

## OFICINA DE RELAXAMENTO E GERENCIAMENTO DO ESTRESSE: AÇÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL PARA AGENTES COMUNITÁRIAS DE SAÚDE

LAURA BEATRIZ DE SOUZA CAMPOS<sup>1</sup>; UELBERT BORGES ROSA COLERAUS<sup>2</sup>; RAFAELLA OLIVEIRA BARCELOS<sup>3</sup>; BIANCA POZZA DOS SANTOS<sup>4</sup>; LENICE DE CASTRO MUNIZ DE QUADROS<sup>5</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – laurabdscampos@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – uelbert2@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – rafaellabarcelos03@gmail.com*

<sup>4</sup>*Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador da Macrorregião Sul – bbsantos3@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – lenicemuniz@hotmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A saúde mental configura-se como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo desenvolver-se, lidar com os desafios cotidianos, trabalhar de forma produtiva, interagir e contribuir com o mundo ao seu redor. Por isso, constitui-se como um direito humano fundamental e parte integrante da saúde (WHO, 2022). Nesse contexto, os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) são essenciais para a garantia desse direito nos territórios, atuando como elo direto entre a Atenção Primária à Saúde (APS) e a comunidade, por meio da Estratégia da Saúde da Família (ESF), com a finalidade de assegurar os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS): universalidade, equidade e integralidade (WAI, 2007).

O contexto de vulnerabilidade social em que estes profissionais atuam, a desvalorização institucional do trabalho, as exigências emocionais decorrentes do vínculo com a comunidade e as demandas que, por vezes, ultrapassam sua capacidade de resolutividade, são fatores que geram sobrecarga de trabalho para os ACS (PUPIN, 2008). Esse cenário os expõe a um potencial sofrimento psíquico e pode impactar diretamente no interesse pelo trabalho, sendo reflexo de um quadro de exaustão física e mental (WAI, 2007).

Diante desse cenário, destaca-se a importância de iniciativas que promovam o cuidado desses trabalhadores. Nesse sentido, o Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), instituído pela Portaria nº 421/2010 do Ministério da Saúde, tem como finalidade fomentar a integração entre ensino, serviço e comunidade, promovendo a formação acadêmica e o fortalecimento dos serviços de saúde no âmbito do SUS (BRASIL, 2010). Alinhado a esse propósito, o Grupo 3: Vozes na Saúde, vinculado ao PET-Saúde da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), desenvolve ações de acolhimento e oficinas voltadas aos ACS. As atividades são planejadas a partir das demandas identificadas durante os encontros com os profissionais, destacando-se questões relacionadas à saúde mental, às condições de trabalho e à vivência de situações de violência.

Com base nesse contexto, uma das estratégias adotadas pelo Grupo 3 é a realização de oficinas terapêuticas, dentre as quais se destaca a de Relaxamento e de Gerenciamento de Estresse. Essas atividades realizadas em grupo, conduzidas por profissionais capacitados, têm como objetivo promover a integração social e familiar, estimular a realização de atividades produtivas e possibilitar a expressão de sentimentos e dificuldades (BRASIL, 2004). Tal

proposta mostra-se relevante diante do quadro de exaustão mental que pode acometer os ACS em decorrência de suas atividades laborais.

Diante disso, o presente resumo tem como objetivo relatar a ação de promoção à saúde mental desenvolvida pelo Grupo 3: Vozes na Saúde, por meio da Oficina de Relaxamento e Gerenciamento de Estresse, voltada aos ACS que atuam no distrito Centro/Porto situado na cidade de Pelotas/RS.

## 2. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, baseado em observações e reflexões críticas decorrentes da atividade desenvolvida. Trata-se de uma vivência prática dos bolsistas e preceptores do Grupo 3: Vozes na Saúde, durante a condução da Oficina de Relaxamento e Gerenciamento de Estresse. Esse tipo de oficina é preparada com foco em benefícios terapêuticos, buscando o alívio do sofrimento psíquico e a melhoria da qualidade de vida dos participantes (BRASIL; PINHO; SCHMIDT, 2021).

A atividade foi idealizada pelos acadêmicos de enfermagem, com o apoio dos demais integrantes do Grupo 3: Vozes na Saúde, como parte das ações de promoção à saúde do programa PET-Saúde: Equidades. Sua execução ocorreu no Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST), em Pelotas, constituindo-se como uma intervenção aos problemas identificados nos dados sobre a saúde mental dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) coletados pelo grupo entre 2024 e o primeiro semestre de 2025, na cidade de Pelotas.

A atividade em questão foi realizada no dia 1º de agosto, contando com a participação de aproximadamente 20 pessoas. O espaço foi organizado com cadeiras dispostas em semicírculo, favorecendo a interação entre os participantes, e equipado com uma televisão para a apresentação do material.

A programação incluiu uma atividade de aromaterapia voltada ao estímulo do foco e da concentração, utilizando ervas e grãos aromáticos — como alecrim, arruda, café e hortelã — acondicionados em copos descartáveis cobertos com papel-alumínio, a fim de preservar a intensidade dos aromas. Na sequência, foram apresentadas técnicas de relaxamento aplicáveis no cotidiano, através de materiais visuais produzidos por meio da plataforma Canva. Além disso, os participantes realizaram uma prática de meditação teleguiada, conduzida de forma sequencial, explorando as técnicas de relaxamento abordadas no início da oficina.

Após a conclusão da oficina, foi aplicado um questionário de satisfação elaborado por meio da plataforma *Google Forms*, com o objetivo de coletar as percepções dos participantes sobre a oficina.

O propósito central da oficina foi oferecer um espaço de suporte à saúde mental, pautado no diálogo, escuta ativa e acolhimento, além do ensino de técnicas simples e aplicáveis no cotidiano, voltadas para o enfrentamento do estresse e da ansiedade.

