



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES E AUTOUIDADO NO AMBIENTE DE TRABALHO: VIVÊNCIAS DO PET-EQUIDADE NO SUS DE ITAJAÍ/SC

Alessandra S. Nascimento¹, Angélica Garcia Couto^{1*}, Bruna Jacqueline. D. Souza¹, Maria E. Fortunato¹, Valeria O. Silva¹, Emily C. M. Santos¹, Ana Laura T. Guerreiro¹, Carina R. Podiatsky¹, Gisele V. A. Santos¹, Aline B. Cunha², Gláucia M. Lohse², Mariajosé L. C. Schulz¹.

¹Universidade do Vale do Itajaí, Brasil;

²Secretaria Municipal de Saúde, Itajaí, Brasil.

*angelica@univali.br

INTRODUÇÃO

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) é uma iniciativa do Ministério da Saúde voltada à qualificação de profissionais, fortalecendo a integração entre ensino, serviço e comunidade no Sistema Único de Saúde (SUS). O programa apresenta eixos temáticos para as Instituições de Ensino Superior públicas ou privadas sem fins lucrativos, que possuam cursos de graduação na área da saúde. Alinhado a essa proposta, o PET-Saúde Equidade (2024-2026) tem como foco a valorização da diversidade e a redução das desigualdades, com ênfase nas dimensões de gênero, raça, etnia, sexualidade e deficiência. Dentro dessa temática, são divididos cinco grupos ramificados em eixos temáticos, sendo este relato realizado pelo grupo 4, que tem foco nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde PICS como autocuidado para trabalhadoras e futuras trabalhadoras da Atenção Básica à Saúde (1). O grupo 4 é formado por oito alunas da graduação, sendo três do curso de Fisioterapia, uma de História, uma Farmácia, uma de Enfermagem, uma de Educação Física e uma de Publicidade e Propaganda. Possui duas preceptoras, uma sendo Médica e a outra, Enfermeira, duas professoras da Universidade, sendo uma coordenadora e a outra, tutora do grupo. O presente trabalho busca relatar as vivências formativas de um grupo de acadêmicas universitárias que desenvolveram atividades com foco nas PICS e no autocuidado para trabalhadoras da Atenção Primária à Saúde. As práticas desenvolvidas ao longo do projeto buscaram estimular o autocuidado e o bem-estar das participantes, com base nas PICS. Entre as atividades realizadas, destacaram-se a fitoterapia, aromaterapia (com aplicação de óleos essenciais), meditação guiada, automassagem (*do-in*), alongamentos corporais e dinâmica com música e dança. As PICS são recursos terapêuticos que estimulam os mecanismos naturais do organismo, favorecendo o bem-estar, a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Elas foram incorporadas ao SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e representam ferramentas valiosas para a humanização e integralidade do cuidado em saúde (2). O foco central foi a promoção do autocuidado entre trabalhadoras e futuras profissionais da saúde, considerando que o cuidado de si é condição fundamental para a oferta de um cuidado qualificado, empático e humano. Além disso, representa uma estratégia preventiva frente ao esgotamento profissional e ao sofrimento ético vivenciado por quem cuida (3). A relevância deste trabalho manifesta-se, portanto, em sua contribuição acadêmica e social ao registrar práticas que promovem saúde



e bem-estar de quem cuida, fortalecendo a prática colaborativa, o vínculo com a comunidade e a integralidade na rede de atenção à saúde (4).

OBJETIVOS

Relatar as vivências formativas de um grupo de acadêmicas universitárias que desenvolveram atividades com foco nas PICS e no autocuidado para trabalhadoras da Atenção Primária à Saúde.

