Publicado em 30/01/2023 - 18:00

Janeiro Branco: meditação guiada reúne mais de 50 colaboradores da FUABC

Treinamento foi comandado pela professora de Yoga e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário FMABC, Dra. Mariana de Rezende Gomes

A Fundação do ABC e a Central de Convênios organizaram na tarde desta segunda-feira (30/01) uma sessão de meditação guiada para os funcionários de suas sedes administrativas, como parte das ações realizadas durante o “Janeiro Branco”. Os colaboradores aprenderam técnicas de meditação e respiração, que ajudam na redução da ansiedade e do estresse, assim como na melhora da qualidade de vida de forma geral. Ao todo, mais de 50 colaboradores participaram da ação.

A atividade foi realizada no Anfiteatro David Uip, no campus do Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), e foi comandada pela Dra. Mariana de Rezende Gomes, professora de Nutrição, coordenadora do curso de Nutrição da FMABC e professora de Yoga.

“A meditação nos ajuda a pensar no presente e funciona como uma ação de limpeza, nos auxiliando a desconectar de atividades externas. A técnica de respiração é uma prática simples, mas muito poderosa, e que podemos incorporar ao nosso dia a dia para ajudar no equilíbrio em situações de estresse”, explica a docente.

A ideia da sessão de meditação surgiu de necessidade identificada pela gerente corporativa do departamento Financeiro da FUABC, Paula Branco, que percebeu a importância de trazer esse tipo de aprendizado para os cerca de 30 colaboradores que atuam na área, tanto na Mantenedora como na Central de Convênios. “É uma oportunidade para que eles aprendam a meditar, a respirar e a lidar melhor com as pressões e o estresse do dia a dia. Esse breve momento de reflexão, que acalma e renova o ânimo, é importante não somente para a melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho, mas também para as diversas situações que enfrentamos na vida pessoal”, informa a dirigente.

JANEIRO BRANCO

A sessão de meditação guiada é uma ação prática da Fundação do ABC direcionada à saúde mental dos colaboradores e em sintonia com a campanha Janeiro Branco, cujo tema nacional deste ano é “A vida pede equilíbrio”.

Entre as ações já desenvolvidas, os trabalhadores das sedes administrativas da Mantenedora e da Central de Convênios foram convidados a participar de ação interna, a partir do envio de fotos e frases que simbolizassem momentos pessoais de descontração, relaxamento e bem-estar junto a amigos e familiares ou em atividades de lazer em geral. Ao todo, mais de 70 funcionários encaminharam textos e imagens, que estão expostas em dois murais no prédio administrativo.

A medida tem chamado a atenção dos funcionários e reforçado a importância de reservar momentos para atividades prazerosas e de relaxamento. Além disso, frases motivacionais também foram distribuídas em pontos estratégicos do prédio.

https://fuabc.org.br/noticias/janeiro-branco-meditacao-guiada-reune-mais-de-50-colaboradores-da-fuabc/

Veículo: Online -> Portal -> Portal Fundação do ABC

Seção: ABC

Copyright © Clipclap 2025.