



Relatório de atividades

SEMED - MERENDEIRAS – Saúde mental

SAÚDE DO 
TRABALHADOR

AQUIDAUANA – MS
2022



SEMED – Saúde Mental

Informações gerais:

Data: 22 DE FEVEREIRO – 2022

Tema: SAUDE MENTAL EM ÉPOCA DE PANDEMIA

Localidade: CMEI VILA PINHEIRO

Participantes: MERENDEIRAS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

Objetivo da atividade: CONVERSA SOBRE SAUDE MENTAL E PANDEMIA.

Descrição da atividade:

Identificar os fatores de possíveis adoecimento mental durante a pandemia: Momentos desafiadores, preocupações, insegurança em relação à própria saúde, medo de perder entes queridos e amigos, inúmeras incertezas, corpo em estado de alerta, estresse induzido pela mudança de rotina, incertezas econômicas, medo ansiedade ou outras reações de estresse ligadas a notícias falsas.

Houve a orientação de alguns recursos para ajudar na diminuição do estresse na pandemia. Sendo de muita importância a procura de um serviço de saúde especializado, caso haja a percepção de adoecimento mental/emocional.

Após atividade com Psicóloga foi realizado com a Fisioterapeuta uma prática de Ginástica Laboral com as participantes para orientação e conscientização da importância da prática da atividade física/alongamento (antes durante e após) e do cuidado com o corpo para evitar o surgimento de lesões e acidentes de trabalho, suas consequências e como podem afetar no desenvolvimento de sua função durante a jornada diária, buscando assim uma melhor adaptação e execução do serviço e proporcionar uma melhor qualidade de vida.