



O Programa Bem-estar e Saúde do Servidor foi aberto na tarde desta segunda-feira (1/4), com a palestra “Técnicas de respiração para reduzir a ansiedade”, com o professor Yashiro Yamamoto. O evento foi realizado na Fundação Educacional São Carlos (FESC), na Vila Nery, e contou com a participação de servidores de várias secretarias.

Ao longo do mês, serão realizadas diversas palestras com os mais variados temas, voltado para a saúde do servidor municipal. As inscrições estão abertas e podem ser feitas no link goo.gl/TWYxnW

O objetivo do programa é o desenvolvimento de atitudes e de comportamentos que contribuam para a proteção da saúde do servidor no âmbito individual e coletivo, com ações simples como a orientações para alimentação saudável, exercícios físicos regulares, saúde mental, alívio do estresse e cansaço entre outros. “Nosso foco nesse programa é dar ao servidor público mecanismo para que ele tenha mais qualidade de vida no trabalho”, disse Helena Antunes, secretária de Gestão de Pessoas.

Essa é a segunda edição do Programa Bem-estar e Saúde do Servidor. O agente comunitário de saúde, André Luiz de Godoy Bortolotti, participou das palestras no ano passado e conta como foi a experiência. “Uma oportunidade muito boa. Porque a gente pode também nos despertar a respeito da nossa saúde. Com a saúde em dia, nós temos mais qualidade no atendimento à população”, disse.

Para Rudcleia Araújo dos Santos, também agente comunitária de saúde, o programa contribuiu para uma mudança de vida. “Para mim foi muito importante e relevante. Por causa da correria do dia a dia, muitas vezes, a gente deixa de cuidar um pouco da saúde e o programa despertou em mim esse cuidado. Hoje, tenho uma vida completamente diferente”, contou ela.

A auxiliar de enfermagem Maria Assunção do Nascimento gostou da integração com os outros funcionários. “É uma forma de o servidor interagir um com o outro. É bom para a saúde da gente, do corpo e da alma”, enfatizou.

Também participaram do evento o secretário de Esportes e Cultura, Edson Ferraz e o presidente da FESC, Fernando de Carvalho.

O programa conta ainda com parceria da UFSCar por meio dos cursos de enfermagem, gerontologia e terapia ocupacional.

(01/04/2019)

{gallery}abril_2019/BemEstarAbertura{/gallery}