



A Secretaria Municipal de Gestão de Pessoas (SMGP) ofereceu na tarde de quinta-feira (23/11), no auditório do Paço Municipal, as palestras “Meditação e respiração consciente” ministrada pela professora de Yoga, Gabriela Paris e “O impacto da saúde mental na sua saúde física” ministrada pela terapeuta integrativa Luana Próspero. Direcionada aos servidores públicos municipais as palestras fazem parte da programação da 6ª Edição do Programa “Bem-Estar e Saúde do Trabalhador” que teve início em (09/11) e segue até (14/12) e que tem como objetivo debater a importância de meditar e respirar com equilíbrio, trazer, consciência, estado de presença, foco, concentração e domínio sobre o estresse e a ansiedade, além dos impactos mental e físico na saúde dos servidores.

Aline Marques Santezi, chefe da Seção de Acompanhamento de Saúde do Servidor da SMGP, destacou que a série de palestras contribui para a saúde dos servidores ao lembrar que atualmente, existe um grande número de servidores adoecidos psicologicamente e mentalmente, além do aumento exponencial de afastamentos.

“A proposta é colaborar com os servidores trazendo técnicas de auto-cuidado para que eles consigam trazer equilíbrio, autoconhecimento e de alguma forma contribuir para o crescimento pessoal dos servidores”, disse Aline Santezi.

Na edição 2023 do Programa “Bem-Estar e Saúde do Trabalhador” as palestras tem como foco temas voltados para a saúde mental dos servidores e já abordou temas como energia, mindfulness (atenção plena), meditação e estado de presença.

A série de palestras segue nesta sexta-feira (24/11) com o tema “Burnout, qual o perigo de estar sempre exausto? ”, debatendo principalmente a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional - um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

Aline Santezi lembrou que os trabalhadores estão desenvolvendo estado de exaustão e “estar exausto não é normal porque as pessoas acabam se acostumando e se habituando com esse estado de cansaço diário. Portanto, na palestra desta sexta-feira a terapeuta Cintia Matiucci vai conversar com os servidores e entender melhor porque eles trazem essa reclamação de cansaço e vai trazer mais consciência, orientações e técnicas para evitar a exaustão física e emocional”, finalizou.

(24/11/2023)