Congresso de Stress da Isma vai conhecer projeto municipal “Vivência em Mindfulness – Atenção Plena”

Date : 06-06-2023

O grupo terapêutico “Vivência em Mindfulness – Atenção Plena” é um dos três projetos que será apresentado pela Prefeitura de Vitória da Conquista no 23º Congresso de Stress da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (Isma), de 20 a 22 de junho, em Porto Alegre (RS). A iniciativa tem como objetivo o cuidado com a saúde mental e a prevenção do adoecimento dos servidores públicos municipais.

PARA
SERVIDORES DA
PMVC .

Realizado pelo Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), vinculado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), o grupo terapêutico já beneficiou cerca de 50 servidores, em três edições. Cada turma participou de nove encontros semanais, conduzidos por dois psicólogos. Eles trabalharam meditação, técnicas de concentração e compartilhamento de experiências, a fim de reduzir o estresse e a ansiedade, auxiliando na vida pessoal e profissional do servidor.

Para Tatyane Campos de Oliveira, os resultados foram positivos. Há quase 23 anos na administração municipal, atualmente ela trabalha como recepcionista na Prefeitura da Zona Oeste e participou da segunda edição do projeto Atenção Plena. “Foi de um conhecimento maravilhoso para mim! Me despertou pontos importantes, como concentração. Melhorou muito a minha insônia e a respiração, porque eu tenho um problema de asma. Eles estão de parabéns, foi um aproveitamento 100%. Melhorei muito, tirou o estresse. E são profissionais de primeiro escalão. A Prefeitura está de parabéns”, disse.

Tatyane

A iniciativa reflete o olhar cuidadoso da gestão municipal com a saúde mental dos servidores, especialmente ao se considerar que os transtornos mentais ocupam o terceiro lugar entre as causas de afastamento do ambiente laboral, principalmente o transtorno de ansiedade e a depressão. No contexto de pós-pandemia, esse cenário foi intensificado, e por isso a Prefeitura desenvolveu respostas para cuidar e valorizar o servidores.

A previsão é que o grupo terapêutico “Vivência em Mindfulness – Atenção Plena” abra inscrições para uma nova turma em julho.