campus  
Panambi

# Saúde no Campus

## Venda de Bebidas e Lanches



Dentro do Ginásio

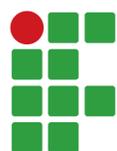
Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi

9h às 16h

- Água com gás
- Água sem gás
- Refrigerante
- Picolé
- Crepe
- Cachorro-quente
- Brigadeiro
- Algodão doce
- Pipoca doce e salgada

Pagamento em dinheiro ou via Pix.

**Comercialização em benefício das  
formaturas e do Grêmio Estudantil.**



INSTITUTO FEDERAL  
Farroupilha

Campus  
Panambi

# Saúde no Campus

 Instituto Federal Farroupilha  
Campus Panambi



## Orientações:

- Venha com roupas confortáveis;
- Para fazer a trilha, usar calça comprida e calçado fechado;
- Trazer cadeiras para aproveitar a sombra entre as árvores;
- Usar repelente e protetor solar.

**Um evento para promover a saúde, o autocuidado, o bem-estar e ter muita diversão!**



**INSTITUTO FEDERAL**  
Farroupilha

Campus  
Panambi



**Venha  
prestigiar!**