

fórum de saúde no trabalho

TERCEIRA EDIÇÃO DO FÓRUM DE SAÚDE NO TRABALHO, REALIZADO PELO SISTEMA FECOMÉRCIO CEARÁ, AMPLIA O DEBATE SOBRE SAÚDE NO AMBIENTE CORPORATIVO E SE CONSOLIDA NO SETOR

O PODER DA SAÚDE MENTAL

Especialistas renomados no campo da saúde pousaram em Fortaleza na última sexta-feira, 5, para falar sobre como o protagonismo do cuidado em saúde no ambiente corporativo impacta a qualidade de vida integral das pessoas. O tema "Ambiente Corporativo: qualidade de vida e saúde mental" foi o mote do Fórum de Saúde no Trabalho, promovido pelo Sistema Fecomércio Ceará por meio do Serviço Social do Comércio (Sesc) e Serviço de Aprendizagem Comercial do Ceará (Senac), e que chega à sua terceira edição em 2024 com recorde de público.

"Nesta edição do Fórum, foi abordado um tema de extrema importância tanto para as empresas quanto para as famílias. E sem dúvidas, representa uma grande oportunidade para discutir e agregar novos conhecimentos visando uma vida mais positiva e saudável", disse Luiz Gastão Bittencourt, presidente do Sistema Fecomércio Ceará.

Na ocasião, a psiquiatra e autora de livros sobre saúde mental, Ana Beatriz Barbosa, conduziu a palestra magna "O poder da saúde mental". "Ter saúde mental é importante em qualquer ambiente. No ambiente de trabalho, se a gente considerar que a gente vive numa sociedade de desempenho, em que você passa pelo menos de 8 a 12 horas em carreira de trabalho, você vai ver que é essencial para viver", explica.

A host do podcast PodPeople também falou da relação do tema com a felicidade. "Essas coisas que as pessoas falam, 'ah, eu sou feliz e estou péssima no meu trabalho', não existe isso. Porque felicidade é você estar pronta para fazer aquilo que o universo espera de você", reflete.



QUEM NÃO TEM SAÚDE MENTAL NÃO É FELIZ. NÃO TEM POSSIBILIDADE DE FELICIDADE

Os debates do Fórum de Saúde no Trabalho iniciaram com Daniel Barros, com a palestra "Lidando com as emoções: como manter a saúde mental num mundo tão estressante". Em seguida, foi a vez do médico e advogado do trabalho Marcos Mendanha palestrar sobre "Qualidade de vida no trabalho: olhares para a saúde do trabalhador". Também abordaram o tema o nutricionista e palestrante Daniel Cady, e a treinadora e esportista Camila Hirsch. O autor e consultor corporativo Luiz Gaziri participou do evento, com fala sobre a "Ciência da Felicidade". Já Oscar Motomura, fundador e principal executivo da Amana-Key, conduziu a palestra online "Emoções e autoconhecimento".

Nas páginas a seguir, trazemos um recorte dos pontos principais da programação para inspirar ambientes corporativos cada vez mais saudáveis.

RECORDE DE PÚBLICO

Todos os ingressos do Fórum esgotaram. O evento reuniu 862 pessoas no Teatro RioMar Fortaleza, de acordo com a organização. O público prioritário são empresários, comerciários e sociedade como um todo. Luiz Fernando Bittencourt, vice-presidente da Fecomércio, comemorou. "Este ano superamos todas as expectativas de público", e adiantou que o Sistema Fecomércio planeja uma quarta edição "ainda maior".

Para Bittencourt, o Fórum "sempre propõe nos atualizar, como instituição, das novas pautas em relação à saúde, porque é inerente ao ser humano e afeta a produtividade", explica.

Para o diretor regional do Sesc Ceará, Henrique Javi, o Fórum está se consolidando no calendário do Estado como um importante evento voltado para a saúde no trabalho. "Realizar o evento é uma grande satisfação. A felicidade é em ver que o público está sendo fiel. A cada ano, está aumentando e aqueles que foram na primeira edição também foram na segunda e se mantêm aqui, vindo à terceira", comemora.

