Núcleo de Atenção ao Trabalhador inicia terceira edição do projeto MoviMente

Date : 13-03-2024

Começou nesta quarta-feira (13), a terceira edição do projeto MoviMente. A iniciativa, que reúne servidores de diferentes secretarias municipais, é uma realização do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast) e tem como objetivo promover qualidade de vida para os servidores, por meio de mudanças de hábitos e autocuidado.

O projeto conta com 12 encontros nos quais serão abordados temas teóricos e atividades práticas envolvendo temas como obesidade e sedentarismo, patologias ocupacionais, domínio psicológico e nutrição.

A educadora física, Patrícia Cunha, é uma das facilitadoras do projeto. Segundo ela, a expectativa é que os servidores coloquem em prática os conhecimentos e técnicas adquiridos durante os encontros. “A nossa expectativa é que o projeto contribua para a melhoria da autoestima e para que os participantes se autoavaliem e se enxerguem não só como servidores, mas como seres humanos”, destacou.

Também facilitadora do Movimente, a fisioterapeuta Gisele Vieira ressaltou que o projeto é para aqueles que estão dispostos a mudar. “Vamos tratar de qualidade de vida e para isso é preciso

mudar o nosso estilo de vida, que muitas vezes não é fácil”, disse.

Mudança é o que deseja a agente de trânsito Iara Araújo. Para ela, esse é o início de um novo projeto de vida que vai contribuir também com a eliminação do sedentarismo. Lotado na Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, Zenilson Ricardo Soares mencionou a importância da mudança e reforçou que ela precisa ocorrer em todos os aspectos. “Não somente o físico, mas também o emocional e o mental”, completou.

Iara Araújo

Antônio Gilton e Zenilson Ricardo

Patrícia Cunha

Gisele Vieira

E o seu colega de setor, Antônio Gilton Barros, reforçou: “As vezes precisamos de um start para mudar o nosso estilo de vida e acho que o meu start é a participação nesse projeto”.

Os encontros do projeto MoviMente acontecem até o início do mês de junho com atividades semanais todas às quartas-feiras das 8h30 às 10h.