

# Implantação do projeto Saúde do colaborador / Práticas Integrativas em Saúde

**AUTORES:**

CAROLINA MONACO ROMERO

**UNIDADE DE SAÚDE:**

NTR MOGI DAS CRUZES

## 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.

## DISCUSSÃO

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.

## CONCLUSÕES

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 BIBLIOGRÁFICAS

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).