

## IMPLANTAÇÃO DO PROJETO SAÚDE DO COLABORADOR - PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE

**Tipo de Trabalho:** relato de experiência exitosa.

**Eixo Temático:** saúde do colaborador; saúde mental no trabalho; acolhimento ao colaborador.

**Autores:** Carolina Monaco Romero

**Afiliação:** núcleo técnico regional Mogi das Cruzes.

**Descritores:** saúde do colaborador; práticas integrativas em saúde; saúde mental.

**Introdução:** A Saúde do colaborador engloba todas as ações realizadas no âmbito de trabalho, no sentido de promover saúde física e mental de forma individual, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos colaboradores, promovendo a saúde, por meio de ações educativas e campanhas para minimizar algum adoecimento prévio.

Visamos estimular nas pessoas a responsabilidade pela própria saúde, e com esse projeto, os colaboradores terão a oportunidade de conhecer melhor alguns aspectos de sua saúde e assumir que ele é o principal responsável pelo gerenciamento e o personagem chave para alcançar uma vida mais saudável

Nosso desejo é incentivar a Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças.

**Objetivo:** Melhorar a qualidade do trabalho através das práticas em saúde mental para o colaborador.

**Método:** Inicialmente serão selecionados trinta colaboradores que atuam nas ESF de Mogi das Cruzes, em diversas áreas profissionais, que apresentaram atestados de afastamento de trabalho superiores a 3 dias com códigos de doença mental, (cid F...) tais funcionários serão selecionados conforme o período de afastamento de trabalho e o agravo à saúde que os levou a tal condição.

Os colaboradores participarão de oficinas diversas e acompanhamento psicológico, com período de 2 a 3 horas semanais, sendo eles: grupo/ roda de conversa, terapia comportamental, meditação, dança circular, biodança, pintura, dança rítmica, voleibol

adaptado e auriculoterapia. Inicialmente a terapêutica está programada por um período de 6 meses , os casos serão discutidos e reavaliados ao final do período.

As práticas serão aplicadas pelos educadores físicos, alunos de psicologia da faculdade UMC e a oficina do dispositivo de saúde Única Fisioterapia, bem como será utilizado seu prédio como espaço físico e materiais artesanais disponíveis para a realização de diversas atividades propostas acima. Os objetos produzidos nas oficinas serão doados ao fundo social de solidariedade da cidade.

**Resultados:** Através das práticas em saúde mental e física com o colaborador, buscamos melhorar a saúde no ambiente de trabalho e encorajar o colaborador na tomada de decisões específicas em sua prática diária, tanto no âmbito pessoal como profissional.

**Discussão:** O projeto de saúde do colaborador tem como objetivo, valorizar o profissional de saúde proporcionando momentos de relaxamento mental e descontração através das práticas integrativas em saúde global e acompanhamento psicológico diverso, os quais serão abordados no intuito de valorização profissional e fortalecimento de vínculo entre as diversas equipes de saúde em Mogi das Cruzes.

**Conclusão:** O ato de cuidar de quem cuida, através das práticas em saúde, com enfoque biopsicossocial, visa estabelecer bem-estar físico, intelectual e emocional. Podemos concluir que tais atividades propostas, distanciam o colaborador de sentimentos de apatia, angústia e até de doenças como a depressão e ansiedade que estão ganhando força através dos anos, e foram fortalecidas após a pandemia de covid 19 que o mundo enfrentou há 3 anos.

Visamos melhorar a qualidade de vida de nosso colaborador e inseri-lo novamente em seu meio de trabalho, como sujeito responsável, com uma visão geral de seu papel no conjunto de trabalho e como pessoa dentro de seu grupo, permitindo que mude sua interpretação do mundo, afinal prevenir é a melhor forma de combater o sofrimento psíquico e social.

**Referências:** 1. Dal Poz MR. A crise da força de trabalho em saúde. Cad Saude Publica [Internet]. 2013 Out [acessado 30 Abr 2020]; 29(10):1924-1926. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2013001000002](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013001000002)



2. Noal DS, Damásio F, coordenadores. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia covid-19: recomendações para gestores. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2020.

3. Moreira I, Horta J, Duro L, Chaves J, Jacques C, Martinazzo K, Pimentel R, Baumhardt V, & Teixeira Borges D. Aspectos Psicossociais do Trabalho e Sofrimento Psíquico na Estratégia de Saúde da Família. Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, 2017; 7(1).