Servidores da Secretaria Municipal de Saúde participam do projeto de ginástica laboral do Nast

Date : 17-02-2023

Os servidores dos setores administrativos da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) fizeram pequenos intervalos no expediente, durante a semana, para participarem do projeto GiNast, realizado pelo Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), no terraço do prédio da SMS.

A educadora física do Nast, Hellis Santos, coordenou a atividade voltada para os servidores, com dinâmicas em duplas para estimular a interação e o movimento corporal. “O objetivo é fazer com que as pessoas parem um pouquinho a rotina de trabalho para relaxar, descontrair, interagir com os colegas e fazer exercícios que proporcionam relaxamento muscular e melhoram a postura”, destacou a educadora.

“Esse é um momento de cuidado e valorização dos nossos servidores. Essa pausa no trabalho colabora para a prevenção das doenças laborais, para uma melhor satisfação e harmonia do ambiente, além de diminuir o estresse e ajudar na produção do trabalho”, destacou a subsecretária de Saúde, Kalilly Lemos, que também participou do GiNast.

Mônica Amorim, secretária do gabinete da SMS, trabalha boa parte do dia em frente ao computador e, para ela, a ginástica laboral funcionou como um respiro. "Eu gostei muito! É importante dar essa paradinha no trabalho para mudar o foco, porque é um exercício que alivia as tensões, tanto mentais quanto físicas, e ainda ajuda a ser mais produtivo no trabalho. Você volta mais disposta!", contou Mônica.

As atividades de relaxamento e ginástica laboral acontecerão na SMS duas vezes por semana, ao longo deste semestre. Ainda, segundo Hellis, o projeto também será desenvolvido com os servidores da Secretaria Municipal de Serviços Públicos (Sesep).