Janeiro Branco: Servidores da Semdes participam de atividades terapêuticas promovidas pelo Nast

Date : 17-01-2025

As atividades foram realizadas na sede da Coordenação Financeira da Semdes

Com o objetivo de promover ações que estimulem o cuidado com a saúde mental dos servidores, o Núcleo de Atenção à Saúde e Segurança no Trabalho (Nast), vinculado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), realizou nesta sexta-feira (17) uma série de atividades com os servidores da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social (Semdes).

A ação faz parte da campanha Janeiro Branco, que tem como tema “O que fazer pela saúde mental agora e sempre?”. A campanha, iniciada na última quarta-feira (15), busca incentivar os servidores municipais a refletirem sobre saúde mental e emocional no ambiente de trabalho.

Essa foi a terceira atividade desenvolvida pela campanha. E de acordo com a psicóloga do Nast, Núcia Normando, as dinâmicas têm sido positivas e os servidores têm participado de forma ativa. “Essa é uma campanha nacional, e aqui em Vitória da Conquista, queremos que os servidores cuidem de forma mais assertiva da sua saúde e perpetuem as atividades feitas aqui ao longo do ano. Para além disso, esse também é um momento de interação para que os colegas possam se conhecer melhor”, explicou Núcia.

Ginástica laboral

Dinâmica para estimular a interação entre os servidores

Para a fisioterapeuta do Nast, Gisele Vieira, responsável por conduzir a ginástica laboral com os servidores, é essencial que no ambiente de trabalho também existam momentos para relaxar. “A ginástica laboral é extremamente importante para estimular a saúde mental. Além de promover o relaxamento do corpo, ela também ajuda na interação e descontração entre os servidores. É por isso que ao final da ginástica, muitos colegas ficam bem mais relaxados e abertos para dialogar, interagindo melhor com a equipe”, afirmou a fisioterapeuta.

Núcia

Gisele

Joelma e Anaete

Para as amigas Joelma Santiago e Anaete Ferreira, que trabalham na Coordenação da Proteção Social Básica da Semdes, o momento foi uma oportunidade para sair da rotina e descontrair. “Gostei muito de participar, é uma forma de reunir a equipe e da gente se conhecer melhor”, relatou Joelma.

“Esse momento ajuda a nos conhecermos melhor e reforça que precisamos cuidar de nós mesmos. Isso mostra para nós, servidores, como a saúde mental é importante, não apenas no trabalho, mas também na nossa vida privada”, complementou Anaete.

Matéria relacionada:

https://www.pmvc.ba.gov.br/secretaria-de-gestao-inovacao-realiza-acoes-da-campanha-janeiro-branco-em-prol-da-saude-mental-dos-servidores-municipais/