

18 de abril de 2024
Edição 122Programa
Viver Bem**3** SAÚDE E
BEM-ESTAR

A SPDM promove a Semana da Qualidade de Vida

**De 22 a 26 de abril de 2024****Palestras Online pelo Teams**

A SPDM, por meio do programa Viver Bem, anuncia a Semana da Qualidade de Vida! Este evento acontecerá de 22 a 26 de abril de 2024 e promete uma jornada repleta de insights e práticas para promover um momento de aprendizado e descontração.

Em um mundo em constante transformação, reconhecemos a importância de cuidar não apenas da saúde física, mas também do equilíbrio emocional, mental e social. Por isso, dedicamos esta semana para fortalecer nosso compromisso com a qualidade de vida de nossos colaboradores.

Durante a Semana da Qualidade de Vida, mergulharemos em uma série de temas cruciais para o bem-estar integral. Desde a importância da saúde reprodutiva até os benefícios das fibras na alimentação, passando pela conexão entre qualidade de vida e segurança no trabalho, cada palestra promete expandir nossos horizontes e fortalecer nosso compromisso com o autocuidado. Vamos explorar a relação entre as finanças e a qualidade de vida, aprendendo a viver melhor enquanto gastamos de forma consciente. Além disso, discutiremos sobre o uso seguro e racional de medicamentos, a essência da higienização na promoção da saúde e o potencial das pessoas com deficiência para uma vida plena. Não poderíamos deixar de lado a medicina do estilo de vida, destacando a importância da abordagem multidisciplinar na atenção primária à saúde. E, para completar, vamos refletir sobre a inteligência emocional e a comunicação não violenta como pilares fundamentais para uma cultura organizacional resiliente.

Teremos o privilégio de receber 11 convidados(as) e especialistas renomados, que compartilharão seus conhecimentos e experiências. As apresentações ocorrerão em dois horários convenientes: às 10h e às 14h pela plataforma Teams.

Esta iniciativa reflete o comprometimento da SPDM em proporcionar um ambiente de trabalho seguro, acolhedor e enriquecedor, onde cada pessoa possa prosperar e alcançar seu potencial máximo. Ao unir esforços em torno deste evento, a SPDM reitera seu papel como agente de transformação na promoção da qualidade de vida, alinhando-se aos padrões de cuidado.



Ao realizarmos a Semana da Qualidade de Vida, também estamos contribuindo para a promoção dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente o ODS 3 - Saúde e Bem-Estar.

Reserve um momento em sua agenda para participar das palestras e aproveitar ao máximo as oportunidades que a Semana da Qualidade de Vida oferece.

[CRONOGRAMA DIARIO DAS PALESTRAS.pdf](#)