

POR DENTRO DO RH

VAMOS FALAR DE *Saúde Mental*

A campanha **Janeiro Branco** é voltada ao cuidado com a **Saúde Mental**. O termo saúde mental é utilizado para se referir a **tudo que envolve o bem-estar psicológico, social e emocional de uma pessoa**.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), **o Brasil é o país mais ansioso do mundo. Cuidar da saúde mental é uma necessidade de todos nós!**

DICAS PARA DEIXAR A SUA SAÚDE MENTAL EM DIA:

- ✓ Invista no autoconhecimento;
- ✓ Cuide bem dos seus relacionamentos;
- ✓ Organize sua rotina;
- ✓ Busque uma dieta balanceada;
- ✓ Mantenha-se hidratado;
- ✓ Priorize a qualidade do sono;
- ✓ Pratique atividades físicas;
- ✓ Pratique atividades relaxantes;
- ✓ Seja grato pela vida;
- ✓ Celebre suas conquistas;
- ✓ Busque novas atividades que promovam bem-estar;
- ✓ Aprenda a lidar com situações estressantes;
- ✓ Encontre e dedique-se ao seu propósito de vida;
- ✓ Doe seu tempo à uma causa ou a outras pessoas sem esperar nada em troca;
- ✓ Conheça pessoas novas e crie novas conexões;
- ✓ Não tenha medo de pedir ajuda!

A SMRH conta com o **Programa RH Acolhe**, com oficinas de meditação e atendimentos individuais de escuta e acolhida.

Ele é desenvolvido pelo **Núcleo Estratégico da SMRH**, formado por Marcelle Diorio de Souza (assistente social), Rosane Milani Manganotti (enfermeira) e Cristiane Angélica Balan (psicóloga).

Agendamentos pelos telefones 3372-4040 e 3372-4583 ou pelo e-mail marcelle.diorio@londrina.pr.gov.br

Café com RH



O Café com RH ocorrerá no dia **16/2 (quarta-feira)**, com o tema: **Programa de Estágio na Prefeitura de Londrina e suas atualizações**. Será no auditório da PML, das 14h às 17h.

Este encontro é destinado aos **supervisores de estágio** interessados e aos **apontadores das secretarias e órgãos municipais** que não estavam presentes na reunião de janeiro.

Inscrições pelo AVA. Para mais informações, ligue para 3372-4104.



SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS: DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!

O Projeto de Doação de Sangue Voluntária pelos Servidores Públicos Municipais de Londrina é uma parceria entre a Prefeitura e o Hemocentro do HU.

CRONOGRAMA DE JANEIRO

- 📌 Assistência Social
- 📌 Políticas para as Mulheres
- 📌 Idoso

CRONOGRAMA DE FEVEREIRO

- 📌 Educação

RESULTADOS DE DEZEMBRO

Responsáveis: SMRH e Gabinete do Prefeito

- ✓ Vários servidores doaram sangue pela primeira vez;
- ✓ Mais de **6,5 litros** de sangue foram coletados;
- ✓ **Cerca de 60 vidas impactadas!**

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO À APOSENTADORIA – PPA



As inscrições para o **Programa de Preparação à Aposentadoria - PPA 2022** já estão disponíveis pelo telefone 3372-4040.

A **abertura** será realizada no dia **16/3** no auditório da PML, com a palestra "Aposentadoria: Será que estou preparado? Relatos de Aposentados sobre sua participação no PPA."

Servidoras e servidores da PML aposentados nos anos **2021, 2022 e 2023** podem participar. Confira o cronograma completo do PPA 2022 no Canal Interação e no @rh.londrina.

BOLETIM SEGURANÇA DO TRABALHO



A edição de janeiro abordou a temática **Proteção Auditiva**, voltada aos servidores expostos a níveis de ruídos constantes e excessivos durante a atividade laboral. Confira o boletim completo no Canal Interação e no Instagram @rh.londrina.



LÁ VEM HISTÓRIA...

 rh.londrina

Estreou esse mês o quadro "Lá vem História.." no nosso Instagram, com muitos **relatos incríveis e emocionantes das servidoras e dos servidores da PML**. Participe, queremos saber a sua história. Somos cerca de 10.000 servidores. Aqui, somos todos celebridades!

Por dentro do RH é uma publicação com as principais informações da Secretaria Municipal de Recursos Humanos que foram divulgadas no mês, levando conteúdo informativo de qualidade às servidoras e aos servidores municipais.

Fale conosco pelo e-mail: interacao@londrina.pr.gov.br ou pelo telefone 3372-4036.

Você encontra mais informações no **Canal Interação** e no nosso instagram **@rh.londrina**