
Prevenção do stress tem balanço positivo

A Gerência-Geral de Saúde e Assistência realizou, no final de novembro, a segunda e última etapa do Programa de Prevenção do Stress. Das 18 pessoas que participaram da primeira etapa, cinco retomaram para falar sobre as suas experiências. Segundo a coordenadora do Programa, Rosiane Cialdrett Braga, a presença reduzida não foi surpresa. Muitos servidores têm trabalho acumulado nessa época ou estão envolvidos com as festas de fim de ano e acabam deixando de participar.

Os servidores receberam atenção especial. Eles disseram que o período de dois meses, entre a primeira e a segunda etapa, foi utilizado para refletir sobre tudo que aprenderam. Segundo os participantes, não houve mudanças radicais em suas vidas, mas agora se sentem melhor.

Durante o encontro, os servidores contaram o que fizeram para administrar o stress. Eles também puderam tirar dúvidas com o cardiologista Orlando Antônio da Silva.