

## CUIDAR DO SERVIDOR PÚBLICO DA PMCG “EMPODERANDO O SABER DOS QUE SABEM, DELETANDO CRENÇAS LIMITANTES.”

*Claudia Luma Mina Lima; Luciane Mina.  
Prefeitura de Campos dos Goytacazes.*

### Introdução

O servidor público municipal carece de cuidados no que diz respeito à saúde integral, deste modo essa carência reflete nos trabalhos realizados no dia a dia. Na preocupação com a saúde e qualidade de vida do servidor, houve um monitoramento para que fosse proposto a solução mais adequada. Assim, foi proposta a introdução de ferramentas que oferecessem maior possibilidade de autogerenciamento para as situações de estresse, tais como a aplicação das Barras de Access e palestras de Programação Neurolinguística em conjunto com as Secretarias de Educação, Gestão, Procuradoria, Comunicação e Saúde (Figura 1). Os servidores foram convidados a conhecer a proposta em primeira instancia. Nas aplicações seguintes os mesmos participaram de forma voluntária, o que permitiu medir a adesão ao trabalho.

### Metodologia

Realizada através de pesquisa teórica, o projeto teve embasamento bibliográfico explorando temáticas como: Programação Neurolinguística, gerenciamento do estresse, inteligência emocional e Barras de Access; e prática, com grupos de estudos, estudos de caso, supervisão de atendimento e aplicação das Barras de Access.

Figura 1: Aplicação das Barras de Access na Secretaria Municipal de Gestão, à esquerda, e na Secretaria Municipal de Saúde, à direita, em Campos dos Goytacazes/RJ



Fonte: Acervo Pessoal, 2019.

### Resultados

Em pesquisa de caráter exploratória, usamos a aplicação das Barras de Access e palestras no ano de 2019, atuando nas Secretarias Municipais de Educação, Gestão, Procuradoria, Comunicação e Saúde. Neste período foram atendidos 1200 servidores públicos que receberam entre 2 e 3 vezes a visita das equipes de atendimento das Barras de Access. O retorno foi feito através da solicitação das próprias secretarias, de acordo com os resultados apresentados pelos funcionários. Os atendimentos, de frequência semanal, obteve resultado na melhoria em 70% do seu desempenho.

### Bibliografia

- ANDREAS, Steve; FAULKNER, Charles. **PNL, a nova tecnologia do sucesso**. Rio de Janeiro: Campus, 1995.
- CHROUSOS, G., LORIAUX, D., & GOLD, P. **Mechanisms of physical and emotional stress**. New York: Plenum Press, 1988.
- DEVI, Rüdriani. **Eliegiendo la felicidad: una manera inusual de encontrar gozo en tu vida**. Estados Unidos: Access Consciousness Publishing, 2019.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Eletrônico Aurélio – Miniaurélio**. São Paulo: Positivo, 2008.
- FERREIRA, Getulio Apolinário. **Felicidade e Motivação – Causas e Efeitos**. 2012. Disponível em: <<https://www.folhavoria.com.br/economia/blogs/gestaoeresultados/2012/03/09/felicidade-e-motivacao-causas-e-efeitos/>>.
- GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.
- HEER, Dain. **Sendo você, mudando o mundo (agora é a hora?)**. Estados Unidos: Access Consciousness Publishing, 2015.
- KAUARK, F. S.; MANHÃES, F. C.; MEDEIROS, C. H. **Metodologia da pesquisa: um guia prático**. Itabuna: Via Litterarum, 2010.
- MORENO-JIMÉNEZ, B.; HERNÁNDEZ, E. G.; GUTIÉRREZ, G. J. L. **La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R**. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, Madrid, v. 16, n. 2, p. 151-171, 2000.
- ROSSI, Ana Maria. **Ana Maria Rossi: prevenção e gerenciamento do estresse**. 2016. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/opiniao/noticia/2016/11/ana-maria-rossi-prevencao-e-gerenciamento-do-estresse-8237754.html>>.