XXIX SEPE
Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão
Teaching, Research and Extension Symposium
Presente e futuro:
uso consciente da Inteligência Artificial
Today and tomorrow:
the conscious use of Artificial Intelligence
E-book
ISBN 978-65-5852-415-1
20 A 22 DE OUTUBRO DE 202
OCTOBER 20th to 22nd, 202
UFN Universidade Franciscana Franciscan University

https://doi.org/10.48195/sepe2025.30067

Aromaterapia e técnicas de relaxamento aplicadas na saúde mental dos trabalhadores do SUS: um relato de experiência

Bianca Guazina Dalla Costa[1]* Ana Laura Gomez[2]*; Emily Santos Oleques[3]* ;Said Muhammad Ismail Eleyan [4]*, Tainah de Oliveira Guerra [5]*, Patrícia Bastinello Campagnol [6]*, Aline Krüger Batista [7]*, Sheila Spohr Nedel [8]*

RESUMO

A saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras do Sistema Único de Saúde (SUS) têm ganhado relevância crescente, diante do contexto de sobrecarga laboral, pressões emocionais e recursos limitados que frequentemente contribuem para o adoecimento psíquico. Nesse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) representam ferramentas importantes para a promoção do bem-estar e a prevenção de agravos relacionados ao estresse ocupacional. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de estudantes do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) em oficinas de aromaterapia e técnicas de relaxamento voltadas à saúde mental de trabalhadores do SUS. As vivências ocorreram durante o Simpósio de Saúde Mental do Trabalhador do SUS, em que oito participantes foram sorteados para atividades de imersão devido às limitações de espaço físico. As oficinas incluíram a difusão de óleos essenciais e práticas de relaxamento guiado, proporcionando um

[1] Bianca Guazina Dalla Costa, estudante de medicina, UFN, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail:bianca.guazina@gmail.com ORCID: 0009-0001-4127-7757

[2] Graduanda do curso de Fisioterapia- Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. Email: ana.gomez@ufn.edu.br ORCID: 0009-0009-3521-8193

[3] Graduanda de odontologia, UFN, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: emily.oleques@ufn.edu.br ORCID: 0009-003-0582-5458

[4] Graduando do curso de Fisioterapia- Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. Email: saideeee1@gmail.com ORCID: 0009- 0003- 9635- 8508

[5] Enfermeira preceptora do PET- saúde UFN, Santa Maria/RS. E-mail: tainah.guerra@ufn.edu.br ORCID: 0009- 0002- 4021- 5746

[6] Cirurgiã-dentista preceptora do PET- saúde UFN, Santa Maria/ RS. E-mail: patriciacampagnol@hotmail.com ORCID: 0000- 0003- 3227- 1457

[7] Docente do curso de Odontologia- Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. Email: aline.kruger@ufn.edu.br. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2820-3665

[8] Docente do curso de Fisioterapia- Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. Email:Sheila.nedel@ufn.udu.br ORCID: 0000- 0002- 7507- 8174

ambiente de acolhimento e troca. Ao final, os participantes relataram sensações de tranquilidade, alívio das tensões e melhora no humor, reforçando a efetividade dessas práticas no manejo da ansiedade e do estresse. Além dos efeitos individuais, destacou-se o fortalecimento dos vínculos coletivos, favorecendo cooperação e pertencimento entre os trabalhadoras e trabalhadores. Para os estudantes do PET-Saúde, a experiência possibilitou contato direto com práticas integrativas em um contexto real, ampliando a compreensão do cuidado em saúde para além do modelo biomédico e contribuindo para a formação humanizada. Assim, a experiência demonstrou o potencial das PICS, em especial da aromaterapia e das técnicas de relaxamento, como estratégias de valorização profissional, promoção do bem-estar e sustentabilidade do trabalho em saúde.

Palavras-chave: Saúde mental; saúde dos trabalhadores; práticas integrativas; aromoterapia; relaxamento

