

## VIVÊNCIAS DO PET-SAÚDE COM PICS NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORES DA REDUÇÃO DE DANOS E CONSULTÓRIO NA RUA EM PELOTAS/RS

**DIEGO FERREIRA GONZALEZ<sup>1</sup>; AMANDA DA COSTA TIMM<sup>2</sup>; CAMILA IRIGONHÉ RAMOS<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – diego.fgonzalez@hotmail.com;*

<sup>2</sup> *Universidade Federal de Pelotas- amanda-timm@hotmail.com;*

<sup>3</sup> *Universidade Federal de Pelotas - mila85@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) é uma política do Ministério da Saúde que visa integrar ensino, serviço e comunidade, proporcionando aos estudantes uma formação prática nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS). O programa incentiva o trabalho interprofissional e colaborativo, estimulando uma visão ampliada do cuidado em saúde e a compreensão das necessidades da população e dos próprios profissionais de saúde (FRANÇA et al., 2018).

Na Universidade Federal de Pelotas (UFPel), o PET-Saúde-Equidade desenvolve diferentes atividades de ensino, pesquisa e extensão em saúde. Especificamente, o Grupo 2 do PET-Saúde-Equidade atua com foco no tema "Acolhe a Diversidade: cuidado em saúde mental no trabalho em saúde", promovendo ações voltadas para o cuidado e bem-estar de profissionais da área da saúde.

Os trabalhadores da Redução de Danos e do Consultório na Rua de Pelotas/RS, por atuarem diretamente em contextos de vulnerabilidade social, estão expostos a uma rotina marcada por sobrecarga emocional, contato com situações de risco e acompanhamento de pessoas em sofrimento. Esse cenário pode gerar impactos significativos na saúde mental desses profissionais, sendo fundamental a criação de estratégias de promoção do autocuidado e do bem-estar, visando prevenir o adoecimento e fortalecer a continuidade do cuidado prestado. A incidência da síndrome de burnout e de outros transtornos mentais é significativa entre os trabalhadores da saúde, com impacto direto na qualidade do cuidado e na saúde desses profissionais (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são reconhecidas pelo SUS como ferramentas relevantes nesse contexto, estando oficialmente incorporadas à política pública desde 2006 e ampliadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2018). Essas práticas incluem um conjunto de técnicas que visam estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e promoção do cuidado integral. Entre as PICS, destacam-se a auriculoterapia, o reiki, a aromaterapia, a yoga, a arteterapia, a massoterapia, o escaldapés e o tai chi chuan, práticas utilizadas pelo grupo PET-Saúde-Equidade nos encontros com esses profissionais.

O presente trabalho tem como objetivo relatar as vivências do grupo PET-Saúde-Equidade da UFPel na condução de atividades com PICS, apresentando a visão dos estudantes participantes sobre o impacto dessas práticas no bem-estar, na saúde mental e no autocuidado dos trabalhadores.

### 2. METODOLOGIA

As práticas relatadas neste trabalho foram desenvolvidas pelo Grupo 2 do PET-Saúde-Equidade da UFPel, em parceria com os profissionais da Redução de

Danos e do Consultório na Rua de Pelotas/RS. As ações ocorreram no CAPS Porto, que disponibilizou seu espaço físico para a realização dos encontros.

Os grupos acontecem semanalmente, às terças-feiras, das 14h às 16h, com uma média de seis a oito participantes por semana, de um total aproximado de quinze profissionais que compõem as equipes desses serviços. As práticas integrativas foram realizadas de forma pontual, em datas específicas, com frequência aproximada de uma vez por mês, durante um momento de uma hora dentro dos encontros. As atividades incluíram auriculoterapia, reiki, aromaterapia, yoga, arteterapia, massagem, escaldas-pés e tai chi chuan, conduzidas por profissionais convidados, estudantes do PET-Saúde-Equidade e estudantes de outros cursos da universidade com capacitação específica.

A condução dos encontros foi realizada de forma compartilhada entre as preceptoras do Grupo 2 do PET-Saúde-Equidade e os estudantes bolsistas dos cursos de Medicina, Enfermagem, Psicologia e Cinema da UFPel. As preceptoras são as enfermeiras Rosiane Cardoso e Etiene Menezes e as psicólogas Nara Corrêa e Renata Marzullo, sendo que Rosiane, Nara e Renata também atuam no CAPS Porto. A tutoria do grupo é realizada por professores das Faculdades de Medicina, Enfermagem, Psicologia e Cinema da UFPel, incluindo a professora Camila I. Ramos, da Faculdade de Medicina, orientadora deste trabalho.

