Saúde e bem-estar: Nast leva serviços de massagem e podologia a servidores no projeto MoviMente

Date : 25-10-2023

Uma manhã de cuidados com o corpo e a mente. Foi assim que servidores municipais de diferentes secretarias começaram o dia na sede do Núcleo de Atenção à Saúde o Trabalhador (Nast) para o quinto encontro do projeto MoviMente.

O encontro desta quarta-feira (25) contou com serviços de massagem e podologia com a massoterapeuta Érica Gonçalves e a biomédica e podóloga Fátima Bravo, em parceria com a faculdade Uniasselvi. Esta é a segunda edição do projeto, promovido pela Secretaria de Gestão e Inovação (Semgi), que tem oferecido aos servidores oficinas de Educação Financeira, Conceitos Nutricionais, práticas de exercícios físicos, entre outros.

“O objetivo é proporcionar uma maior qualidade de vida no trabalho e chamar a atenção dos servidores para a questão do bem-estar, como o bem-estar é importante. O foco não é só na saúde, mas também no bem-estar. Então, esses momentos fazem um bem muito grande não só para o corpo, como para o ser humano como um todo, para o bem da saúde física e mental”, disse a fisioterapeuta do Núcleo de Educação Física e Fisioterapia do Nast, Gisele Vieira.

Gisele Vieira

“Além de me ajudar no bem-estar no trabalho, está me ajudando no bem-estar pessoal, em casa. Tudo que eu estou aprendendo aqui, estou absorvendo e passando para o meu pessoal de casa”, disse o servidor da Secretaria de Desenvolvimento Social, Jackson Cléber Amaral.

A agente comunitária de saúde do bairro Panorama, Maria Adriana Rosa, participou do primeiro grupo do projeto e não quis ficar de fora desta segunda edição. “Aprendi muito, mudei os meus hábitos de vida depois do primeiro grupo e quando lançou o segundo eu não pensei duas vezes, eu quis aproveitar, porque eu acho uma atitude maravilhosa e voltaria outras vezes”, disse Adriana.

Jackson Cléber

Maria Adriana

Os encontros do projeto MoviMente serão realizados até o dia 13 de dezembro, às quartas-feiras, das 8h às 9h30.