



Psicologia
Nutrição
Acupuntura
Personal Training
Fisioterapia
Estética

**PROJETO DE INTERVENÇÃO EM
GRUPOS OU INDIVIDUAL
REALIZADO POR UMA
EQUIPE MULTIDISCIPLINAR EM
AMBIENTE CORPORATIVO**

Adriana de Castro Ruocco S. - Psicóloga

Ana Claudia Penna - Educadora física

Jaqueline Domingos Sivelli - Fisioterapeuta

Lívia Maria Castro Siqueira - Acupunturista e Fisioterapeuta

Mariana Parra - Nutricionista



Apresentação

O Espaço Agir é um espaço projetado, desde 2007, para ajudar o desenvolvimento e autoconhecimento, visando atenuar os efeitos nocivos à saúde, agindo diretamente na causa das doenças e não tratando somente sintomas, para tal conta com uma equipe multidisciplinar altamente treinada e com muitos anos de experiência no mercado (segue em anexo o resumo do currículo de cada profissional).

Contamos com psicólogos, nutricionistas, educadores físicos, fisioterapeutas e acupunturistas e visamos conscientizar o colaborador da necessidade de adquirir hábitos saudáveis que beneficiam todos os âmbitos da sua vida, contudo se cabe ao colaborador mudar seus hábitos e enfrentar situações desfavoráveis, cabe à empresa facilitar o processo para aquisição de novos modos de agir.

Segundo pesquisas, empresas que aderiram a programas de qualidade de vida para seus colaboradores se beneficiaram aumentando a produtividade, e diminuindo o absenteísmo, pois, as pessoas aumentaram o prazer por seu trabalho e hoje são vistas como as melhores empresas para se trabalhar. Há uma economia de U\$ 5,00 a U\$ 16,00 para cada dólar gasto em programa preventivo de assistência, segundo sociedade de gerenciamento de recursos humanos dos Estados Unidos (SHRM).

Dados da revista Pequenas Empresas Grandes Negócios revelam que despesas referentes a problemas de saúde de um funcionário sedentário podem chegar a cerca de 330 dólares por ano, segundo o jornal The Physician and Sportsmedicine. Esse valor não inclui custos indiretos, como a compensação por ausência no trabalho, perda de produtividade ou doenças crônicas causadas pelo sedentarismo, como diabetes e alguns tipos de câncer.

Dentro desse contexto os estudos apontam que vários fatores influenciam a qualidade de vida e o desempenho ocupacional de um funcionário, entre eles e como peça chave para o desenvolvimento de outras doenças, podemos citar o estresse. Segundo os estudiosos do assunto o estresse é "um estado de tensão mental e física que produz um desequilíbrio no funcionamento global do ser humano e enfraquece seu sistema imunológico, deixando-o sujeito a infecções e doenças".

Sintomas como distração, diminuição do rendimento, falha de memória, cansaço, ganho ou perda de peso são sinais do estresse do cotidiano. Outras doenças tais como, transtorno de pânico, infecções causadas por baixa imunidade, depressão, asma, bronquite, contração muscular crônica, enxaqueca, gastrite, alguns tipos de câncer e obesidade também podem ter seu início através do estresse, e este ainda pode ser considerado o gatilho para doenças tais como, alcoolismo, abuso de substâncias (fármacos, alucinógenos), dependência de nicotina e, ainda, dores pelo corpo, sintomas ansiosos e autoestima rebaixada, os quais interferem cotidianamente na vida da empresa e do colaborador de forma negativa, acarretando prejuízos para ambos.

Nossa equipe se encontra preparada para tratar de abuso e dependência de substâncias como, álcool, drogas e tabaco, transtornos do controle do impulso (compras compulsivas, transtorno explosivo intermitente, cleptomania, transtornos alimentares), obesidade, dores no corpo, ansiedade, estresse e depressão, entre outros transtornos, e ainda combater o sedentarismo.

Apresentação de dados referentes a doenças no Brasil

No Brasil podemos citar diversas doenças que contribuem para o prejuízo financeiro das empresas.