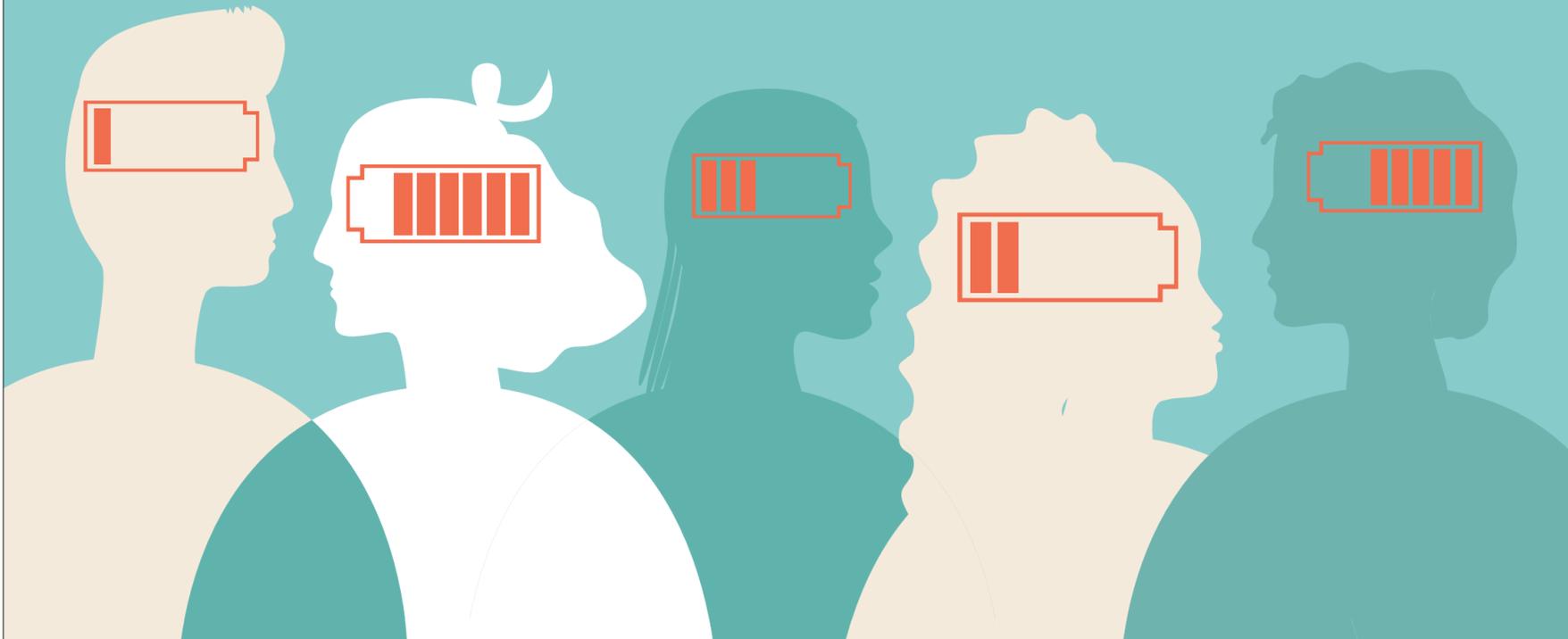
Javi diz que "reconhecer a saúde é uma das missões desse trabalho". Ele reforça que a saúde está comumente associada ao conceito de doença,

mas é muito mais do que isso. Por isso, o objetivo do Sistema Fecomércio é trazer à tona a verdadeira pauta da saúde: aquilo que se pode fazer para se manter no estado mais estável e saudável possível.

"É isso que o Fórum, nesta terceira edição, traz. Esse debate sobre como é que a gente pode se manter bem a partir do que tem dentro de nós em relação ao que a gente oferece para o mundo e como é que a gente reage com aquilo que o mundo nos oferece", finaliza.

