

INOVAÇÃO TECNOLÓGICA LEVE NO SUS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA AROMATERAPIA COMO COADJUVANTE NA GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DA SAÚDE

Saúde do Trabalhador; Terapias Complementares; Ginástica Laboral; Aromaterapia.

Introdução

A implementação de tecnologias leves no Sistema Único de Saúde (SUS) tem se mostrado essencial para a promoção da saúde do trabalhador. Alinhada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a associação entre a ginástica laboral e a aromaterapia potencializa o cuidado em ambientes institucionais. O presente trabalho objetiva relatar a experiência da associação da aromaterapia às sessões de ginástica laboral.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de abordagem extensionista e assistencial. As intervenções de ginástica laboral iniciaram-se em maio com um grupo de 10 trabalhadores, fundamentadas na metodologia da Ergonomia Cognitiva integrada ao conceito das PICS no ambiente corporativo. No dia 11 de junho de 2026, realizou-se uma sessão especial associada à aromaterapia. A atividade iniciou-se com uma dinâmica de aquecimento ao som de músicas Eurodance dos anos 90, seguida por movimentos compensatórios focados nos grupos musculares de maior tensão. O encerramento ocorreu com a prática de aromaterapia utilizando o óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*), reconhecido por suas propriedades relaxantes e ansiolíticas. Toda a atividade foi conduzida por residentes de uma Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva: Ações de uma farmacêutica e uma profissional de educação física, direcionados aos profissionais de um serviço especializado ambulatorial do SUS, do tipo Policlínica nível II, localizada na Região Sul do Ceará, Brasil. Participaram da atividade 10 colaboradores.

Resultados / Discussão

Evidenciou melhora significativa no ânimo, redução de dores articulares e alívio de tensões em pontos de gatilho miofasciais logo após a intervenção. A articulação interprofissional entre a Educação Física e a Farmácia demonstrou-se viável, promovendo a integralidade do cuidado e potencializando os efeitos físicos da ginástica por meio dos benefícios ansiolíticos da aromaterapia no ambiente de trabalho.

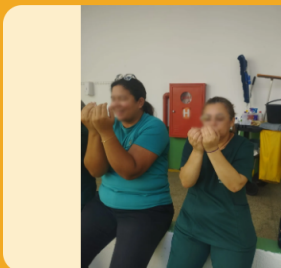
Considerações Finais

Conclui-se que a articulação entre ginástica laboral e práticas integrativas constitui uma estratégia potente e de baixo custo para a saúde do trabalhador no SUS, mitigando os impactos do estresse crônico, ansiedade e dores osteomusculares. Sugere-se a expansão dessas práticas nos segmentos públicos do SUS, fortalecendo a cultura do autocuidado institucional frente aos índices de burnout e lesões ocupacionais.

Imagens Anexas



Momento da ginástica laboral



Momento da aromaterapia



Momento da Aromaterapia

Referência Bibliográfica

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).
- JESUS, Sidnei Batista de. Aromaterapia: os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais especialmente na atenuação da ansiedade, estresse e depressão. Revista Tópicos, [S. l.], v. 2, n. 15, p. 1-13, 2024.