

Estilo de vida mais saudável e atitudes comportamentos positivas foram os temas mais votados

Estão abertas as inscrições para o “Programa Bem Estar e Saúde do Servidor - 2ª Fase”, que acontece entre nos dias 1º de abril a 3 de maio. As inscrições podem ser feitas pelo link goo.gl/TWYxnW

Os temas foram escolhidos pelos servidores por meio de uma enquete eletrônica e com um número expressivo de participações, 1004 servidores.

Os temas mais votados foram: estilo de vida saudável e atitudes comportamentais positivas com 109 votos cada um, cérebro ativo e saudável (104), superando crises, cuidando da saúde mental (99), técnicas de respiração para reduzir a ansiedade (98), exercitando a memória (97), minicurso de meditação (94), relações humanas (90), a influência da postura corporal na qualidade de vida (84), comunicação não-violenta (69) e o poder e a influência da música (51).

Dança e autoestima estão entre os temas mais sugeridos pelos servidores, e por isso, serão incluídos numa grade de palestras com o tema “O Bem-Estar na Dança”.

O “Programa Bem Estar e Saúde do Servidor - 2ª Fase” é realizado pela Secretaria de Gestão de Pessoas, por meio da Seção de Acompanhamento de Saúde do Servidor. A abertura acontece no dia 1º de abril, às 14h, na FESC, do Campo do Rui.

O objetivo da ação é atuar na promoção, prevenção de doenças e qualidade de vida dos servidores da Prefeitura de São Carlos. “Com ações simples, como a orientações para alimentação saudável, exercícios físicos regulares, saúde mental, alívio do estresse e cansaço entre outros, podemos melhorar a qualidade de vida dos nossos servidores”, contou Aline Marques, chefe da Seção de Acompanhamento de Saúde do Servidor.

“Ficamos muito satisfeitos com o número de servidores que participaram da enquete. Esperamos que o número de inscritos seja ainda maior. É de extrema importância desenvolver atitudes e comportamentos que contribuam para a proteção da saúde do servidor no âmbito individual e coletivo”, disse a secretária de Gestão de Pessoas, Helena Antunes.

As inscrições acontecem até o dia 31 de março pelo link goo.gl/TWYxnW .

(15/03/2019)