



Servidores da prefeitura receberam na última sexta-feira (31), uma palestra sobre saúde mental, no auditório da Secretaria da Educação. O encontro ocorreu em alusão à campanha "Janeiro Branco - Alerta sobre a Saúde Mental", que dedica o primeiro mês do ano para propor uma reflexão sobre o bem-estar emocional.

Organizado pela Secretaria de Gestão Pública, por meio da Diretoria de Gestão de Pessoas e da Coordenadoria de Saúde e Segurança no Trabalho, em parceria com a Secretaria da Saúde e Secretaria de Governo, a palestra teve como objetivo fazer um alerta aos servidores para que compreendam a importância de cuidar da saúde mental e para quebrar os preconceitos que ainda cercam o tema.

A palestra recebeu mais de 200 servidores de diferentes setores da prefeitura.

Abrindo o evento, a gestora do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) AD, Elaina Silva, apresentou o tema ao público, mostrando que os transtornos mentais pode afetar qualquer pessoa, em diferentes fases da vida, e que o mais importante para que o diagnóstico seja feito com antecedência, é quebrar os preconceitos que ainda cercam o tema.



"É fundamental que os gestores estejam atentos e procurem manter um ambiente de trabalho saudável, respeitando os limites dos colaboradores para evitar o desgaste emocional dentro da equipe", afirmou.

O comandante da Guarda Civil Municipal, Elias Domingos, compartilhou com o público ações que vem desenvolvendo com o efetivo para que os agentes adquiram consciência das suas emoções e possam lidar com as situações diárias, que muitas vezes levam ao estresse físico e emocional. "É comum em muitas operações os agentes encontrarem um clima tenso e hostil, então, a primeira coisa que eu busquei fazer quando assumi o comando da guarda foi fomentar o trabalho em equipe, para que eles saibam que podem sempre contar um com o outro", disse.

Elias explicou ainda que também houve mudanças na rotina de trabalho da GCM que refletiram no rendimento dos agentes. "Nós incentivamos os exercícios físicos e as artes marciais entre eles, firmamos também uma parceria com a Secretaria da Cultura para que os agentes participassem de um grupo de teatro. No início tivemos muita resistência, mas aos poucos eles se sentiram confortáveis para integrar o grupo".

Ainda de acordo com o comandante, o objetivo das aulas de teatro é humanizar o efetivo, além de trabalhar as questões emocionais e o autoconhecimento, para, inclusive, aproximá-los da população.

A psiquiatra do CAPS AD, Agnes Yasuda mostrou como identificar os primeiros sintomas dos transtornos psicológicos, reconhecendo elementos que podem desencadear as doenças mentais, como fatores genéticos, biológicos e psicossociais e até mesmo o ambiente de trabalho, que pode contribuir de forma decisiva para o início ou agravamento dos quadros de saúde.

"Fomos criados com a premissa de que temos que ser fortes, seguir em frente, superar. Mas nem sempre é assim. É preciso difundir o entendimento de que muitas vezes não é possível dar conta de tudo. Os casos de depressão e ansiedade não são resolvidos apenas com força de vontade e isso deve ser levado em consideração no ambiente de trabalho para evitar casos



de assédio psicológico. Para isso deve ser iniciado um tratamento psicológico ou psiquiátrico", defende a psicóloga.

Doutora Agnes reitera que os aspectos emocionais e mentais devem ser discutidos desde a infância. "As crianças também devem ter liberdade de dizer como se sentem, para que a gente consiga combater a ideia de quem é sensível é fraco. Adoecer não é uma fraqueza, ninguém tem que se culpar com isso porque pode acontecer com qualquer um".

Ainda durante o evento, os servidores foram informados sobre ações desenvolvidas pela prefeitura para prevenir doenças ligadas à saúde mental, como a parceria firmada com a Secretaria de Esporte e Lazer para disponibilizar aulas de hidroginástica, ginástica funcional e natação para os funcionários da prefeitura. Os interessados podem procurar a secretaria, localizada dentro do parque municipal para fazer a carteirinha e começar a frequentar as aulas.

Para quem precisa passar por atendimento psiquiátrico ou psicológico, a indicação do RH é procurar o superior imediato ou dirigir-se à Casa do Servidor.

Texto e foto: Luana Nascimento