

Prática de Meditação

VISANDO A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES DE SÃO PAULO E CONTANDO COM A GRANDE DEDICAÇÃO DA COLEGA GELILA ZARZAR, O SINAL E A ASBAC DE SÃO PAULO TÊM ORGANIZADO UMA VEZ POR MÊS A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO, NO 8º ANDAR DO BC.



A iniciativa se inspirou no comprovado fato de que as grandes empresas, sobretudo aquelas que dependem do exercício intelectual e criativo de seus funcionários, tem sido impactados positivamente por promoverem programas de Qualidade de Vida no Trabalho. Não por outro motivo, atividades como meditação, relaxamento, flexibilização de horários, aconselhamento psicossocial e orientação nutricional são uma tendência da modernidade nas relações de trabalho.

O diretor da consultoria Mantri, voltada à gestão de estresse no mundo corporativo, André Elkind, por exemplo, afirma que a partir das técnicas de meditação, a pessoa se torna menos ansiosa e mais criativa, passa a ter a mente mais clara e seu cérebro fica mais organizado e sincrônico. Conseqüentemente, ela se torna mais produtiva, lida melhor com os outros colaboradores, desperdiça menos tempo com atividades que não dão resultado e toma melhores decisões.

Na mesma linha, a pesquisadora do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein, Elisa Kozasa, afirma que grandes centros de pesquisa passaram a estudar os benefícios da meditação, verificando, por exemplo, que a técnica age positivamente sobre áreas do cérebro relacionadas a impulsos e também está ligada à cognição, além de ser um poderoso instrumento de combate à depressão. No caso da saúde física, a pesquisadora afirma que muitos estudos mostram como esses exercícios são eficientes no tratamento de dores crônicas, evitando que esses quadros tragam prejuízo social. Elisa constata ainda que as cargas de estresse cada vez mais altas fazem com que a meditação tenha se tornado um recurso nobre no meio corporativo.

Por conta desses e muitos outros argumentos, que podem ser comprovados por meio de uma rápida pesquisa, o Sinal/SP se congratula com a Gerência Administrativa do Banco Central do Brasil em São Paulo pela cessão do espaço e pela promoção da Prática de Meditação, por meio da comunicação pelo sistema sonoro e pela fixação de cartazes nas áreas comuns. Afinal, consideramos que umas das atribuições do BC é justamente a promoção da Qualidade de Vida no Trabalho.

Hoje, quarta-feira, 4/3

8º ANDAR DO BC, PARTICIPE!

REDES SOCIAIS

Servidor do Banco Central do Brasil, o Sinal-SP o convida a acessar, curtir e participar de nossas mídias digitais:



O SINAL QUER
OUVI-LO!



@sinalsp



portal.sinal.org.br/regionais/sao-paulo



facebook.com/sinal.sp