METODOLOGIA

No município de Itajaí, existem 32 Unidades Básicas de Saúde (UBS) distribuídas pela cidade (5). Para a realização desta ação, foram selecionadas sete unidades estratégicas: cinco localizadas no bairro Cordeiros, uma no bairro São Judas e uma no centro da cidade, que corresponde ao Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CEPICS). A ação teve início com a criação de um convite digital e um *folder* informativo, contendo todas as práticas que seriam ofertadas, cada uma acompanhada de uma breve explicação e possíveis dúvidas que poderiam surgir, já respondidas de forma clara. O público-alvo foram as trabalhadoras das UBS, mas para a ação deixou-se livre a participação de qualquer trabalhador da unidade que tivesse interesse. Cada UBS possuía de 30 a 60 colaboradores, a cada ação, era realizado um convite para os colaboradores que gostariam de participar. Quem aceitou participar teve a oportunidade de experimentar algumas PICS, como fitoterapia, *do-in*, aromaterapia e meditação guiada, além dessas práticas, foi realizado um alongamento e dança, proporcionando uma experiência sensorial e de bem-estar durante toda a atividade. As ações aconteceram no próprio ambiente de trabalho, usando as salas de reuniões das UBS como espaço para as atividades. Todas as intervenções foram realizadas nas UBS onde as profissionais atuam, envolvendo médicos, agentes comunitários de saúde (ACS), enfermeiros, gerentes e zeladoras. Essa escolha facilitou a integração das atividades no dia a dia do trabalho e ajudou na participação dos colaboradores. Os materiais usados em cada intervenção incluíram um roteiro detalhado com toda a programação, músicas selecionadas e reproduzidas via aplicativo Spotify para as meditações, guardanapos para a aplicação da aromaterapia, material para a confecção de escalda pés, caixa de som portátil e óleos essenciais de alecrim, lavanda e laranja doce, escolhidos por suas propriedades terapêuticas reconhecidas. As atividades foram realizadas em formações práticas ao longo de seis meses, com encontros regulares para aplicar e vivenciar as práticas integrativas. Além disso, foram dedicadas duas semanas para planejar e ajustar o roteiro, garantindo que estivesse adequado ao contexto local e às necessidades das profissionais. Todo o processo contou com o apoio das preceptoras Dra. Aline Bertoli e enfermeira Glaucia Morgana, que supervisionaram e deram suporte durante o desenvolvimento das atividades. A primeira vivência foi relacionada à fitoterapia, com uma breve contextualização teórica sobre essa prática e, em seguida, a degustação de um bolo de capim-limão. Essa abordagem buscou estimular os sentidos e promover uma conexão mais sensível com a proposta terapêutica. Logo após, foi realizada a prática de aromaterapia, com a apresentação de três óleos essenciais, sendo o de alecrim o mais destacado. Cada participante recebeu um guardanapo com uma gota do óleo e foi orientado a posicionar as mãos em forma de concha, colocando o guardanapo no centro, aproximando-as do rosto para a inalação. Recomendou-se que os olhos permanecessem fechados durante o processo, a fim de evitar irritações e intensificar a concentração e a percepção do aroma. Na sequência, os participantes foram convidados a participar de uma



meditação guiada com duração aproximada de cinco minutos, baseada em um texto autoral elaborado pelos acadêmicos envolvidos na organização da ação. Essa atividade teve como propósito promover momentos de relaxamento e autoconsciência. Em continuidade, foi conduzida uma prática de *do-in*, com a demonstração de três pontos específicos voltados à estimulação da clareza mental, à redução da ansiedade e à indução do relaxamento. As instruções foram transmitidas de maneira simples, permitindo que todos pudessem realizar os movimentos com facilidade. Posteriormente, foram realizados exercícios de alongamento com a participação coletiva dos presentes, de forma ativa e em pé, incluindo mobilizações da musculatura cervical, movimentos da coluna e rotações do tronco, com o objetivo de aliviar tensões e favorecer o bem-estar corporal. Encerrando a vivência, foi proposta uma atividade lúdica com dança, ao som da música “Alegria”, de Ivete Sangalo. Uma das alunas demonstrava os passos, enquanto os demais seguiam de forma espontânea e descontraída, trazendo leveza e entusiasmo ao final da ação. Como forma de agradecimento, cada participante recebeu um folheto com a receita do bolo de capim-limão utilizado na atividade, além de uma receita de escalda pés, com todos os ingredientes e o modo de preparo. Também foi disponibilizada uma folha para que cada colaborador registrasse seu nome e sua função na unidade, o que possibilitou a realização de um sorteio de um vaso de flor entre os presentes. Além disso, cada UBS participante recebeu uma muda de ora-pro-nóbis como lembrança da ação. Para finalizar, foi oferecido um momento de confraternização com chá de capim-limão, *suchá* de camomila com maracujá e torradas acompanhadas de patê de ora-pro-nóbis, promovendo um encerramento acolhedor e saboroso da experiência vivenciada.

