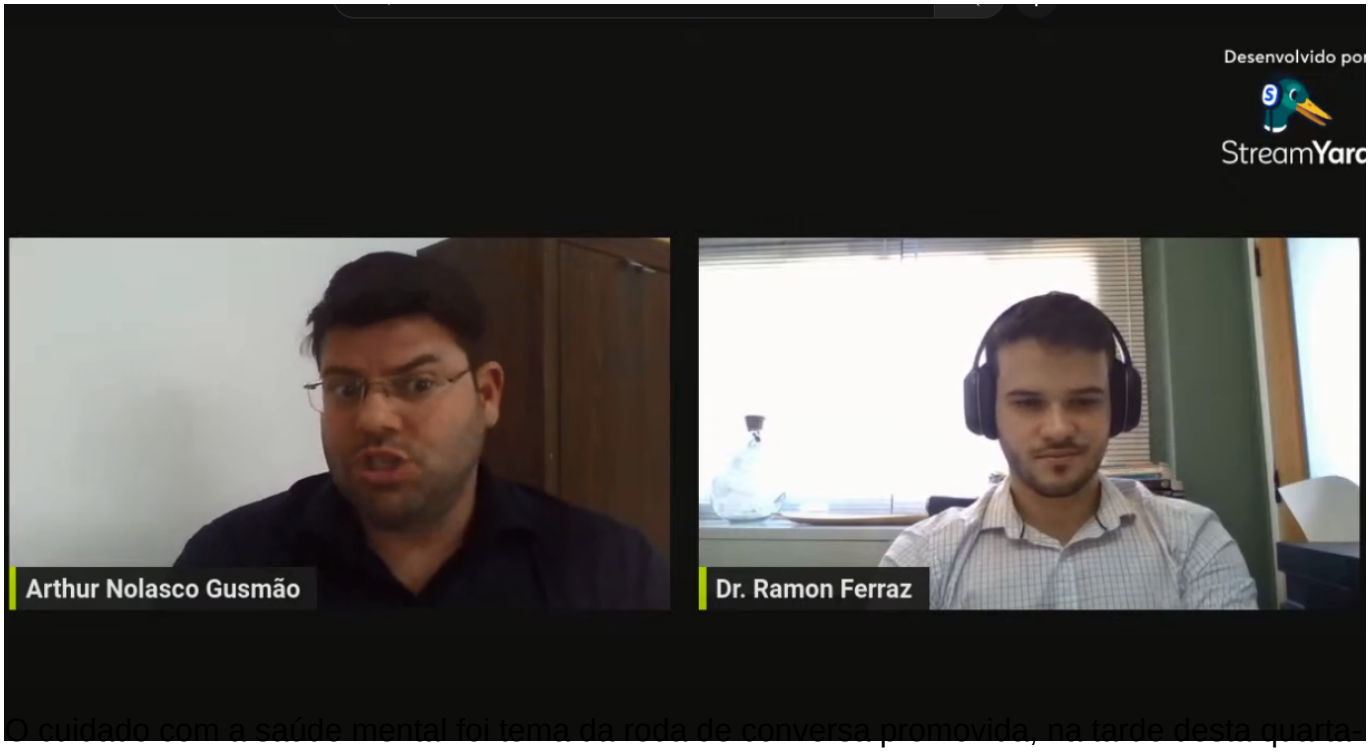
Servidores interagem em roda de conversa sobre a saúde mental

