# Oficina de FitDance e Forró iniciou com muita música e dança para os servidores

**Date :** 05-06-2025

A tarde dessa quinta-feira (4) terminou com música e dança na oficina de FitDance e Forró promovida pelo Núcleo de Atenção à Saúde e de Segurança do Trabalho (Nast) para os servidores municipais da Prefeitura de Vitória da Conquista.

Oficina de FitDance e Forró

A atividade começou com o aquecimento, em que os servidores puderam se alongar e ter o primeiro contato com o forró. Eles formaram pares e, quando a música tocou, todos começaram a dançar. Após esse breve momento, o ministrante os conduziu à dinâmica do espelhamento, dando início à “teoria” dos passos, com explicações sobre a lógica por trás da dança, mas logo demonstrou na prática um passo-base e convidou os participantes a imitarem seus movimentos.

Aquecimento…

O psicólogo do Nast, Ernandes Mendonça, foi o ministrante da oficina. Ele destacou que a proposta surgiu das políticas de cuidado oferecidas pelo Núcleo. “Pensando na promoção da saúde mental tentamos, justamente, unir o útil ao agradável. As rotinas são estressantes, eles desenvolvem atividades burocráticas, a dança vai ser uma ferramenta para promover o bem-estar”.

O forró foi escolhido por ser parte da cultura regional, já o FitDance é um contraponto, e representa os ritmos contemporâneos. A iniciativa é organizada com o objetivo de promover qualidade de vida e lazer para os participantes. “As pessoas já gostam e dançam o forró, mas talvez não conhecem algumas nuances do ritmo. Toda vez que realizamos atividades que proporcionam prazer já é importante, seja a dança, a atividade física ou outras práticas, nós devemos estimular” concluiu Ernandes.

Ernandes Mendonça

Jennifer Pereira

Para a assistente administrativa vinculada à Secretaria Municipal de Educação (SMED), Jennifer Pereira, as ações desenvolvidas pelo Nast são sempre interessantes e realmente efetivas para melhorar a saúde dos servidores. “Eu faço um tratamento oncológico e o apoio que eu recebo do Nast é muito importante no meu processo de recuperação. Quando o meu psicólogo me informou sobre essa oficina, eu fiquei muito animada, minhas sessões terapêuticas terminaram, senti a necessidade de fazer algo para me trazer bem-estar. Eu gosto muito de dançar forró, mas só sei aquele forró caseiro, que a gente dança no São João, espero aprender mais alguns passos” finalizou Jennifer.

A oficina teve início hoje, e se entende por mais sete encontros, todos nas quintas-feiras, das 16h30 às 17h30, presencialmente, na sede do Nast.