Grupo para servidoras com fibromialgia é terceiro projeto da Prefeitura que irá a congresso internacional

Date : 07-06-2023

O terceiro projeto da Prefeitura de Vitória da Conquista que será apresentado no 23º Congresso de Stress da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (Isma), neste mês de junho, é o grupo terapêutico “Mulheres de Fibra”. Voltado para servidoras públicas com fibromialgia, a proposta é desenvolver estratégias para superar os obstáculos da doença, através de orientações, troca de experiências e suporte psicológico.

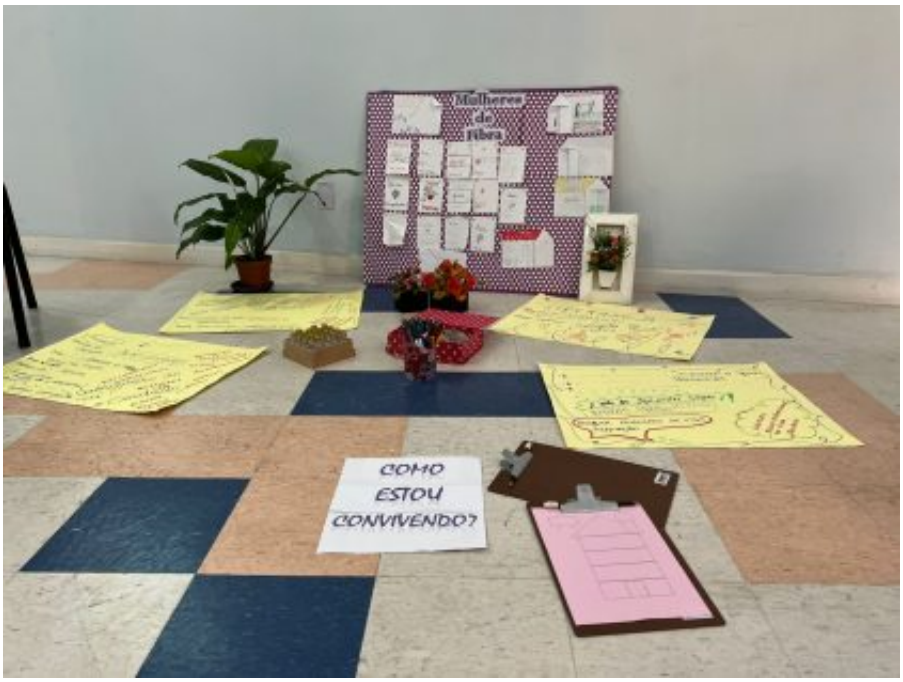
A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica, caracterizada pela dor muscular generalizada, fadiga, falhas de memória e concentração, cefaleia, transtorno de humor e de ansiedade. O Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast) observou um alto número de servidoras diagnosticadas com a doença, e por isso desenvolveu o projeto para dar mais qualidade de vida a essas mulheres.

Uma delas é Rosali Fernandes, odontóloga que está há 24 anos na Prefeitura, e atualmente atua na Unidade de Saúde da Família Dr. Nestor Guimarães. "A experiência do grupo foi riquíssima, pois possibilitou a troca de experiências com outras colegas, que notadamente eram todas mulheres. Me colocou num lugar de olhar para o outro e para mim mesma, e o que eu pude fazer para melhorar a autoestima, que foi um ponto muito importante, esse resgate do nosso valor", contou.

De acordo com ela, o projeto também foi fundamental para dar outra perspectiva à sua relação com o trabalho, já que as dores e a fadiga crônica limitam o desempenho das atividades, o que lhe causa bastante sofrimento. "O mais difícil é a gente conviver com as pessoas que não entendem que a dor existe, que ela é real e não é psicológica", desabafou.

Rosali fez parte da segunda turma do grupo "Mulheres de Fibra". Cada grupo participou de

encontros quinzenais, com duração média de 90 minutos. As temáticas eram discutidas a partir de exposição de textos e exibição de filmes, com o suporte de dinâmicas grupais, elaboração de painéis, panfletos, cartilhas e outros materiais. Foi dessa forma que o grupo provocou nas participantes a busca pelo autocuidado, o desenvolvimento de novas estratégias para minimizar as dores e a ressignificação da síndrome diante do contexto social, especialmente no ambiente de trabalho.



“Saber que existe esse projeto da Prefeitura, voltado para funcionários com dores crônicas e sofrimento psíquico, num processo complexo de adoecimento, eu acho que já cria uma esperança para um melhor enfrentamento do problema. Essa equipe fantástica sempre apresentou, de forma muito leve e lúdica, a abordagem terapêutica grupal, com a produção do cuidado e da saúde mental, considerando a doença, a forma de vida e a realidade de cada pessoa. Então, o grupo foi muito acolhedor, e esse acolhimento trouxe uma autoconfiança”, avaliou Rosali.

Congresso de Stress da Isma – Três projetos da Prefeitura de Vitória da Conquista voltados aos cuidados da saúde do servidor foram aprovados no 23º Congresso de Stress da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (Isma), organização internacional dedicada à pesquisa e ao desenvolvimento do tratamento e da prevenção do estresse em todo o mundo. As iniciativas serão apresentadas ao público entre os dias 20 a 22 de junho, em Porto Alegre (RS).

Além do “Mulheres de Fibra”, foram reconhecidos como exemplos de boa prática, o grupo terapêutico “Vivência em Mindfulness – Atenção Plena” e “GiNast: Corpo e Mente”.