Date : 18-01-2023

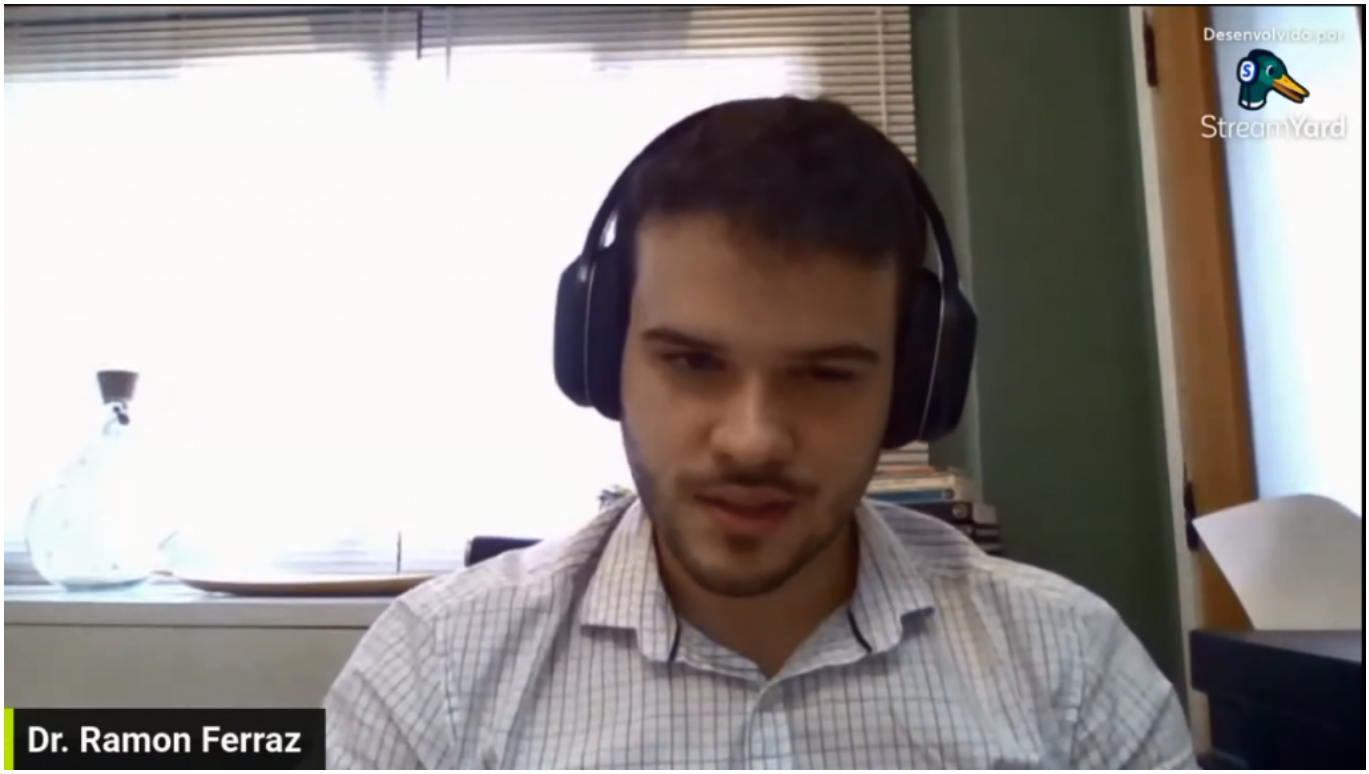


O cuidado com a saúde mental foi tema da roda de conversa promovida, na tarde desta quarta-feira (18), pela Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), voltada para servidores e aberta ao público em geral, por meio do canal da Prefeitura no Youtube.

A live foi aberta pelo secretário da Semgi, Edimário Freitas Júnior, que destacou ser a saúde mental dos servidores um cuidado da gestão que tem à frente a prefeita Sheila Lemos. Ele ainda comentou que falar de saúde mental é falar primeiramente do cuidado por si próprio. “Buscar a saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Espero que essa roda de conversa possa auxiliar cada participante”, disse o secretário.

E a participação dos servidores no evento de uma hora de duração, demonstrou que o objetivo de refletir e conscientizar sobre a importância do cuidado com a saúde mental foi alcançado. O sucesso pode ser atribuído à explanação do psicólogo Arthur Nolasco Soares e do médico Ramon Sales Ferraz.

A vida pede equilíbrio



Os profissionais falaram dos sinais que indicam a necessidade de se buscar ajuda, dos transtornos de humor, das fases do adoecimento emocional, entre outros assuntos, e tiraram dúvidas sobre a prevenção, comportamentos disfuncionais, e se a falta de sono, a enxaqueca e a fibromialgia são sintomas de problemas de saúde mental.

O médico Ramon Ferraz falou da necessidade de atenção, continuidade e respeito para se ter saúde mental. “Não existe pílula mágica por isso é necessário o acompanhamento médico e com uma equipe multiprofissional. Não adianta pegar o tratamento da vizinha, da amiga, do familiar”, orientou.

Já o psicólogo Arthur Nolasco reforçou que cuidar da saúde mental vai além do acompanhamento médico ou psicológico. “É preciso tentar adequar a rotina de trabalho para fazer algumas tarefas que melhorem o bem-estar físico e a saúde mental de uma forma geral”, observou.

Durante toda a live, o público interagia por meio do chat. “Sei bem o que é isso, pois passei por uma depressão severa. Se não tivesse buscado ajuda médica, acho que teria morrido, pois a dor do depressivo é na alma”, disse Fátima Freire.

Adriana Pinheiro elogiou: “Excelente iniciativa, parabéns à toda equipe”. Rosenice Pereira Dantas Brito parabenizou: “Muito importante essa conversa para servidores e munícipes”. Elaine Silveira fez o mesmo: “Parabéns à Semgi pela iniciativa e aos profissionais pelos esclarecimentos!”. Valdirene Fagundes Pereira completou: “Parabéns a todos e lembrando que o Nast está sempre pronto para o acolhimento para todos”, finalizou.

O NAST está vinculado à Coordenação de Gestão de Pessoas e oferece atendimento psiquiátrico e psicológico para todos os servidores municipais. A palestra faz parte da campanha nacional “Janeiro Branco: A vida pede equilíbrio”.

Janeiro Branco

Com a proposta de construir uma cultura de saúde mental, neste ano, a campanha do Janeiro Branco traz o tema “A vida pede o equilíbrio”. As atividades educativas que integram a mobilização visam combater tabus e estigmas a respeito do assunto, levando à prevenção de doenças decorrentes do estresse, a exemplo da depressão, ansiedade e pânico.