

**SERVIDOR
ATUALIZADO**

**FIQUE
SABENDO...**

DICA DA PSICÓLOGA

Higiene do Sono

Você se prepara para dormir?

Os distúrbios do sono interferem no humor e no agravamento de quadros como o estresse, a ansiedade e até a depressão. A higiene do sono é a criação de uma rotina que favoreça ao organismo identificar que está na hora de dormir, visando um sono tranquilo e reparador. Hábitos como exercícios físicos durante o dia, tomar sol regularmente, evitar dormir durante o dia e não se distrair com a televisão e o celular a noite, podem ajudar nesta rotina.

Psicóloga Monire Regina Frassato



**SERVIDOR
ATUALIZADO**

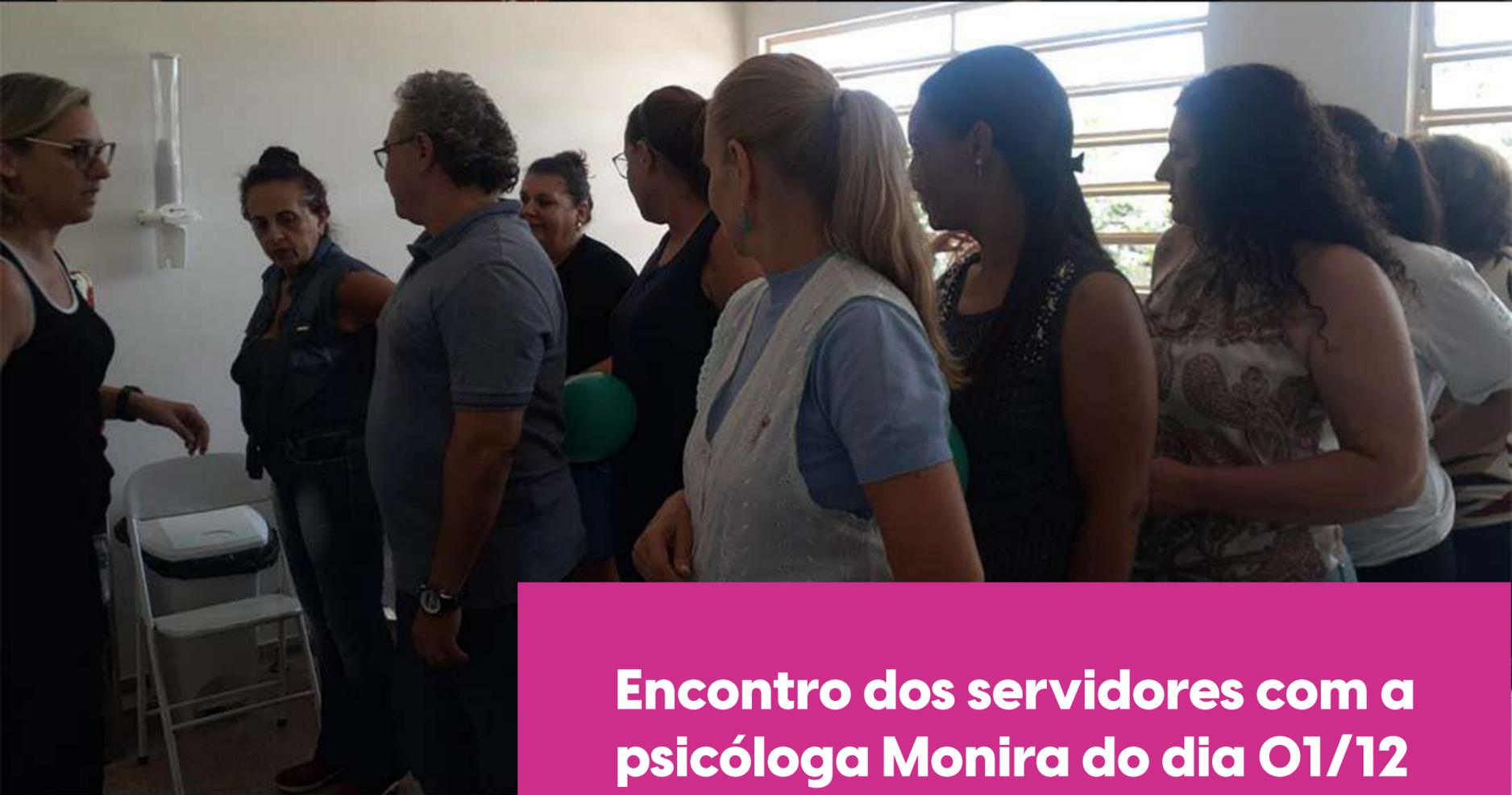
Abaixo datas dos próximos encontros:

- **08 de dezembro/23 às 13h30** – Atividade com Gestantes da unidade – TEMA Adesão ao acompanhamento/Depressão pré e pós parto
- **15 de dezembro/23 às 13h30** - Atividade com o grupo de hipertensão e diabetes da unidade – TEMA adesão ao tratamento
- **22 de dezembro/23 às 13h30** – Atividade com o grupo obesidade infantil da unidade – TEMA Conscientização e tratamento –
- **29 de dezembro/23 às 13h30** – Atividade com os funcionários da unidade – TEMA encerramento/fortalecimento

Todos os encontros deste mês serão na UBS Renascença.

Profissionais da Saúde da UBS Renascença participaram de dinâmicas com a psicóloga Monire. no dia 01/12

O tema apresentado foi Acolhimento/Autocuidado.



Encontro dos servidores com a psicóloga Monira do dia 01/12



SERVIDOR ATUALIZADO

VACINAÇÃO

✦ Servidores de Mirassol, atenção! ✦

Em dezembro, a vacina contra Meningite tipo C está disponível para todos, independentemente da idade. Se você ainda não recebeu a dose, é hora de se vacinar no Postão (Rua Prudente de Moraes, 2386).

Novo horário da Sala de Vacinas do Postão: encerramento às 16h30. E, para facilitar, abriremos nos sábados 09 e 16, das 8h às 13h. Priorize sua saúde! ❤️💉

#VacinaMirassol #SaúdeParaTodos



Servidora Aposentada

A servidora pública Aparecida Tamburlim Marino, se aposentou e recebeu pessoalmente o Certificado de Mérito e Gratidão das mãos do Prefeito Edson Antonio Ermenegildo.

 **SERVIDOR
ATUALIZADO**

**SERVIDORA
ATUALIZADA
DA SEMANA:**



Michele Camilo

21/11/2023

Escriturária



**SERVIDOR
ATUALIZADO**

**PRÓXIMA DATA
DE PAGAMENTO**

06/12/2023

**TICKET
ALIMENTAÇÃO**

06/12/2023



**SERVIDOR
ATUALIZADO**



Convênio **D.VIP⁺** Assistência Odontológica

“Desde 2006 transformando sorrisos”

- Planos Individual e Familiar.
- Ampla Rede Credenciada (mais de 50 dentistas).
- Todas as especialidades da odontologia e variedade de consultórios.
- Convênio Odontológico regulamentado pela ANS.

Plano Empresarial para

Funcionários da Prefeitura de Mirassol

COBERTURA

- » Urgência e emergência.
- » Consultas e exames auxiliares.
- » Prevenção em saúde bucal.
- » Odontopediatria (Atendimento especializado à crianças).
- » Dentista (Restauração).
- » Cirurgias (Extração simples e um siso a cada 12 meses).
- » Endodontia (Um canal a cada 12 meses).
- » Raio x (Periapical).
- » Ortodontia (Aparelho comum).

COPARTICIPAÇÃO

- » Implante Dentário.
- » Faceta Estética.
- » Clareamento Dental.
- » Prótese.
- » Periodontia.
- » Endodontia.
- » Ortodontia.
- » Cirurgia Bucal.

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA:

- Carta Margem.
- RG, CPF, cartão SUS e comprovante de residência.

CENTRAL DE ATENDIMENTO

Rua Padre Ernesto, 2231 – Centro. (17) 3242-3479 / (17) 98802-6927

NOVIDADE **INCRÍVEL PARA OS** **SERVIDORES PÚBLICOS** **MUNICIPAIS!**

Estamos radiantes em anunciar nossa parceria super especial que vai fazer a diferença na vida dos nossos queridos Servidores Públicos Municipais! 🤝 ✨

A partir de agora, teremos cursos gratuitos e bolsas de estudos com descontos de até 50%! 😲 🙌

Isso mesmo, você leu direitinho! É a oportunidade perfeita para se capacitar, aprimorar seus conhecimentos e dar um UP na carreira! 🚀

Não perca essa chance incrível de investir em você! 📣 👩🎓 👨🎓

Exclusivo para Servidores Públicos e dependentes!!!