A diretora regional do Senac Ceará, Débora Sombra, também celebrou o sucesso do evento e reforçou a responsabilidade do Sesc e Senac em promover e manter a qualidade de vida no Estado através de diversas iniciativas, como cursos e serviços.

"Durante o ano todo realizamos várias ações de saúde e bem-estar. Por exemplo, as ações extensivas, como massagens, alguns atendimentos, mas principalmente a gente leva educação. Então o Senac oferece desde cursos de enfermagem e de massoterapia, até o serviço social, com assistência social, com clínica de fisioterapia, de estética, com todo o aparato de psicólogos dando suporte", lembra a diretora.



EMOÇÕES:

VOCÊ ESTÁ DANDO A ELAS A ATENÇÃO QUE MERECEM?

GESTORES E FUNCIONÁRIOS DEVEM TER A RESPONSABILIDADE COMPARTILHADA NA CRIAÇÃO DE UM AMBIENTE EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL. TODOS DEVEM ESTAR ATENTOS ÀS EMOÇÕES UNS DOS OUTROS

Nas muitas vezes aceleradas rotinas de trabalho, reservar um tempo para perceber as emoções pode parecer um luxo. Mas especialistas garantem que tornar isso uma prática, na verdade, é uma necessidade essencial para a boa saúde da mente, com consequências positivas para o bem-estar completo, seja na vida pessoal ou profissional.

O psiquiatra, Daniel Barros, e o especialista em gestão e liderança, Oscar Motomura, que o digam. Convidados da terceira edição do Fórum de Saúde no Trabalho para ministrar as palestras "Lidando com as emoções: como manter a saúde mental num mundo tão estressante" e "Emoções e autoconhecimento", respectivamente, eles falaram sobre a importância de reconhecer e gerir as emoções com enfoque no ambiente de trabalho.

Em entrevista ao O POVO, os especialistas aprofundaram o tema das palestras e ofereceram perspectivas que se complementam. Tanto Barros quanto Motomura reconhecem a responsabilidade compartilhada entre gestores e funcionários na criação de um ambiente emocionalmente saudável. Para eles, todos devem estar atentos às emoções uns dos outros e é necessário haver uma comunicação aberta para identificar e abordar as fontes de estresse.

MAIANA GOMES



DANIEL BARROS

As emoções, sejam positivas ou negativas, desempenham papéis relevantes. É o que afirma Daniel Barros, professor colaborador do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e médico do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP. Ele explica que enquanto as emoções positivas sinalizam o que é importante para nós, as emoções negativas, como medo e tristeza, são necessárias para nossa sobrevivência e desenvolvimento pessoal.

Mas Barros chama atenção para a permanência das emoções. Se uma emoção negativa persiste indefinidamente, isso pode ser um sinal de que algo está errado e precisa de atenção. O professor ressalta ainda a importância de identificar as fontes de estresse no dia a dia e agir sobre elas, sejam o trânsito, problemas no trabalho ou questões pessoais.

"O principal é a gente prestar atenção. Parece uma coisa boba? Mas a gente, muitas vezes, está vivendo no automático e nem percebe exatamente o que está deixando a gente estressado", diz. Segundo

ele, práticas como atividade física regular, boa alimentação, sono adequado, pausas para descanso e conexão com a natureza são recomendações para gerenciar o estresse e repor as energias.

"O papel do gestor é ajudar nesse mapeamento de entender o que está sendo estressante, o que está sendo desgastante. Se é algo que não dá para mudar (internamente), dá para mudar esta pessoa de lugar, de função ou qualquer coisa assim. E o papel do funcionário é ajudar nessa identificação, entender junto ao gestor qual é o papel dele, como ele pode desempenhá-lo da melhor maneira possível", afirma.

Daniel Barros enfatiza ainda que raramente a culpa dos ânimos alterados é individualizada, tampouco a obrigatoriedade do gerenciamento do stress. "É uma responsabilidade compartilhada que tem que ser conversada, isso tem que ser trazido à luz para poder ser administrado. A gente tem que entender que o trabalho é uma relação, é um relacionamento. E não tem divórcio de apenas um culpado. É sempre uma dança que vai se estabelecendo", explica.

