



PROJETO SAÚDE E BEM-ESTAR COM COLABORADORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DE INSTITUIÇÃO DE ENSINO

Caroline Alexandra dos Santos

Faculdade de Medicina de Itajubá - FMIT - MG

Área: Ciências Humanas

Introdução: Quando falamos em saúde, seja física ou mental, geralmente pensamos em ausência de doença. Mas ter saúde não é apenas isso, e começa com aspectos que muitas vezes não damos tanta importância. Numa instituição de ensino privada, foi desenvolvido um projeto sobre saúde e bem-estar, para abordar com o time questões no contexto profissional e pessoal que podem ter impacto na concentração, produtividade, relacionamento interpessoal, satisfação e senso de propósito, e outros temas que tangem saúde integral. **Objetivo(s):** Promover momentos de reflexão sobre saúde física e mental, oferecendo ferramentas e atividades para auxiliar na mudança de hábitos e mentalidade, que terão reflexos positivos, seja individual ou coletivo, no trabalho ou no social dos membros do nosso time. **Métodos ou Relato de Experiência:** Foram realizados até a presente data dois encontros com o time, com duração de aproximadamente 1:30h. O primeiro tema foi a organização e sua importância para nosso bem-estar, enfatizando os benefícios internos, emocionais, e em como ganhamos tempo, energia, foco, equilíbrio, quando somos organizados, em casa, no trabalho e internamente em questões psicológicas. O segundo momento foi aproveitando a temática do Janeiro Branco, para abordar com a equipe sobre saúde mental, aumentando o conhecimento do assunto, incentivando a reflexão, o autocuidado com mente e corpo e desmistificando algumas crenças e preconceitos sobre saúde mental. **Resultados/Discussão:** Pode-se perceber a interação do time, e a necessidade do espaço para se trabalhar esses assuntos; as atividades práticas são bem recebidas e aproveitadas; o feedback em relação às temáticas levantadas e o formato dos encontros também tem sido positivo. Interessante notar que alguns colaboradores, após os encontros, no decorrer das semanas, se recordam de colocações e exemplos que foram dados, e conseguem visualizar e aplicar o conhecimento na rotina. **Considerações Finais** Viabilizar esses encontros têm trazido um senso de pertencimento e cuidado importantes para o time; eles aproveitam a pausa na rotina do trabalho para pensar sobre saúde, sobre propósito, sobre hábitos, etc. reflexões que talvez não fariam sem um direcionamento ou incentivo. Esse projeto está intrinsecamente ligado ao valor da empresa em questão – valor Gente é tudo pra gente, no que diz respeito ao cuidado, ao conceito de trabalho como parte integral de uma vida ampla, e a forma de fazer gestão pensando em pessoas.

Palavras-chave: Psicologia. Gestão. Saúde Mental.