

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR DE TRABALHADORES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN PROMOTING SELF-CARE AND WELL-BEING OF WORKERS: AN EXPERIENCE REPORT

PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR DE LOS TRABAJADORES: UN INFORME DE EXPERIENCIA

Larissa Sampaio de Souza¹
larisamps@hotmail.com

Livia Barbosa de Matos¹
liviabarbosa1267@hotmail.com

Antenor Aguiar Santos²
antenorbio@gmail.com

Renata Cristina Schmidt Santos³
rsslla10@gmail.com

¹Acadêmica, Curso de Enfermagem – Campus UNASP/SP, SP, São Paulo, Brasil.

²Docente do Mestrado em Promoção da Saúde, UNASP, SP, São Paulo, Brasil. E-mail: antenorbio@gmail.com

³Docente do curso de enfermagem, UNASP, SP, São Paulo, Brasil. E-mail: rsslla10@gmail.com

Resumo. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ganharam maior visibilidade no Sistema Único de Saúde como estratégias de cuidado ampliado, prevenção de agravos e promoção do bem-estar. Objetivou-se relatar a experiência de implementação de PICS dirigidas ao autocuidado de trabalhadores em um serviço especializado de saúde e em um ambiente universitário. Trata-se de relato de experiência, de caráter descritivo e qualitativo, desenvolvido durante estágio supervisionado em enfermagem, entre setembro e outubro de 2024, no Serviço de Atenção Especializada em IST/AIDS Santo Amaro - Dra. Denize Dornelas de Oliveira e no Centro Universitário Adventista de São Paulo. Realizaram-se sessões de meditação guiada associadas à aromaterapia com óleo essencial de lavanda, em grupos pequenos. Foram bem aceitas e produziram relatos espontâneos de relaxamento, alívio emocional e percepção de pausa restauradora no cotidiano laboral. Os achados dialogam com a literatura que aponta benefícios dessas práticas sobre ansiedade, recuperação psicológica e humanização do cuidado, embora a ausência de instrumentos padronizados impeça inferências causais ou generalizações. Conclui-se que as PICS são factíveis como estratégia complementar de promoção da saúde do trabalhador e de fortalecimento de ambientes institucionais mais acolhedores, desde que acompanhadas de apoio organizacional e avaliação sistemática em estudos futuros.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Saúde do Trabalhador. Autocuidado. Aromaterapia. Meditação.

Abstract. Integrative and Complementary Health Practices (PICS) have gained greater visibility in the Brazilian Unified Health System (SUS) as strategies for expanded care, prevention of health problems,

and promotion of well-being. This study aimed to report the experience of implementing PICS focused on the self-care of workers in a specialized health service and in a university setting. This is a descriptive and qualitative experience report, developed during a supervised nursing internship between September and October 2024, at the Santo Amaro Specialized STI/AIDS Care Service - Dr. Denize Dornelas de Oliveira and at the Adventist University Center of São Paulo. Guided meditation sessions combined with aromatherapy using lavender essential oil were conducted in small groups. These sessions were well-received and produced spontaneous reports of relaxation, emotional relief, and a perception of restorative pauses in daily work routines. The findings are consistent with the literature that points to the benefits of these practices on anxiety, psychological recovery, and humanization of care, although the absence of standardized instruments prevents causal inferences or generalizations. It is concluded that CAM (Complementary and Alternative Medicine) is feasible as a complementary strategy for promoting worker health and strengthening more welcoming institutional environments, provided it is accompanied by organizational support and systematic evaluation in future studies.

Keywords: Integrative and Complementary Health Practices. Workers' Health. Self-Care. Aromatherapy. Meditation.

