



1º ENCONTRO DE SAÚDE MENTAL



CANTE AME EM UMA SÓ VOZ

EIXO TEMÁTICO:

Clínicas e Práticas de Cuidado em Saúde Mental

AUTORES:

Kariny Quinellato Sacramento

UNIDADE DE SAÚDE:

AME Itu

INTRODUÇÃO

Participar de uma atividade artística dentro do ambiente de trabalho é um diferencial para muitos colaboradores. A atividade do canto requer disciplina, responsabilidade, comprometimento, valores altamente apreciados no ambiente de trabalho. Além disso, os colaboradores desenvolvem a capacidade de se apresentarem em público, ganham confiança, interagem com colaboradores de outros setores, incluindo a diretoria, e usufruem do bem-estar emocional que a arte proporciona.

OBJETIVO

Integrar funcionários, promover relaxamento mental, diminuir o estresse e promover o bem estar dos colaboradores e a oportunidade de desenvolvimento de habilidades cognitivas inerentes ao trabalho.

MÉTODO

Através da troca de experiências e de conhecimentos sobre técnica de canto, música e até teatro faz o crescimento do grupo acontecer. Encontros são programados para ensaio de repertório de datas comemorativas para apresentações nas salas de espera do AME Itu ou para participação em missas, cultos ou encontros religiosos ecumênicos realizados na unidade.

Resultados

Há mais de 10 anos a unidade AME Itu incentiva o canto coral entre seus colaboradores. Muitos já passaram por esta experiência. A troca de saberes fortalece o grupo e aprimora as apresentações a cada dia. Em média são realizadas 10 apresentações no ano, beneficiando a saúde mental dos colaboradores e compartilhando amor e arte a quem nos assiste.

