



## 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.

## 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.

## RESULTADOS

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

