Setembro Amarelo: Com palestra e música, servidores participaram de Roda de Conversa sobre saúde mental

Date : 22-09-2022

Com o tema “Todos pela Vida”, uma roda de conversa sobre saúde mental, com palestra, diálogos, troca de experiências e música, foi realizada na manhã desta quinta-feira (22), no Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador (Nast). Cerca de 40 servidores do município participaram do encontro.

A atividade, que faz parte das ações do Setembro Amarelo, cujo objetivo é a conscientização e prevenção do suicídio, foi promovida pela Prefeitura Municipal de Vitória da Conquista, por meio da Secretaria de Gestão e Inovação (Sengi), e do setor de psicologia do Nast.

O tema foi abordado pelo médico psiquiatra do núcleo, Dr. Renato Franco Júnior. Ele falou das causas da ansiedade, da depressão, da importância do saber ouvir e do uso de medicamento, quando necessário, para ajudar o paciente, no caso o servidor, a relaxar.

O psiquiatra Renato Franco Júnior falou sobre ansiedade, depressão, importância do saber ouvir e uso de medicamentos

De forma descontraída, os servidores interagiram com o médico, falaram de suas experiências, medos e dificuldades, principalmente no período de pandemia e no pós-pandêmico. Eles relataram casos de colegas, amigos e parentes que vivenciaram situações de ansiedade nesse período.

Servidora do setor de estudos e projetos da Secretaria de Infraestrutura Urbana (Seinfra), Simone Paraguassu considerou a ação como inovadora para os servidores, que até então não contavam com encontros desse tipo. “Esse encontro de hoje, dedicado às pessoas que têm pré-disposição ao suicídio, foi muito bom. A gente tem necessidade de falar, de ouvir e de ser ouvido, de desabafar para não desabar, porque quando a dor é compartilhada, ela é diminuída”, disse.

Outra que participou do encontro foi Ana Maria Oliveira Santos, da unidade de saúde do Nova Cidade. Ela disse que a saúde mental é um tema muito estigmatizado, com muito preconceito e pouca informação. “Aqui a gente conversa com pessoas que têm respaldo profissional para nos orientar e indicar o melhor caminho, nós aprendemos com as experiências de outras pessoas, a gente se expõe de forma mais aberta, sem medo, na certeza de que não está só”.

A psicóloga do Nast, Leila Lopes, destacou que a roda de conversa sobre a campanha Setembro Amarelo serviu para incentivar as pessoas a falar, a buscar ajuda profissionais por meio dos canais existentes. “Foi uma forma também de fazer com que os servidores aqui presentes propaguem as informações obtidas nesse encontro, para que mais e mais pessoas

possam ser ajudadas”, destacou.

Musicoterapia

Encerrando a roda de conversa, o coordenador do Conservatório de Música, Alex Lacerda, o professor de música, Joadson Bonfim, e o músico Bruno Barbosa fizeram um momento musical para deixar o público ainda mais descontraído. “A musicoterapia é uma excelente técnica e traz muitos benefícios à saúde mental das pessoas e do trabalhador. Mas a gente precisa saber que tipo de música utilizar para não trazer lembranças ruins, para não trazer incômodos aos ouvintes. As músicas instrumentais, por exemplo, fazem muito bem, porque relaxam”, concluiu.