Projeto MoviMente motiva servidores municipais a mudarem rotina para melhoria da qualidade de vida

Date : 06-06-2024

Durante três meses, sempre às quartas-feiras pela manhã, a servidora municipal Claúdia Gomes deixava seu papel de educadora social por algumas horas para aprender a desenvolver atividades relacionadas à saúde mental e física. O que motivou esse tempo de dedicação foi a terceira edição do projeto MoviMente, realizado pelo Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), com o objetivo de promover qualidade de vida para os servidores, por meio de mudanças de hábitos e autocuidado.

“O MoviMente foi algo que me atraiu até pelo nome e vim conhecê-lo. Esse projeto fez uma diferença na minha vida, porque eu fui trabalhar a vida plena, conheci sobre a importância real de cuidar da gente, de ter um olhar voltado para quem nós somos, porquanto nós, como servidores, precisamos desse cuidado”, disse Cláudia.

A educadora já começou a colocar em prática várias coisas que aprendeu no curso. “Eu retornei o exercício físico, por conta da motivação aqui do Nast, a questão de cuidar da alimentação, que foi algo que eu fui provocada aqui nesse projeto, a vida mental, tudo isso eu dei importância, eu olhei para mim de fato, porque eu acho que há muito tempo não fazia isso, e isso foi transformador na minha vida e no meu trabalho. Eu tenho orientado os meninos ansiosos sobre como fazer a respiração para acalmar os ânimos, para melhorar a sua condição”, comentou.

Encantada pelo trabalho do Nast, Cláudia parabenizou a equipe. “Esse olhar é essencial para os servidores, como foi para mim. O projeto foi restaurador, transformador. É algo que a gente leva para a vida”, finalizou.

Umas das facilitadoras do Movimente, a fisioterapeuta Gisele Vieira disse ter alcançado o objetivo do curso. “Chegamos à finalização de mais uma edição e a gente está superfeliz porque eu acredito que a essência do que a gente queria passar, eles conseguiram obter, conseguiram fixar. Sempre eu falo com os participantes, quando inicio o curso: 'vamos iniciar uma jornada no mundo da qualidade de vida, entender um pouco desse tema'”, declarou.

Aron

Gisele

A iniciativa reuniu servidores de diferentes secretarias municipais, inclusive estagiários como Arón Rodrigues, que estagia na Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana. “Foi uma experiência ímpar, uma experiência muito boa e que eu recomendo para que todos os servidores possam participar, nas próximas”, finalizou.