

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: AROMATERAPIA E MEDITAÇÃO GUIADA

Tipo de Trabalho: Relato de experiência exitosa.

Eixo Temático: Inovações no cuidado humanizado.

Autores: Lívia Fernanda Martinez Nascimento

Afiliação: Saúde, Saúde da Família, Mogi das Cruzes, Cejam, SP, Brasil.

Descritores: Práticas Integrativas e Complementares na Saúde; Aromaterapia; Humanização; Acolhimento

Introdução: Nos últimos anos vivemos uma pandemia que levou os profissionais da saúde aos limites da saúde mental, provocando um grande sofrimento psíquico devido às perdas e à sobrecarga de trabalho. Na USF Jardim Aeroporto 3 não foi diferente e para diminuir um pouco desse sofrimento percebeu a necessidade de utilizar instrumentos como a meditação guiada e a PICS como a aromaterapia.

Objetivo: Acolher os funcionários da USF Jd Aero 3 e promover um bem estar diante as demandas difíceis que chegam diariamente.

Método: Realizada uma roda de conversa no qual é colocado a necessidade de realizar uma pausa para o acolhimento dos 14 profissionais. Utilizando óleo essencial e através da inalação com respirações profundas é realizado uma meditação guiada através do toque de tambor para que seja acessada a tranquilidade, a calma e a paz interior.

Resultados: Durante a roda de conversa percebe que o sofrimento e o desgaste é igual para todos e que após a inalação do óleo essencial e da meditação guiada há um alívio dos sentimentos de angústia, irritabilidade e até mesmo de incapacidade.

Conclusão: No decorrer dos dias os funcionários verbalizaram o quanto foi importante os momentos da meditação guiada e dos efeitos da aromaterapia para conseguirem ter melhor concentração e dedicação às atividades diárias com mais tranquilidade e menos ansiedade. Devido a esta resposta duas vezes por mês realizamos estes momentos e assim conseguimos promover um ambiente de trabalho mais harmônico e acolhedor. Oferecendo alguns minutos de cuidado aos que cuidam, diminuimos a tensão e melhoramos as relações interpessoais.



Referências: 1-Brasil. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>

2 - RAFAEL, Janice Aparecida; OLIVEIRA, Bruna Barbosa de. Aromaterapia: prática integrativa no combate ao estresse. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, [S.l.], v. 37, n. 72, p. 101-112, jun. 2021. ISSN 2596-2809. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1477>>. Acesso em: 25 abr. 2023.