

ENTRE O CUIDAR E O RESPIRAR: PRÁTICAS INTEGRATIVAS DE SAÚDE VOLTADAS AO BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE UM MUNICÍPIO NO INTERIOR DO CEARÁ

Práticas Integrativas e Complementares; Saúde Mental; Cuidado em Saúde

Introdução

O cuidado com a saúde mental dos profissionais de saúde é um desafio crescente, especialmente em municípios do interior, onde a sobrecarga de trabalho e a escassez de recursos intensificam o desgaste físico e emocional. Nesse contexto, a residência multiprofissional em saúde mental constitui espaço de inovação e construção de práticas voltadas à humanização do cuidado. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), representam estratégias eficazes para promoção de bem-estar e redução do estresse (BRASIL, 2006). A partir dessa perspectiva, foi desenvolvido o projeto “Entre o cuidar e o respirar”, com o objetivo de relatar a experiência de implementação de ações de autocuidado voltadas aos trabalhadores da rede de saúde.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência realizado no âmbito da residência multiprofissional em saúde mental, entre abril e junho de 2026. A equipe executora foi composta por uma residente em Educação Física, uma residente em Enfermagem, uma residente em Psicologia, uma Assistente Social e uma Sanitarista. As intervenções ocorreram em uma unidade de saúde da atenção básica, CEREST, CAPS II, totalizando 3 ações. O circuito de aproximadamente 10 minutos incluiu massagem relaxante, aromaterapia, esquadra e oferta de chás calmantes. Participaram 28 trabalhadores de diferentes categorias profissionais. A adesão foi voluntária, mediante aceite coletivo das equipes. A organização da experiência considerou a rotina dos serviços, buscando não comprometer o fluxo de atendimento.

Resultados / Discussão

As ações foram bem recebidas pelas equipes, com relatos espontâneos de alívio da tensão, sensação de acolhimento e valorização do trabalho. Observou-se alta adesão, especialmente em unidades com maior sobrecarga laboral. Entre as dificuldades, destacam-se a limitação de tempo para atender todos os interessados e a necessidade de adequar os espaços físicos para realização das práticas. A experiência reforça a importância da institucionalização das PICS no SUS, conforme ampliado pelas portarias ministeriais de 2017 e 2018 (BRASIL, 2017; BRASIL, 2018). Contudo, a continuidade da iniciativa depende de maior institucionalização e apoio da gestão.

Considerações Finais

O projeto “Entre o cuidar e o respirar” demonstrou potencial para contribuir com a promoção da saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde, além de reforçar o papel da residência multiprofissional como espaço de criação e implementação de práticas inovadoras. Apesar dos resultados positivos, a experiência revelou desafios relacionados à sustentabilidade e à ampliação das ações, indicando a necessidade de estratégias que garantam sua sistematização e replicabilidade em outros serviços e municípios.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS. Diário Oficial da União, Brasília, 2006. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui novas práticas na PNPIC. Diário Oficial da União, Brasília, 2017. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Atualiza a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, 2018.