

14 de agosto de 2023

Edição 91



Trânsito e Saúde Mental

Dando continuidade ao nosso compromisso com o bem-estar de todos na Instituição e à busca contínua por uma qualidade de vida cada vez melhor, o programa “Viver Bem” em parceria com o SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho) tem o prazer de apresentar mais uma oportunidade de aprendizado valiosa.

Esta palestra tem como objetivo explorar a relação entre o **trânsito e a saúde mental**. Vamos abordar estratégias para lidar com os desafios do tráfego urbano, minimizar o estresse como pedestre e motorista e promover um ambiente mais tranquilo e seguro em nossas jornadas diárias. Afinal, cuidar da sua saúde mental é fundamental para alcançar um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal.

Mais uma vez contaremos com a expertise de profissionais da CET (Companhia de Engenharia de Tráfego de SP), para nos guiar nessa discussão importante e oferecer insights práticos que podem fazer toda a diferença em nosso cotidiano.



Um evento que se alinha aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU e em especial ao ODS 3, que busca garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Ao compreender como o trânsito pode impactar nossa saúde mental e aprender estratégias para enfrentar os desafios diários, fortaleceremos nossa capacidade de melhorar a qualidade de vida de todos nós.

Participe: 📅 16.08.2023 (quarta-feira) 🕒 das 10h às 11h30, através da plataforma Teams.

[Clique aqui para ingressar](#) ou aponte sua câmera para o QR Code ao lado

