

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: SALA DE SENSações COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR

Promoção da saúde;; Saúde do trabalhador;; Ambiente de trabalho.

Introdução

A Saúde do Trabalhador constitui uma área estratégica da saúde pública, tendo como foco a promoção da saúde, a prevenção de agravos e a vigilância dos fatores relacionados ao trabalho que podem impactar o processo saúde-doença (Brasil, 2026). Diante disso, a Política Nacional de Promoção da Saúde destaca a importância de ações que promovam a qualidade de vida, reduzam vulnerabilidades e favoreçam ambientes de trabalho saudáveis, reconhecendo as condições de trabalho como determinantes da saúde (Brasil, 2017). Nesse contexto, a promoção da saúde no ambiente laboral configura-se como uma importante estratégia para o fortalecimento do bem-estar físico e mental dos trabalhadores, tornando-se fundamental desenvolver ações que estimulem o autocuidado e a valorização dos profissionais, contribuindo para a prevenção do adoecimento relacionado ao trabalho. Assim, esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência da realização de uma Sala de Sensações como dispositivo de cuidado ao cuidador, desenvolvida junto a trabalhadores de um serviço público de saúde. A atividade foi planejada e conduzida por residentes multiprofissionais, sendo realizada duas vezes por semana durante o mês de janeiro de 2026, com o propósito de proporcionar momentos de pausa, acolhimento e autocuidado aos trabalhadores.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência acerca da implementação de uma Sala de Sensações voltada aos trabalhadores de um serviço de saúde. A atividade foi estruturada a partir da estimulação dos sentidos, promovendo uma experiência de relaxamento e autocuidado. Para sua realização, foi organizado um espaço com ambientação acolhedora, composta por iluminação suave e elementos visuais que favoreciam conforto e tranquilidade. Foram utilizadas massagens relaxantes, aromaterapia, oferta de chá e escada-pés, conduzidas por meio de meditação guiada, buscando estimular a atenção plena, o relaxamento e a redução das tensões acumuladas no cotidiano laboral.

Resultados / Discussão

A experiência possibilitou a criação de um espaço de escuta, acolhimento e valorização dos trabalhadores, favorecendo momentos de pausa, relaxamento e reflexão sobre o autocuidado. A atividade contribuiu para o fortalecimento de ações de promoção da saúde no campo da saúde do trabalhador voltadas à prevenção do adoecimento relacionado ao trabalho. Os participantes demonstraram boa adesão e receptividade à proposta, relatando sensações de tranquilidade, bem-estar e acolhimento. Assim, a Sala de Sensações mostrou-se uma ferramenta de baixo custo e com potencial para fortalecer práticas de promoção da saúde e humanização no ambiente de trabalho.

Considerações Finais

A realização da Sala de Sensações demonstrou ser uma estratégia relevante para a promoção da saúde e valorização dos trabalhadores, proporcionando momentos de acolhimento, relaxamento e autocuidado, com impactos positivos no bem-estar físico e emocional dos participantes. Ressalta-se que a atuação da residência multiprofissional foi fundamental na condução da atividade, ao possibilitar a integração entre ensino e serviço, fortalecendo a formação no âmbito do SUS. A experiência evidencia o potencial de intervenções coletivas e humanizadas, sobretudo para o fortalecimento da saúde do trabalhador e para a construção de ambientes laborais mais saudáveis.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017. Consolidação das normas sobre as políticas nacionais de saúde do Sistema Único de Saúde. Anexo I – Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Brasília: Ministério da Saúde; 2012. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Saúde do Trabalhador. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026.