



1º ENCONTRO DE SAÚDE MENTAL



SAÚDE E BEM ESTAR

EIXO TEMÁTICO:

Integração entre Saúde Mental, Território e Movimentos Sociais

AUTORES:

SUELLEN MARQUES DO NASCIMENTO

UNIDADE DE SAÚDE:

JARDIM PLANALTO – CEJAM- MOGI DAS CRUZES

INTRODUÇÃO

Temos em nossa unidade pacientes diabéticos, hipertensos, gestantes, pessoas acima do peso entre outras comorbidades que não fazem prática de exercícios físicos. Pensando nesse público alvo e como fazer para melhor atendê-los, visando uma vida saudável, foi elaborado esse projeto para incentivar mudanças de hábitos buscando maior qualidade de vida. Serão aplicadas algumas técnicas para esse público: alongamentos, expressão corporal, condicionamento físico, caminhada, entre outros de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

OBJETIVO

Promover a prática de atividades que possam obter resultados e melhora na condição física e mental, para a população, todos por meio da Integração entre Saúde Mental, Território e Movimentos Sociais.

MÉTODO

Realiza-se a anamnese; antropometria; IMC; sinais vitais; atendimento multiprofissional na própria unidade estabelecendo metas individuais com lista de presença semanal e quadro de resultados para garantir a eficácia e comprometimento.

RESULTADOS

Foram realizados encontro semanais para as práticas físicas e avaliações, além das consultas com os profissionais para controle das comorbidades ajustes das medicações e avaliações de exames laboratoriais, que mostraram melhoras em relação a exames anteriores. E um encontro ao final de cada mês para abordar sobre as experiências, expectativas, resultados físicos e emocionais mensurados de maneira individual.

CONCLUSÃO

A prática de atividades físicas regulares, equilibra a saúde física e mental, gerando socialização, melhorando a auto estima, auto confiança e promovendo a percepção do auto cuidado de maneira positiva e progressiva. O que vem de encontro aos preceitos da Estratégia de Saúde da Família, garantindo a promoção e manutenção da saúde do indivíduo em toda a sua complexidade.

REFERÊNCIAS:

Fonte: Ministério da saúde - guia_atividadefisica_populacao-brasileira_pdf. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>