Resumen. Las Prácticas de Salud Integrales y Complementarias (PSIC) han ganado mayor visibilidad en el Sistema Único de Salud (SUS) de Brasil como estrategias para ampliar la atención, prevenir problemas de salud y promover el bienestar. Este estudio tuvo como objetivo reportar la experiencia de implementar PSIC enfocadas en el autocuidado de los trabajadores en un servicio de salud especializado y en un entorno universitario. Este es un informe de experiencia descriptivo y cualitativo, desarrollado durante una pasantía de enfermería supervisada entre septiembre y octubre de 2024, en el Servicio Especializado de Atención de ITS/SIDA Santo Amaro - Dr. Denize Dornelas de Oliveira y en el Centro Universitario Adventista de São Paulo. Se realizaron sesiones de meditación guiada combinadas con aromaterapia con aceite esencial de lavanda en grupos pequeños. Estas sesiones fueron bien recibidas y produjeron reportes espontáneos de relajación, alivio emocional y una percepción de pausas reparadoras en las rutinas laborales diarias. Los hallazgos son consistentes con la literatura que señala los beneficios de estas prácticas en la ansiedad, la recuperación psicológica y la humanización de la atención, aunque la ausencia de instrumentos estandarizados impide inferencias causales o generalizaciones. Se concluye que la medicina complementaria y alternativa (MCA) es viable como estrategia complementaria para promover la salud de los trabajadores y fortalecer entornos institucionales más acogedores, siempre que vaya acompañada de apoyo organizativo y una evaluación sistemática en estudios futuros.

Palabras clave: Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud. Salud del Trabajador. Autocuidado. Aromaterapia. Meditación.

1. INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) passaram a ocupar espaço mais visível nas políticas públicas brasileiras a partir da instituição da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC), inicialmente por meio da Portaria nº 971/2006 e, posteriormente, com sua ampliação em 2017 e 2018. Esse movimento reforçou a valorização de abordagens voltadas ao cuidado integral, à prevenção de agravos, à promoção da saúde e ao autocuidado

apoiado, ampliando o repertório de intervenções disponíveis nos serviços e reconhecendo a complexidade biopsicossocial dos sujeitos atendidos (Brasil, 2006; Brasil,, 2017; Brasil, 2018).

No campo da saúde do trabalhador, a pertinência dessas práticas torna-se especialmente evidente diante de cenários marcados por sobrecarga, exigências emocionais, intensificação do trabalho e limitação de tempo para o cuidado de si. Em serviços de saúde e instituições de ensino, tais condições podem repercutir negativamente no bem-estar, na capacidade de recuperação diária e na qualidade das relações de trabalho. Nesse contexto, práticas breves, seguras e de baixo custo, como a meditação guiada e a aromaterapia, apresentam potencial para produzir pausas restauradoras e favorecer a autorregulação emocional (Pereira et al., 2022; Zhang et al., 2021).

A literatura recente tem apontado efeitos promissores dessas intervenções sobre desfechos emocionais e psicofisiológicos. Evidências sintetizadas em revisões sistemáticas, mapas de evidências e meta-análises indicam benefícios clínicos da aromaterapia, com destaque para o uso da lavanda na redução da ansiedade e na promoção de equilíbrio psicofisiológico. De forma convergente, intervenções baseadas em “*mindfulness*” e meditações breves realizadas durante pausas no expediente têm sido associadas à melhora da recuperação psicológica, do humor, da atenção e de outros indicadores de bem-estar em profissionais de saúde (Wolffenbuttel et al., 2022; Donelli et al., 2019; ONG et al., 2024; Riedl et al., 2024).

Embora haja crescimento do interesse pelas PICS, sua incorporação ao cotidiano institucional ainda convive com barreiras relacionadas à organização dos serviços, à disponibilidade de estrutura, ao reconhecimento gerencial e à sustentação de ações contínuas. Além disso, persistem lacunas quanto à descrição de experiências aplicadas em contextos reais de trabalho, especialmente em cenários nos quais a intervenção precisa ser breve, exequível e compatível com rotinas intensas (Pereira et al., 2022; Zambelli et al., 2024; Jesus; Silva; Bellinati, 2021).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de implementação de meditação guiada e aromaterapia como estratégias de autocuidado dirigidas a trabalhadores em um serviço especializado de saúde e em um ambiente universitário, discutindo sua factibilidade, receptividade e potencial contribuição para a promoção da saúde do trabalhador (Ribeiro; Afonso, 2021; Riedl et al., 2024).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem incentivado seus Estados-membros a formularem políticas nacionais que integrem as Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) aos

sistemas de saúde, conforme estabelecido na Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023. A OMS valoriza essas práticas como recursos fundamentais para a cobertura universal de saúde, destacando sua contribuição para a promoção do bem-estar e a prevenção de doenças crônicas. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) consolidou essa visão por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que reconhece as PICS como ferramentas essenciais para a humanização do cuidado e o fortalecimento do autocuidado, especialmente no âmbito da Atenção Primária e da Saúde do Trabalhador (Brasil, 2006; OMS, 2013).

