



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

15 MINUTOS LABORTERÁPICOS

Gislene Moreira Alves, Elisa Prezotto Giordani

1 Secretaria Municipal de Saúde de Santo André - Secretaria Municipal de Saúde de Santo André

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O projeto Pausa Saudável consiste em realizar Práticas Integrativas e Complementares tais como: Práticas Corporais na forma de alongamentos suaves, fundamentados na medicina tradicional chinesa (Acupuntura e Lian gong): corpo e respiração, com funcionários do Centro de Especialidades Odontológicas –CEO- Santa Terezinha, no ambiente de trabalho, favorecendo a integração ao local e estimulando o prazer de trabalhar, o autocuidado e a qualidade de vida física, mental e energética. II - Justificativa: Considerando o ser humano na sua dimensão global e a sua singularidade, frente aos processos de adoecimento e de saúde, as Práticas Integrativas e Complementares buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, uma visão ampliada de processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do auto- cuidado. Favorece a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Dessa forma, considerando que o trabalho de atendimento clínico-cirúrgico odontológico é bastante desgastante do ponto de vista físico tanto para o cirurgião dentista como para o auxiliar em saúde bucal –ASB- a prática da Pausa Saudável foi estimulada pelos gestores do CEO, inclusive para funcionários de recepção, na intenção de oferecer um diferencial positivo a todo

OBJETIVOS

Sabendo-se que as atividades desenvolvidas em um Centro de Especialidades Odontológicas exigem muito do físico dos profissionais, por posturas inadequadas e movimentos repetitivos durante várias horas todos os dias, a Pausa Saudável buscou justamente amenizar suas conseqüências, visando: • Restaurar a amplitude de movimento das articulações; • Prevenir o encurtamento ou tensionamento muscular; • Facilitar o relaxamento dos músculos; • Melhorar a percepção corporal; • Despertar o autocuidado.

METODOLOGIA

• Período: junho a dezembro de 2017 com um total de 121 participações • 2 encontros semanais com 15 minutos de duração; • Preparação/percepção corporal/respiração • Exercícios simples e de fácil execução; • Exercícios para o corpo todo; • Exercícios em pé, sentado, em círculo, individual, em dupla; • Finalização/percepção corporal/respiração • Cada prática com uma lista de presença; • Espaço arejado

RESULTADOS

Relatados pelos participantes ao longo dos meses • Redução de tensões musculares; • Relaxamento; • Melhora na coordenação motora; • Aumento da flexibilidade do corpo; • Alívio muscular por atividades repetitivas; • Diminuição do stress diário.



**32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO**

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular da atividade física suave e de curtíssima duração da Pausa Saudável, veio ao encontro das necessidades de profissionais que trabalham em posturas inadequadas, como os da odontologia, ou seja, os do CEO Santa Terezinha. A parceria Práticas Integrativas e Complementares / CEO Santa Terezinha representou um grande sucesso para o bem estar dos funcionários envolvidos. Tanto que, a partir dessa iniciativa, há idéia de se expandir a prática para o segundo turno de trabalho do CEO Santa Terezinha e levá-la também para outros equipamentos de saúde num futuro próximo, propagando seus benefícios pelo município.