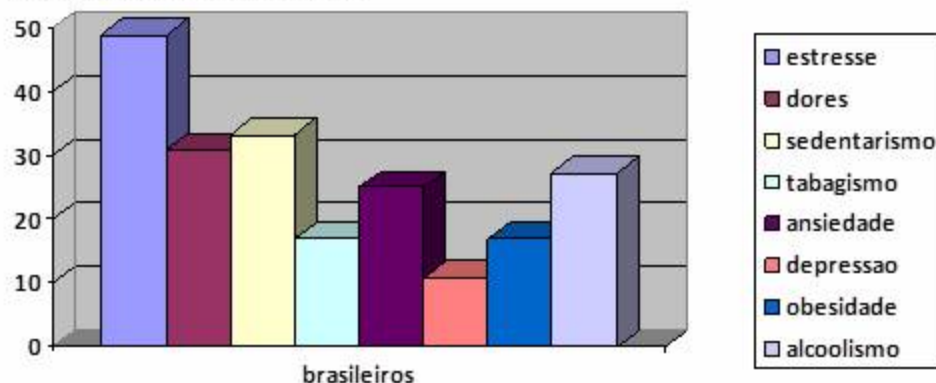


Figura 1. Percentagem da população brasileira em relação às doenças que geram gastos às empresas, segundo estudos.

Algumas doenças são as responsáveis pelo auto índice de absenteísmo no Brasil:

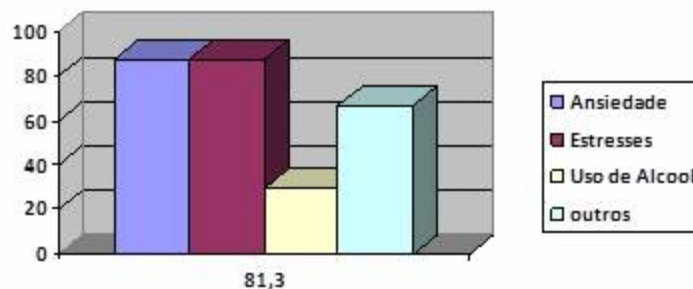


Figura 2. Percentagem de afastamento por doenças mentais segundo dados da previdência social de 2011.

Objetivo geral

Melhorar o desempenho profissional, diminuir o absenteísmo assim como aumentar a produção da empresa através do desenvolvimento pessoal dos colaboradores.

Objetivos específicos

- Promoção a motivação para o desenvolvimento físico e emocional;
- Interação e sociabilização entre os trabalhadores;
- Desenvolver maior sensação de bem-estar e conforto;
- Promoção de relaxamento local e geral;
- Diminuição da ansiedade e estresse;
- Alívio da dor (ação sedativa e analgésica);
- Melhora da irrigação sanguínea e linfática;
- Melhora no movimento articular;
- Melhora do condicionamento cardiovascular;
- Melhora da postura;
- Manutenção e/ou auxílio na perda de peso;
- Reeducação alimentar;
- Melhor funcionamento dos órgãos internos;
- Controle do colesterol e triglicérides.

Metodologia

- Trabalho desenvolvido com grupos:
Os grupos serão de participantes que apresentem qualquer transtorno que interfira na qualidade de vida dentro da empresa e aqueles interessados em manter e/ou melhorar a qualidade de vida.
Dependendo da necessidade, serão administradas aulas, palestras e terapia em grupo.
- Trabalhos individuais:
Feito principalmente pelas fisioterapeutas (Quick massagem) e, quando necessário, pela nutricionista e psicóloga.

Possibilidades de trabalho

- Palestras informativas
- Grupos fechados separados por temas
- Grupos de familiares
- Treinamento dos supervisores

Material

- Sala para grupo com cadeiras
- Sala de fitness
- Material de fitness
- Material de escritório (folha, papel etc)
- Sala para Quick massagens

Currículo dos profissionais

Psic. Me. Adriana de Castro Ruocco S. - CRP 06/85367

Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Padre Anchieta com formação em terapia Transpessoal pelo Instituto de Pesquisa da Consciência (IPEC), especializada em Abuso, Dependência e Compulsão, pela Faculdade de Ciência e Saúde e Mestrado em Ciência da Psiquiatria pela Universidade de São Paulo.

Tem experiência na área de psicologia clínica. Trabalhou no Hospital das Clínicas de 2007 a 2013, fazendo parte do ambulatório de transtorno do Impulso, que trata de portadores de onimania (compras compulsiva), jogos patológicos, transtorno explosivo intermitente, amor patológico, transtorno de internet, cleptomania, tricotilomania e automutilação.

