



# 1º ENCONTRO DE SAÚDE MENTAL



## RELATO DE EXPERIÊNCIA EXITOSA EM SAÚDE MENTAL DOS COLABORADORES NA AMA ESPECIALIDADES CAPÃO REDONDO

### EIXO TEMÁTICO:

CLÍNICAS E PRÁTICAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

### AUTORES:

Caio Vinícius Souza Costa  
Rebeca Farias de Oliveira  
Rosana Santos Marqueti

### UNIDADE DE SAÚDE:

AMA Especialidades Capão Redondo, São Paulo-SP

## INTRODUÇÃO

Com base na Lei 10.216 de 2021, que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas com transtornos mentais, temos preconizado um sistema de cuidado aberto e comunitário. Significa prevenir, reconhecer e cuidar da saúde mental no ambiente de trabalho a fim de promover o bem-estar geral e o bom desempenho dos colaboradores.

## OBJETIVO

Implementar práticas que promovam um ambiente saudável e equilibrado, promovendo uma cultura de respeito, apoio e inclusão no local de trabalho através da promoção de acesso a recursos de suporte emocional ao colaborador.

## METODOLOGIA

Foi realizado um convite aos colaboradores via grupo de trabalho, para o evento "Massagem terapêutica com técnicas relaxantes"; Foram envolvidas 02 colaboradoras que também prestam esse serviço; esse evento foi durante 01 dia; das 9h as 18h, na própria unidade; foi realizado um agendamento prévio dos colaboradores interessados em participar; com intervalo de 10 minutos para cada, sendo os horários articulados para não impactar no fluxo da Unidade e de maneira que os colaboradores pudessem participar.

## RESULTADO

Foram agendados 32 colaboradores que aderiram a ação e se beneficiaram com a técnica de massoterapia que é um serviço prestado por um profissional habilitado que realiza técnicas de massagens para a promoção e relaxamento em conjunto com o uso de práticas integrativas para a promoção de bem-estar e relaxamento em conjunto com o uso de aromaterapia, termoterapia e músicas que acolhem esse relaxamento.

