

## **DIA DO BEM ESTAR UTRAMIG: UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO E CUIDADO**

**by Camila - quinta-feira, outubro 26, 2023**

<https://utramig.mg.gov.br/dia-do-bem-estar-utramig-uma-jornada-de-autoconhecimento-e-cuidado/>

Na última quarta feira, dia 25/10, a Utramig teve a honra de sediar o "Dia do Bem-Estar", um evento interno que trouxe momentos enriquecedores de aprendizado e cuidado para nossos estimados alunos e dedicados servidores.

O ponto alto do dia foi a inspiradora palestra e dinâmica no nosso amplo auditório, ministradas pela renomada Danielle Veridiana, especialista em Inteligência Emocional. Os participantes se envolveram em uma experiência que os fez refletir e se conectarem com suas próprias emoções, um momento que certamente ficará gravado em suas memórias.

Além disso, fomos agraciados com a presença de alguns dos nossos valiosos parceiros, que se uniram a nós para promover a saúde e o bem-estar de todos os presentes. A Droga Raia esteve conosco, oferecendo aferições de pressão e testes de glicemia, garantindo que todos estivessem cuidando de sua saúde de maneira completa. O espaço da beleza, cortesia da Dermage Brasil, proporcionou momentos de relaxamento e rejuvenescimento. Os participantes puderam desfrutar de um atendimento especializado com a terapeuta Vanessa Lima, especialista em saúde integral, que proporcionou orientações valiosas para o equilíbrio físico e mental.

Este evento foi uma demonstração do compromisso da Utramig em promover o bem-estar de nossa comunidade acadêmica. Ficamos emocionados em ver nossos alunos e servidores desfrutando de momentos de aprendizado, reflexão e cuidado pessoal.

Agradecemos a todos que participaram e aos nossos parceiros por tornarem o "Dia do BemEstar Utramig" uma experiência inesquecível. Continuaremos a investir em iniciativas que enriqueçam a vida de nossos alunos e servidores, proporcionando um ambiente propício para o crescimento pessoal e o florescimento acadêmico.

Mantenha-se atento para futuros eventos e oportunidades de aprendizado na Utramig, onde seu bem-estar sempre será uma prioridade!