OSCAR MOTOMURA

O autoconhecimento é a melhor ferramenta para lidar com as emoções, segundo Oscar Motomura, fundador e CEO do Grupo Amana-Key, uma das organizações mais especializadas mundialmente na área de gestão, estratégia e liderança de organizações privadas, públicas e da sociedade civil.

É importante entender que o autoconhecimento é um processo contínuo que envolve reflexão interna, reconhecimento de emoções e crenças, e equilíbrio espiritual. Para isso, Motomura sugere que momentos de reflexão diária podem ajudar a identificar hábitos prejudiciais e padrões emocionais negativos, permitindo que façamos mudanças conscientes em nossas vidas.

Motomura aborda o conceito de centramento emocional, o "V zero" (velocidade interna zero), método aplicado em seus programas de desenvolvimento de liderança. Esse princípio implica estar sem ansiedade e emocionalmente equilibrado.

"Se você está centrado, você lida construtivamente com todas as coisas negativas que podem acontecer por causa do outro. Existem essas barreiras externas, mas o X

da questão, quando a gente pensa profundamente, é que na verdade as barreiras externas vão estar lá o tempo todo. O X está na barreira interna que me impede de lidar com essas barreiras externas", afirma.

Ainda, é necessário identificar crenças e padrões de comportamento que podem ser limitantes, como a competitividade excessiva. "Todos nós temos um conjunto de crenças. E não é fácil a gente refletir sobre as crenças que temos. Por exemplo, eu posso, em certos episódios do dia a dia, descobrir que eu sou muito competitivo. 'Caramba, é por isso que eu estou criando problemas aqui na empresa'", exemplifica.

É importante lembrar que todas essas buscas dizem sobre a relação consigo mesmo e com o outro, e que é necessário buscar o desenvolvimento de habilidades interpessoais. "Muitas pessoas não desenvolvem competências políticas, que é você saber lidar com o seu poder e o poder dos outros. E não tem condição de lidar com o outro quando há desequilíbrio de poder no ambiente e não se consegue lidar com as pessoas de igual para igual", afirma.

DIVULGAÇÃO



QUEM ESTAVA LÁ



Jacqueline Bento, 45 anos, advogada.

O tema da saúde do trabalhador, principalmente mental, é muito atual. Temos visto muitas empresas com problemas nessa área, com funcionários sendo afastados por problemas psicológicos. Esse evento é de suma importância, principalmente promovido pelo Sistema Fecomércio, que abrange um segmento muito grande de empresas, tanto que o evento está lotado. Eu acho que as próprias empresas também deveriam promover esses eventos para os seus funcionários. Cada funcionário que se afasta por um problema psicológico, passa muito tempo afastado, então é um problema para as empresas também, para a relação de trabalho como um todo. Ainda há um número grande de empresas que acham que não é um problema a ser tratado, e eventos como esse ajudam a mudar essa perspectiva e esse pensamento, que é antigo e retrógrado.



José Carlos de Lucena Neto, 35 anos, gestor e analista de logística

A temática do Fórum trouxe foco para a liderança pensar como atuar diante dos liderados, fazendo com que a gente tenha um olhar mais clínico para aquele colaborador que está um pouco mais afastado, não está rendendo, e um gestor precisa estar atento para que possa promover uma recuperação, não pensando só na empresa, mas pensando como gestão de pessoas. Como gestor, conseguir administrar o tempo dos funcionários, das atividades, das demandas urgentes e saber lidar com todas as dificuldades com serenidade, sem explodir, é um dos maiores desafios. No Fórum, alguns insights surgiram. Nossa CEO, que também está aqui, mencionou sobre levar um psicólogo para nossa empresa, por exemplo. Esse evento é extremamente necessário e acredito que o assunto ainda é pouco falado. Que possam surgir outras oportunidades para que a gente esteja sempre tocando no assunto.