INTRODUÇÃO

Diante desse cenário, torna-se cada vez mais urgente refletir sobre estratégias de cuidado direcionadas aos cuidadores, sobretudo àqueles que sustentam cotidianamente a rede pública de saúde. A sobrecarga de trabalho, a exposição constante a situações de sofrimento humano, a pressão por resultados e a escassez de recursos constituem fatores que impactam diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores do SUS. Por isso, é necessário pensar em práticas que ultrapassem o modelo biomédico tradicional, focado apenas no diagnóstico e tratamento de doenças, e avancem para abordagens que considerem a integralidade do ser humano em suas dimensões física, emocional, social e espiritual.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Ministério da Saúde e incorporadas ao SUS desde 2006, têm se mostrado um recurso fundamental na promoção do bem-estar e na prevenção de agravos relacionados ao estresse ocupacional. Essas práticas, que incluem meditação, acupuntura, reiki, fitoterapia, aromaterapia, entre outras, propõem uma visão ampliada do cuidado, resgatando saberes tradicionais e aliados às evidências científicas contemporâneas. No

contexto da saúde do trabalhador, configuram-se como ferramentas acessíveis, de baixo custo e aplicáveis em diferentes cenários, podendo contribuir de forma efetiva para a redução da sobrecarga psíquica e para a promoção da qualidade de vida.

Nesse conjunto de práticas, a aromaterapia e as técnicas de relaxamento têm ganhado cada vez mais espaço como recursos de intervenção. A aromaterapia, em particular, fundamenta-se no uso terapêutico de óleos essenciais extraídos de diferentes partes das plantas, como flores, folhas, cascas e raízes. Esses óleos podem ser aplicados por inalação, massagens ou difusão ambiental, proporcionando efeitos que variam desde a melhora do humor até a redução da ansiedade e da insônia. Estudos apontam, por exemplo, que o óleo essencial de lavanda possui propriedades ansiolíticas e relaxantes, favorecendo a regulação do sistema nervoso, a melhora da qualidade do sono e o equilíbrio emocional. Assim, o uso da aromaterapia em contextos de trabalho em saúde pode representar uma forma simples, natural e eficaz de promover pausas reparadoras na rotina extenuante dos profissionais.

Da mesma maneira, as técnicas de relaxamento — que incluem respiração profunda, alongamentos, relaxamento muscular progressivo, visualização criativa e meditação guiada — demonstram impactos positivos no equilíbrio psicofisiológico. Estudos apontam que essas práticas contribuem para a redução da frequência cardíaca e da pressão arterial, para o controle da respiração, a diminuição da tensão muscular e a promoção de um estado de calma e bem-estar geral (Ferreira et al., 2020; Valladares-Torres et al., 2020). Pesquisas recentes também evidenciam que, em grupos voltados para a saúde mental, a aplicação dessas técnicas resultou em diminuição da ansiedade, alívio da tristeza e ampliação da sensação de alegria e disposição (Martins et al., 2020; Lyra; Nakai; Marques, 2010). Além de atuarem no alívio imediato do estresse, tais práticas favorecem a resiliência diante de situações críticas e fortalecem vínculos de cooperação e acolhimento entre os trabalhadores (Silva; Farias; Santos, 2019).

Esses achados dialogam de maneira direta com a realidade vivenciada pelos profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS). Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, técnicos e demais trabalhadores convivem diariamente com o sofrimento dos usuários, a iminência de perdas, as limitações estruturais do sistema e a necessidade de constante adaptação a contextos de incerteza. Essa rotina, embora

marcada pelo compromisso com a vida, pode se tornar exaustiva e desencadear processos de adoecimento físico e mental. Nesse sentido, a integração de práticas criativas e relaxantes à rotina desses profissionais surge como estratégia concreta de valorização, humanização e sustentabilidade do trabalho em saúde, reafirmando a importância de cuidar de quem cuida (Vasconcelos et al., 2018; Ferreira et al., 2020).

Assim, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência da aplicação da aromaterapia e de técnicas de relaxamento junto às trabalhadoras e trabalhadores do SUS, refletindo sobre os impactos, desafios e potencialidades dessas práticas. Busca-se, ainda, destacar a relevância da ampliação das PICS como ferramentas de promoção do bem-estar no cotidiano laboral da saúde, reafirmando que cuidar da saúde mental dos profissionais significa, em última instância, investir na qualidade do atendimento oferecido à população e na consolidação dos princípios de integralidade, equidade e humanização que sustentam o Sistema Único de Saúde.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência ocorrido no mês de agosto de 2025, elaborado a partir da participação de estudantes bolsistas do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) em oficinas de aromaterapia e técnicas de relaxamento voltadas à promoção da saúde mental das trabalhadoras e dos trabalhadores do Sistema Único de Saúde (SUS), com realização no período de agosto de 2025. A escolha por esse formato metodológico justifica-se pelo caráter subjetivo e formativo da vivência, que se sustenta não em números ou medições objetivas, mas nas percepções, reflexões e sentidos construídos a partir da experiência direta dos envolvidos.

