

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO A TRABALHADORAS DO SUS: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Ana Carolina Almeida¹, Anna Carolina Balbi¹, Mauren Lopes de Carvalho¹, Juliana Veiga Cavalcanti¹

¹Instituto Federal do Rio de Janeiro - Campus Realengo.

E-mail do autor principal: dsacarolina04@gmail.com

Grupo temático: Saúde

Resumo: Este é um relato de experiência vinculado ao projeto PET-Saúde Equidade, uma parceria do IFRJ com a prefeitura do Rio entre maio de 2024 a abril de 2026. O projeto teve como foco a valorização das trabalhadoras e futuras trabalhadoras do SUS com cuidado da saúde mental, através do uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Com as condições de trabalho frequentemente marcadas por sobrecarga, exaustão e ainda dupla jornada vivenciadas por mulheres, surge a necessidade de uma pausa no expediente para o autocuidado apoiado, além de processos reflexivos sobre o trabalho feminino no mundo contemporâneo. As ações foram desenvolvidas em duas Unidades Básicas de Saúde e no Campus Realengo, tendo como público alvo as trabalhadoras e estudantes da área da saúde. As atividades consistiram em dinâmicas lúdicas em grupo incluindo dança das cadeiras com diálogo sobre saúde mental, práticas de alongamento e meditações guiadas, fitoterapia, massagens relaxantes. Também foram utilizados recursos artísticos como a confecção e entrega de cordeis temáticos e cine debate, bem como a realização de dinâmicas como correio da amizade, onde as trabalhadoras trocaram bilhetes de carinho e admiração, tornando o ambiente mais leve e agradável. No Campus Realengo o PET colaborou com o projeto Respira, oferecendo semanalmente práticas de yoga e rodas de conversa sobre temas relacionados ao cuidado da saúde emocional dos estudantes. Foi observado que nos dias das dinâmicas o dia de trabalho se tornou menos estressante e mais produtivo e as atividades fortaleceram a relação da equipe. Constata-se que o objetivo foi concluído, mas observa a necessidade de mais ações como essas, com maior frequência para suprir toda a demanda, evidenciando a importância da extensão universitária na promoção à saúde e no fortalecimento do SUS e do cuidado de quem cuida.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde, Autocuidado, Jornada de trabalho