A PSQUIATRA BEST-SELLER, ANA BEATRIZ BARBOSA, ESTEVE NO III FÓRUM DE SAÚDE NO TRABALHO E FALOU SOBRE A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO PARA UMA VIDA CORPORATIVA SAUDÁVEL

"SEM SAÚDE MENTAL,

VOCÊ NÃO É FELIZ"

FOTOS NAIANA GOMES



Ana Beatriz Barbosa possui milhões de seguidores nas redes sociais e no podcast PodPeople

Conhecida por obras como "Mentes perigosas: o psicopata mora ao lado" e "Mentes depressivas: as três dimensões da doença do século", a psiquiatra Ana Beatriz Barbosa possui milhões de seguidores nas redes sociais, milhares de visualizações nas entrevistas do seu podcast PodPeople e outros milhões de livros vendidos. Abordando perspectivas profundas e complexas do comportamento humano, ela realizou a palestra "O poder da saúde mental" no fechamento do III Fórum de Saúde no Trabalho.

Se na última sexta, 5, a doutora Ana Beatriz comemorou a iniciativa do evento, ela conta que dez anos atrás era improvável receber um convite dessa natureza. "Pelo contrário, a gente era chamado porque a empresa queria saber como demitir um funcionário que estava mal. Não tinha a política da prevenção, a política de ensinar a ter saúde mental", compartilhou com o POVO.

Para a médica, é impossível uma pessoa ser feliz se não tiver saúde mental, especialmente no ambiente de trabalho, onde atualmente passamos a maior parte do tempo. "Felicidade é você estar pronta para fazer aquilo que o universo espera de você. É você desempenhar seu papel. Se eu estou fazendo isso no meu trabalho de uma forma amargurada, magoada, desgastante, isso não é felicidade", destaca. "Eu sempre digo que, no mundo de hoje, a maior ostentação que tem não é grife, não é joia, não é carro: é ter saúde mental", completa.

Durante a palestra, Ana Beatriz destacou oito palavras-chaves que considera essenciais para traçar o caminho rumo ao equilíbrio entre mente, corpo e espírito. Uma delas é o autoconhecimento. "É importante saber quem se é, a que você se destina e compartilhar isso com a comunidade", explicou durante o evento.

"Quando você souber para que você se destina e tiver apto a fazer isso, nunca deixe o seu talento ser para dentro: ele tem que ser compartilhado. Porque senão ele implode e você adoce", avalia.

Além disso, ela afirma ser necessário conhecer a história da humanidade para entender como ela é cíclica. "Nós vamos ter bons momentos e maus momentos. Estamos vivendo



NO MUNDO DE HOJE, A MAIOR OSTENTAÇÃO NÃO É GRIFE, NÃO É JOIA, NÃO É CARRO: É TER SAÚDE MENTAL

maus momentos, mas passarão. Depois da Idade Média, veio o Renascimento. Virá um novo renascimento", enfatiza.

A profissional também elencou a importância de compreender sobre personalidades, pois a partir deste entendimento é possível perceber em qual lugar nos encaixamos melhor e como interagimos uns com os outros. Segundo Ana Beatriz, é essencial cultivar coragem, resiliência e resiliência para construir um caminho de felicidade, independente de qualquer outra coisa ao nosso redor. Para a psiquiatra, garantir uma boa alimentação e realizar atividade física também são importantes pilares para cuidar da saúde mental.

8 PALAVRAS-CHAVES PARA TER SAÚDE MENTAL:

- AUTOCONHECIMENTO:** você precisa saber quem é e a que se destina.
- CONHECIMENTO:** você precisa conhecer a história da humanidade e ser curioso.
- PERSONALIDADES:** você precisa entender como funciona e como se relacionar com os outros.
- CORAGEM:** você precisa apostar na vida e ter fé.
- RESSURGÊNCIA:** você precisa mergulhar fundo em si mesmo e trazer o melhor de lá para o mundo.
- RESILIÊNCIA:** você precisa aceitar as coisas como elas são.
- FELICIDADE:** você precisa fazer algo que tenha sentido e esteja alinhado com o seu propósito de vida.
- LEGADO:** você precisa fazer algo que faça bem aos outros e inspire as pessoas.