As vivências ocorreram no contexto de um evento institucional dedicado à saúde mental do trabalhador do SUS, promovido como espaço de discussão, acolhimento e cuidado para aqueles que, diariamente, estão na linha de frente da assistência em saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018). O evento reuniu profissionais de diferentes áreas como medicina, enfermagem, fisioterapia, psicologia, nutrição, odontologia, farmácia, entre outras, criando um ambiente plural e interdisciplinar. Essa diversidade permitiu

que o encontro se configurasse como um espaço de diálogo e troca de experiências, no qual a saúde mental foi abordada de maneira ampliada, considerando as dimensões biológicas, emocionais, sociais e culturais que atravessam a prática do cuidado (VALE; SOUSA; LIMA, 2021).

Nesse cenário, foram realizadas oficinas conduzidas por facilitadores capacitados nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), seguindo metodologias participativas, com foco na imersão sensorial, na escuta ativa e na valorização da subjetividade dos trabalhadores. Entre as atividades, destacaram-se técnicas de aromaterapia, com difusão ambiental de óleos essenciais de reconhecido efeito relaxante, como a lavanda (LYRA et al., 2010; INSTITUTO BRASILEIRO DE TERAPIAS HOLÍSTICAS, [s.d.]).

Além disso, práticas de relaxamento corporal e respiratório foram aplicadas com o objetivo de aliviar tensões físicas e emocionais, em um ambiente preparado para favorecer a tranquilidade, com iluminação adequada, música ambiente suave e disposição dos espaços que estimulava a acolhida e a convivência coletiva (VALLADARES-TORRES; OLIVEIRA; MARTINS, 2020; VALLADARES-TORRES; SOUZA, 2020). Essas estratégias, simples e acessíveis, têm se mostrado eficazes na promoção de bem-estar e no cuidado integral em saúde mental (FISIOTERAPIA EM MOVIMENTO, 2010).

Esse relato de experiência caracteriza-se como uma descrição das práticas e percepções adquiridas no contexto acadêmico e profissional, possibilitando a reflexão, a análise crítica e a proposição de estratégias que contribuam para o aprimoramento da atenção e do cuidado em saúde (Flick, 2004).A análise da experiência foi pautada na literatura científica sobre saúde mental, aromaterapia, técnicas de relaxamento e práticas integrativas no contexto das PICS, buscando estabelecer diálogos entre a vivência prática e os referenciais teóricos existentes. Dessa forma, o estudo não apenas descreve o que foi realizado, mas reflete criticamente sobre os sentidos produzidos, os desafios enfrentados e as potencialidades observadas.

Assim, a metodologia deste relato de experiência se ancora no princípio de que vivências concretas, quando registradas e analisadas, tornam-se instrumentos de

aprendizagem coletiva, capazes de inspirar novas práticas e de fortalecer o cuidado humanizado em saúde

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina de aromaterapia e técnicas de relaxamento ocorreu no contexto do Simpósio de Saúde Mental do Trabalhador do SUS, promovido pelo PET-Saúde, constituindo-se como um espaço inovador de integração entre teoria e prática. Essa inserção permitiu não apenas a sensibilização quanto à relevância do cuidado com a saúde mental das trabalhadoras e dos trabalhadores, mas também a vivência concreta de práticas que favorecem o bem-estar e o equilíbrio psicofisiológico em meio à rotina laboral marcada por tensões e sobrecargas.

Devido às limitações do espaço físico e à necessidade de garantir um ambiente tranquilo, acolhedor e silencioso, foi realizado o sorteio de oito participantes entre os presentes no evento. Essa escolha possibilitou um acompanhamento próximo, uma experiência mais personalizada e um maior aproveitamento das técnicas propostas. O grupo contemplou profissionais e futuros profissionais de diferentes áreas da saúde, o que enriqueceu a vivência pela diversidade de trajetórias, percepções e expectativas.

Durante a atividade, foi realizada a difusão ambiental de óleo essencial de lavanda (Lavandula angustifolia), reconhecido por suas propriedades calmantes, ansiolíticas e relaxantes. Associado a esse recurso, foram conduzidas técnicas de relaxamento corporal e respiratório, buscando estimular a consciência da respiração, o alívio das tensões musculares e a promoção de um estado de tranquilidade. A combinação entre aroma e relaxamento favoreceu uma imersão sensorial completa, criando um ambiente de acolhimento e reconexão consigo mesmo.

