

# Palestra aborda bem-estar e desenvolvimento dos servidores

Qua 11 outubro

A [Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão \(Seplag-MG\)](#) promoveu, na quarta-feira (11/10), a segunda atividade do Ciclo de Palestras Comemorativas dos 20 anos da pasta. O tema discutido no encontro on-line foi “Resiliência, Saúde Mental e Trabalho”. A transmissão foi gravada e está disponível para o público no canal da Seplag-MG no YouTube ([youtube.com/@mgseplag](https://youtube.com/@mgseplag)).

O Ciclo de Palestras Comemorativas é organizado pela Superintendência de Recursos Humanos (SRH) da secretaria. A ação busca proporcionar aos servidores um espaço de multisaberes, com temas relacionados ao crescimento pessoal e profissional, saúde mental, relações interpessoais e outras competências.

Segundo a diretora de Gestão de Pessoas da SRH, Edna Barros, o objetivo dessa segunda palestra do Ciclo foi abordar o autodesenvolvimento tanto no espaço de trabalho quanto na vida pessoal dos servidores. "Queremos proporcionar a todos o acesso a informações e dicas valiosas para o dia a dia. A resiliência pode ser desenvolvida e nos auxiliar muito nas situações difíceis", observou.

## Resiliência

A resiliência, característica que motivou o debate na quarta-feira, foi apresentada pelo psicólogo clínico e do trabalho, com especialização em Gestão de Pessoas, Roberto Alexandre Braga Gontijo, coordenador do Serviço de Humanização da [Fundação Ezequiel Dias \(Funed\)](#).

O psicólogo apontou que o ser humano se depara com diversos desafios no dia a dia que influenciam sua saúde mental. "O trabalho não é uma ilha isolada, é parte importante da nossa vida. É onde passamos boa parte do nosso dia, onde encontramos realização pessoal e profissional. Resiliência é até ser afetado por esses fatores externos, mas sem se perder, sem adoecer. Quanto mais resiliente uma pessoa é, mais ela previne sua saúde mental", afirmou.

O psicólogo lembrou que a resiliência é multifatorial e depende de aspectos biológicos, experiências de vida e desenvolvimento de competências. Em alguns casos, é preciso procurar ajuda profissional.

## Desenvolvimento

Roberto Gontijo elencou algumas iniciativas, por parte das organizações, que podem auxiliar funcionários a desenvolverem a resiliência. Uma delas é montar equipes plurais, em que as pessoas tenham contato com as diferenças.

“Precisamos investir em diversidade. Em times diversos lidamos com personalidades, gerações, formações e ideias diferentes e isso é uma vantagem, porque a equipe tem mais oportunidades de

“crescer e desenvolver”, comentou. Além disso, ele reforçou também a importância da mediação de conflitos e da cultura de feedbacks para promover aprendizado.