

**SERVIDOR
ATUALIZADO**

**FIQUE
SABENDO...**

A SAÚDE MENTAL IMPACTA DIRETAMENTE

na qualidade de vida da pessoa, no seu raciocínio, emoções, comportamentos e na maneira como se relaciona com os outros. Abaixo alguns sinais de que você pode estar perdendo o controle da sua saúde mental

DIFICULDADE DE "SENTIR"

você passou a ter sentimentos generalistas, um "tanto faz" encontrar alguém que gosta, ama. Isso gera apatia e pode ser um sinal de depressão;

VOCÊ NÃO SABE MAIS IDENTIFICAR O QUE GOSTA;

DIFICULDADE DE SE RELACIONAR COM PESSOAS,

não consegue manter relações profundas, sempre existe uma sensação de desconfiança e medo de se

ROTINA AUTOMÁTICA,

não pensa no que tem que fazer, não se organiza, acorda sempre encima da hora;

INDECISÃO OU ANSIEDADE INTENSA AO ESCOLHER ALGO,

não interage com o mundo, não se conhece, não consegue pensar no que é bom ou ruim.



**SERVIDOR
ATUALIZADO**

**BUSCAR AJUDA E CUIDAR
PARA TER UMA SAÚDE MENTAL
MAIS EQUILIBRADA PODE E
DEVE SER FEITO, SEM LIMITE DE
IDADE E TEMPO DETERMINADO,
BUSQUE AJUDA, SEMPRE QUE
ACHAR NECESSÁRIO.**

**MONIRE REGINA
FRASSATTO**

**PSICÓLOGA
CRP 06/70883**



**SERVIDOR
ATUALIZADO**
DA SEMANA:



Leonardo Ferres Vilela

**Agente de Recepção
e Atendimento**

Admissão: 05/12/2018

 **SERVIDOR
ATUALIZADO**

**PRÓXIMA DATA
DE PAGAMENTO**

06/03/2024

**TICKET
ALIMENTAÇÃO**

06/03/2024



**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

EM MARÇO, A PREFEITURA DE MIRASSOL, POR MEIO DA SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, TRAZ PARA VOCÊ UMA OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL:

oficinas de culinária gratuitas. Aprenda a preparar deliciosas saladas no pote e marmitas fit, refeições completas e saudáveis para o seu dia a dia. Além das receitas, você terá dicas de higiene na manipulação de alimentos, como fazer molhos incríveis e até mesmo técnicas de decoração.

Essas oficinas não são apenas sobre comida, são sobre saúde, praticidade e até mesmo oportunidades de renda extra! Para se inscrever, basta ir até o CRAS na Praça do PEC ou ligar para (17) 3242-6095. As matrículas são gratuitas e o atendimento acontece das 9h às 16h. Não perca essa chance de aprender e se deliciar!



OFICINA CULINÁRIA

SALADA NO POTE & MARMITA FITNESS

INÍCIO EM

Março

Faça sua inscrição :

(17) 3242-6095

OPORTUNIDADE 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! 🤝 ✨

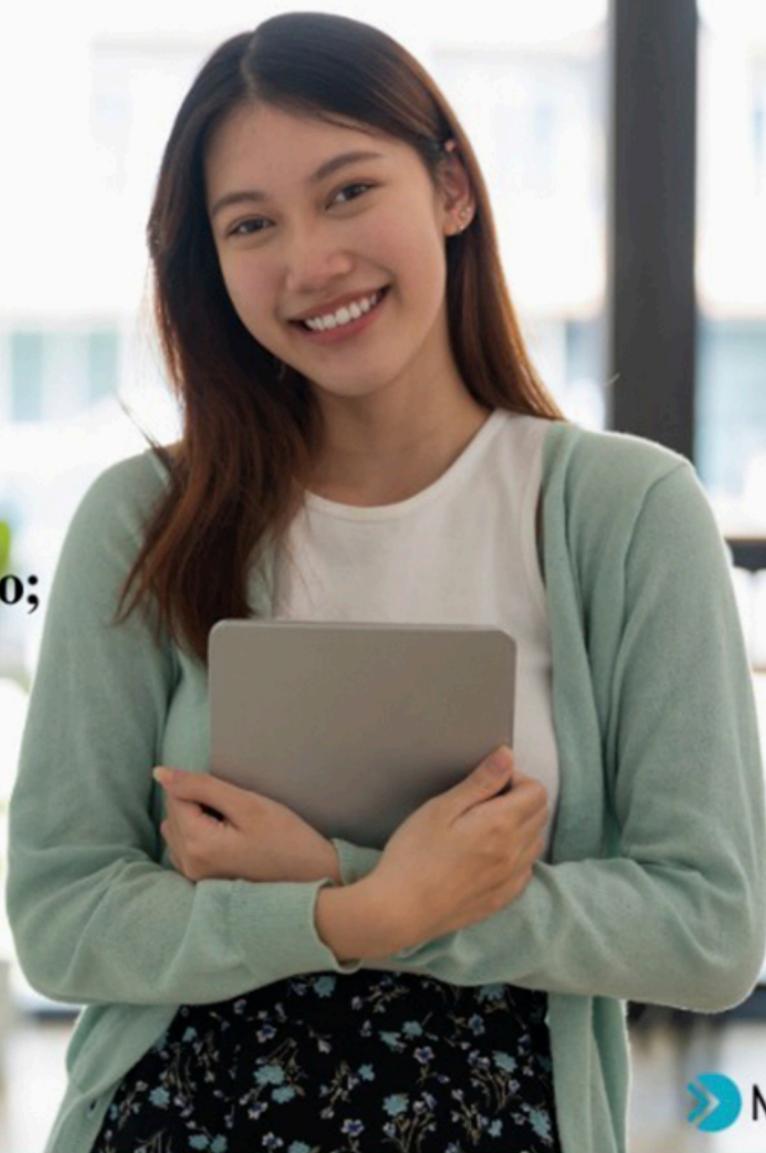
A partir de agora, teremos cursos gratuitos e bolsas de estudos com descontos de até 50%! 😲 🙌

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 DA SEMANA (20/02 A 26/02)

20/02

Leilimara Lopes Gomes (Servente)
Luis Fernando Fernandes (Operador de máquinas pesadas)
Maria Clara Rulli Poiati (Estagiário)
Monique Pires Barbosa (Estagiário)

21/02

Angislaine Regina Boton Oliani (Dentista)
Debora Yone Okano de Almeida (Dentista)
Diomar Nunes de Santana (Guarda)
Vanessa C. Volpe Dall Olio (Escriturário)

22/02

Mariane Sassiente Alcantara (Estagiário)
Frank Hulder de Oliveira (Secretário da saúde)

23/02

Clarindo dos Santos (Aposentado)
Devaina Darque Sielli (Serviços Diversos)
Edilena Olimpio da Silva (Técnico de enfermagem)
Evelyn Costa Gonzales de Lima (Médico veterinário)
Jaimara Euzebio (Professor Ensino Fund.)
Rubens Silveira Junior (Motorista)

24/02

Silvana Amadiu (Professor Ensino Fund.)
Silvia Cristiane Castanheiro (Escriturário)

25/02

Rinaldo Maciel (Motorista)
Antonio F. Pacifico da Silva (Estagiário)
João V. de Oliveira Fernandes (Estagiário)

26/02

Eliane A. Ferrari Grandi (Professor Ensino Fund.)
Ezequiel Zacarias de Paula (Estagiário)



**Queremos ouvir
você!**



Envie suas sugestões de
pauta pelo WhatsApp

 **(17) 99719-5518**

**Sua participação é
essencial!**

