

**Mirante do Paranapanema, 11 de abril de 2025.**

**CIRCULAR nº 310/2025 – GAB**

**ASSUNTO: Movimento Vida 360: Equilíbrio e Bem-Estar para Servidores Públicos**

Srs.(as) Supervisores(as) de Ensino/Educacionais  
Srs.(as) Diretores(as) de Escola/Escolares  
Srs.(as) Vice-Diretores(as)  
Srs.(as) Gerentes de Organização Escolar

A Dirigente Regional de Ensino, no uso de suas atribuições legais RETRANSMITE as informações conforme Boletim Semanal Subsecretaria, que trata Movimento Vida 360: Equilíbrio e Bem-Estar para Servidores Públicos.

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 Movimento Vida 360, você consegue assistir ao último encontro (até 30 dias após a transmissão ao vivo) e fica por dentro das novas agendas.

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 09h
- Transmissão: <https://portal.movimentovida360.com.br/>
- Emissão de certificado de participação
- Tutorial:

<https://www.youtube.com/embed/juduUbD9RLI?si=vu3o4TpWMILDzr31>

**Atenciosamente.**

**Camila Aparecida Santi Ramos**  
**RG.25.676.557-1**  
**Dirigente Regional de Ensino**