Janeiro Branco: Nast promove ações voltadas à saúde mental dos servidores ao longo do mês de janeiro

Date : 18-01-2024

Com a temática Janeiro Branco 2024: “Saúde Mental enquanto há tempo! O que fazer agora?”, a Prefeitura de Vitória da Conquista, por meio do Núcleo de Atenção à Saúde e de Segurança no Trabalho (Nast), promove até a próxima quarta-feira (24), no auditório do Nast, um encontro com servidores de cada secretaria municipal para orientar sobre os cuidados com a saúde e informar os serviços oferecidos gratuitamente pelo órgão.

Nesta quinta-feira (18), o encontro foi voltado aos servidores da Secretaria de Mobilidade Urbana (Semob). As palestras fazem parte da campanha Janeiro Branco, uma iniciativa que busca conscientizar a sociedade sobre a importância da saúde mental.

A psicóloga responsável, Núcia Mendonça, afirma que no mês de janeiro as pessoas costumam sentir certas pressões por metas não cumpridas no ano anterior e, por isso, o período foi escolhido para referendar a campanha. “A proposta é auxiliar esses trabalhadores a lidar com as emoções e a ansiedade, que tendem a serem maiores no começo de cada ano, e assim, organizarem seu tempo da melhor forma”, comentou Núcia.

A discussão com o grupo de servidores aborda questões sobre a importância e o cuidado biopsicossocial e espiritual do indivíduo. Servidora do setor de processamento de dados do trânsito da Semob, Lenice Braga, afirma manter os cuidados com a saúde da mente em dia. Ela também disse que já participou de grupos terapêuticos do Núcleo, como o de Vivência em Mindfulness, dentre outros. “O Nast é um ambiente acolhedor e com diversas opções de terapias e cuidados com a saúde”, destacou a servidora.

Participando pela primeira vez de um encontro no Nast, o agente do Simtrans, Anderson Rocha, afirma que não conhecia os serviços e considerou a ida pela primeira vez após o convite feito por sua coordenação. “Como o trabalho no trânsito implica na gestão de conflitos, sofremos, às vezes, certa pressão. É bom saber que podemos encontrar ajuda aqui no Nast”, salientou o agente.