



ATIVIDADE FÍSICA: RECURSO PARA REDUÇÃO DO STRESS E MELHORIA DO RELACIONAMENTO – EXPERIÊNCIA EXITOSA COM OS COLABORADORES DE CAPS IJ.

EIXO TEMÁTICO:

Clínicas e Práticas de Cuidado em Saúde Mental.

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, a prática de exercícios físicos vem sendo negligenciada, 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 técnica 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 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

As ações são realizadas com os colaboradores do CAPSIJ, onde o Educador Físico é o responsável pela elaboração das atividades que ocorrem dentro e fora do equipamento. O técnico utiliza um período da reunião técnica geral para a realização das práticas corporais como, por exemplo, alongamento, exercícios de respiração, caminhada entre outros exercícios que estimulem as habilidades motoras e as práticas expressivas que estimulam o autocuidado, a consciência corporal e a criatividade do colaborador.

RESULTADOS



CONCLUSÃO

Observamos que as práticas têm beneficiado a participação coletiva 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. Disponível em <http://hdl.handle.net/123456789/3787>
- 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 2023-07-20]. doi:10.11606/T.6.2019.tde19082019-132923.
- 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>.

