

Cuidados aos servidores em tempos de pandemia

A Secretaria Municipal de Gestão de Pessoas, por meio do Departamento de Desenvolvimento e Qualidade de Vida - Seção de Acompanhamento e Saúde do Servidor, oferece cursos semanais e palestras para os servidores públicos municipais, por meio do Programa Bem Estar e Saúde do Servidor

O programa tem como o objetivo dar seguimento às ações continuadas de atenção à saúde do trabalhador, mediante uma série de atividades das quais estimulam a adoção de práticas saudáveis e de autocuidado, melhorando a qualidade de vida dentro e fora do trabalho, possibilitando maior inserção na área da saúde do servidor, promovendo o aprendizado para lidar com esta situação pandêmica diária e, por vezes desgastante, tendo em vista os medos, incertezas, ansiedade e perigos que envolvem o surto.

Foi pensando nestes trabalhadores que esta iniciativa foi organizada: tanto para aqueles que mantiveram suas atividades no compromisso com seu exercício, quanto àqueles que, de repente, foram afastados por questões preventivas para a manutenção de saúde, e estão retornando de forma gradativa aos seus postos de trabalho.

Espera-se que os conteúdos veiculados possam tranquilizar os servidores, trazer estratégias

para enfrentamento da pandemia e cuidar de sua saúde física e mental neste momento, minimizando possíveis problemas futuros. Entende-se que a educação em saúde pode ser uma eficiente ferramenta para enfrentamento da pandemia.

As palestras serão ministradas no período de 20/10 a 15/12/2021 e ocorrerão em dia fixo, às quartas-feiras, em horários alternados não excedendo o horário das 18h, com duração de até 1 hora por tema. Já a aplicação dos cursos no formato online (à distância) será de 18/10/2021 a 17/12/2021.

Serão disponibilizados em Plataforma MSTeams de acordo com o cronograma a ser estabelecido pela FESC (Fundação Educacional São Carlos) e SASS (Seção de Acompanhamento e Saúde do Servidor) os cursos e palestras online e ao vivo com os seguintes temas: expressão corporal como qualidade de vida; o poder da mente, técnicas de redução de ansiedade, treinamento funcional, pilates e atividade física moderada.

Já as palestras seguem os seguintes temas: o auto-cuidado aplicado ao dia a dia, feliz-corpo feliz-idade, práticas orientais de saúde frente à pandemia, a saúde mental no contexto da pandemia, mindfulness no dia a dia, postura corporal: estratégias e boas práticas, técnicas de respiração e meditação e gestão & resiliência nos reflexos da pandemia

Para participar basta fazer a inscrição no link <http://servico.saocarlos.sp.gov.br/bemestar/>.

(28/09/21)