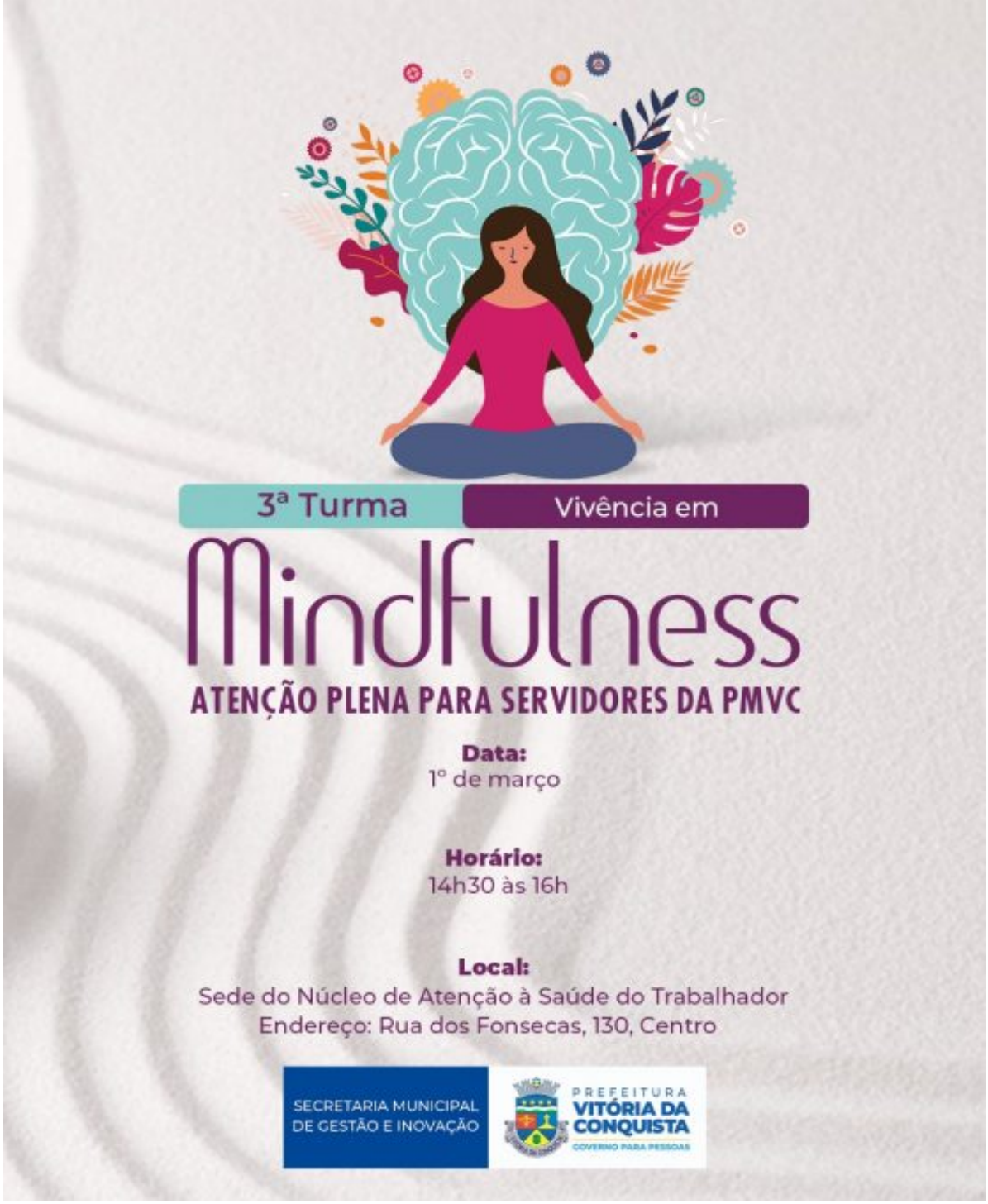
Prefeitura adota política de cuidado com saúde mental de servidores e anuncia mais um grupo terapêutico

Date : 23-02-2023



Como parte da política permanente de valorização do servidor, o Governo Municipal estruturou o Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (NAST), responsável por mais de 16 mil atendimentos, entre serviços de psiquiatria, psicologia, medicina do trabalho, segurança do trabalho, ginástica laboral, serviço social, oficinas e grupos operativos, além de encaminhamentos para consultas e exames.

Como continuidade das ações desenvolvidas, o Nast, que é ligado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), promove a terceira turma do grupo terapêutico em mindfulness, a técnica que ensinar a focar no presente, sem as expectativas do futuro ou as dificuldades do passado, com a ajuda da respiração.

O grupo terapêutico busca ajudar na vida pessoal e profissional dos servidores e a reduzir o estresse e a ansiedade, com
meditação, técnicas de concentração e compartilhamento de experiências.

A atividade acontecerá às quartas-feiras, das 14h30 às 16h, com início no próximo dia 1º de março. Para participar, os servidores podem se inscrever por meio do formulário.