RESULTADOS OBTIDOS

Na percepção do grupo que promoveu a experiência nos diferentes locais, ao final de cada ação, os resultados superaram sempre as expectativas iniciais. Desde o início, foi possível perceber o impacto positivo em cada detalhe, não apenas pela participação expressiva, mas, sobretudo, pela transformação visível nos rostos e nos gestos de quem esteve presente. Diversos colaboradores apresentaram-se com expressões que denotavam cansaço, tensão e até certo receio quanto ao que iriam vivenciar. Entretanto, ao longo da atividade, permitiram-se experimentar e se abrir, de modo que, ao final, encontravam-se sorridentes, mais leves e relaxados, com um brilho no olhar que evidenciava a relevância e o impacto positivo daquele momento para eles. Os comentários surgidos espontaneamente foram carregados de afeto e gratidão. Muitos participantes relataram o desejo de vivenciar mais experiências semelhantes, ressaltando que havia muito tempo que não se permitiam interromper a rotina para cuidar de si. Entre as duas primeiras unidades em que a ação foi realizada, observou-se um contraste marcante. A primeira, por ser menor, apresentava um ambiente mais acolhedor e tranquilo, o que possibilitou que a experiência transcorresse de forma leve e harmoniosa. Já na segunda, composta por uma equipe maior e visivelmente mais sobrecarregada, apresentou um impacto ainda mais profundo. As participantes relataram que se encontravam no limite, sendo comumente perceber como, gradualmente, permitiram-se relaxar, respirar e se desconectar da rotina exaustiva. A oferta desse tempo, desse cuidado e desse espaço para que cada uma estivesse plenamente presente consigo, configurou-se como uma experiência altamente gratificante. Mais do que a aplicação de práticas integrativas, tratou-se de fomentar conexão, presença e escuta. Foi um momento que evidenciou que, mesmo nos dias mais atribulados, é possível criar pausas que acolhem e transformam. E isso, por si só, justificou cada instante vivido. Sob a perspectiva acadêmica, a experiência proporcionou aprendizados valiosos que



ultrapassaram o conteúdo teórico, fortalecendo habilidades práticas e humanas; ampliou a compreensão sobre a relevância da escuta, do acolhimento e da construção de ambientes de cuidado, voltados tanto ao outro quanto a si próprio. Em suma, o impacto dessa experiência evidenciou-se, não apenas no aprimoramento técnico, mas também no fortalecimento da conexão e da empatia, aspectos fundamentais para a prática na área da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No geral, as intervenções realizadas com o público participante buscaram promover a sensibilização do público para reflexão sobre a sua saúde e estratégias viáveis para o autocuidado, bem como para subsidiar futuras intervenções. Mesmo com roteiros já definidos, cada UBS apresentou uma vivência singular, mostrando como cada realidade tem suas particularidades e necessidades. Isso reforça o quanto é importante olhar com sensibilidade para cada contexto. As trocas e interações que aconteceram ajudaram a compreender melhor o potencial de mudança que as PICS podem promover no cotidiano das equipes, promovendo bem-estar, fortalecendo vínculos e valorizando um cuidado mais humano e integral. Também é importante criar mecanismos de pesquisa e acompanhamento do impacto destas iniciativas, como pesquisas, que gerem indicadores da sua evolução, como suporte aos gestores para tomada de decisão e políticas indutoras do cuidado da saúde dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

1. Santos AP, Costa MV. A contribuição do PET-Saúde para a formação interprofissional e colaborativa no Sistema Único de Saúde. Interface - Comunicação, Saúde, Educação [Internet] 2023;27:e220512. doi: 10.1590/interface.220512.
2. Souza KR, Santos ML, Silva KL, Oliveira APC, Garcia MLT. Humanização e Práticas Integrativas e Complementares: diálogos para a integralidade no cuidado em saúde. Saúde em Debate [Internet] 2022;46(135):1045-59. doi: 10.1590/0103-1104202213503.
3. Oliveira LCS, Silva JF, Costa RMA, Oliveira AC, Silva LC, Lima MES, et al. O impacto do autocuidado na prevenção da Síndrome de Burnout em profissionais da Atenção Primária à Saúde: uma revisão narrativa. Research, Society and Development [Internet]. 2023;12(10):e10121043976. doi: 10.33448/rsd-v12i10.43976.
4. Lima FS, Oliveira AB. Benefícios das Práticas Integrativas e Complementares para a saúde mental dos trabalhadores da saúde: uma revisão integrativa. Revista Saúde em Foco. 2022;14(1):1-15.
5. Município de Itajaí. Unidades de Atendimento à População. Portal da Saúde de Itajaí [Internet]. Available from: <https://saude.itajai.sc.gov.br/e/69>.

AGRADECIMENTOS

Aos participantes e as gerências de cada UBS que aceitaram nos receber e participaram ativamente das ações.



XI JORNADA CATARINENSE DE PLANTAS MEDICINAIS

Área: PPL

FONTES DE FINANCIAMENTO

Pesquisa realizada por bolsistas do PET, programa financiado pelo Ministério da Saúde.