

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

**AUTORES:**

Levi Torres dos Santos

**UNIDADE DE SAÚDE:**

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

## 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 na 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 conscientização corporal, 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 é realizada desde dezembro de 2020 com os colaboradores do CAPS IJ II M' Boi Mirim. O Educador Físico é o responsável pelo desenvolvimento das atividades, o qual utiliza o período inicial da reunião para a realização das ações como, por exemplo, alongamento, exercícios de respiração, dinâmicas corporais que estimulem e envolvam habilidades motoras e ou praticas expressivas que possibilitem o autocuidado, a consciência corporal e a criatividade do colaborador.

## RESULTADOS



## CONCLUSÃO

Observamos que as práticas têm beneficiado a participação efetiva dos colaboradores. Notamos 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.

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.