

## **Grupo de Gerenciamento do Estresse “Mais Vida”: por uma saúde integral**

Seja por fatores internos ao trabalho, como as demandas cotidianas, e as condições de trabalho; seja por fatores externos a este, como a violência urbana, o adoecimento tem se tornado cada vez mais frequente. Essa realidade só reforça a concepção de Dejours (2004), o qual defende que o sofrimento é inerente ao ambiente laboral, toda organização do trabalho é, de antemão, desestabilizadora da saúde.

Se o adoecimento físico tem se manifestado de forma crescente no contexto de trabalho, o adoecimento psíquico, por sua vez, tem apresentado números significativos. Até bem pouco tempo, a principal causa de afastamento do trabalho estava ligada aos problemas osteomusculares produzidos por tarefas com movimentos repetitivos e se apresentavam principalmente na iniciativa privada.

Nos últimos anos, o Poder Público vem tentando buscar resultados mais efetivos com relação aos serviços que prestam à comunidade. Novos modelos de gestão vêm sendo implantados, e nem sempre se tem um quadro funcional adequado às demandas do órgão. Como o trabalho é eminentemente intelectual, o que tem se observado é um aumento do grau de sofrimento psíquico nesse contexto.

Apesar dos avanços das ciências e das novas tecnologias, o mundo do trabalho tem se mostrado cada vez mais complexo. Entre os avanços obtidos, as ciências da saúde têm conseguido dar mais anos à vida. É preciso encontrar os caminhos para uma saúde plena. É preciso, agora, dar mais vida aos anos.

O Grupo de Gerenciamento de Estresse “Mais Vida” foi promovido pelo Núcleo de Gestão de Pessoas, tendo como objetivo oferecer ao servidor público da Justiça Federal estratégias para lidar com o cotidiano de trabalho, podendo encontrar recursos que o mantenham saudável e capaz de olhar para sua saúde de forma integral.

O projeto foi conduzido pela psicoterapeuta corporal e coach Ana Augusta de Souza Moreira, em parceria com profissionais de saúde de áreas diversas. O propósito era que os servidores pudessem ter contato com os diversos olhares

de profissionais de saúde, tanto de práticas tradicionais, como das práticas integrativas e complementares.

O projeto iniciou no início do ano de 2018 e teve a duração de 8 (oito) meses. Sua divulgação ocorreu através de e-mail institucional, havendo, inicialmente, a inscrição de 20 (vinte) servidores. Contudo, durante o projeto, cerca de 8 (oito) servidores se mantiveram participando das atividades. Os encontros eram quinzenais e aconteceram sempre às quartas-feiras, das 14:00 às 15:30.

No primeiro encontro, foi realizada uma roda de conversa, momento em que a facilitadora se apresentou e apresentou o projeto. Em seguida, pediu-se para que os servidores se apresentassem e colocassem suas expectativas com relação à atividade. Foi um momento importante porque, como estavam presentes servidores de vários setores, o momento já representou um momento de integração e também de conhecimento de colegas que atuavam na mesma unidade, mas não se conheciam.

O segundo encontro também foi conduzido pela psicoterapeuta Ana Augusta Moreira. Nele, foi proposta uma dinâmica de grupo para aprofundamento das relações, atividade que permitiu uma troca de impressões de si mesmos e dos outros. O aprofundamento das relações interpessoais favorece o estreitamento dos laços e o por consequência, o fluxo dos processos de trabalho.

O terceiro encontro também foi conduzido pela psicoterapeuta Ana Augusta Moreira. Nesta ocasião, foi utilizado um instrumento da prática do coach, chamado “Roda da Vida”. Como esse projeto visava ajudar os servidores a encontrar recursos que os mantivessem saudáveis, era imprescindível que pudessem olhar de forma sistêmica para as diversas áreas de suas vidas, examinar como as estão conduzindo e, assim, identificar, dificuldades em gerir-las e os recursos disponíveis para viver com equilíbrio e harmonia.

No quarto encontro, foi realizada uma palestra com o terapeuta Jeferson Arruda, que abordou o tema “Saúde à luz da Medicina Ayurvédica”. O quinto, por sua vez, foi conduzido pela psicoterapeuta Ana Augusta Moreira e o professor de canto Venicius Viana. Na ocasião, foi realizada uma oficina de “Cantoria

Terapêutica”, cujo propósito utilizar-se do canto como recurso terapêutico, favorecendo a soltura do corpo e da voz.

No encontro seguinte, foi realizada uma oficina de Dança, com o bailarino e terapeuta Jeferson Arruda. Essa atividade buscou, através da dança, favorecer um espaço de soltura do corpo, das tensões crônicas e da consciência corporal. A dança foi utilizada como um canal de expressão de si e de espontaneidade.

Já no sétimo encontro, ocorreu uma palestra com a psicoterapeuta Ana Augusta Moreira, tendo sido abordado o tema “Equilíbrio Emocional”. A palestra foi conduzida como roda de conversa, sendo possível explorar o tema trazendo para as questões do cotidiano.

No encontro subsequente, foi realizada uma palestra com o naturopata, coach e terapeuta holístico Francisco Genuino de Souza Junior. Através de uma exposição abrangente, ele pôde expor como a naturopatia tem trazido recursos importantes para os cuidados com a saúde de forma mais consistente.

No momento seguinte, ocorreu uma palestra, cujo tema abordado era “O corpo e as emoções”, como forma de auxiliar as pessoas a compreenderem como o corpo e a mente podem estar conectados ou não, e como isso favorece nossa saúde física e psíquica.

Já no décimo encontro, discutiu-se o tema “Depressão e suicídio”, sendo essa uma temática importante tendo em vista o alto índice de adoecimento mental por parte da população, e especialmente o servidor público.

No décimo primeiro encontro foi realizada palestra sobre Meditação, enquanto que, no décimo segundo, procedeu-se uma avaliação com os servidores participantes. Segundo os presentes, todas as práticas e discussões os ajudaram a se perceber como necessitados de cuidar de sua saúde de maneira mais ampla.

O que se pode concluir, através das trocas realizadas durante o projeto, foi que existe, dentro da complexidade da alma humana, demandas de ordem muito diversa. No entanto, também tem surgido uma diversidade de técnicas e práticas que propiciam o cuidado e o acolhimento dessas demandas, podendo favorecer um olhar sistêmico e profundo acerca das problemáticas do ser humano. Possibilitar essa amplitude de olhares e possibilidades de cuidado faz dessa proposta algo inovador.