# Semgi realiza ação visando a redução do estresse e o bem-estar dos servidores

**Date :** 03-08-2022

Primeiro encontro foi voltado para a parte teórica

Reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar o foco, aumentar a sensação de bem-estar, prevenir a depressão. Estes são alguns dos benefícios proporcionados pela “Vivência em Mindfulness – Atenção plena para servidores da Prefeitura”, que teve início, nesta quarta-feira (3) e é realizada pela Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi).

Participaram da abertura, servidores de noves secretarias municipais. A partir de hoje, eles terão mais oito encontros, sempre às quartas-feiras, na sede do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), para trabalhar essa prática que se refere, sobretudo, à capacidade da pessoa estar atenta ao que acontece no momento presente a partir, principalmente, da meditação.

Em outras palavras, a atenção plena, como explicou a psicóloga Leila Lopes, que conduziu a atividade ao lado dos também psicólogos Ernandes Amorim e Thaís Nogueira, é um convite para a pessoa sair do “piloto automático”, quando ela age sem uma intenção consciente, de todas as situações. A técnica possibilita que ela tenha uma relação melhor com o que acontece ao redor.

O objetivo, ao que pareceu, já nesse primeiro momento foi alcançado. Após o encontro e de uma atividade prática, os servidores se disseram mais leves e tranquilos, conectados ao presente.

“Saio hoje com o coração cheio de gratidão. É uma iniciativa de excelência da gestão. Vai melhorar no meu dia a dia e levar para o meu próprio setor de trabalho, onde compartilho parte do meu tempo com meus colegas”, assegurou Juliana Gomes, servidora na Secretaria Municipal da Transparência e do Controle.

Juliana Gomes

Segundo a coordenadora de Gestão de Pessoas da Prefeitura, Maíra Andrade, o propósito da Semgi com atividades como essa é promover a saúde e qualidade de vida entre os servidores. Ela diz que a secretaria está atenta as novas demandas dos servidores e pede a participação deles para que novas atividades sejam desenvolvidas. “Tivemos a ideia dessa vivência, mas caso tenham outras propostas, basta sugerir. Vejam o Nast como parceiro dos servidores”, enfatizou Maíra.