



1º CONGRESSO CIENTÍFICO INTERNACIONAL CEJAM

12º SIMPÓSIO CIENTÍFICO INTERNACIONAL CEJAM

DESAFIO 1 MILHA TODOS OS DIAS - ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE, AUTOCUIDADO E MUDANÇA DE HÁBITOS ENTRE LIDERANÇAS

Nome do Autores: Thiago Castro Menezes, UBS Jd. Comercial; Priscila Vieira Pacheco, UBS Jd. Macedônia, São Paulo

Eixo Temático E5. Liderança e Comportamento Organizacional

Introdução

A promoção da saúde no ambiente de trabalho pode contribuir para o autocuidado, a qualidade de vida e a adoção de hábitos saudáveis, especialmente entre profissionais em funções de liderança. Em 2024, a Rede de Saúde e Bem-Estar do CEJAM foi criada entre as lideranças do setor VII, como espaço de incentivo à saúde física, mental e emocional, contemplando atividades físicas, alimentação, lazer, cultura, espiritualidade e qualidade de vida. Como desdobramento, em janeiro de 2026 foi desenvolvido o Desafio 1 Milha Todos os Dias, com caminhadas ou corridas de aproximadamente 1,6 km, compartilhamento de registros, incentivo mútuo e fortalecimento coletivo.

Objetivo

Avaliar a percepção das lideranças participantes sobre os efeitos do Desafio 1 Milha Todos os Dias na motivação para a atividade física, autocuidado, influência do grupo, formação de hábitos e benefícios físicos e mentais percebidos.

Métodos

Relato de experiência com avaliação descritiva. Desafio de aproximadamente 1,6 km por caminhada ou corrida, com compartilhamento voluntário de experiências em grupo fechado. Após 180 dias, aplicação de questionário estruturado em cinco dimensões: motivação, autocuidado, influência do grupo, mudança de comportamento e benefícios percebidos.

Conclusão

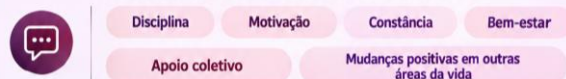
A avaliação evidenciou percepção favorável entre as lideranças participantes, com destaque para motivação, autocuidado, disposição física e mental e intenção de continuidade da prática. Os resultados sugerem que metas acessíveis, constância, compartilhamento e apoio entre pares podem estimular práticas de autocuidado no trabalho. Limitação.

Resultados

PRINCIPAIS RESULTADOS



PRINCIPAIS PALAVRAS NAS RESPOSTAS ABERTAS



PRINCIPAIS ACHADOS



Folder de Divulgação:



Acesse o trabalho na íntegra!

