Atenção Plena: Projeto do Nast busca reduzir estresse e promover equilíbrio emocional para servidores

Date : 12-03-2026

Teve início nesta quarta-feira (11), na sede do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), mais uma edição do “Grupo de Vivência em Mindfulness – Atenção Plena para Servidores”. A atividade é realizada pela Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), por meio do Nast, com foco no bem-estar e na saúde mental dos funcionários públicos municipais.

A partir de agora, ao longo de oito encontros semanais, sempre às quartas-feiras, o grupo, composto por mais de 30 servidores de diferentes secretarias municipais, aprenderá as práticas necessárias, em especial a meditação, para se conectar ao momento presente. A atividade é conduzida pelo Núcleo de Psicologia do Nast, sob a orientação dos psicólogos Ernandes de Amorim Mendonça e Isabel Silva de Jesus, com o suporte da estagiária Lídia Pereira.

O Mindfulness, fundamentado na neurociência, visa fortalecer o equilíbrio emocional e direcionar o olhar para as experiências do dia a dia. A técnica busca treinar a mente para sair do "piloto automático", proporcionando maior qualidade de vida e auxiliando na redução de sintomas de estresse e ansiedade, comuns no ambiente de trabalho.

De acordo com o psicólogo Ernandes de Amorim Mendonça, a proposta central é convidar as pessoas a vivenciarem o presente, demonstrando que é possível alcançar estabilidade mesmo diante de desafios. "Pretendemos, acima de tudo, promover a atenção plena em nossas ações e decisões. É fundamental cultivar essa reconexão com o nosso interior e com o mundo exterior", explica Ernandes.

Além dos encontros na sede do Nast, o projeto prevê uma programação externa para potencializar a prática da meditação. Estão previstas atividades em locais como a Lagoa das Bateias, o Orquidário, a Praça Tancredo Neves e o Glauber Rocha, levando os servidores a explorarem ambientes públicos da cidade de forma mais harmoniosa e saudável.

Para quem já conhece o projeto, o retorno é fundamental. A servidora da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social (Semdes), Lucimara dos Santos, com 26 anos de carreira, destaca os benefícios da vivência: “É maravilhoso. Considero um suporte psicológico essencial, pois, além de interagirmos com outros colegas, aprendemos a lidar com as demandas do cotidiano e a administrar nossas responsabilidades de forma equilibrada”, relata.

O ciclo de encontros segue até o dia 29 de abril, consolidando-se como uma importante estratégia de cuidado integral com o trabalhador municipal.