Servidores da Secretaria Municipal de Educação recebem ação do Nast relacionada à campanha Janeiro Branco

Date : 16-01-2025

Na manhã desta quinta-feira (16), a Secretaria Municipal de Educação (Smed) recebeu a visita de uma equipe do Núcleo de Atenção à Saúde e Segurança no Trabalho (Nast). O objetivo foi

trabalhar com os servidores a campanha do Janeiro Branco, cujo tema central é “O que fazer pela saúde mental agora e sempre?”.

O psicólogo do Nast, Ernandes Mendonça, disse que o cuidado com a saúde mental deve ser permanente. “Nós estamos aqui na Smed para conversar, dialogar, com os servidores através de uma roda de conversa, de dinâmica de grupo, sobre a importância desse autocuidado, compreendendo que a saúde mental não se restringe aos cuidados psiquiátricos ou psicológicos, mas também é você ter consciência do próprio corpo, do que você faz, como seu corpo reage às suas vivências e como ele também reage às ausências de vivências, através, por exemplo, de uma atividade física. Então, nós estamos propondo essa escuta, esse olhar de reflexão sobre a importância de você estar bem”.

Ernandes

Secretário Edgard Larry participa da ação

Fabrícia (blusa rosa)

Ele considerou que o estar bem abrange muitos outros aspectos. “Por exemplo, eu preciso estar bem na minha casa, no meu trabalho, no meu convívio e compreendendo isso, se eu consigo conviver diante das demandas desses espaços, estou cuidando da minha saúde mental. Então nós estamos vindo nesse espaço para justamente trazer esta proposta, do autocuidado físico, mas, sobretudo, dessa atenção à saúde mental e aos sinais que o nosso corpo dá se as coisas estão bem equilibradas ou não”.

Participando da atividade, a Auxiliar de Vida Escolar na Escola Municipal Padre Aguiar, Fabrícia Barros Santos, considerou a atividade como algo positivo para o servidor. “Muito boa. Distraiu, descontraiu em relação ao trabalho puxado. Deveria ter mais vezes, o exercício que teve e a conversa com o psicólogo foram positivos”.

Matéria relacionada:

https://www.pmvc.ba.gov.br/secretaria-de-gestao-inovacao-realiza-acoes-da-campanha-janeiro-branco-em-prol-da-saude-mental-dos-servidores-municipais/