VOCÊ SABE EQUILIBRAR VIDA PESSOAL COM VIDA PROFISSIONAL?

Tudo na vida é uma questão de manter mente quieta, espinha ereta e coração tranquilo, como já cantou Walter Franco. Na palestra "Qualidade de vida no trabalho: olhares para a saúde do trabalhador", durante o III Fórum de Saúde no Trabalho, encontramos os caminhos para a fórmula da música.

O médico, diretor e professor da Faculdade Cenbrap, Marcos Mendanha; a treinadora, esportista, empreendedora social e consultora de vida ativa, Camila Hirsch; e o nutricionista, Daniel Cady, apresentaram um olhar para a saúde de forma integrada, apontando estratégias para uma experiência cada vez mais saudável no ambiente de trabalho.

ESTRESSE EQUILIBRADO

Marcos Mendanha é médico do trabalho, especialista em Medicina Legal e Perícias Médicas; advogado especialista em Direito do Trabalho e diretor e professor da Faculdade Cenbrap. É autor do livro "O que ninguém te contou sobre Burnout". "Trabalhar é bom. Trabalhar demais não. Trabalhar de menos também não. O estresse nem sempre é vilão. O pouco estresse, segundo a neurociência, faz mal para a gente. Diminui a performance, perdemos massa cerebral que é ligada ao aprendizado. Mas uma quantidade adequada de estresse aumenta nossa performance, nossa vontade, nossa paixão pela vida, nosso prazer, nosso engajamento. Agora estresse demais também nos adoce. A gente precisa ter uma vida equilibrada", enfatiza.



EXERCÍCIO FÍSICO É FUNDAMENTAL

Camila Hirsch, educadora física, treinadora, esportista, empresária, empreendedora social e consultora de vida ativa, compartilhou alguns passos que devem ser seguidos para sair do sedentarismo. De acordo com a treinadora, é fundamental entender a condição de saúde atual para, em seguida, começar a fazer exercício, mesmo que devagar. "Qualquer coisa é melhor do que nada", pontua. Hirsch também acredita que é preciso encontrar uma prática que a pessoa goste de fazer e não se comparar a ninguém ao executá-la. "Quem faz comparação dificulta a evolução", reforça.



A ALIMENTAÇÃO TRANSFORMA

O nutricionista Daniel Cady ressaltou a importância de manter uma boa alimentação para cuidar da saúde mental. "Primeiro mudamos a alimentação, e depois a alimentação nos transforma", conta. "Independente da empresa, acho que nosso maior patrimônio é a saúde, é ter bem-estar. Independente da empresa ou do trabalho que você faz, é importante estar bem consigo mesmo. Então, invista tempo em você", finaliza.



QUAIS SÃO OS COMPORTAMENTOS QUE COMPROVADAMENTE DEIXAM O SER HUMANO MAIS FELIZ

UM CAMINHO PARA A FELICIDADE

“O que é felicidade para você?” Pode parecer uma pergunta muito subjetiva. No entanto, enquanto a maioria gasta bons minutos refletindo sobre o questionado, a ciência parece já ter respostas exatas. É o que apresentou o professor de comportamento humano, Luiz Gaziri, na terceira edição do Fórum de Saúde no Trabalho. Durante a palestra “A ciência da felicidade”, o escritor e consultor abordou os principais hábitos, apontados por evidências científicas, que deixam o ser humano mais feliz.

“A felicidade é baseada na quantidade de emoções positivas e negativas que eu tenho no meu dia a dia. Tem que ter um balanço. Para cada emoção negativa tem que ter três emoções positivas”, explica Luiz. Segundo ele, o conceito, nomeado de “proporção da positividade”, foi elaborado pela cientista Barbara Fredrickson, da Universidade da Carolina do Norte, Estados Unidos.

