Prefeitura oferece a servidores terapia de vivência voltada à melhoria da atenção e combate ao estresse

Date : 01-03-2023

O Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast) iniciou, nesta quarta-feira (1º), o terceiro grupo terapêutico de "Vivência em Mindfulness" - técnica com o propósito de auxiliar no controle do estresse, da ansiedade e da depressão, voltado exclusivamente aos servidores municipais. Os encontros acontecem todas as quartas-feiras, das 14h30 às 16h, no auditório do Núcleo e terão a duração de oito semanas.

A técnica "Mindfulness", cuja tradução significa "atenção plena", surgiu nos Estados Unidos no final da década de 1970, e é difundida e praticada por personalidades notórias, como a apresentadora Oprah Winfrey, o atleta Lebron James e o executivo Warren Buffet. Através da prática da meditação e de técnicas de respiração, os participantes do grupo são estimulados pelos psicólogos do Nast, Leila Lopes e Ernandes Mendonça, ao exercício de atividades que promovem o foco nas situações do presente, ao invés de se concentrarem em expectativas de futuro ou traumas do passado.

"A ideia dessa terapia surgiu por conta do número de pedidos e atendimentos solicitados por servidores. Começamos no ano passado e, devido ao sucesso, decidimos ampliar a oferta deste serviço que tem demonstrado resultados muito positivos", relata a gerente do Nast, Taís Nogueira. Ela ressalta que a procura vem sendo crescente e que outras serão formados ao longo do ano. "O participante tem o compromisso de ser assíduo e completar todo o ciclo para que possa finalizar a terapia", completou Taís.

Uma das participantes, Mara Mendonça, é servidora da coordenação de Transportes, da Secretaria de Mobilidade Urbana (Semob). Ela afirma que, por trabalhar na área de atendimento, sempre manifestou preocupação com situações de estresse no dia a dia. "No nosso setor temos muito cuidado uns com os outros ao ponto de uma das colegas me indicar a terapia do Nast, por isso decidi fazer. A Prefeitura está de parabéns pela iniciativa e vejo que todos aqui estão muito satisfeitos", assegurou a servidora.

Para a psicóloga Leila, de uma forma geral, os servidores que buscam a terapia têm demonstrado alguns traços de ansiedade e depressão. Ela destaca que o trabalho do Nast junto aos servidores tem alcançado resultados satisfatórios. "Percebemos nas turmas anteriores, através de declarações dos próprios participantes, que houve uma melhora no trabalho e também na vida dessas pessoas. Por meio da aplicação de testes que medem a escala do estresse, no começo e no final do ciclo, conseguimos comprovar a efetividade da técnica Mindfulness", declarou Leila.

PARA
SERVIDORES DA
PMVC .