

ATIVIDADE FÍSICA: RECURSO PARA REDUÇÃO DO STRESS E MELHORIA DO RELACIONAMENTO - CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Tipo de Trabalho: Relato de Experiência Exitosa.

Eixo Temático: Ações de Humanização voltada ao paciente e ao colaborador.

Autores: Levi Torres dos Santos.

Afiliação: CAPS Infantojuvenil II M Boi Mirim, São Paulo, Cejam, SP, Brasil.

Descritores: Atividade Física, Qualidade de Vida, Saúde, Stress, Colaborador.

Introdução: Diante do estresse da atualidade, reforçado pelo momento pós-pandemia que vivemos, a prática de exercícios físicos pode ser prejudicada, e com isso sentimos diretamente os impactos no nosso corpo durante a rotina. Para incentivar a reflexão e estimular práticas de exercícios físicos, foi inserido no primeiro momento da reunião geral, a vivência de práticas corporais, dinâmicas e práticas mindfulness no intuito de beneficiar a conscientização corporal, a qualidade de vida e bem estar físico emocional e psíquico do colaborador.

Objetivo: Desenvolver práticas corporais e exercícios físicos que auxiliem na redução do estresse, das dores musculares e dos comportamentos ansiosos. Estimular a consciência corporal e o autocuidado. Além disso, propiciar a melhoria do relacionamento interpessoal e da autoimagem, promover o ambiente harmonioso e saudável e ainda, fortalecer o trabalho em equipe.

Método: A ação foi iniciada em dezembro de 2020 e ocorre na reunião geral semanal da equipe de colaboradores do CAPS IJ II M' Boi Mirim. O Educador Físico é o técnico responsável pelo desenvolvimento das atividades e esse propõe aos demais colaboradores do equipamento a participação efetiva na proposta das atividades. Esse Técnico utiliza os primeiros 15 minutos da reunião para a realização das atividades como, por exemplo, alongamento, exercícios de respiração, dinâmicas corporais que estimulem e envolvam habilidades motoras e ou praticas expressivas e comunicativas que estimulem o autocuidado, a consciência corporal e a criatividade do colaborador.

Resultados: Além do incentivo aos colaboradores, após um momento de prática corporal, é possível estar mais presente, ter mais consciência de como nosso corpo sente e reage às experiências que vivenciamos, além de trazer mais leveza para o ambiente de trabalho. As ações desenvolvidas ampliam a interação da equipe, de forma lúdica durante o desenvolvimento, e com mais construção coletiva nas pautas da reunião. A consciência corporal, para a realização das atividades laboral e de lazer mais percebida na equipe.

Discussão: Fomentar discussões e reflexões relacionadas aos hábitos de vida dos colaboradores é nosso desafio, “plantando a semente” do cuidar do corpo com gentileza, pensando em como cuidamos do nosso corpo, quais são as sensações e quais são as dores. Respeitar a singularidade de cada colaborador, adaptando com as necessidades e habilidades de cada um. Otimizar o tempo para realização de atividades impactantes aos colaboradores.

Conclusão: Concluímos até o momento, que estas práticas têm sido efetivas as quais tem beneficiado a participação coletiva dos colaboradores. Observamos ainda, que essas tem impulsionado a reflexão coletiva da conscientização corporal, da autoimagem e na melhoria na qualidade de vida.

Referências:

BARBOSA, CTBA. Flexibilidade Corporal: Saúde e produção em uma empresa de gás – observação a partir de um programa de ginástica laboral. [Internet] Disponível em <<<https://dspace.doctum.edu.br/handle/123456789/3787>>> Acesso no dia 26/04/2023.

CARVALHO, YM de. As práticas corporais como práticas de saúde e de cuidado no contexto da promoção da saúde [habilitation thesis]. São Paulo: University of São Paulo, Faculdade de Saúde Pública; 2010 [cited 2023-04-27]. doi:10.11606/T.6.2019.tde-19082019-132923.

Gontijo, MBA, Nunes M de F. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: CONHECIMENTO E CREDIBILIDADE DE PROFISSIONAIS DO SERVIÇO PÚBLICO DE SAÚDE. Trab educ saúde [Internet]. 2017Jan;15(1):301-320. Disponível em <<<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00040>>> Acesso no dia 26/04/2023.

LIMA, V. Ginástica laboral [recurso eletrônico]: atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2018.



NASCIMENTO, KBD. ANTONELLO, RA. SILVEIRA, BD. PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS COLABORADORES DA UNICRUZ.

Disponível em <<

<https://home.unicruz.edu.br/seminario/downloads/anais/ccs/programas%20de%20exercicios%20fisicos%20para%20a%20qualidade%20de%20vida%20e%20saude%20dos%20colaboradores%20da%20unicruz.pdf>>> Acesso no dia 26/04/2023.

SILVA, RSB. MARTINS, CO. Otimização da aderência em programas de promoção da saúde do trabalhador. Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte, 12(2). 2014.

Disponível

em:

<

<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3828>> acesso no dia 26/04/2023.

Santos ALP dos, Simões AC. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. Saude soc [Internet]. 2012Jan;21(1):181-92. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000100018>.