



Governo do Estado de São Paulo
Secretaria da Educação
Diretoria de Ensino da Região de Taubaté
Praça Oito de Maio, nº 28, Centro, CEP: 12.020.260 - Taubaté - SP
Tel. 12-36250710 - E-mail: detau@educacao.sp.gov.br

CENTRO DE RECURSOS HUMANOS

COMUNICADO NAP-TAU Nº 037/2025

Data:	16/06/2025
Tema:	Movimento Vida 360
Assunto:	Equilíbrio e Bem-estar para Servidores Públicos
Interessado:	Diretor de Escola/r, Funcionários da unidade escolar e Professores
Referência:	CGRH - Coordenadoria de Gestão de Recursos Humanos

Prezado(a) Gestor(a) Escolar,

O Dirigente Regional de Ensino da Diretoria de Ensino da Região de Taubaté, no uso de suas competências e atribuições legais conferidas pelo Decreto Estadual nº 64.187/2019, tendo como referência o disposto no Comunicado CEPAG/CGRH, por meio do Núcleo de Administração de Pessoal/NAP/CRH, encaminha, abaixo, o Comunicado, com as orientações referentes ao tema e assunto, supra, para ciência e providências conforme o caso requer.

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, os palestrantes Thirza Reis e Samuel Bortolin compartilharam ensinamentos valiosos em palestras que abordaram temas fundamentais: “Mães Equilibristas” 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 09h
- 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

CGRH

Suely Nunes da Silva
Diretor II – CRH/TAU

Jacqueline Eliane Chenevet
Diretor I – NAP/TAU

Valeria Mara Rodrigues Coura dos Santos
RG 22.980.637-5
Dirigente Regional de Ensino