

RODA DE CONVERSAS - TERRITÓRIOS, ANCESTRALIDADES E BEM-
VIVER

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA REDUÇÃO DO
ESTRESSE NO TRABALHO DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DE
BRAGANÇA PAULISTA (SP): UMA VIVÊNCIA PET-SAÚDE EQUIDADE**

Yasmin Rodrigues Brandão (yasminbrandao2015@gmail.com)

Erika De Oliveira Assis (erikaoliver57@gmail.com)

Ana Livia Antunes Quaresma (analiviaantunes9@gmail.com)

Clara Mesquita (claramcmesquita@gmail.com)

Gisela Molina Silva (giselamolinasilva@gmail.com)

Larissa Moreira Dentello (larissamoreiradentello11@gmail.com)

Laura Galvão Dos Santos (laurinhagalvao2019@gmail.com)

Manuela Marino De Lima (manuelamarino.delima9@gmail.com)

Fernando Jonathas De Lima (enfermeirofernandolima@gmail.com)

Renata Cristofani Martins (renatacristofani@gmail.com)

A experiência foi realizada entre setembro e dezembro de 2025, no Projeto “Com Elas no SUS”, integrante do PET-Saúde: Equidade. A ação focou no uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no manejo do estresse ocupacional de trabalhadoras do SUS de Bragança Paulista (SP), na Atenção Primária à Saúde. O objetivo foi avaliar o estresse percebido antes e após vivências com PICS como estratégia de cuidado e promoção do bem-

estar. A intervenção ocorreu em três Unidades Básicas de Saúde, com quatro encontros por UBS, duração média de 90 minutos e aplicação de ao menos duas práticas entre meditação, massagem, aromaterapia e alongamento. Participaram 27 trabalhadores, majoritariamente mulheres, com predomínio inicial de estresse alto ou muito alto. Após as intervenções, a maioria relatou redução do estresse percebido. A experiência evidenciou o potencial das PICS como estratégia viável, de baixo custo e relevante para a promoção do bem-estar e apoio às trabalhadoras da APS.

Palavras-chave: pics; promoção da saúde; saúde do trabalhador; bem-estar.