Janeiro Branco: Hospital Esaú Matos promove oficina para servidores

Date : 29-01-2018

A prática da mindfulness possibilita o relaxamento e o alívio do estresse

Pensando no bem-estar dos servidores, o Hospital Esaú Matos aderiu à campanha Janeiro Branco* e ofereceu uma aula de *mindfulness*, técnica que consiste buscar foco e concentração sobre as atividades exercidas, principalmente sobre rotinas exaustivas como as de um ambiente hospitalar.

Para atingir essa atenção plena – estado psicológico em que a pessoa se encontra no momento presente – um dos principais caminhos é a prática de meditação. O psicólogo e palestrante Eli Samuel explica que o *mindfulness* utiliza da psicoeducação para o controle do estresse. "O *mindfulness* tem um programa psicoeducativo que tem a influência da fisiologia do estresse e também contribuições da psicologia em algumas intervenções. O resultado é a redução do estresse e aumento da qualidade de vida. Ele pode ser útil para as pessoas que têm problemas médicos intensificados pelo estresse como hipertensão, diabetes, enxaqueca, insônia".

Para a servidora Bárbara Taiane, que trabalha no setor administrativo e já precisa lidar com

estresses naturais da profissão, foi uma oportunidade de conhecer essa atividade. "Tô conhecendo agora e já pude perceber um bem-estar. Você controla os níveis emocionais através do subconsciente e seu corpo vai adaptando ao meio que você se encontra. Ela traz benefícios porque você gerencia esse nível de estresse", explicou.

Já a técnica em laboratório, Elielza Exaltação, pretende aderir a esse novo estilo de vida. "Achei bastante interessante. A gente que leva a vida assim tão corrida, é bom ter formas de melhorar o estresse do dia-a-dia. Por conta da vida que levo, não tenho tempo de fazer outras atividades, mas pretendo incluir essa na minha rotina. Dá uma paz, uma tranquilidade".

A fisioterapeuta Edleide Effgein ressalta que atividades como essa são importantes para o bem-estar do funcionário e que refletirá de forma positiva no atendimento e cuidado com os pacientes. "A gestão do hospital está aberta a todos os trabalhos que envolvem a melhoria do estado emocional e do estado físico do funcionário. A área hospitalar tem muitos casos de profissionais que trabalham extremamente doentes. A nossa preocupação é cuidar dos nossos pra que eles possam cuidar das pessoas que vem até o hospital". Além disso, ela explica que a vantagem do *mindfulness* é que pode ser praticado em qualquer lugar. "Isso pode ser feito dentro do próprio setor ou até no ponto de ônibus, já que o objetivo é atingir o estado de atenção natural focado no presente".

Felipe Bittencourt, diretor do Esaú Matos, alerta para a saúde dos funcionários de hospitais. "Quem é que vai cuidar de quem cuida? Esse é o grande questionamento. O trabalho é muito estressante, apesar de sermos um hospital de vida, trabalhamos com óbito também, com estresse. Todo o paciente que vem pra cá, está com problema e quer resolver. O servidor fica sobrecarregado e momentos como esses ajudam a ter momentos de paz e aprender a controlar esse estresse", destacou.

**Por uma cultura da saúde mental, a campanha Janeiro Branco é dedicada a convidar as pessoas a pensarem sobre suas vidas e a colocar os temas da saúde mental em máxima evidência no mundo em nome da prevenção ao adoecimento emocional da humanidade.*