

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA PROMOÇÃO A SAÚDE DO TRABALHADOR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Lucas Gabriel Almeida Ramos², Clara Maria Borchardt Pereira³, Heloisa Raquel Kassburg⁴, Marcia Betana Cargini⁵, Carine Amabile Guimaraes⁶, Lilian Zielke Hesler⁷

¹ Relato de experiência de prática acadêmica da disciplina de enfermagem em saúde coletiva II, curso de graduação em Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões.

² Aluno do curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Santo Ângelo/RS. lucasgaramos@aluno.santoangelo.uri.br

³ Aluna do curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Santo Ângelo/RS. clarambpereira@aluno.santoangelo.uri.br

⁴ Aluna do curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Santo Ângelo/RS. heloisarkassburg@aluno.santoangelo.uri.br

⁵ Enfermeira Mestre do Departamento de Ciências da Saúde, orientadora. Professora do curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Santo Ângelo/RS. marcia@san.uri.br

⁶ Enfermeira Mestre do Departamento de Ciências da Saúde. Professora do curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Santo Ângelo/RS. carine@san.uri.br

⁷ Doutora em Enfermagem. Professora do curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Santo Ângelo/RS. lilianhesler@san.uri.br

Introdução: O trabalho é essencial no cotidiano das pessoas. Uma das formas de realização profissional está diretamente ligada à satisfação e o bem estar no trabalho. (OZANAM et al., 2019).

A presença de altos níveis de ansiedade e estresse no trabalho torna-se um problema de saúde do trabalhador ao constatar que os efeitos por eles causados impactar negativamente o bem estar psíquico e social, resultando no desenvolvimento de doenças, agravos e afastamento das atividades cotidianas e de trabalho (COSTA, 2018). Nesse contexto, uma alternativa para promover a qualidade de vida do trabalhador seria a utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), com o objetivo de estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define as PICS como forma de Medicina Tradicional e Complementar, e o Brasil seguindo as orientações da OMS publicaram no dia 3 de maio de 2006 a Portaria GM/MS nº 971 que institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementar (PNPIC) no SUS (BRASIL, 2018). Este estudo tem por objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem em uma atividade de promoção a saúde do trabalhador por meio da utilização de Práticas Integrativas e Complementares, na modalidade escalda-pés como técnica de relaxamento. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, tendo por foco a promoção a saúde do trabalhador através da utilização das PICS. A atividade foi vivenciada por acadêmicos do quinto semestre do curso de enfermagem, da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Campus de Santo Ângelo, durante as práticas da disciplina de Enfermagem em Saúde Coletiva II. A atividade

ocorreu no segundo semestre do ano de 2020, em uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) de um município do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul. Participaram da ação proposta oito trabalhadores de saúde que estavam atuando no serviço de saúde no dia da realização da atividade de promoção a saúde. Dentre os participantes estavam enfermeiros, técnicos de enfermagem, auxiliar de saúde bucal e agentes comunitários de saúde (ACS). **Desenvolvimento:** Para contribuir com a saúde destes trabalhadores participantes, disponibilizamos das técnicas de aromaterapia e do escalda pés, através do uso de óleo essencial de lavanda e sal grosso. Buscou-se proporcionar um ambiente tranquilo, com foco na vivência da técnica. No escalda-pés, manter os pés aquecidos é fundamental, pois revitaliza o organismo e equilibra a distribuição de calor no corpo, melhorando o metabolismo. Fortalece a nutrição, atrai e circula os elementos de defesa do sangue. (NASCIMENTO, et al, 2020). **Conclusão:** Considerando o impacto negativo à saúde, imposto pela pandemia, aos trabalhadores em saúde pode-se dizer que as PICS são uma estratégias que contribuem com a melhora do estresse e qualidade de vida. No desenvolvimento dessa atividade os trabalhadores relataram que a proposta foi satisfatória, onde a técnica proporcionou alívio do estresse da rotina de trabalho. Sugere-se que as PICS sejam incorporadas aos procedimentos de cuidado a saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares, Saúde do Trabalhador, Promoção da Saúde, Enfermagem.

Referências:

COSTA, Kerolayne Lopes et al. RelaxadaMENTE:" respira, inspira e não pira"-implantação das técnicas de relaxamento na Atenção Básica. **Revista Interdisciplinar**, v. 11, n. 3, p. 136-144, 2018. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6763754>> Acesso em: 2 mar 2021.

Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em:< https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf> Acesso em: 2 mar 2021.

NASCIMENTO, Alexsandra; CARLA, Ana ; PRADE, Koetz. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais**. [s.l.]: , [s.d.]. Disponível em: <<http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/08/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>>. Acesso em: 3 Mar. 2021.

OZANAM, Márcia Andrade Queiroz et al. Satisfação e insatisfação no trabalho dos profissionais de enfermagem. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 6, p. 6156-6178, 2019. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/1845>> Acesso em: 2 mar 2021.