

P 1644

Grupo multidisciplinar de educação em saúde "para além da balança" – relato de experiência

Otávio Azevedo Bertoletti; Desiree Luzardo Cardozo Bianchessi; Zilda de Albuquerque Santos - HCPA

Introdução: Indivíduos economicamente ativos passam grande parte do seu tempo no trabalho. O ambiente de trabalho hospitalar se caracteriza por ser estressor e com exigências psicossociais que podem resultar no desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, resultando em maior risco de adoecimento. **Objetivo:** Proporcionar aos colaboradores do HCPA um espaço para reflexão, troca de saberes e experiências visando estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis e o autocuidado. **Método:** Atividade em grupo fechado, com no máximo 15 participantes, desenvolvida em dez encontros presenciais, de uma hora cada, voltada para os colaboradores do HCPA. Os colaboradores se inscreveram voluntariamente para participar, a partir de divulgação institucional em mídia interna. A atividade é coordenada por uma equipe multiprofissional das áreas de Nutrição, Educação Física e Psicologia. Nestes encontros foram abordados os temas alimentação saudável, atividade e exercício físicos e saúde mental no trabalho. Como ferramentas para estimular o diálogo e a reflexão foram utilizados os instrumentos ecomapa, diário de vida e roda da vida. Foi realizado um contrato de trabalho, no qual todos acordaram em manter o sigilo e a privacidade das informações compartilhadas durante os encontros. **Resultados:** Dez indivíduos participaram ativamente do grupo. A maioria demonstrou, através de auto relato, alterações positivas na rotina diária, em prol de melhoras nos seus hábitos de saúde, tais como organização e participação em grupo de caminhada, incremento da atividade física durante a rotina de trabalho, modificação de hábitos alimentares individuais e familiares e preocupação com momentos de lazer. **Conclusão:** A primeira edição do grupo "Para Além da Balança", ação de educação em saúde dirigida aos colaboradores do HCPA, cumpriu seu propósito de estimular o início de mudanças para hábitos de vida mais saudáveis – com possível impacto na qualidade de vida dentro e fora do trabalho – e a conscientização dos colaboradores a atuarem como protagonistas de suas mudanças. **Unitermos:** Educação em saúde; Trabalhador; Saúde mental