

## **SALA DE DESCOMPRESSÃO: Espaço de Cuidado da Saúde Mental para Colaboradores**

### **AUTORES**

Bruna Beatriz Queiroz do Carmo, Andressa Carneiro Sarhan e Ana Paula Basilio Tavares Rocha.

### **EIXO TEMÁTICO**

Saúde Mental e Humanização

### **INSTITUIÇÃO**

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM), UBS Luar do Sertão, município de São Paulo, Brasil

## **INTRODUÇÃO**

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

## **OBJETIVO**

Desenvolver um espaço focado para a saúde mental do colaborador para que o mesmo compreenda a importância que tal cuidado têm em relação à sua vida pessoal e profissional.

## **MÉTODO**

As atividades são conduzidas pela Agente de Promoção ambiental e Nutricionista 1 vez por mês, onde os colaboradores possuem a oportunidade de participar individualmente ou em duplas, tais ações visam o cuidado do bem-estar físico e mental dos participantes.

Durante as sessões, são oferecidos diversos recursos terapêuticos como aromaterapia, meditação guiada, auriculoterapia e massagem. Além disso, os colaboradores têm a oportunidade de participar de degustações de alimentos saudáveis, como água aromatizada e chás, enquanto recebem orientações referente ao tema escolhido para a ação.

Tais orientações, nutricionais e ambientais, incentivam práticas sustentáveis e saudáveis, como reaproveitamento integral dos alimentos e conscientização sobre o desperdício. Portanto, a intervenção terapêutica contribui positivamente na saúde do colaborador, mas também em um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, proporcionando momentos de relaxamento e capacitando os participantes para que os mesmos possam aplicar tais conhecimentos no seu dia a dia, promovendo um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

## **CONCLUSÃO**

A Sala de Descompressão é uma experiência benéfica e terapêutica, que reduz o estresse e a ansiedade dos participantes, 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**

Após a realização de uma pesquisa com os colaboradores da UBS Luar do Sertão foram levantados os seguintes dados:

51,9% dos entrevistados classificou sua rotina de trabalho como “estressante”, 48,1% como “agitada” e nenhum deles classificou com “tranquila”;

92,8% dos entrevistados acredita que sua saúde mental impacta no seu trabalho, porém apenas 18,5% possuem o hábito de ter momentos relaxantes incluídos em sua rotina diária. Analisando tais dados a Agente de Promoção Ambiental e Nutricionista da unidade decidiram, juntamente com o apoio da gerente Ana Paula, criar um momento para que os colaboradores tivessem a oportunidade de cuidar da sua saúde mental durante o trabalho, iniciativa que gerou resultados como 89,5% dos participantes das 3 ações realizadas desde de o início do projeto, relataram terem se sentido mais relaxados após participar do projeto. Além disso, 100% dos entrevistados acreditam que tal iniciativa possui grande importância e influência no ambiente de trabalho.

