Nast conclui atividades da segunda turma de atenção plena

Date : 25-01-2023

Após dez encontros de prática de meditação, técnicas de concentração e compartilhamento de experiências, as atividades da segunda turma de atenção plena terminaram nesta quarta-feira (25). Promovida pela Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), por meio do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), o grupo tem foco no bem-estar dos servidores municipais a partir da diminuição do estresse, ansiedade e prevenção da depressão.

Segundo o psicólogo do Nast, Ernandes Mendonça, as respostas positivas apresentadas motivam a equipe do núcleo a seguir com novas turmas para atender e beneficiar outros servidores com melhorias na qualidade de vida. Ernandes também lembrou que, após o Carnaval, terá início a terceira “Vivência em Mindfulness – Atenção plena para servidores da Prefeitura” e que estão previstos novos grupos, inclusive um destinado às servidoras no climatério/ menopausa.

Servidor da Secretaria Municipal de Serviços Públicos, Damião Cordeiro foi um dos participantes da turma. Para ele, a vivência trouxe um novo sentido e novas formas de encarar situações adversas. “As situações não vão mudar, mas agora tenho plena consciência de que vou encarar esses desafios de maneira diferente. Saio daqui com a certeza de que estou melhor e que cresci muito”.

Ernandes Mendonça

Damião Cordeiro

Marineide Fernandes

E Marineide Fernandes, que trabalha na Coordenação de Tecnologia da Informação, completou recomendando a participação de outros servidores na atividade. “Agradeço a Secretaria de Gestão e Inovação por essa oportunidade e recomendo aos colegas que participem para compartilhar de momentos importantes e ter acesso às mudanças que tivemos aqui”.