

COMUNICADO - N°112/2025

SOLICITADO POR:	GEUCIRA FERREIRA DE MACEDO
DATA:	04/04/2025
ASSUNTO:	Movimento Vida 360: Equilíbrio e Bem-Estar para Servidores Públicos
INTERESSADOS:	SERVIDORES DO QUADRO QAE, QM E QSE

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 [Movimento Vida 360](#), 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 09h
- 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.

Responsável:
Geucira Ferreira de Macedo
Diretor II CRH

De acordo:
Bruno Henrique Bertin
Dirigente Regional de Ensino