Servidores da Sesep participam de palestra sobre orientação postural por meio do Programa FeliS

Date : 20-08-2025

Na tarde desta quarta-feira (20), servidores da Secretaria Municipal de Serviços Públicos (Sesep) participaram de uma palestra sobre Ergonomia e Orientação Postural. A atividade é mais uma ação do programa Felicidade Interna do Servidor (FeliS), realizado pela Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), por meio do Núcleo de Atenção à Saúde e de Segurança no Trabalho (Nast), com o objetivo de valorizar os servidores públicos municipais e promover saúde e melhor qualidade de vida.

Ao longo da atividade, os servidores participaram de dinâmicas sobre os mitos e verdades dos cuidados com a postura, orientações sobre a prevenção de dores e adoecimento, além de serem instruídos sobre os diferentes serviços oferecidos pelo FeliS para garantir uma vida saudável aos servidores.

Psicóloga e gestora do FeliS, Leila Lopes destacou a importância do programa para cuidar da saúde emocional e física dos profissionais, garantindo uma boa convivência no ambiente de trabalho e o bem-estar em diferentes aspectos da vida.

“Começamos o FeliS no ano passado, e desde então já atendemos os servidores da Semob e da Guarda Municipal. Estamos desde julho trabalhando com a Sesep, pensando tanto em quem faz serviço interno quanto quem vai pra rua. Por isso é muito importante que os servidores participem, dêem sugestões, avaliem as atividades”.

Leila

Giselle

A responsável pela atividade de orientação postural foi a fisioterapeuta do Nast, Giselle Vieira, que apontou para a relevância de cuidados e exercícios de ergonomia para a saúde. “A orientação postural é importantíssima para a questão da atividade profissional. Então é de suma relevância que o servidor saiba como executar o trabalho de modo que não venha a adoecer. Pretendemos também alcançar o maior número de participantes possíveis, para reforçar esse cuidado”.

Um dos servidores que participou da atividade foi Jaimilton Alves, que trabalha na Prefeitura há 18 anos nos serviços de limpeza e se sentiu valorizado com a ação. “É um trabalho muito importante o que a Prefeitura está fazendo, é essencial. A gente fica muito satisfeito e feliz, porque é necessário haver esse trabalho, uma palestra com os servidores, porque nós trabalhamos dia a dia, de sol a sol. Sou funcionário público há 18 anos, trabalhando com carrinho, varrição, e sentimos muito o corpo, a coluna. Então é muito importante ouvir e cuidar da gente que trabalha com a limpeza”.

Jaimilton

Daniel

Já Daniel Murilo afirmou que a ação foi importante para reforçar a importância do cuidado com a saúde, especialmente no público masculino. “Eu acho importante, porque geralmente quem faz esse tipo de trabalho cuida pouco da saúde, já é um cara acostumado a fazer um trabalho mais braçal. Ele não tem aquele tempo para se cuidar, ou até para lembrar, por ser um trabalho físico. Então ele acha que é forte, e quando sente certos tipos de dor, releva. Então é bom chamar a atenção, para ele se cuidar mais, verificar a pressão, outras coisas básicas que podem constatar algum problema”.

O Programa Felicidade Interna do Servidor (FeliS) foi lançado em 2024, com o projeto piloto sendo desenvolvido com servidores da Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana (Semob). No início deste ano, o programa chegou à Guarda Municipal, e desde julho está na Sesep.

Cada ciclo de atividades do FeliS é desenvolvido ao longo de um período de três meses, em que são desenvolvidas atividades como vacinação, workshops voltados para o desenvolvimento das habilidades pessoais, a exemplo das relações interpessoais, comunicação não violenta, gestão de conflitos, ginástica laboral, plantão psicológico,

ergonomia, entre outros.