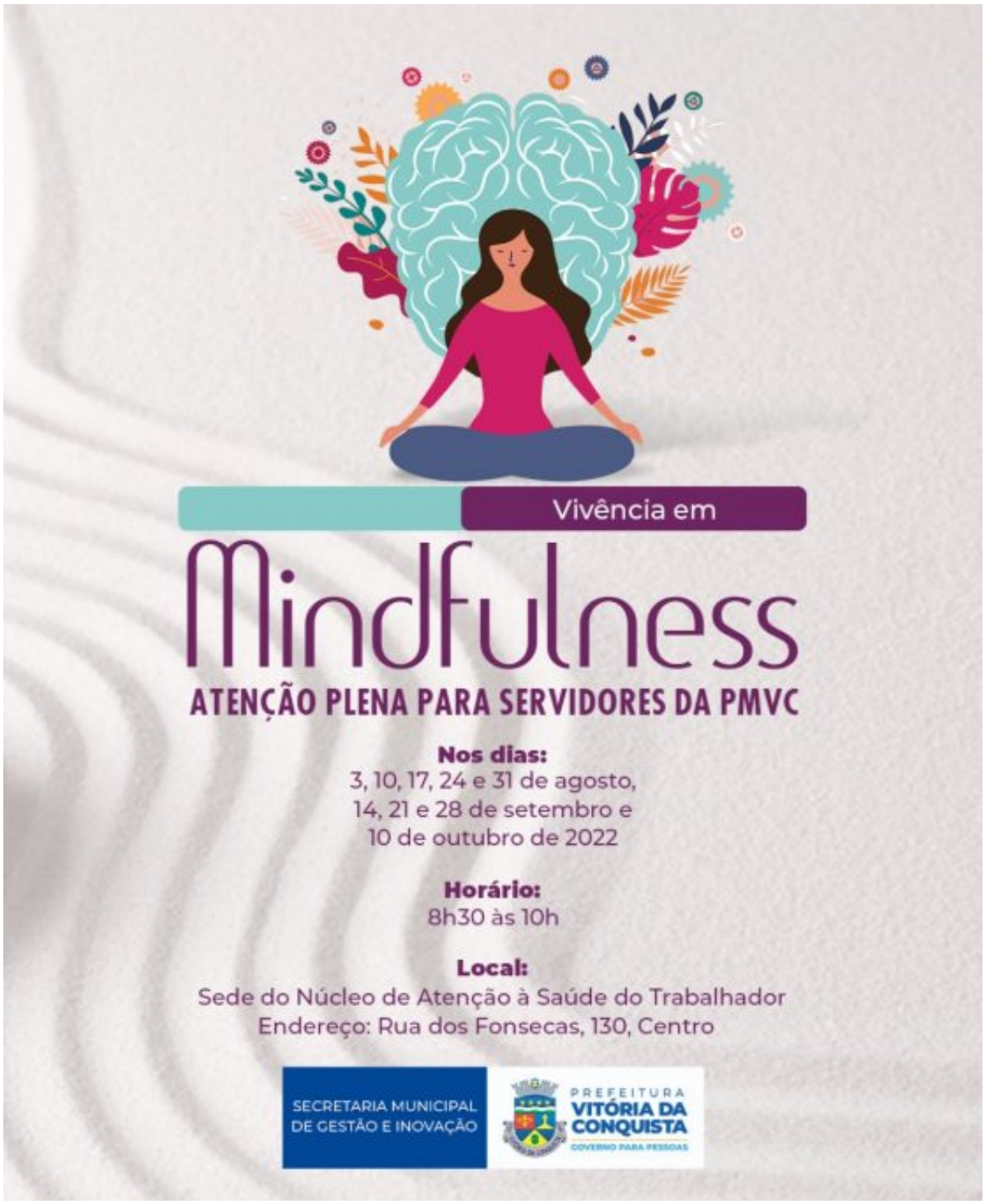
Prefeitura oferece encontro com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de servidores

Date : 28-07-2022

O Governo para Pessoas tem buscado reconhecer e valorizar os servidores públicos municipais e isso passa pela promoção da saúde e da qualidade de vida. E como mais uma ação neste sentido, a Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi) vai promover práticas de atenção plena.

Denominado “Vivência em Mindfulness - Atenção Plena para servidores da PMVC”, o evento terá nove encontros, realizados às quartas-feiras, das 8h30 às 10h, tendo como facilitadores os psicólogos do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), Ernandes Amorim, Leila Lopes e Thaís Nogueira.

Os servidores interessados em participar dos encontros já podem se inscrever por meio do formulário disponível aqui. A vivência começa na próxima quarta-feira (3) e será realizada na sede do Nast, situado na Rua dos Fonsecas, Nº 130, Centro.



O que é Mindfulness ou atenção plena?

É um estado de nossa mente, que se refere à capacidade de estar atento ao que acontece no momento presente. Essa habilidade pode ser treinada de várias formas no dia a dia e através de práticas especificas como a meditação. Programas e práticas de atenção plena vêm auxiliando pessoas a desenvolverem essas habilidades, de uma maneira didática e estruturada com respaldo científico.

Baseado na neurociência, essas práticas têm alguns benefícios importantes: melhora o foco e a atenção; diminui o estresse e aumentar a sensação de bem estar; incrementa a capacidade de controle das emoções e aperfeiçoa a comunicação e a liderança.

Para mais informações, o servidor pode entrar em contato com o Nast pelo e-mail nucleodepsicologiapmvc@gmail.com ou por meio do telefone (77) 3424-3950 .