Servidores aprendem técnicas de meditação que auxiliam no bem-estar e melhoram qualidade de vida

Date : 24-02-2024

O Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), ligado à Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), deu início à quinta turma do grupo terapêutico em Mindfulness – Atenção Plena, cujo público é formado por servidores municipais.

Durante nove semanas, através de exercícios e meditações diárias, a terapia vai ajudar o servidor a se libertar das pressões cotidianas, a perceber como está o seu estado atual para que a partir daí possa estimular a busca de estratégias para se entender melhor e ter uma vida com mais qualidade.

“Todo o processo de melhoria começa em nós, com nossos pensamentos, práticas diárias e nossas escolhas. Gerir as próprias emoções a partir da própria consciência é como se liberar de comportamentos que muitas vezes ocorrem de forma repentina, como se estivesse vivendo no piloto automático. Esse grupo é uma verdadeira viagem à autopercepção e autoconsciência”, comenta Ernandes Mendonça, ministrante e psicólogo do Nast.

Cerca de 15 servidores participaram deste primeiro encontro do Mindfulness. Foram realizadas as práticas de três minutos, como uma pequena pausa de consciência, e a de meditação, voltada para a respiração e o corpo.

Emília Guimarães, que trabalha na Secretaria Municipal de Educação, soube do curso através de uma colega de trabalho. “Eu vim mais pelo tema. O Mindfulness é uma área que realmente me interessa. Eu acho que a gente precisa trabalhar essas nossas relações interiores, pois se a gente não é melhor conosco mesmo, a gente não consegue ser melhor com o outro. Não estava ciente de todas minhas tensões. E eu percebi já nesse primeiro encontro. A gente tem já costume de fazer algumas meditações, mas eu acho que precisamos trazer isso realmente para o nosso dia a dia", avaliou a servidora.

Os encontros acontecem todas as sextas-feiras das 8h às 10h, no auditório do Nast, localizado na Rua dos Fonsecas, nº 130, Centro.

NAST