

Programa Viver Bem

Espaço Programa Viver Bem na Intranet

A SPDM - Instituições Afiliadas conta com um Programa de Qualidade de Vida, denominado “Programa Viver Bem”. Este programa apoia e gerencia todas as ações institucionais atreladas a Qualidade de Vida e a Saúde do Colaborador.

O Programa Viver Bem está alinhado às diretrizes institucionais da Unidade de Gestão de Pessoas em sua totalidade, tendo como pilares de sustentação: Medicina do Trabalho, Unidade de Gestão de Pessoas, Enfermagem, Nutrição, SESMT, Gestão Ambiental, entre outros.

A Instituição vem se aprimorando a buscar, através das ações do Programa Viver Bem, assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, conforme Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU (ODS 3).



A SPDM Afiliadas

disponibiliza uma área na Intranet voltada a apresentar as ações desenvolvidas pelo Programa Viver Bem.

Nesta área da intranet serão disponibilizados conteúdos voltados à saúde e qualidade de vida dos colaboradores.

Entre o conteúdo disponível, você já pode acessar:

- **Série de aulas de Yoga na Cadeira:** programa que propõe, de forma prática, simples e segura, utilizar sua cadeira de trabalho, usufruindo, de modo saudável, desta companheira diária, de forma a deixar seu corpo mais maleável, sua respiração mais ampla e sua mente mais fresca.
- **Programa Apoio:** disponibilizamos nesse espaço, informações importantes para o colaborador que necessitar de atendimento do Programa Apoio, para tratamento dos problemas decorrentes do consumo de álcool, tabaco e outras drogas.
- **Guia de Autocuidado:** Neste momento, onde as incertezas e inseguranças causadas pela pandemia do Coronavírus tem produzido estresse e pressão psicológica, as instituições de saúde, a SPDM, com o compromisso de incentivar a incorporação de hábitos saudáveis, estimulando o autocuidado, mobilizou-se para desenvolver este guia, que contém algumas dicas que visam contribuir para sua saúde física e seu bem-estar emocional.

Acesse o link e confira!

<http://intranet.spdmafiliadas.org.br/>