

COMUNICADO – CENTRO DE RECURSOS HUMANOS – Nº 160/2025

Data: 13/06/2025

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

Prezados Gestores,

Retransmitimos, a seguir, informações constantes no Comunicado Externo Conjunto Subsecretaria/CGRH Nº 141, de 13/06/2025, destinadas aos servidores do Quadro de Apoio Escolar (QAE), Quadro de Magistério (QM) e Quadro de Serviços Escolares (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.

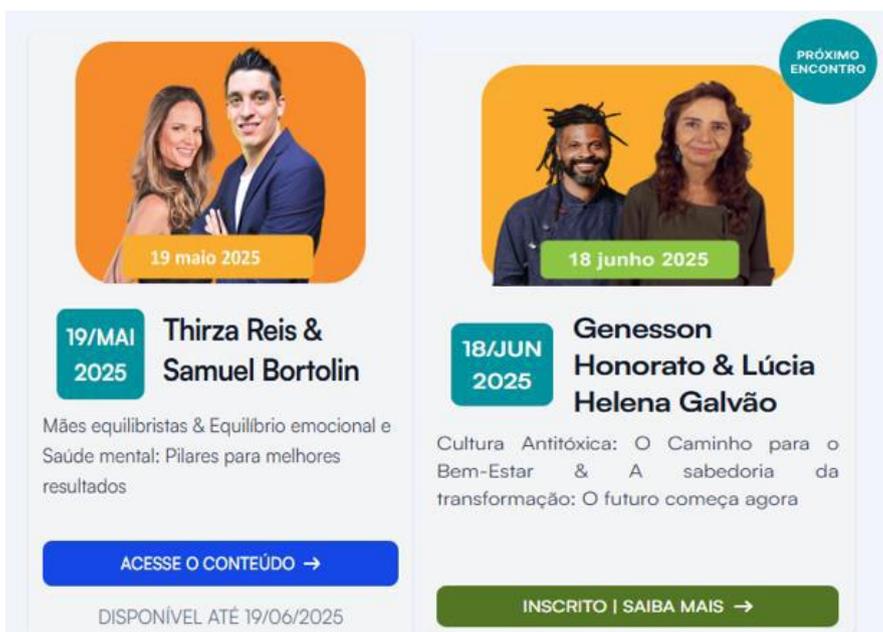
Física: adoção de práticas e hábitos saudáveis que promovam a integridade do corpo humano, incluindo atividades físicas regulares, alimentação balanceada e cuidados preventivos de saúde.

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: “Esquentar”, 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.



19/MAI 2025 **Thirza Reis & Samuel Bortolin**
Mães equilibradas & Equilíbrio emocional e Saúde mental: Pilares para melhores resultados
[ACESSE O CONTEÚDO →](#)
DISPONÍVEL ATÉ 19/06/2025

18/JUN 2025 **Genesson Honorato & Lúcia Helena Galvão**
Cultura Antitóxica: O Caminho para o Bem-Estar & A sabedoria da transformação: O futuro começa agora
[INSCRITO | SAIBA MAIS →](#)

Neste mês, os palestrantes Thirza Reis e Samuel Bortolin compartilharam ensinamentos valiosos em palestras que abordaram temas fundamentais: “Mães Equilibradas” e “Equilíbrio Emocional e Saúde Mental: Pilares para Melhores Resultados”. As reflexões apresentadas foram profundas e inspiradoras, trazendo orientações importantes para lidar com os desafios do cotidiano de forma mais consciente e equilibrada. O conteúdo completo estará disponível até o dia 19 de junho de 2025.

Não perca essa chance de ampliar seus conhecimentos. PARTICIPE!

- **Próximo encontro:** 18/06/25, a partir das 9h
- **Transmissão:** Portal - Movimento Vida 360
- 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