Semgi conclui primeira vivência em prática de concentração para servidores e já planeja próxima turma

Date : 05-10-2022

Último encontro foi marcado pela troca de informações sobre o que os servidores aprenderam durante os encontros

Foi concluída, nesta quarta-feira (5), a primeira “Vivência em Mindfulness – Atenção plena para servidores da Prefeitura”, realizada pela Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi). Ao longo de nove semanas, profissionais de diversas secretarias municipais se reuniram sempre às quartas-feiras, na sede do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), para participar desta ação, que visou, a partir da meditação, benefícios, como a redução do estresse e da ansiedade, o aumento da sensação de bem-estar e a prevenção da depressão.

“E o resultado desse trabalho foi melhor do que nós esperávamos”, avaliou o psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), Ernandes de Amorim, no último encontro do grupo para a troca de experiências. “Vários participantes contaram como foi importante esse olhar para si, que resultou na redução do estresse e da ansiedade, da agitação psicomotora relatada no início dos encontros, no aumento da concentração. Eles perceberam que muitas coisas passaram a fazer mais sentido”, enfatizou o psicólogo.

Ernandes de Amorim

Alexandre Lacerda

Uma dessas pessoas foi o gestor da Coordenação de Tecnologia da Informação (CTI), Alexandre Lacerda. “Quando iniciamos essa vivência, eu estava num momento profissional bastante intenso. E, durante esse período aqui, fui tomando conhecimento cada vez mais de que nem tudo está sob nosso controle, e isso faz bastante diferença. Dos diversos pontos que marquei no início a respeito de como me sentia e eram negativos para a minha saúde, hoje, pontuei apenas dois. A mudança é muito significativa”, afirmou.

Por esta razão, para Alexandre, o dia de hoje não foi de conclusão da atividade, pelo contrário. “Inclusive, quando o pessoal disse que era o último dia, eu falei que não sei se é o último. Acho que hoje é o início de um novo ciclo para a vida da gente porque recebemos várias ferramentas que poderemos colocar em prática no nosso dia a dia não só pessoal, mas profissional. Foi uma iniciativa fantástica da gestão essa de permitir que o servidor, que vive um momento bastante intenso possa parar um pouco para pensar em si”, assegurou.

Primeira turma

Diante de respostas positivas como a de Alexandre, no próximo mês, disse o psicólogo Ernandes de Amorim, terá início a segunda turma da vivência. “Já temos programada a próxima turma agora em novembro. Temos uma lista de servidores interessados e também abriremos inscrições para que outros participem da iniciativa. Esperamos que esses servidores possam sair tão bem e se encontrar com aconteceu com os da primeira turma”, disse.