

COMUNICADO – CENTRO DE RECURSOS HUMANOS – Nº 080/2025

Data: 24/03/2025

Assunto: Movimento Vida 360: equilíbrio e bem-estar para servidores públicos

Prezados Gestores,

Retransmitimos, a seguir, informações do CEMOV – Centro de Ingresso e Movimentação, da Coordenadoria de Gestão de Recursos Humanos, constantes no Comunicado Externo Conjunto Subsecretaria/CGRH Nº 68, de 21/03/2025:



1- Acompanhe os Encontros Mensais do Movimento VIDA 360

A Coordenadoria de Gestão de Recursos Humanos – CGRH – firmou parceria com a empresa NProduções, responsável pelo **Movimento Vida 360**, que visa promover estratégias para abordar temas essenciais para promoção do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e suporte para o manejo do estresse e das demandas do ambiente de trabalho dos servidores. Dentre as diretrizes do Programa *Cuidar de Quem Educa*, são desenvolvidas ações que consideram as seguintes dimensões:

Mental: implementação de estratégias e projetos para fortalecimento da saúde psicológica, psiquiátrica e cognitiva, visando o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e resiliência diante de desafios emocionais e mentais.

Física: adoção de práticas e hábitos saudáveis que promovam a integridade do corpo humano, incluindo atividades físicas regulares, alimentação balanceada e cuidados preventivos de saúde.

Social-Emocional: estímulo à participação em atividades que favoreçam a interação social positiva, a construção de vínculos afetivos e a integração com a comunidade, visando o senso de pertencimento e apoio mútuo, bem como implementação de estratégias para o desenvolvimento da inteligência emocional, incluindo o reconhecimento e manejo adequado das emoções, a promoção do autoconhecimento e a busca por equilíbrio emocional;

Financeira: desenvolvimento de habilidades de gestão financeira responsável, incluindo o planejamento orçamentário, o controle de gastos, a busca por fontes de renda estáveis e a tomada de decisões financeiras conscientes para garantir estabilidade econômica e bem-estar.

Este movimento se desenvolve em ciclos, oferecendo encontros mensais conduzidos por especialistas. Durante esse período, os profissionais realizam atividades de interação com os participantes a exemplo: "Esquenta", antes dos encontros, Roda da Vida e sorteio de prêmios durante a transmissão ao vivo.

Os encontros ocorrem em formato híbrido (presencial e online), para participar acesse o portal e se inscreva, tem um encontro por mês, com dois especialistas renomados no mercado.

No portal <https://portal.movimentovida360.com.br/>, você consegue assistir ao último encontro (até 30 dias após a transmissão ao vivo) e fica por dentro das novas agendas.

ACOMPANHE OS ENCONTROS

EVENTOS PASSADOS

PRÓXIMO ENCONTRO



17 março 2025

17/MAR 2025 Livia Cavalcante & Alexandra Loras

Autoconhecimento para alavancar a sua melhor versão & Como a diversidade contribui para um ambiente mais empático e solidário

ACESSE O CONTEÚDO →

DISPONÍVEL ATÉ 17/04/2025



10 abril 2025

10/ABR 2025 Pedro Fávero & Gustavo Cerbasi

O plano executável & Escolhas inteligentes para seu bolso e sua vida

INSCRITO | SAIBA MAIS →

Neste mês, as palestrantes: Livia Cavalcante e Alexandra Loras abordaram temas como autoconhecimento para potencializar sua melhor versão e a importância da diversidade para um ambiente mais empático e solidário. O conteúdo estará disponível **até 17/04/25**.

PARTICIPE!

- Próximo encontro: 10/04/25, a partir das 9h
- Transmissão: <https://portal.movimentovida360.com.br/>
- Emissão de certificado de participação
- Tutorial: <https://www.youtube.com/embed/juduUbD9RLI?si=vu3o4TpWMILDzr31>

Solicitamos, por gentileza, que compartilhem este convite com todos os membros da sua unidade. Sua colaboração é essencial para maximizar os benefícios desse evento.



Atenciosamente,

Carmen Lúcia dos Santos Gomes
Diretor II – Centro de Recursos Humanos

De acordo:

Luis Gustavo Martins de Souza
Dirigente Regional de Ensino