



Saúde mental no Serviço Público Municipal

Com terapias integrativas de saúde

Introdução



O cenário dos serviços públicos prestados pelas prefeituras às suas respectivas populações, em seus mais diversos segmentos, tem se tornado cada vez mais complexo.

Mudanças de gestão, alterações nos processos políticos, cobranças da população e mudanças legislativas, entre outros fatores, exigem dos servidores e prestadores de serviço público resiliência, domínio e autocontrole. Essas exigências impactam diretamente na percepção que a população tem da gestão pública.

A terapia de saúde integrativa proposta neste projeto, além de estar incluída na lista de serviços ofertados pelo SUS (Sistema Único de Saúde), também atende aos critérios do plano de ação da NR-1. Ela integra corpo e mente, promovendo alívio do estresse, regulação emocional e melhorias na comunicação interpessoal. Nosso projeto leva essa metodologia para dentro do serviço público, gerando benefícios concretos tanto para os servidores quanto para a população em geral.

Objetivo do Projeto

Promover condições para a saúde, o bem-estar e a alta performance por meio das **terapias integrativas de saúde**, com atividades corporais, palestras e vivências que contribuem para:



- Redução do estresse
- Fortalecimento da inteligência emocional
- Melhoria das relações interpessoais
- Aumento da motivação e produtividade
- Qualidade de vida no trabalho
- Cuidado com quem cuida e atende a população
- Apresentar os resultados obtidos, para revisão do processo e controle da prestação de serviço

Nosso foco é integrar corpo e emoção em ações práticas que tragam equilíbrio ao ambiente de trabalho, alinhando o bem-estar humano com a melhoria dos serviços públicos.

Metodologia de Trabalho

01 Workshops e Palestras

Introdução à terapia integrativa de saúde com técnicas práticas para o dia a dia no serviço público

02 Vivências em Grupo

Exercícios para liberação de tensões, melhoria da respiração e aumento da energia vital.

03 Sessões de Relaxamento corporal e respiração

Técnicas de terapia integrativa para reduzir ansiedade e ampliar o foco.

04 Treinamentos para equipes autogerenciáveis

Desenvolvimento da inteligência emocional e estratégias de alto rendimento coletivo com foco em pessoas.

05 Programas Contínuos

Acompanhamento mensal ou trimestral com sessões regulares para equipes.



Benefícios *à Prefeitura*

- Redução do estresse e tensão corporal dos servidores públicos
- Comunicação mais eficiente e equipes mais conectadas
- Aumento de produtividade, engajamento e bem-estar
- Prevenção de doenças ocupacionais em conformidade com a NR-1.
- Desenvolvimento emocional dos servidores públicos e redução de conflitos
- Melhor percepção da população da qualidade do serviço público prestado
- Estratégia de divulgação da preocupação da gestão com a qualidade de vida de quem cuida e atende a população.

Contextualização

Hoje, cuidar da saúde mental não é mais um diferencial - **é uma necessidade.**

A **Lei nº 14.831/2024** e a **NR1** reforçam essa responsabilidade legal das empresas e também dos órgãos públicos

Destacamos alguns fatores que tornam esse tema urgente:



- O advento da internet e das redes sociais expõe, de forma rápida, servidores que, cansados ou com dificuldades, acabam prestando um serviço de qualidade duvidosa à população.
- Crescente número de pessoas com adoecimentos emocionais
- O trabalho ocupa mais tempo do que a própria vida pessoal
- Os casos de burnout têm aumentado exponencialmente.
- Organizações são cada vez mais responsabilizadas judicialmente pela saúde de seus colaboradores

Por isso, nossa proposta vai além de uma simples intervenção terapêutica. Apresentamos soluções que impactam diretamente, indicadores estratégicos do ente público, como a percepção da população sobre a qualidade do serviço prestado, o engajamento dos servidores e a redução do absenteísmo.



Formatos de Aplicação

Presencial

Atividades por setores e subgrupos de cada secretaria.

Online

Webinar para equipes remotas, quando houver necessidade.

Híbrido

Encontros presenciais complementados por módulos estratégicos online.

Plano de Ação

01 Intervenção Master

(3 meses | 1x/semana | 1h30 por encontro, incluído treinamento de lideranças + 1 encontro mensal durante 9 meses).

02 Intervenção Plus

(3 meses | 1x/ semana | 1h por encontro, incluído treinamento de lideranças).

03 Intervenção Intermediária

(1 a 2 meses | 1x/semana | 1h por encontro).

04 Intervenção Única

(Palestra de 1 a 2 horas).

05 Webinar Online

(Palestra de 1 a 2 horas).

06 Treinamento de Liderança

(1 mês | 1x/semana | 1h30 por encontro).





Conclusão

Nosso projeto oferece uma abordagem eficaz e inovadora para transformar o ambiente público de trabalho em um espaço mais saudável, produtivo e humano. Estamos prontos para adaptar a proposta à realidade e aos objetivos da sua prefeitura.

Equipe multidisciplinar

Relacionar um grupo de pessoas que compõe a equipe não precisar estar com sócio ou ativo, mas como consulta, ou seja, será chamado se houver necessidade

Terapeuta, Psicólogo, Técnico em Segurança do Trabalho e Fisioterapeuta.