Assim, o ideal é buscar o máximo possível de emoções positivas no dia a dia, uma vez que o estresse e as dificuldades são inevitáveis. “Temos que ter noção que as coisas ruins vão acontecer com a gente. Então, na busca pelas emoções positivas, os relacionamentos são o principal combustível da felicidade para o ser humano. Ninguém consegue ser feliz sozinho”, destaca Luiz. A afirmação, de acordo com o palestrante, é sustentada por um estudo de Harvard, de 1931.

Esse pensamento é ainda mais fundamental em uma realidade na qual os ambientes de trabalho, nos quais os indivíduos costumam passar a maior parte do tempo, raramente oferecem características saudáveis. “Se no trabalho a gente não consegue ser feliz, fora dele a gente tem que se esforçar ao máximo pra tentar contrabalançar os momentos negativos de lá”, alerta Luiz.

Dessa forma, confira, a seguir, os principais hábitos que os estudos científicos revelaram estar por trás da felicidade:

FOTOS NAIANA GOMES



Luiz Gaziri falou sobre “A ciência da felicidade” no III Fórum de Saúde no Trabalho

ESTUDIOSOS DA FELICIDADE

- Nicholas Epley
- Michael Norton
- Robert Emmons
- Barbara Fredrickson

EXERCITE A GRATIDÃO

O hábito de escrever todos os dias, antes de dormir, cinco fatos pelos quais a pessoa é grata, contribui para a felicidade do indivíduo. A atividade é relacionada a reconhecer outras pessoas e ser grato pela ajuda delas. “As pessoas ficam esperando receber reconhecimento pelos outros para ser mais feliz, sendo que a felicidade está na mão delas”, indica Luiz.

AJUDE O PRÓXIMO

Atos simples como ceder o lugar a uma mulher grávida ou ajudar um colega de trabalho com dificuldade em determinada atividade podem fazer a diferença no seu humor.

GASTO PRÓ-SOCIAL

Gastar dinheiro com outras pessoas deixa o indivíduo mais feliz do que gastar dinheiro com si mesmo. Por isso, que tal comprar pequenos presentes para quem gosta ou doar para a caridade?

CULTIVE RELACIONAMENTOS

Seja com a família, amigos ou até com desconhecidos, se relacionar positivamente com outras pessoas faz bem para o ser humano. Assim, conversar com os vizinhos, ir a um restaurante com o cônjuge ou sair no final de semana com colegas são exemplos de atividades fundamentais para a manutenção das emoções positivas. Além disso, puxar papo com desconhecidos ou elogiar uma pessoa na rua também contribuem para a felicidade.

ATENÇÃO ÀS REDES SOCIAIS

Muitas vezes, a felicidade vendida nas redes sociais é falsa e tem como único objetivo causar desejo no usuário. Avalie se o conteúdo dos perfis que você segue verdadeiramente te agrega ou se apenas te causa mal estar. O maior perigo está na comparação.

ESTEJA, REALMENTE, PRESENTE

Eliminar 100% das telas da vida é impossível, mas será que é impossível passar algumas horas afastado do celular? Ao conversar com as pessoas, experimente estar, realmente, presente. Olhe no olho, escute o que o outro tem a falar. Quando a atenção é dividida com o online, os benefícios de se relacionar não são concedidos por inteiro.

O ESTRESSE É INEVITÁVEL, ENTÃO NÃO SE ESFORCE PARA ACHÁ-LO

As dificuldades da rotina e as notícias negativas nos alcançam de forma espontânea, a todo momento. Então, por que será que às vezes nós mesmos escolhemos passar por certos estresses? Experimente trocar programa policiaisco por uma série de comédia.

AS EMOÇÕES NEGATIVAS TÊM SEU PAPEL

O equilíbrio na positividade também é necessário. Pessoas com contraste mental, ou seja, que pensam positivo e negativo, conseguem ter um melhor resultado do que as que pensam somente positivo. Uma dose moderada de estresse ajuda o indivíduo a se preparar para possíveis dificuldades.

APROVEITE A CIDADE

Morar em uma cidade litorânea tem suas vantagens. Apesar do clima não ser um fator que impacta diretamente no humor das pessoas, o calor de Fortaleza proporciona a prática de atividades favoráveis à felicidade, como tomar sol, fazer atividades ao ar livre e contemplar a natureza.

