Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador finaliza terceiro grupo terapêutico de vivência em Mindfulness

Date : 26-04-2023

Aconteceu nesta quarta-feira (26), no auditório do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), o encerramento da terceira turma do grupo terapêutico de Atenção Plena “Vivência em Mindfulness”, voltado exclusivamente aos servidores municipais. Praticada desde o final da década de 1970, a terapia Mindfulness tem a finalidade de auxiliar no controle do estresse, da ansiedade e da depressão.

Oferecida de forma gratuita aos servidores municipais pelo Nast, que é ligado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), a terapia é ministrada pela dupla de psicólogos Leila Lopes e Ernandes Mendonça. Inicialmente composto por cerca de 15 servidores, o grupo trabalhou técnicas de meditação e respiração para ajudá-los a lidar com episódios cotidianos de estresse. Hoje, chega ao final das nove semanas de terapia com 18 participantes.

No início do curso, a servidora da coordenação de Transportes da Secretaria de Mobilidade Urbana (Semob), Mara Mendonça, relatou preocupação em resolver situações geradas pelo atendimento ao público. Após dois meses de participação assídua nas reuniões, ela disse que conquistou a desejada melhora. "Consegui melhorar algumas atitudes no ambiente profissional e também em casa. Agradeço muito à Prefeitura por ter este cuidado conosco", afirmou a servidora.

Jânio Santos é agente de endemias da Secretaria Municipal de Saúde e reiterou que as técnicas adquiridas através da Atenção Plena o ensinaram a lidar melhor com o ambiente de trabalho e também em outras áreas da vida. "Por passar por situações estressantes no dia a dia, senti que era necessário passar por uma terapia específica, e o Nast me indicou o Mindfulness. Estou muito satisfeito com os resultados", garante o servidor.

Jânio e Mara

Para a psicóloga do Nast, Leila Lopes, o aproveitamento das turmas tem sido positivo. "Devido à procura cada vez maior, a perspectiva é formar um novo grupo terapêutico de Mindfulness no início do próximo semestre", explicou.

Até lá o Núcleo 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, continua a operar e atender os servidores.