

Título: ESPAÇO DE LASER PARA PROFISSIONAIS DE NÍVEL TERCIÁRIO *

Autores: Joao Paulo Andrade ELIAS; João Paulo Andrade ELIAS; Crislaine De Oliveira ARILDO; Sérgio Henrique Victor SOUZA; Victória Oliveira Dos SANTOS; Maria Celina Da Piedade RIBEIRO

Resumo: O trabalho acadêmico desenvolvido teve como papel principal, avaliar a importância de um espaço de descanso para os profissionais que atendem ao nível terciário de saúde. O trabalho tem como objetivo avaliar os benefícios ofertados pela sala de descanso aos profissionais de nível terciário e criar um plano de ginástica laboral com musica ambiente, para que os profissionais de enfermagem descansem após o atendimento mais complexo ou no horário de almoço. A metodologia utilizada foi por meio de um questionário respondido pelos profissionais de nível terciário onde foram analisados os benefícios da sala de descanso em uma unidade em Três Corações-MG. Os resultados deste trabalho permitiram observar que a sala possibilita um momento de descanso, aliviando o estresse deixando os profissionais mais dispostos para continuar a jornada de trabalho. A ginástica laboral traz pontos positivos ao corpo e mente dos profissionais, tais como: diminuição do estresse e dores musculares. Foi identificado que a sala de descanso é de grande importância para todos os profissionais sem exceções, pois proporciona resultados benéficos a saúde física e mental. Portanto, podemos concluir que, os benefícios trazidos pela sala de descanso são de grande valia para os profissionais, pois através desses minutos, corpo e mente são renovados, estando assim, preparados para voltar ao seu trabalho diário sem que haja exaustão e auxiliando na diminuição de erros de procedimentos devido ao cansaço e estresse proveniente da rotina de trabalho, já os benefícios que a ginástica laboral e a música ambiente têm sobre os profissionais no local de trabalho são: distração, alívio das dores e relaxamento.

Palavras-chave: Nível terciário , Espaço de Descanso, Profissionais de enfermagem.

* Apoio financeiro FAPEMIG.