EXISTE FELICIDADE PARA TODOS

Enquanto o objetivo da ciência é descobrir a regra, a humanidade é recheada de exceções. Pensando nisso, não se preocupe se alguns dos hábitos listados não parecerem tão agradáveis a você. “O legal é que existem várias intervenções que a gente pode fazer para ser mais feliz. Se eu sou tímido, por exemplo, posso usar uma ferramenta introspectiva, como a gratidão”, diz Luiz.

QUEM ESTAVA LÁ



Amanda Rodrigues, 45 anos, psicóloga. Trabalha na área da saúde mental e com inclusão e diversidade

“Eu trabalho com saúde mental e é um tema que é importante ser falado e vir para o dia a dia das pessoas. Também quis conhecer a Ana Beatriz, porque, além de psicóloga, eu também tenho TDAH, ver outra profissional de saúde que se humaniza, tira o peso do diagnóstico. A principal lição do Fórum, no final das contas, é que o ser humano tanto adoce quanto se cura nas relações. Então a construção de diálogos e vínculos pode nos salvar desse adoecimento, dessa pandemia de saúde mental. O evento trouxe esse tema de uma forma mais leve e eu acho que é esse o tom”.

CURSOS SENAC

Confira as opções de qualificação que estão com vagas abertas na área de saúde nas unidades do Senac em Fortaleza:

CURSOS TÉCNICOS

1 – TÉCNICO EM ENFERMAGEM

O Técnico em Enfermagem presta assistência a indivíduos e grupos sociais, atuando na educação, promoção, prevenção, recuperação e reabilitação dos processos saúde-doença em todo o ciclo vital, nos diferentes graus de complexidade do ambiente e gravidade dos clientes nos diversos serviços de saúde.

2 – TÉCNICO EM RECURSOS HUMANOS

A oferta de um curso de qualificação de Técnico em Recursos Humanos, pelo Senac, justifica-se pelo potencial de crescimento em importância da área ou do setor de Gestão de Pessoas e pela necessidade crescente de profissionais qualificados para compor o quadro de funcionários. Aulas no Senac Centro.

3 – TÉCNICO EM ESTÉTICA

O Técnico em Estética é o profissional que realiza avaliação, procedimentos de estética facial e corporal, além de orientar acerca dos cuidados específicos, incluindo a terapia capilar.

4 – TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO

O Técnico em Segurança do Trabalho é responsável pela análise e avaliação do ambiente de trabalho, das instalações e dos processos laborais, visando à prevenção de incidentes, acidentes e doenças ocupacionais. Adota medidas de controle de riscos ocupacionais por meio de ações, programas de saúde e segurança do trabalho.

MAIS INFORMAÇÕES:

Ligue para (85) 3270- 5400 envie mensagem para o WhatsApp 85 99191-3667 ou acesse: cursos.ce.senac.br

SERVIÇOS SESC

O Sesc Ceará oferta serviços de saúde com atendimento multidisciplinar, personalizado e humanizado com foco na saúde integral contínua de seus clientes. Em 2024, foram ampliados os serviços disponibilizados na Clínica de saúde localizada na unidade Sesc Fortaleza. O novo espaço é moderno e acolhedor para os clientes. São disponibilizados os seguintes serviços:

- > Consultas e tratamentos Odontológicos;
- > Fisioterapia clínica;
- > RPG;
- > Pilates;
- > Hidroterapia (em piscina aquecida);
- > Psicoterapia;
- > Atendimento nutricional;
- > Acupuntura
- > Tratamentos de estética corporal e facial.

Ainda este ano será implantado o serviço de Medicina Integrativa, Terapia ocupacional, Fonoaudiologia, além de exames de apoio diagnóstico.

SESC FORTALEZA.

Rua General Clarindo de Queiroz, 1740 – Centro. Funcionamento de segunda a sexta-feira de 7h às 21h e Sábado de 8h às 12h.

Ligue e agende sua consulta: 3464-9303/ 3464-9300