Servidores municipais participam de roda de conversa sobre valorização à vida

Date : 22-09-2023

O Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast) promoveu, na manhã desta sexta-feira (22), uma roda de conversa para servidores com o tema ”Se precisar, peça ajuda", como parte das ações da Campanha Setembro Amarelo. O diálogo sobre saúde mental é uma forma de prevenção ao suicídio.

Mediada pelo médico Ramon Sales e pelo psicólogo do Nast, Ernandes Mendonça, a atividade contou com dinâmicas e a reflexão sobre o auto cuidado e o cuidado do próximo. “O nosso objetivo hoje foi levantar esse debate quanto nossa saúde mental e a necessidade de observar o que acontece ao nosso redor, sobretudo, como temos lidado com nossas emoções e vivências, compreendendo que elas impactam em nosso estado de humor e, quais as estratégias a adotar para que os recursos emocionais sejam mantidos, colaborando para o bem-estar próprio e de quem estar ao nosso redor”, declarou o psicólogo Ernandes.

Para Lourdes Mendes, professora municipal há 35 anos e atual coordenadora da Escola de Governo, é fundamental esse momento para os servidores. “Foi uma manhã maravilhosa. A gente está com profissionais conhecendo, debatendo, fazendo essa roda de conversa até para que a gente possa também estar ajudando pessoas próximas, percebendo alguns sinais, e também o autoconhecimento, pois a gente precisa cuidar da gente para poder cuidar do outro”.

Adriana Santos, servidora há 15 anos da Prefeitura, também aproveitou a manhã. “Para mim foi bem esclarecedor. O doutor que fez a palestra trouxe dinâmicas e tirou alguns mitos, bem participativo, foi ótimo”, disse.

Adriana

Lourdes

Ao final da roda de conversa, o Coral dos Servidores fez uma apresentação com músicas de valorização da vida, o que despertou várias emoções nos presentes.

Setembro Amarelo

Sobre o Setembro Amarelo, o psicólogo ressaltou que as campanhas são importantes para mobilizar a sociedade. “Essa campanha é levantada no intuito de chamar a atenção da sociedade para as questões do sofrimento mental, focando a discussão quanto a tentativa de auto extermínio ou o extermínio consumado (suicídio), e mostrar que as pessoas entram em sofrimento. Devido a isso, precisamos nos sensibilidade quanto a necessidade de ouvi-las, acolhê-las: porque não podemos duvidar quando alguém que fala que a vida não vale a pena e que morre pode ser a melhor solução. Se ela chega a esse nível de fala, é porque algo está acontecendo e que precisa ser cuidado”, completou.