

## PAUSA DO CUIDADO: EXPERIÊNCIA NA PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR PARA TRABALHADORES DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.

*Saúde Ocupacional; Relaxamento Muscular; Atenção Primária à Saúde*

### Introdução

No contexto brasileiro, os profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS), responsáveis pelo acolhimento, cuidado e resolução da maior parte das demandas de saúde da população, convivem diariamente com diferentes fatores estressores. Além disso, a intensa carga de trabalho, tanto física quanto mental, está relacionada ao surgimento de fadiga, irritabilidade e dores musculoesqueléticas. Demandas mecânicas repetitivas, manutenção de posturas prolongadas e esforço físico contínuo favorecem o desenvolvimento de dores em regiões como lombar, pescoço, ombros, mãos, dedos e joelhos. Nesse sentido, destaca-se a importância de criar espaços de cuidado também para os profissionais de saúde, fortalecendo práticas de humanização no ambiente de trabalho.

### Métodos

O projeto aconteceu em uma UBS, dentro de um consultório disponível na unidade, os participantes são compostos de todos os funcionários da unidade que tem alguma queixa de dor musculoesquelética ou interesse em participar, os encontros aconteceram todas as Quartas-feiras do meio dia e meio até as quatorze e trinta, sendo que cada sessão tem duração de 20 minutos cada. Durante a sessão eram utilizados materiais como edredom para cobrir a maca, almofada de pescoço, álcool para desinfecção de superfícies, luvas nitrílicas para procedimentos não cirúrgicos sem látex, gel de massagem, pistola elétrica de massagem, um kit de Ventosaterapia e um eletroestimulador com a corrente TENS (Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea). Também são utilizados instrumentos de relaxamento como a sala climatizada e com luzes apagadas para maior conforto do participante. O projeto foi divulgado no grupo do WhatsApp da unidade onde todos os profissionais estão inseridos, através de um banner de divulgação do projeto, uma mensagem convidando os funcionários e os horários onde poderiam preencher o seu nome no dia e horário desejado.

### Resultados / Discussão

A proposta apresentou boa aceitação entre os participantes da intervenção, onde pode-se observar uma procura espontânea pelos horários disponibilizados. Durante as sessões, os participantes relataram sensação de relaxamento, diminuição de tensões musculares e alívio do estresse associado à rotina de trabalho. Além dos benefícios físicos, percebeu-se que o momento também proporciona escuta, acolhimento e valorização do autocuidado no ambiente laboral. A intervenção também estimulou conversas sobre saúde mental, cansaço físico e necessidade de cuidado entre os trabalhadores. A experiência evidenciou que estratégias inseridas na rotina da unidade podem contribuir significativamente para o bem-estar dos trabalhadores da saúde. Além disso, reforçou a importância de incluir práticas de cuidado ao trabalhador como parte das ações de promoção da saúde na Atenção Primária.

### Considerações Finais

A experiência evidenciou a importância da implementação de estratégias voltadas ao cuidado dos trabalhadores da saúde dentro da APS. Além disso, a iniciativa demonstrou que ações simples, de baixo custo e inseridas na rotina dos serviços podem contribuir para o fortalecimento da humanização e valorização dos trabalhadores da saúde, dessa forma, a proposta apresenta potencial de continuidade e replicação em outras unidades, incentivando práticas de cuidado também direcionadas àqueles que atuam diariamente no cuidado da população.

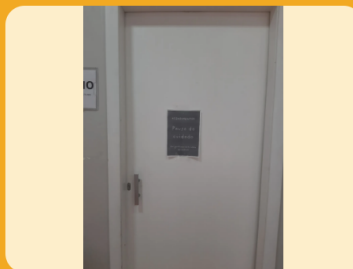
### Imagens Anexas



Consultório



Materiais utilizados.



Divulgação do projeto.

### Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Humanização: PNH. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. MACHADO, Paula; RICARDO, Paulo; CARDOSO, Ramos. A relação entre dor e saúde do trabalhador. Dor On Line, 2021. Acesso em: 13 maio 2026. TAMMINGA, S. J. et al. Individual-level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers. Cochrane Database of Systematic Reviews, v. 2023, n. 5, 2023. TESSER, C. D.; CARVALHO, M.; NASCIMENTO, . Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. Saúde em Debate, v. 42, 2018.