Formação complementar:

Curso Wizzard Avatar.- Star Edge – Estados Unidos

Hipnose Ericksoniana – ACT Institute Building From Within – Jundiaí

Coaching de emagrecimento – Ibracoaching – Belo Horizonte

Entrevista Motivacional – Hospital das Clínicas – São Paulo

Programação Neuro-linguística - Actius Consultoria, Desenvolvimento e Liderança - Campinas

Ana Claudia Penna – Educadora Física- CREF 4562G/SP

Graduada em Educação Física. Possui especialização em Fisiologia do Treinamento Físico Personalizado e Pilates. Pesquisadora no Hospital das Clínicas, onde trabalha como Educadora Física no Ambulatório do Jogo Patológico – Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Tem experiência como Educadora Física – Treinamento com pessoas obesas, com sobrepeso, terceira idade, PNE (pessoas com necessidades especiais),



Currículo dos profissionais

Jaqueline Oliveira Domingos Sivelli - CREFITO 3/121679-F

Graduada em fisioterapia pela Universidade de Marília, com especialização em Fisioterapia Dermatofuncional.

Tem experiência em Quick Massagem, massagem relaxante, redutora e Shiatsu; atendimento a gestantes e tratamentos estéticos corporais e faciais

Livia Maria Castro Siqueira - CREFITO 3/123954-F

Graduada em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, especializada em Reabilitação Gerontológica pela Universidade Federal de São Paulo/ Escola Paulista de Medicina e Acupuntura Energética e Terapias Alternativas pelo Centro de Estudos de Acupuntura e Terapias Alternativas.

Tem experiência com Quick Massagem em empresas e eventos corporativos. Trabalhou em diversas instituições com reabilitação de idosos e reabilitação hospitalar, foi organizadora das Vivências e Estágios na Realidade do Sistema Único de Saúde (VER-SUS) de Jundiaí em parceria com a prefeitura municipal, participou também do projeto "Fisioterapia no Combate ao Stress" da Puc-Campinas.

Cursos complementares:

Aprimoramento em Medicina Tradicional Chinesa - Hospital de Medicina Chinesa de MianYang da Universidade de Chengdu - Sichuan, China

Posturologia Clínica – Correções com Auriculoterapia Francesa – São Paulo

Radiestesia Genética – São Paulo

Currículo dos profissionais

Mariana Duarte de Parra - Nutricionista

Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo possui capacitação pelo Hospital das Clínicas da FMUSP e Pós-Graduada em Nutrição Clínica Aplicada e Terapia Nutricional no IMEN (Instituto de Metabolismo e Nutrição) – SP. Atua em consultório particular dando ênfase aos seus atendimentos na área Esportiva e Clínica realizando exame de bioimpedância. Faz parte da equipe de profissionais da saúde do ambulatório na Medicina Preventiva do grupo Sobam Centro Médico Hospitalar.

Cursos complementares :

- Alimentação e suplementação na modalidade musculação – Global Nutri – São Paulo,
- Alimentação e suplementação na REDUÇÃO DE PESO em praticantes de atividade física – Global Nutri – São Paulo.
- Curso de atualização em nutrição-contagem de carboidratos – Hospital das Clínicas da FMUSP –São Paulo.
- Curso de “Alimento Saudável e Seguro: Uma Questão de Vida ou Morte” – Centro Universitário São Camilo São Paulo.
- Nutrição Aplicada à Estética – Centro Universitário São Camilo – São Paulo
- Personal diet: técnicas e prática na elaboração de cardápios diferenciados – Global Nutri – São Paulo.
- Curso Intensivo em Nutrição Clínica Aplicada – Instituto Racine –São Paulo.
- Adequação Nutricional e Suplementação no Esporte: Antes, Durante e Após Treinamento Físico (Corrida, Ciclismo, Natação, Hipertrofia) – São Paulo.
- Fitoterapia Aplicada ao Tratamento Nutricional, promovido pelo IMeN – Educação – São Paulo.



Psicologia
Nutrição
Acupuntura
Personal Training
Fisioterapia
Estética

Rua Francisco Morato, nº 77
Vianelo - Jundiaí - SP

Fone: 4586-6965

contato@espacoagir.com.br