Após as práticas, os encontros contaram com rodas de conversa conduzidas de forma aberta, em formato de bate-papo, com o objetivo de compartilhar percepções sobre as experiências vivenciadas. Não há um roteiro pré-estabelecido de perguntas, sendo priorizada a escuta espontânea e o diálogo sobre o impacto das práticas no cotidiano dos trabalhadores. Estudantes, preceptores e profissionais participantes compartilham suas impressões durante esses momentos.

A descrição apresentada neste trabalho é fruto das vivências do grupo PET-Saúde-Equidade e do olhar dos estudantes participantes sobre as práticas realizadas, não tendo sido utilizado nenhum instrumento formal de avaliação. Trata-se de um relato descritivo e experiencial, que busca apresentar as percepções construídas ao longo da condução das atividades, especialmente sobre os impactos das PICS no bem-estar, saúde mental e autocuidado dos trabalhadores atendidos.

### **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

Até o momento, as atividades realizadas com PICS junto aos profissionais da Redução de Danos e do Consultório na Rua têm se mostrado estratégias efetivas para a promoção do bem-estar e da saúde mental dos trabalhadores. As práticas proporcionam momentos de relaxamento e cuidado, permitindo que os profissionais tenham um espaço destinado exclusivamente a si, em que possam desacelerar da rotina intensa e lidar melhor com as demandas emocionais do trabalho. Durante as rodas de conversa, muitos relataram sentir-se mais leves e com menor nível de estresse após as atividades, descrevendo os encontros como um momento “só para eles”, um tempo de alívio no contexto pesado da semana e uma oportunidade de se reunir com os colegas fora do ambiente habitual de trabalho, reforçando o conceito de “cuidar de quem cuida”.

Além dos relatos verbais, também foram observadas mudanças no comportamento dos profissionais após as práticas, como sorriso mais espontâneo, diminuição no ritmo da fala, tom de voz mais sereno e maior abertura ao diálogo. As PICS têm sido sempre bem recebidas, e os participantes frequentemente solicitam a continuidade dessas atividades, o que demonstra o impacto positivo na adesão ao grupo e no vínculo estabelecido.

Para os estudantes do PET-Saúde-Equidade, a experiência tem proporcionado um aprendizado significativo. Ao vivenciar essas práticas com os trabalhadores, os alunos ampliam a compreensão sobre o cuidado em saúde, reconhecendo que a promoção da saúde mental não se restringe ao uso de medicamentos ou à psicoterapia tradicional, mas inclui também abordagens integrativas. A participação nos grupos reforça a importância de reservar um tempo semanal para o autocuidado e oferece ferramentas práticas que podem ser utilizadas tanto na vida pessoal quanto profissional, promovendo uma formação mais humana e empática para os futuros profissionais da saúde.

As atividades permanecem em andamento, com encontros semanais previstos até abril de 2026. No entanto, mesmo neste estágio do projeto, os impactos observados já permitem afirmar que a inserção das PICS nos grupos tem contribuído de forma efetiva para o cuidado dos trabalhadores e para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

A vivência do PET-Saúde na aplicação de PICS com trabalhadores da Redução de Danos e do Consultório na Rua em Pelotas demonstrou-se uma estratégia eficaz na promoção do bem-estar e da saúde mental. A percepção dos estudantes sobre a redução do estresse e a valorização do autocuidado pelos profissionais reforça a importância de "cuidar de quem cuida", enquanto a experiência ampliou a visão dos próprios estudantes sobre o cuidado integral e humanizado. Nossos achados sugerem que a extensão universitária, por meio de iniciativas como o PET-Saúde, pode contribuir diretamente para a promoção de direitos sociais e para a formação de profissionais mais alinhados com uma abordagem de saúde mais completa e justa.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/publicacoes/manual\\_implantacao\\_servicos\\_pics.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/publicacoes/manual_implantacao_servicos_pics.pdf). Acesso em: 16 jul. 2025.

FRANÇA, T.; et al. **PET-Saúde/Interprofissionalidade e o desenvolvimento de mudanças curriculares e práticas colaborativas**. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v.42, n.esp.1, p.184-194, 2018. DOI: 10.1590/0103-11042018S114.

JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. **Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa**. Revista Bioética, Brasília, v.29, n.1, p.162-173, jan./mar. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1251078>. Acesso em: 15 ago. 2025.