Os relatos colhidos ao final da oficina foram bastante expressivos. Os participantes mencionaram sensações de leveza, alívio emocional, tranquilidade e clareza mental, destacando que a vivência lhes permitiu “desacelerar” e “respirar com mais consciência” diante de um cotidiano marcado por pressões intensas. Essas percepções dialogam com a literatura científica que evidencia os efeitos positivos da aromaterapia e do relaxamento no manejo da ansiedade, da tensão e do estresse

ocupacional, particularmente em profissionais da área da saúde (Ferreira et al., 2020; Valladares-Torres et al., 2020).

Outro aspecto relevante foi a criação de um ambiente de acolhimento coletivo. Apesar do tempo limitado, a oficina promoveu momentos de partilha e de fortalecimento dos vínculos entre os trabalhadores. A literatura aponta que práticas grupais de relaxamento não apenas reduzem sintomas imediatos de estresse, mas também fortalecem o suporte social e estimulam sentimentos de pertencimento e cooperação (Martins et al., 2020). Esse efeito foi visível na oficina, em que os participantes relataram se sentirem mais conectados com seus colegas e mais valorizados enquanto sujeitos de cuidado.

Do ponto de vista da formação acadêmica, a experiência foi igualmente enriquecedora para os estudantes bolsistas do PET-Saúde. Ao participar tanto como observadores quanto como praticantes, puderam vivenciar de forma direta os impactos das PICS, reconhecendo seu potencial de promoção de saúde no ambiente laboral. Essa aproximação contribuiu para a construção de uma visão mais humanizada do cuidado, reforçando a importância de incluir práticas simples, acessíveis e de baixo custo na rotina das equipes de saúde. A vivência também possibilitou reflexões críticas sobre a necessidade de ir além do modelo biomédico tradicional, valorizando abordagens que contemplam a integralidade do ser humano.

Os efeitos observados encontram respaldo em estudos prévios. Lyra, Nakai e Marques (2010) demonstraram que o uso de óleos essenciais reduziu significativamente sintomas de estresse e ansiedade em estudantes da saúde, confirmando que os impactos relatados pelos trabalhadores do SUS estão alinhados ao que a literatura já reconhece. De maneira semelhante, Ferreira et al. (2020) destacam que a lavanda atua como recurso importante para o manejo do humor e para a melhora do sono, enquanto Valladares-Torres et al. (2020) reforçam que as técnicas de relaxamento potencializam o alívio das tensões e a melhora do humor em contextos coletivos.

De forma geral, a oficina demonstrou que práticas como a aromaterapia e o relaxamento podem constituir estratégias efetivas de cuidado mental para trabalhadoras e trabalhadores do SUS. Além dos efeitos imediatos de tranquilidade e bem-estar, essas

práticas representam um recurso de autocuidado que pode ser incorporado ao cotidiano, com baixo custo e fácil aplicabilidade.

CONCLUSÃO

A experiência vivenciada com a aplicação de aromaterapia e técnicas de relaxamento junto às trabalhadoras e trabalhadores do SUS demonstrou, de forma clara, que o cuidado voltado à saúde mental pode ser fortalecido por meio de práticas simples, acessíveis e de baixo custo. Essas estratégias, ao aliarem facilidade de aplicação e possibilidade de incorporação no cotidiano como práticas de autocuidado, ampliam sua relevância dentro do cuidado humanizado, mostrando-se ferramentas que contribuem não apenas para o bem-estar individual, mas também para a coletividade.

As oficinas possibilitaram que os profissionais encontrassem momentos de pausa e de reconexão consigo mesmos em meio às intensas demandas da rotina laboral. Esses espaços de respiro se traduziram em benefícios concretos, como a diminuição da tensão muscular, a sensação de leveza corporal, o alívio emocional e o fortalecimento dos vínculos coletivos entre colegas de trabalho. Para muitos participantes, foi a primeira vez em que puderam experienciar o contato com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, revelando o potencial dessas técnicas na promoção de qualidade de vida e na valorização do trabalhador como sujeito integral de cuidado.

Do ponto de vista formativo, para os estudantes bolsistas do PET-Saúde a vivência representou uma oportunidade ímpar de aprendizado, pois possibilitou o contato direto com a realidade cotidiana das trabalhadoras e trabalhadores do SUS. Essa aproximação com as PICS em um contexto real de atuação não apenas consolidou conhecimentos técnicos, mas também favoreceu a construção de uma visão mais humanizada do cuidado. Ao presenciar as reações dos profissionais diante das práticas de relaxamento e aromaterapia, os estudantes puderam refletir sobre a potência de intervenções que, muitas vezes, vão além da prescrição biomédica tradicional e se inscrevem no campo do acolhimento, da escuta e da valorização do ser humano em sua integralidade.

