

## **PROJETO VIVA MELHOR – VIVA BEM**

### **RELATÓRIO**

**TEMA:** Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal: priorizando o bem estar mental.

**PÚBLICO:** Agentes de Saúde – UBS Novo Horizonte

No dia 15 de Abril de 2024, Conforme o Planejamento de ações relacionadas ao Projeto Viva Bem Viva Melhor, que tem como objetivo promover ações de cuidados aos segurados, o Núcleo de Educação Previdenciária - IPMT promoveu uma roda de conversa com Agentes de Saúde da UBS Novo Horizonte, com o Tema: Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal: priorizando o bem estar mental.

A proposta desta ação foi de levar orientações sobre os cuidados com a saúde e bem estar, para melhor qualidade de vida do servidor.

Durante a atividade foi desenvolvida uma interação com as participantes, no qual elas respondiam perguntas pertinentes ao tema, colocando seus pontos de vista e dúvidas. A facilitadora do tema também trouxe estratégias de autocuidado e formas de evitar as sobrecargas mentais.

De acordo com a psicóloga Maira Oliveira: “Estamos em processo de construção e em constante mudança, cuidar da saúde mental no trabalho também faz parte do processo de construção do ser profissional, assim, ao lidarmos com as adversidades da vida também poderemos ter melhor discernimento para solucionar e apontar novos direcionamentos no ambiente de trabalho, isso se chama equilíbrio”.

Ao todo participaram 08 (oito) agentes de saúde e a coordenadora da unidade básica de saúde, bem como a equipe do Núcleo de Educação Previdenciária.

**ANEXO**

**PROJETO**  
**VIVA MELHOR,  
VIVA BEM**

**PALESTRA:**  
Equilíbrio entre trabalho e  
vida pessoal: priorizando  
o bem estar mental

**Público alvo:** agentes de saúde  
Palestrante:  
Psicóloga Maira Oliveira

 15/04 (segunda feira)  
08h30 às 10h  UBS Novo Horizonte

  **Teresina** 



**IPMT**

Instituto de Previdência dos



**Prefeitura de**  
**Teresina**

***Uma gestão integrada com o povo.***



**UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE**  
**DR. IVAN SOBRAL V. A. FILHO**

**DR. IVAN SOBRAL V. A. FILHO**

- 
- Atendimento
3. Acompanhamento de sintomas e de testes de PCR e sorológicos
4. Disponibilização de preservativos e contraceptivos
5. Consulta de Enfermagem
6. Exame preventivo (câncer de colo de útero)
7. Grupo de educação em saúde
8. Consulta Psicológica
9. Consulta Médica
10. Neulização
11. Planejamento Familiar
12. Teste de gravidez
13. Curativos
14. Teste rápido