Essa valorização institucional também é observada em documentos recentes do Ministério da Saúde, nos quais as PICS são apresentadas como práticas que podem ser incorporadas em todos os níveis da Rede de Atenção à Saúde, com especial potencial na Atenção Primária, por ampliarem a visão do processo saúde-doença e fortalecerem a autonomia dos sujeitos no cuidado de si. Nessa perspectiva, as PICS não substituem terapêuticas convencionais, mas atuam como recurso complementar, de modo articulado, seguro e qualificado, o que reforça sua pertinência em ações de promoção da saúde do trabalhador (Brasil, 2025).

No plano internacional, a OMS tem reafirmado a relevância das medicinas tradicionais, complementares e integrativas quando inseridas de forma segura, efetiva, centrada na pessoa e baseada em evidências. A estratégia global da OMS para 2025-2034 defende a integração dessas práticas aos sistemas de saúde com mecanismos regulatórios apropriados, fortalecimento da base científica, cuidado centrado na pessoa e engajamento comunitário, destacando sua contribuição potencial para a saúde e o bem-estar. Tal posicionamento confere respaldo adicional à discussão sobre o uso criterioso das PICS em contextos institucionais de autocuidado e promoção da saúde (WHO, 2025a; WHO, 2025b).

Nesse contexto, a meditação e a aromaterapia emergem como um exemplo relevante dessas práticas integrativas. Mapas de evidências e revisões apontam que determinados óleos essenciais, especialmente a lavanda, têm sido associados à redução de ansiedade, relaxamento e melhora do conforto emocional. Ainda que os mecanismos e a magnitude dos efeitos dependam de contexto, dose, via de administração e perfil dos participantes, o conjunto da literatura sugere plausibilidade terapêutica para seu uso como recurso complementar em ações de cuidado e bem-estar (Wolffenbuttel et al., 2022; Donelli et al., 2019; Yoo; Park, 2023).

Em relação à meditação guiada, estudos recentes indicam que protocolos curtos e de fácil execução podem ser úteis mesmo em contextos ocupacionais de alta demanda, por favorecerem atenção focada, desaceleração fisiológica e recuperação psicológica. Em trabalhadores da enfermagem, por exemplo, meditações breves realizadas em pausas ou após o expediente foram associadas a melhora de humor,

atenção, redução de estresse e sensação de recuperação diária (Green; Kinchen, 2021; Ong et al., 2024; Riedl et al., 2024).

Para além dos possíveis efeitos individuais, a inserção dessas práticas em ambientes institucionais pode assumir valor simbólico e relacional. Ao reservar tempo e espaço para o cuidado de quem trabalha, a instituição comunica reconhecimento, acolhimento e valorização do trabalhador. Essa dimensão é coerente com a humanização do cuidado e com a compreensão de que a produção de saúde nos serviços depende também das condições subjetivas e organizacionais de quem cuida (Jesus; Silva; Bellinati, 2021; Pereira et al., 2022; Silva et al., 2022).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva e qualitativa, construído a partir de vivência formativa desenvolvida no âmbito do estágio supervisionado em enfermagem. As ações ocorreram entre setembro e outubro de 2024 em dois cenários localizados no estado de São Paulo: o Serviço de Atenção Especializada em IST/AIDS Santo Amaro - Dra. Denize Dornelas de Oliveira e o Centro Universitário Adventista de São Paulo (Minayo, 2014; Coutinho, 2018).

A proposta foi delineada a partir da observação da rotina de trabalho e da identificação da necessidade de criar momentos breves de pausa, acolhimento e promoção do autocuidado entre trabalhadores dos contextos envolvidos. As atividades foram direcionadas a profissionais e colaboradores dos dois cenários, com participação voluntária (Ribeiro; Afonso, 2021).

