

## **MOVIMENTO SAUDÁVEL : PROMOVENDO BEM-ESTAR NO AMBIENTE CORPORATIVO**

SANTOS ,Maria Isadora <sup>1</sup>;VASCONCELOS ;Mathias <sup>2</sup>; LIMA, Camila<sup>3</sup>; SILVA, Ana Vitória <sup>4</sup>; NASCIMENTO , Carlos Eduardo <sup>5</sup>;SILVA, Kauã Reymond<sup>6</sup>; SOUSA, Williany Vivian<sup>7</sup>

E-mail do discente apresentador: [eduardofreitas-2016@outlook.com](mailto:eduardofreitas-2016@outlook.com)

**Introdução:** O projeto Movimento Saudável foi uma iniciativa desenvolvida com o objetivo de promover saúde física e mental dos servidores públicos da Prefeitura Municipal de Teresina Utilizando uma abordagem multidisciplinar, o projeto visou a integração entre o conhecimento acadêmico e a prática profissional por meio de oficinas laborais, sessões de alongamento, correção postural e palestras voltadas a saúde mental no ambiente corporativo.

**Objetivos:** Os objetivos principais do projeto foram Promover a saúde física e mental dos servidores públicos, oferecendo práticas preventivas para melhorar o bem-estar no ambiente de trabalho. Prevenir lesões musculoesqueléticas e ajudar na correção postural por meio de exercícios e sessões praticas com os servidores.

**Método:** O projeto foi realizado no dia 16 de outubro de 2024, na sede da Prefeitura Municipal de Teresina. As atividades foram conduzidas por uma equipe composta por acadêmicos de enfermagem e profissionais das áreas de Educação Física e Psicologia. As principais ações incluíram : Oficinas laborais ministradas pelo o profissional de Educação Física, abordando técnicas de alongamento, correção postural e exercícios físicos preventivos. Palestras: com o foco na saúde mental no ambiente de trabalho , conduzida pela psicóloga , que discutiram estratégias de prevenção e gerenciamento do estresse.

**Resultados:** O projeto alcançou seus objetivos, proporcionando um impacto positivo no ambiente de trabalho dos servidores públicos. A integração de conhecimento teórico e prático foi um diferencial para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos e trouxe benefícios diretos a saúde dos servidores. Além disso, houve uma melhora significativa na conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental e física no ambiente corporativo.

**Conclusão:** O Movimento Saudável demonstrou a relevância de ações preventivas e educativas no ambiente corporativo, promovendo a saúde integral dos servidores da Prefeitura de Teresina. A abordagem multidisciplinar foi fundamental para o sucesso do projeto, permitindo a troca de experiências entre estudantes, profissionais e a comunidade atendida.

### **Referências**

1. SILVA, M. C.; SMITH, D. R. Promoção da saúde no local de trabalho: Uma revisão da literatura internacional sobre programas de intervenção para a promoção da saúde. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 36(123), 2011, pp. 10-18.

Disponível em: <https://www.scielo.br>

2. SOUZA, N. M. de; LOPES, J. L.; et al. Intervenções no local de trabalho para a promoção da saúde mental dos trabalhadores: Uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, vol. 23, n. 10, 2018, pp. 3365-3376.

Disponível em: <https://www.scielo.br>