

---

## Identificação

<b>Estado</b>	<b>Município</b>	<b>Etapas de Inscrição</b>	<b>Status</b>
Rio Grande do Norte	Doutor Severiano	1	Concluída

---

## Título

Cuidado em saúde física e mental dos trabalhadores através das Práticas Integrativas e Complementares

---

## Gestor(a)

<b>Nome</b>	<b>Email</b>
Maria Eliza Garcia Soares	elizagarciaazul@hotmail.com

---

## Autor(a) principal

<b>Nome</b>	<b>Cpf</b>
FRANCISCO DE ASSIS ABRANTES JUNIOR	106.096.894-01

<b>Email</b>	<b>Telefone</b>
junior.abrantes.ja@gmail.com	(84) 8167-7589

## Endereço

Francisca Maria da Conceição casa centro Doutor Severiano - Rio Grande do Norte CEP: 59.910-000

---

## Responsável pela apresentação do trabalho

<b>Nome</b>	<b>CPF</b>
Francisco de Assis Abrantes Junior	106.096.894-01

---

## Coautores(as)

---

### Nome

**Coautor(a) 01:** Thais Emmanuelle Silva Santiago de Azevedo

---

## Descrição da experiência - resumo do projeto

---

### Apresentação/Introdução:

A ausência de espaços que buscam implementar ações de cuidados para saúde física e mental dos trabalhadores é uma realidade perceptível através das queixas dessa população, que sofre com a falta de tempo e incentivo aos cuidados de saúde.

Dessa forma buscar implementar os cuidados no processo de saúde-doença promove uma relação genuína entre cuidador e paciente, exercendo um acolhimento humanizado e uma escuta ativa, que compreende o ser humano em sua totalidade, tendo como objetivo a recuperação da saúde.

O adoecimento físico e mental dos trabalhadores é uma realidade dentro do contexto municipal. Dessa forma, pensar em estratégias que contribuam para os cuidados humanizados dentro do serviço público foi indispensável para a implementação do projeto das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no município de Doutor Severiano/RN, tendo início no mês de setembro como alusão aos cuidados e prevenções do adoecimento mental.

### Objetivos

A Implementação das PICs dentro do serviço de saúde no município de Doutor Severiano/RN, tem como estratégia ampliar os cuidados em saúde, promover um olhar e acolhimento mais humanizado diante das demandas de saúde física e mental dos trabalhadores e elaborar estratégias para os cuidados com a utilização das práticas integrativas. Diante disso elaborar discussões com o público e os profissionais responsáveis sobre as possibilidades de cuidados, que contribuam para a construção de saberes multidisciplinares sobre o adoecimento. Objetivando cuidar e amenizar das queixas apresentadas durante o processo de acolhimento, como dores físicas, tensões, desconforto e promover o relaxamento de sintomas relacionados a ansiedade e outras perturbações psíquicas que costumam acometê-los em seu dia-a-dia

### Metodologia

Diante das necessidades de cuidados em saúde o projeto ganha vida através das atividades realizadas em alusão ao Setembro Amarelo. As praticas realizadas tiveram como foco trabalhar os cuidados de dores e alívio de sintomas de ansiedade, dores de cabeça, coluna e

estresse dos trabalhadores das secretarias municipais (Juventude, Assistência Social, Saúde, Educação e Obras).

Através de convites nos meios de comunicação do município, os participantes recebiam as informações sobre as práticas ofertadas, horários e datas, sendo divididos entre as secretarias. Durante o momento a equipe responsável acolhe os participantes em um espaço relaxante e de tranquilidade através da utilização de músicas e luzes apropriadas e óleos essenciais que contribuem com os aspectos de relaxamento.

Cada indivíduo recebia orientação sobre as práticas ofertadas e esclareciam possíveis dúvidas. Os participantes são conduzidos por um profissional da equipe multidisciplinar e direcionado para a maca onde são realizadas as técnicas de ventosa, e liberação miofascial. Logo em seguida participam de um questionário sobre as principais queixas e recebem estímulos no pavilhão auricular como forma de tratar problemas físicos, alívio de dores, estresse e ansiedade através da auriculoterapia. Os momentos eram divididos em acolhimento, música relaxante, ventosa terapia, liberação miofascial e auriculoterapia.