- ✓ **Respeita** o ritmo do aluno;
- ✓ Educadores **Qualificados**;
- ✓ **Flexibilidade** de horários;
- ✓ Metodologia **moderna**;
- ✓ Cursos e material **atualizado**;
- ✓ **Maior rede** de treinamento profissional **do Brasil**;



 **MOVE EDU**
INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO

Cursos Gratuitos e Bolsas de Estudo



Cursos Gratuitos

- Como se preparar para obter um futuro promissor;
- Como Administrar trabalho, família, amigos e estudos;
- Empresas e Candidatos: deu match! A conquista do tão sonhado job;
- Evolução digital e as novas profissões;
- Metaverso: Compreender e saber utilizar;
- O novo mercado de trabalho para os nativos digitais;
- O novo perfil do profissional almejado pelas empresas;
- O poder das redes sociais no mercado de trabalho;
- Empatia e experiência: Seja um voluntário social.

Bolsas de Estudo

- Matrícula GRÁTIS;
- Material GRÁTIS;
- Certificado GRÁTIS;
- Descontos nas mensalidades de até 50%;

Conheça alguns de nossos cursos

- Informática Básica;
- Primeiro Emprego;
- Informática Avançada;
- Excel (Básico e Avançado);
- Power BI;
- Gestor Administrativo;
- Gestor Financeiro;
- Marketing Digital;
- Desenvolvedor de Apps;
- Desenvolvedor de Games;
- Designer Gráfico;
- Web Designer;
- Programador;
- YouTuber;
- Gestão de Pessoas;
- Clínicas e Laboratórios;
- E muito mais!

Fale conosco!





ANIVERSARIANTES (DO DIA 05 A 11/12)

05/12

Lenice C. A. Da Silva Zarpelão (Prof. De Educ. Infantil) – 05/12
Katia Renata André Tiso (Educ. Desenv. Infantil) -05/12
Shirlei Maria Rodrigues (Atendente) – 05/12

06/12

Sandra Perpétua da Silveira (Professor Ensino Fund.) - 06/12
Ailton Paulo Ramos (Digitador) – 06/12
Marcia Cristina de Oliveira (Serviços Diversas) – 06/12
Gislaine Perpétuo Freitas (Educ. Desenv. Infantil) – 06/12
Thiago Mendes da Silva (Fiscal Municipal) – 06/12

07/12

Giana Maria Maximo (Dentista) – 07/12
Maria José Camilo (Escriturário) – 07/12
Renato Luiz Scochi (Chefe de Gabinete) – 07/12

08/12

Daiane Caldeira Buchala (Estagiário) – 08/12
Ivanete S. Rodrigues da Silva (Educador de D. Infantil) – 08/12
Ana Lucia Sucadolnik de Paula (Merendeiro) – 08/12
Angelo Bassi Junior (Motorista) – 08/12
Marlene M. De Lima Fornarollis (Serviços Diversos) – 08/12
Esmeralda Ribeiro de Mello (Educ. Desenv. Infantil) – 08/12
Nadir Bordin (Merendeiro) – 08/12
Neumany Elaine de Souza (Professor Ensino Fund.) – 08/12

09/12

Simone Naiara Russo (Educ. Desenv. Infantil) – 09/12)

10/12

Leide de Brito Farias Donda (Merendeiro) – 10/12
Paulo Rogério B. dos Santos (Dentista) – 10/12
Aparecida de F. Evangelista (Serviços Diversos) – 10/12

11/12

Elizabeth Cristina Ramos (Serviços Diversos) – 11/12
Celio Aparecido Portero (Escriturário) – 11/12
Antonio Luiz Chuman (Motorista) – 11/12
Alexandra Gardesani Pereira (Procurador Jurídico) – 11/12
Hudyson Vinicius Rodrigues (Chefe Set. Contr. Adiantamentos)

