
quarta-feira, 24 Janeiro, 2024

Com objetivo de conscientizar sobre a saúde mental e emocional das pessoas o movimento "Janeiro Branco" tem também grande importância no ambiente de trabalho. Diante disso, a Fundação ParáPaz promoveu uma atividade com servidores da sede, em Belém, para abordar o tema que, muitas vezes, causa impactos significativos no desempenho e bem-estar dos profissionais.

"Estamos começando o ano e com ele dando início a uma nova jornada a uma página em branco, com novas perspectivas, novas metas e oportunidades. Esse ano o tema é 'Saúde Mental enquanto há tempo' e o foco é no bem-estar emocional para uma vida mais saudável e produtiva", disse Rosana Miranda, coordenadora do departamento de Recursos Humanos do órgão.

A programação contou com a presença do presidente da Fundação ParáPaz, Alberto Teixeira, e com a participação da Técnica em Gestão Social e psicóloga Isabella Lobo. Ela conduziu dinâmicas e ministrou sobre a importância do cuidado com a saúde mental, prevenção de doenças psicológicas e observação de sinais de adoecimento psíquico. Essas informações foram especialmente valiosas para profissionais como Suzan Lopes, pedagoga que atua na coordenação da ParáPaz nas UsiPaz.

"Achei importante ela pontuar sobre ter empatia com o próximo, com nossos colegas de trabalho, em sermos gentis e ficarmos atentos aos sinais que possam ter e tentar ajudar de alguma forma e a procurar ajuda se necessário".

Ainda de acordo com Rosana, os transtornos mentais

comportamentais como depressão, estresse ocupacional, síndrome de burnout, são causas de afastamento no ambiente de trabalho e quando o servidor atua em um ambiente seguro e saudável, com condições adequadas, seu desempenho cresce e com ele os resultados.

“O equilíbrio da saúde mental e social é fundamental para garantir não somente a saúde, mas também o bem-estar. Por isso não podemos negligenciar porque é algo que está muito perto da gente e muitas vezes dentro de casa e no nosso colega de trabalho”, ressaltou.

Por Nathalia Mota (Ascom ParáPaz)

Source

URL: <http://www.parapaz.pa.gov.br/pt-br/noticia/funda%C3%A7%C3%A3o-par%C3%A1paz-promove-atividade-aos-servidores-em-alus%C3%A3o-ao-janeiro-branco>