

## **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 – laurabds campos@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 – bibsantos3@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>