Saúde mental: servidores da Prefeitura participam de oficina de dança livre

Date : 03-09-2022

Assim que foi informada que a Coordenação Municipal de Gestão de Pessoas, por meio do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), iria oferecer uma oficina de dança livre nas tardes de sexta-feira, exclusivamente destinada a servidores municipais, Mônica Ribeiro não perdeu tempo. Acessou o site da Prefeitura e garantiu sua inscrição. E ontem mesmo (2) ela começou a ter aulas. Outros 40 servidores, de quase todas as secretarias, também se inscreveram.

A atividade deverá ocorrer até 16 de dezembro, das 16h às 17h30, na sede do Nast, e faz parte de um projeto permanente, desenvolvido pela SEMGI, que visa à valorização dos servidores municipais. “Muitas vezes, nós pensamos que o cuidado está apenas no físico. Então, este projeto é para mostrar que o cuidado também deve existir com a saúde mental. E também para que haja uma distração para os servidores e que eles se sintam acolhidos aqui no Nast”, destaca Maíra Andrade, coordenadora municipal de Gestão de Pessoas.

Mônica, uma das participantes: "Sou apaixonada por dança".

“Como eu sou muito fã de dança e é um dos meus *hobbies*, eu corri e me inscrevi”, contou Mônica na tarde desta sexta-feira (2), minutos antes da primeira aula. Ela está no serviço público municipal há quase 25 anos. Atualmente, trabalha no Arquivo de Pessoal, ligado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (SEMGI). Sempre que pode, costuma sair para dançar ao som de seus ritmos preferidos. “Eu danço muito. Gosto de salsa, lambada, *street dance*, arrocha, sofrência...”, conta a servidora.

Como a oficina não vai se prender a ritmos específicos (e, justamente por isso, chama-se “dança livre”), ela e os colegas se sentem à vontade para aprender. “Tudo isso é porque eu sou realmente apaixonada por dança”, explicou Mônica.

Maurício, o instrutor: "Queremos que as pessoas se liberem".

Antes de iniciar o trabalho de alongamento, que antecedeu a parte prática da aula, o instrutor Maurício Morim informou que a principal proposta será promover a distração dos servidores que se inscreveram. “Não vamos rotular uma dança específica, vamos trabalhar vários ritmos. Neste primeiro momento, vamos fazer o alongamento, o relaxamento. Nas aulas que forem se seguindo, vamos inserindo outros elementos de dança, conforme a turma for evoluindo”, explicou.

"Queremos que as pessoas se liberem, mesmo porque o dia a dia é estressante e cansativo. E teremos esse momento de descontração, porque a dança faz bem para a alma”, acrescentou o instrutor.

Segundo Maíra, outras atividades de valorização dos servidores serão desenvolvidas nos próximos meses. “Este é mais um dos projetos do Nast, entre outros que vão vir, de atenção plena e destinados ao cuidado com a saúde mental do servidor”, anunciou a coordenadora municipal de Gestão de Pessoas.

Maíra (de branco), coordenadora de Gestão de Pessoas: "O cuidado também deve existir com a saúde mental".