Trabalho apresentado no 23° CBCENF

Título: GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM UMA CLÍNICA PSIQUIÁTRICA :RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Ingrid Cristina Siraides dos Anjos

Autores:
Rita do Socorro Ribeiro Quaresma Oliveira
Brenda Caroline Martins da Silva
Ana Larissa Lobato de Freitas
Emily Emanuele da Silva Pedrosa
Thamyles da Silva Dias
Josele de Jesus Quaresma Trindade
Amanda Beatriz Gomes Furtado
Jainara de Souza Araújo

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: TECNOLOGIA, PESQUISA, CUIDADO E CIDADANIA

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A ginástica laboral traz benefícios físicos e psicológicos para a saúde do trabalhador ,contribuindo para amenizar e prevenir acidentes de trabalho. Além disso, ao ser implementada essa prática no trabalho, é notória a melhora na qualidade dos serviços prestados, haja vista, o relaxamento físico e mental do proletariado para executar suas funções em uma organização, promovendo aumento dos vínculos entre os funcionários e a humanização no ambiente de trabalho. Objetivo : Descrever o uso da ginástica laboral antes do trabalho de enfermagem em uma clínica psiquiátrica, objetivando manter a saúde mental de profissionais de saúde . Metodologia: Trata-se de um relato de experiência vivenciado por acadêmicos de Enfermagem em uma clínica psiquiátrica, no município de Belém do Pará. Primeiramente os acadêmicos foram apresentados a clínica, e em seguida foram levados para uma sala de descanso, aonde houve 15 minutos de alongamentos e ginástica laboral com um educador físico, promovendo o relaxamento dos profissionais e acadêmicos para o cuidado de enfermagem. Resultados: Os acadêmicos perceberam que após a ginástica laboral ,houve maior disposição tanto dos discentes quanto dos profissionais para começar o trabalho. Nessa clínica, os seus protocolos preocupam-se com a saúde mental de seus pacientes e de seu corpo profissional de saúde, pois através desse momento de descanso e preparação do corpo ,os profissionais ficam mais disposto e atentos no cuidado de enfermagem prestados aos pacientes .Assim, percebemos que após o exercício houve maior disposição para prosseguir o estágio. Conclusão: A ginástica Laboral, contribui diretamente para amenizar a sobrecarga de trabalho da equipe de enfermagem, tanto emocional quanto físico podendo amenizar problemas advindos do trabalho mecânico repetitivo , o qual é presente na área da saúde. A promoção desse momento de lazer e alongamentos para a equipe de enfermagem, é de suma importância para promover o cuidado com os profissionais em seu ambiente de trabalho, contribuindo para promover um melhoramento nos cuidados prestados aos pacientes, pois quando há um planejamento também centrado no bem estar da equipe de saúde, haverá uma diminuição de problemas relacionados ao trabalho a longo prazo.