Servidores municipais participam de primeiro encontro do projeto MoviMente

Date : 27-09-2023

Servidores de diferentes secretarias municipais inscritos no projeto MoviMente participaram, nesta quarta-feira (27), do primeiro encontro. Promovido pela Secretaria Municipal de Gestão e Inovação (Semgi), por meio do Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast), a iniciativa visa melhorias para a qualidade de vida dos servidores, por meio de autocuidado e mudanças de hábitos.

Durante o primeiro encontro, a educadora física Patrícia Cunha abordou a importância da busca de atividades e desenvolvimento de hábitos que promovam mudanças positivas nas áreas mental, física, espiritual, além das relações sociais.

Ainda segundo Patrícia, é necessário que os servidores estejam bem consigo mesmos e, caso necessário, façam mudanças e também se tornem multiplicadores dos resultados dessas transformações. “Para isso, contamos com 12 encontros que, de forma prática e teórica, tratarão, entre outras coisas, de organização financeira, domínio psicológico, nutrição e autocuidado com a aparência”, completou.

Servidora lotada na Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana (Seinfra), Simone Paraguaçu já participou de outros projetos do Nast e apresentou algumas motivações para se inscrever no MoviMente. “Primeiro pelos resultados que obtive nos outros, também porque tenho enfrentado alguns problemas de saúde, mas principalmente para ter melhor qualidade de vida através de mudanças e melhorias naquilo que não pode ser mudado”, concluiu.

Simone Paraguaçu

Patrícia Cunha e Gisele Vieira, facilitadoras do projeto

Os encontros do programa MoviMente acontecem até o dia 13 de dezembro, sempre às quartas-feiras, das 8h às 9h30.