

Beneficiários do Ipsemg terão cursos on-line à disposição a partir desta terça-feira (8/2)

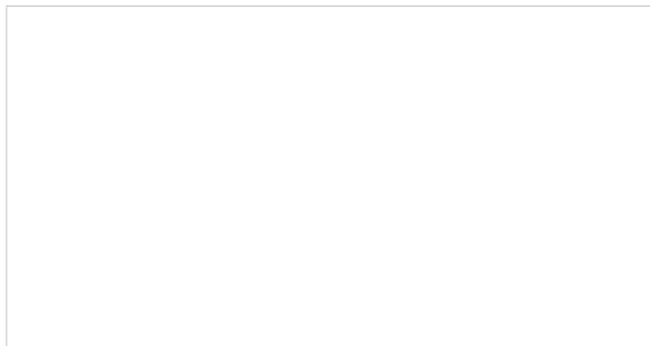
Seg 07 fevereiro

O Departamento de Promoção da Saúde (DEPS) do [Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais \(Ipsemg\)](#) disponibiliza aos seus beneficiários, neste mês e em março, grupos e cursos on-line gratuitos que visam garantir a educação em prevenção e a promoção da saúde na busca por hábitos mais saudáveis e bem-estar físico e psicológico.

Todos os encontros serão a distância, por meio da plataforma de videoconferências Google Meet, com duração de uma hora.

No dia de cada curso, os beneficiários que se inscreverem receberão o link de acesso à reunião de vídeo por e-mail.

Os interessados devem se inscrever pelo site do Ipsemg, na aba Promoção da Saúde ou [clicando aqui](#).



Os Grupos On-line são:

Desacelere

Os encontros têm como objetivo auxiliar pessoas que sofrem com a ansiedade. O grupo terapêutico é conduzido por psicóloga que aborda ferramentas e práticas para lidar com o transtorno.

As reuniões serão às terças-feiras deste mês e de março, de 9h às 10h. A primeira será realizada em 8/2.

Vida Saudável

Os encontros do grupo educativo e terapêutico terão palestras com psicóloga e nutricionista, com o objetivo de orientar os beneficiários no desenvolvimento de uma relação mais consciente e saudável com a alimentação.

As reuniões serão às quartas-feiras deste mês e de março, de 9h às 10h. O primeiro será em 9/2.

Tabaco Zero

Os encontros têm como objetivo auxiliar pessoas que desejam parar de fumar. O grupo é orientado

por profissionais da psicologia e odontologia que esclarecem os malefícios que todos os componentes do cigarro fazem para o corpo humano e as formas para reduzir o seu uso.

Os encontros semanais serão às quintas-feiras deste mês, de 9h às 10h. O primeiro será no dia 10/2.

Orientações para Pacientes Diabéticos

A capacitação tem como objetivo levar informações práticas para monitoramento e controle da diabetes, promovendo a saúde e prevenindo os agravos da doença. Serão feitas palestras com equipe multiprofissional que envolve nutricionista, psicóloga, enfermeira e dentista.

Os encontros semanais serão às sextas-feiras deste mês, de 9h às 10h. O primeiro será no dia 11/2.