

**MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Nombre de la Actividad: Jornada Educativa Virtual de Temas de Salud Integral como: Salud Mental en tiempos de Pandemia, Lineamientos a la Nueva Normalidad Post COVID-19, Prevención de Enfermedades No Transmisibles, Estilos de Vida Saludable, Higiene Postural y Generalidades del VIH.

Fechas: 1 de julio, 8 de julio, 15 de julio, 22 de julio y 29 de julio de 2021.



Instituciones Participantes: Autoridad Nacional de Transparencia y Acceso a la Información, Alliance Transport Logistics, Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Gobierno, Instituto para la Formación y Aprovechamiento de Recursos Humanos, Instituto Panamericano, Academia Migratoria José Hurtado, CODERE, Instituto para la Formación y Aprovechamiento del Recurso Humano, Ministerio de Educación, Cruz Roja Panameña y Copper Group Panamá.

Responsables: Departamento de Conducta Humana (Sección de Salud Mental y Familiar) y Departamento de Técnicas para la Salud (Educación para la Salud).

Objetivos de la Actividad:

- Minimizar los efectos de la Pandemia en la Salud Mental de los participantes a través de Estrategias de Autocuidado.

- *Promover estilos de vida saludable para la prevención de Enfermedades No Transmisibles.*
- *Instruir a la población acerca de las medidas de protección del VIH.*
- *Educar sobre la importancia de mantener una buena higiene postural para el buen funcionamiento de la espalda y de todo el aparato locomotor.*
- *Sensibilizar a los participantes acerca de las medidas de bioseguridad y los lineamientos de la Nueva Normalidad Post-COVID-19.*



Número de participantes de la Actividad: *Cada semana se capacitan un aproximado de cincuenta (50) participantes.*



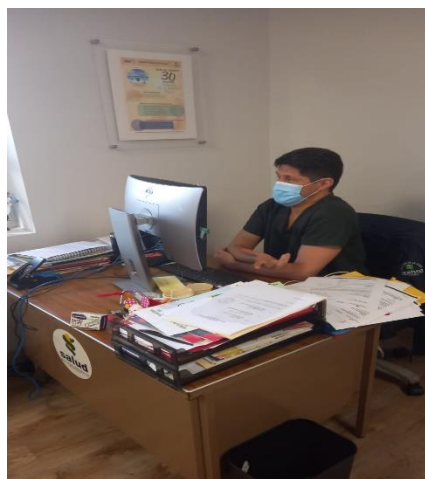
Breve relato de la actividad: *La estrategia de las jornadas de capacitación de temas de salud integral tienen por objetivo promover el cuidado integral de la salud tanto física como mental en cada uno de los participantes. Es por ello que semana a semana se van uniendo instituciones públicas y privadas para beneficiarse de estas temáticas y constituirse en entes multiplicadores en su comunidad, lugar de trabajo y en sus familias.*

La Directora de Promoción de la Salud, la Dra. Gabriela García de Salazar brinda las palabras de bienvenida de estas jornadas y les introduce brevemente la importancia de cada uno de los temas que serán abordados, motivándolos a que tomen acción en el autocuidado de su salud.

En la charla de Salud Mental en tiempos de pandemia se comparten estrategias, técnicas y recomendaciones para el cuidado de la Salud Mental buscando minimizar los efectos negativos de la COVID-19 en el ámbito personal, familiar, laboral y social de las personas.

En la temática de Promoción de estilos de vida saludable para la Prevención de Enfermedades No Transmisibles se brindan recomendaciones para mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes.

Al brindar información de las Medidas de Protección del VIH se busca promover conductas sexuales saludables y prevenir el VIH, al igual que otras enfermedades de transmisión sexual.



La temática de Higiene Postural persigue el propósito de que mantener la correcta posición de la espalda y el aparato locomotor para evitar posibles lesiones y dolores.

Cada semana aborda el tema de “Medidas de Bioseguridad y Nueva Normalidad POST-COVID-19” para recalcar las medidas de bioseguridad que se deben mantener como lo son: el lavado de manos, el distanciamiento físico, el uso de la mascarilla y pantalla y el mantenerse en su burbuja familiar para evitar contagios por COVID-19.

Describa que Indicador Metas:

Política 4: O E 4.4 Fortalecer el empoderamiento del individuo la familia y la comunidad en la adopción de estilo de vida saludable y tabaquismo.

- *LA 4.2.2 Fomento de las actividades para la divulgación de los derechos y deberes en salud a nivel del individuo, la familia y la comunidad.*
- *Funciones Esenciales de Salud Pública (3 y 4).*

Responsables:

Dra. Gabriela García de Salazar – Directora de Promoción de la Salud

Dra, Ana Helena Mata – Jefa del Departamento de Conducta Humana

Licda. Beatriz Diaz – Jefa del Departamento de Técnicas para la Salud.

Mgstr. Raiza Cuero – Técnica de la Sección de Salud Mental y Familiar

Mgter. Samuel Escudero González – Técnico de la Sección de Educación para la Salud



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO
DE SALUD