

A Diretoria de Saúde Ocupacional informa as atividades previstas no **PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL EM SAÚDE FÍSICA E MENTAL** para o ano de 2019, promovendo ações conscientes e escolhas saudáveis.

1. Grupo de Desenvolvimento de Competências Pessoais para o **Enfrentamento de Vícios** (segundas-feiras, na DSO, início 04/02) Público: Servidores
2. AL-ANON (terças-feiras alternadas, na DSO início 05/02) Público: Familiares de servidores que enfrentam problemas com vícios
3. Workshop de **Mindfulness** (quartas-feiras alternadas, local a definir) Público: servidores em geral
4. Qualidade de Vida: Com **Saúde Mental** há Saúde (quartas-feiras alternadas, início 13/03) Público: servidores em geral
5. **Reabilitação Funcional** A importância de cuidar de você no trabalho (sextas-feiras alternadas) Público: servidores do Programa de Reabilitação e chefias imediatas
6. Cuidar de mim para ajudar o outro: **Enfrentamento de Problemas de Saúde na Família** (sextas-feiras alternadas, início 08/03) Público: servidores em acompanhamento de pessoa da família com enfermidades

Acompanhe a programação na página da Saúde Ocupacional no portal da Prefeitura, ou procure a Diretoria de Saúde Ocupacional. Telefone: 3376-2566

- [Programa de Prevenção e Tratamento do Alcoolismo.](#)