A vivência, portanto, contribuiu para a formação de profissionais mais sensíveis às necessidades não apenas dos usuários do SUS, mas também daqueles que constroem diariamente o sistema com seu trabalho. O exercício de cuidar de quem cuida revelou-se um eixo fundamental para a sustentação de uma rede pública de saúde mais justa e eficiente. Reconhecer a vulnerabilidade e o desgaste emocional de médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos e demais profissionais é um passo essencial para reduzir os impactos do estresse ocupacional, prevenir o adoecimento psíquico e estimular práticas de autocuidado que podem ser replicadas em diferentes contextos.

Nesse sentido, cuidar da saúde mental dos profissionais do SUS significa investir diretamente na qualidade da assistência prestada à população. Estratégias que promovem o equilíbrio emocional e reduzem o impacto do estresse contribuem de maneira decisiva para a consolidação dos princípios de integralidade, equidade e humanização que estruturam o Sistema Único de Saúde. Trata-se de um investimento que reverbera em múltiplas dimensões: fortalece os vínculos interpessoais, qualifica a prática profissional, diminui o risco de falhas e amplia a capacidade de escuta e empatia diante do usuário.

Assim, a experiência relatada demonstra que, quando práticas de cuidado como a aromaterapia e o relaxamento são integradas ao cotidiano das equipes de saúde, produz-se não apenas bem-estar imediato, mas também transformações mais profundas. Essas práticas ressignificam a forma como os profissionais se percebe no ambiente de trabalho, oferecendo-lhes recursos para lidar com as pressões da rotina e permitindo que a saúde mental seja cuidada de modo contínuo. Ao mesmo tempo, reafirma-se a importância de espaços coletivos de cuidado como parte integrante da gestão em saúde, reconhecendo que a qualidade do atendimento ao usuário depende, em grande medida, da valorização e do cuidado daqueles que sustentam o SUS em seu dia a dia.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, R. L. et al. Efeitos da aromaterapia e das técnicas de relaxamento no manejo do estresse e da ansiedade: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 73, n. 2, e20180892, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0892.

FLICK, U. Introdução à pesquisa qualitativa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

FISIOTERAPIA EM MOVIMENTO. Técnicas de relaxamento: uma estratégia de intervenção em saúde. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 23, n. 1, p. 165-172, 2010. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-51502010000100016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE TERAPIAS HOLÍSTICAS. Aromaterapia: fundamentos e aplicações. São Paulo: IBTH, [s.d.]. Disponível em: https://www.ibth.org.br/aromaterapia. Acesso em: 17 set. 2025.

LYRA, C. S.; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais no estresse e ansiedade em estudantes da saúde. Revista de Terapias Integrativas, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 45-52, 2010.

MARTINS, A. R. et al. Grupos de relaxamento e suporte social: contribuições para a saúde mental de trabalhadores. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 44, n. 126, p. 476-489, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0103-1104202012603.

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas integrativas e complementares em saúde: uma realidade no SUS. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_saude.pdf. Acesso em: 17 set. 2025.

SILVA, J. B.; FARIAS, A. C.; SANTOS, M. C. Técnicas de relaxamento no contexto ocupacional: impactos na saúde mental. Psicologia em Pesquisa, Juiz de Fora, v. 13, n. 2, p. 56-64, 2019. DOI: https://doi.org/10.34019/1982-1247.2019.v13.26021.

VALE, J. S.; SOUSA, F. P.; LIMA, T. L. Saúde mental do trabalhador: desafios para uma abordagem ampliada no SUS. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 46, e13, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/2317-6369000032720.

VALLADARES-TORRES, A. S.; OLIVEIRA, J. P.; MARTINS, L. R. Práticas de relaxamento no ambiente de trabalho: impactos sobre a saúde mental. Revista Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, p. 1939-1948, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.33892019.

VALLADARES-TORRES, A. S.; SOUZA, R. T. Técnicas de relaxamento e qualidade de vida no contexto da saúde ocupacional. Revista Psicologia e Saúde, Campo Grande, v. 12, n. 3, p. 75-87, 2020. DOI: https://doi.org/10.20435/pssa.v12i3.1065.

VASCONCELOS, E. M. et al. Sofrimento psíquico em trabalhadores da saúde: desafios e possibilidades de enfrentamento. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 1167-1182, 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-73312018000400007.

Este trabalho de acesso aberto está licenciado sob *Creative Commons* – Atribuição (CC BY 4.0)