

Com o intuito de promover um ambiente acolhedor e de compreensão entre os servidores, o Tribunal Regional Eleitoral (TRE-AM), por meio da Coordenadoria de Assistência Médico Social (Comed) e do Qualidade de Vida ao Servidor Grupo Gestor (QualiVida), realizou nesta quinta-feira (30/01), a palestra “Gerenciando o estresse: Uma abordagem holística para aliviar a ansiedade”, ministrada pela psiquiatra Alessandra Pereira.

A campanha Janeiro Branco age no sentido de conscientizar a população sobre os cuidados com a saúde mental, tendo em vista o crescente número de casos de transtornos mentais no âmbito profissional. Para evitar a disseminação deste cenário, o TRE do Amazonas intensificou as ações preventivas.

A palestra enfatizou diversos processos de estresse, ansiedade e, também, as causas e as maneiras de lidar com situações do dia a dia, evitando assim, reações prejudiciais ao ambiente de trabalho e o convívio social.

A Presidente do TRE-AM, Desembargadora Carla Reis, destacou a importância de abordar abertamente sobre a saúde mental, aliada às ações de prevenção, sobretudo, no ambiente de trabalho. “São temas tão importantes nos dias de hoje, a ansiedade e o estresse. A presença da Dra. Alessandra Pereira aqui conosco, com o auditório lotado, é a certeza de que a iniciativa teve uma excelente aceitação dos colaboradores. A especialista voltará mais vezes para iniciarmos um programa na área da saúde no TRE-AM, justamente para tratar esse aspecto tão importante, que é a nossa saúde mental”, adiantou a presidente.

Para a colaboradora, Cristiane Viana, a palestra foi edificante, mostrando as maneiras de lidar com a ansiedade diariamente. “A palestra foi excelente e esclarecedora, pois conseguiu transmitir os conhecimentos necessários para conseguirmos cuidar da nossa ansiedade, especialmente nos dias considerados mais dificeis”, finalizou.

Foto: Júnior Souza/ TRE-AM