Para fins de construção deste trabalho, a experiência foi sistematizada em duas etapas: reflexão crítica sobre a vivência e análise das devolutivas dos participantes.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A partir de um levantamento prévio de dados coletados por meio de conversas e de escutas com os ACS, foi possível observar aspectos relacionados ao contexto de trabalho, situação socioeconômica e saúde mental desses profissionais. O objetivo foi compreender os principais desafios enfrentados no cotidiano e utilizar essas percepções como base para a construção da oficina.

Essas trocas evidenciaram vivências marcadas por sobrecarga de trabalho, exposição a contextos de vulnerabilidade e diferentes formas de violência. Também foram destacados sentimentos de desvalorização, além da presença de sintomas associados ao sofrimento psíquico, como ansiedade e depressão.

Diante desse contexto, foi desenvolvida a ação intitulada “Oficina de Relaxamento e Gerenciamento do Estresse”.

A oficina teve início com uma breve contextualização sobre a importância do cuidado com quem cuida, destacando os desafios enfrentados pelos ACS, como a sobrecarga emocional, a exposição à vulnerabilidade social e as consequências físicas e psicológicas do estresse prolongado.

Posteriormente, os participantes foram convidados para participar de um “desafio aromático”. Durante essa dinâmica, eles foram estimulados a identificar diferentes aromas de plantas e grãos aromáticos, acondicionados de forma que impossibilitava sua visualização. Essa atividade teve a função de promover uma transição entre os momentos da oficina, ajudando os participantes a desviarem a atenção das queixas e preocupações previamente compartilhadas, e já os preparando para a etapa de relaxamento.

Em um segundo momento, foram explanados o conceito de estresse, suas formas (aguda e crônica) e os principais efeitos fisiológicos e psicológicos no corpo. Também foram apresentadas técnicas de relaxamento simples e acessíveis, como pausas silenciosas, respiração consciente, atividade física, lazer e relaxamento muscular progressivo. Ao final da atividade, foi aplicada uma meditação guiada coletiva, proporcionando um momento de pausa e reconexão.

A atividade foi amplamente acolhida pelos trabalhadores, que demonstraram envolvimento nas dinâmicas propostas. Durante as rodas de conversa, os participantes compartilharam experiências e sentimentos relacionados ao trabalho, reconhecendo a oficina como um espaço importante de escuta, acolhimento e cuidado.

Ao final da atividade, foi aplicado um formulário online, por meio do *Google Forms*, com o objetivo de avaliar a experiência vivenciada pelos participantes. Essa ferramenta possibilitou captar percepções sobre a eficácia das técnicas de relaxamento utilizadas, a importância do espaço de escuta ofertado e sugestões para futuras intervenções voltadas à saúde mental dos ACS.

Os resultados evidenciaram ampla aceitação da oficina: 90,9% relataram que gostaram muito da atividade, 81,8% avaliaram positivamente a forma de apresentação do conteúdo e 90,9% consideraram o tema relevante. Com relação à aplicabilidade, 100% dos participantes afirmaram que as técnicas de relaxamento apresentadas podem ser realizadas no cotidiano, e 90,9% relataram ter sentido benefícios com a participação, como redução da tensão e maior sensação de bem-estar.

De forma geral, os momentos de relaxamento favoreceram a redução da ansiedade e promoveram bem-estar físico e emocional, além de fortalecerem os vínculos entre os profissionais. A escuta coletiva demonstrou-se uma potente ferramenta de cuidado.

Além do impacto direto sobre os trabalhadores, a experiência foi significativa para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, permitindo o

desenvolvimento de habilidades como escuta qualificada, trabalho em equipe e planejamento de intervenções e promoção em saúde.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

Considerando os resultados positivos e a receptividade da oficina, evidenciados pela participação ativa, pelo interesse e pelo envolvimento dos Agentes Comunitários de Saúde, destaca-se a importância da continuidade de ações que promovam o cuidado em saúde mental no ambiente de trabalho, contribuindo para sua qualidade de vida.

A atividade também possibilitou nossa atuação enquanto acadêmicos, desde o planejamento até a condução da oficina, o que favoreceu a integração ensino-serviço e o desenvolvimento de habilidades na construção coletiva de estratégias de autocuidado e de cuidado entre profissionais, colaborando para um ambiente de trabalho mais saudável e humanizado na Atenção Primária à Saúde.

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

BRASIL, Dayane Degner Ribeiro; PINHO, Leandro Barbosa de; SCHMIDT, Débora Berger. Importância das oficinas terapêuticas no contexto da atenção primária à saúde. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, Curitiba, v. 10, n. 2, p. 99–108, 2021. Disponível em: <https://psico.fae.emnuvens.com.br/psico/article/view/330>. Acesso em: 10 ago. 2025.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 421, de 3 de março de 2010. Institui o Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET Saúde) e dá outras providências. Acessado em 28 jul. 2025. Online. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/pri0421\\_03\\_03\\_2010.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/pri0421_03_03_2010.html).

BRASIL. Saúde Mental no SUS: Os Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Série F. Comunicação e Educação em Saúde. Acessado em 02 ago. 2025. Online. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio\\_gestao\\_saude\\_mental\\_2003-2006.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_gestao_saude_mental_2003-2006.pdf)

PUPIN, V.M. **Agentes comunitários de saúde: concepções de saúde e do seu trabalho**. 2008. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 29/07

WAI, M.F.P. **O trabalho do agente comunitário de saúde na estratégia saúde da família: fatores de sobrecarga e mecanismos de enfrentamento**. 2007. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica). Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 27 jul. 2025.

WHO. **Mental health: strengthening our response**. Genebra, 9 jun. 2022. Fact sheets. Acessado em 27 jul. 2025. Online. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>