## **Resultados**

Por meio das atividades e práticas ofertadas, os usuários envolvidos relatam melhoras significativa em seu bem-estar, estando mais relaxados e com menos desconforto físico. Diante disso, demonstram abertura e interesse em conhecer mais sobre às práticas ofertadas e construir novos saber sobre o processo saúde-doença. Relatam através da socialização entre seus grupos o feedback positivo, do bem-estar e satisfação alcançado após as sessões realizadas.

As Práticas são capazes de elaborar uma abertura para novas técnicas de cuidados em saúde, contribuindo para o reconhecimento de suas necessidades em cuidados, e como a falta de tempo não seria justificativa para o abandono da saúde. A ação teve como fator principal o despertar para a busca pelo autocuidado, o reconhecimento de seus anseios e sofrimentos que muitas vezes foram abandonados e a importância de um olhar mais cuidadoso e humano para os trabalhadores.

## **Conclusões**

Diante desse contato, é perceptível a necessidade de cuidados para a saúde do trabalhador. Dentro dessa perspectiva as PICS como instrumento capaz de promover o olhar humanizado sobre aspectos gerais, que acabam influenciando a realidade e favorecendo a relação de autocuidado e busca pela saúde.

Através dos momentos com o público, percebe-se a necessidade em planejamento e um olhar mais atento sobre a realidade dos profissionais da rede pública. Sendo esse olhar a base fundamental para a implementação e inovação de práticas voltada para saúde, que buscam compreender o adoecimento enfrentado por tantas pessoas em seus ambientes de trabalho.

A elaboração das atividades trouxe muitos benefícios para a saúde, contribuindo com o bem-estar e qualidade de vida dos contemplados pelo projeto. Dessa forma através das práticas construir novos pilares nos cuidados em saúde, elevando os conhecimentos para um novo patamar, que favorece a discussão entre a equipe, fortalece as práticas multidisciplinares diante das demandas, trazendo o indivíduo para um lugar de fala, abandonando dessa forma o lugar de adoecido e ganhando papel de protagonista para dentro das estratégias capazes de proporcionar alívio para as queixas apresentadas.

## **Palavras-Chave**

PICS, saúde-do-trabalhador, autocuidado

---

## Vídeo

### Link

<https://youtu.be/rZRuKedsF2E>

---

## Imagens

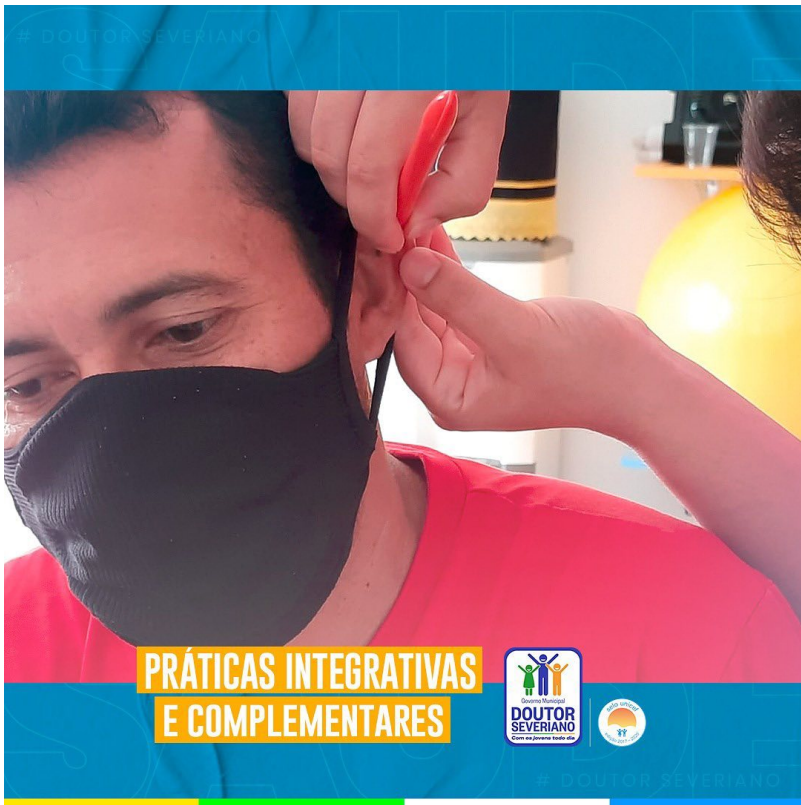




**PRÁTICAS INTERATIVAS  
E COMPLEMENTARES**



# DOUTOR SEVERIANO



**PRÁTICAS INTEGRATIVAS  
E COMPLEMENTARES**



# DOUTOR SEVERIANO