

1 O ENCONTRO DE SAÚDE MENTAL



OLHANDO PARA O COLABORADOR

EIXO TEMÁTICO:

Clinicas e Práticas de Cuidado em Saúde Mental

AUTORES:

Bruna Beatriz Queiroz do Carmo; Andressa Carneiro Sarhan; Ana Paula Basilio Tavares Rocha; Michele Santos de Assunção

UNIDADE DE SAÚDE:

Unidade Básica de Saúde Luar do Sertão; Núcleo Técnico Regional São Paulo, Instituto CEJAM "Responsabilidade ambiental".

INTRODUÇÃO

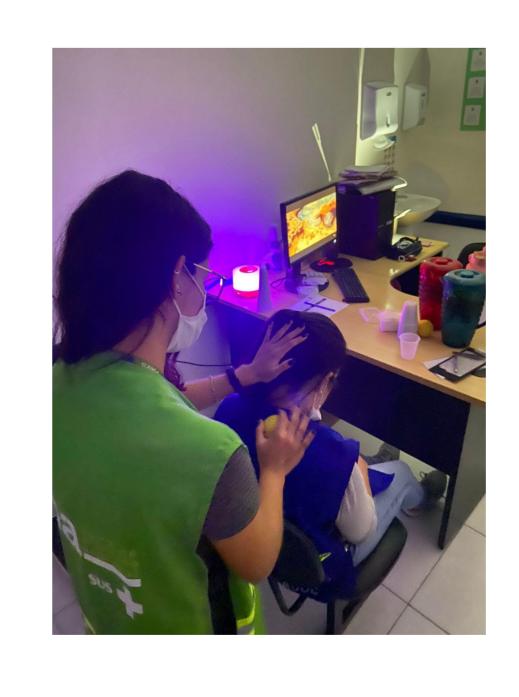
A Sala de Descompressão tem como proposta inicial trabalhar a saúde mental e o bem estar dos colaboradores. Destacando para os mesmos que, para que eles sejam capazes de oferecer um bom atendimento aos pacientes e promover saúde à população, é de extrema importância cuidar da também de sua própria saúde. Desta maneira, é oferecido um local onde podem relaxar e receber orientações nutricionais e ambientais, com a finalidade de promover saúde a esses colaboradores.

MÉTODO

A intervenção terapêutica é realizada em duplas ou individual e tal ação é desenvolvida uma vez por mês em uma sala na unidade. As atividades são conduzidas pela APA e Nutricionista, é oferecido auriculoterapia, aromaterapia, meditação, massagem, degustação de alimentos, e orientações nutricionais e ambientais, como aproveitamento integral dos alimentos e o desperdício, sempre com a finalidade de promover saúde mental e física dos colaboradores, além de mantê-los sempre muito bem orientados.

RESULTADOS

As intervenções realizadas nos dia 28 de Junho e 12 de Julho de 2023, teve participação 22 colaboradores da unidade que foram beneficiados com as atividades.







CONCLUSÃO

A Sala de Descompressão é uma experiência benéfica e terapêutica, que reduz o estresse e a ansiedade dos colaboradores, além de incentivar práticas saudáveis e sustentáveis. A iniciativa tem reafirmado a importância dos cuidados com a saúde do colaborador, promovendo a mesma e mostrando o quanto o meio ambiente e a nutrição possuem grande impacto nisso.