

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL COMEMORA DIA INTERNACIONAL DA MULHER NO TRF3



JUSTIÇA
FEDERAL
TRF3

Uma palestra com dicas para aumentar a produtividade e ter mais tempo para quem você ama e rodas de conversa sobre bem-estar, nutrição e educação financeira são algumas das atrações que o Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF3) oferece, na próxima **sexta-feira (10/3)**, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher.

As atividades são coordenadas pela desembargadora federal Consuelo Yoshida e pela Subsecretaria do Pró-Social, Benefícios e Assistência à Saúde do TRF3 e contam com o apoio do Instituto Mais - Mais Atitude Instituto Socioambiental.

Todas as atrações estarão abertas para os públicos interno e externo e acontecerão no **25º andar da sede do TRF3**, localizado à **Avenida Paulista, 1842, Torre Sul**.

PROGRAMAÇÃO:

- 11h/12h – Roda de conversa: **“Dez passos para o bem-estar”**
Alberto Ogata, médico do TRF3
- 14h/15h – Roda de conversa: **“Nutrição e Bem Estar – Uma abordagem prática”**
Natalia Altoé, Nutricionista e Mestre em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da USP
- 15h/16h – Roda de conversa: **“Educação Financeira – Uma conversa franca sobre uma questão essencial”**
Thamila Lázaro de Miranda, graduada em Psicologia pela Universidade Mackenzie e em Pedagogia pela Universidade Cidade de São Paulo; Educadora Financeira certificada pela Dsop - Educação Financeira, atua como Assessora Pedagógica Dsop nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil
- 16h/17h – Palestra: **“Dicas para aumentar a produtividade e ter mais tempo para quem você ama”**
Bruno Toheiji Kono Ramos, consultor na área de coaching, professor, advogado e procurador do Instituto de Terras do Pará