Foram selecionadas duas práticas integrativas: aromaterapia com óleo essencial de lavanda por inalação ambiental e meditação guiada breve. A escolha dessas intervenções considerou sua segurança, baixo custo, facilidade de execução e compatibilidade com o tempo disponível no cotidiano laboral. Os encontros ocorreram em ambientes previamente organizados para favorecer serenidade e acolhimento, com iluminação amena, música suave e disposição confortável dos participantes (Wolffenbuttel et al., 2022; Yoo; Park, 2023; Riedl et al., 2024).

Cada sessão teve duração aproximada de dez minutos e foi realizada em grupos pequenos, com cerca de dez participantes, o que favoreceu a condução da prática e a preservação de atmosfera mais reservada. As atividades seguiram três momentos: breve sensibilização sobre autocuidado e saúde do trabalhador; ambientação com aroma de lavanda; e condução da meditação guiada com exercícios de respiração consciente e focalização da atenção. Ao término, os participantes puderam compartilhar espontaneamente suas percepções sobre a experiência (Riedl et al., 2024).

A sistematização do relato baseou-se em observações diretas, registros em diário de campo e relatos verbais espontâneos dos participantes, posteriormente organizados de forma reflexiva e contextual. Por se tratar de relato de experiência derivado de atividade formativa e educativa, sem delineamento experimental nem produção de dados com fins de generalização estatística, o manuscrito adota a compreensão ética compatível com a Resolução CNS nº 510/2016 (Minayo, 2014; Coutinho, 2018; Brasil, 2016).

A sistematização deste relato baseou-se nas observações diretas e registros em diário de campo realizados pelas autoras durante a condução das atividades, com foco na descrição da vivência profissional e acadêmica no estágio. Por se tratar de um relato de experiência centrado na perspectiva e percepção das autoras sobre a prática pedagógica e assistencial, sem a utilização de dados identificáveis, coleta sistematizada de opiniões ou realização de intervenções experimentais com terceiros. O manuscrito prescinde de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com as orientações éticas para relatos de experiência e a Resolução CNS nº 510/2016.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação das atividades nos dois cenários mostrou-se operacionalmente viável e bem recebida pelos trabalhadores. A adesão voluntária foi favorecida pelo caráter breve das sessões, condição especialmente importante em ambientes marcados por agenda intensa, demandas assistenciais e múltiplas tarefas. Essa característica sugere que intervenções curtas podem ser mais facilmente incorporadas à rotina sem comprometer a dinâmica de trabalho.

Durante as vivências, observaram-se alterações sutis na postura e na expressão dos participantes, como redução da agitação inicial, maior permanência em silêncio ao final da prática, semblante mais sereno e sorrisos espontâneos. A combinação entre meditação guiada e ambientação aromática pareceu favorecer um clima de acolhimento e introspecção, ainda que a experiência com o aroma não tenha sido homogênea para todos os participantes. Mesmo nos casos em que houve sensibilidade individual ao cheiro, o momento coletivo foi descrito de forma positiva, sobretudo pela oportunidade de desaceleração e atenção a si.

Outro aspecto relevante foi a receptividade da proposta em dois contextos institucionais distintos. Embora um dos cenários estivesse diretamente vinculado à assistência em saúde e o outro ao ambiente universitário, em ambos foi possível reconhecer necessidades semelhantes de pausa, escuta e cuidado. Esse achado reforça o caráter transversal da promoção do autocuidado em contextos laborais diversos.

A literatura descreve as PICS como estratégias potencialmente úteis para o enfrentamento do estresse ocupacional, o relaxamento e a humanização dos ambientes de trabalho. O uso de lavanda, por exemplo, tem sido associado à redução de ansiedade e ao equilíbrio psicofisiológico, o que oferece respaldo teórico para a percepção de conforto emocional descrita pelos participantes. De modo semelhante, estudos com meditações curtas e outras intervenções baseadas em “*mindfulness*” em equipes de saúde sugerem efeitos favoráveis sobre humor, atenção, estresse e recuperação psicológica diária (Pereira et al., 2022; Donelli et al., 2019; ONG et al., 2024; Riedl et al., 2024).

Importa destacar, contudo, que o presente estudo não pretende afirmar eficácia clínica, uma vez que se trata de relato de experiência sem aplicação de instrumentos validados ou comparação entre grupos. Sua contribuição reside, sobretudo, na descrição de uma intervenção factível, de baixo custo e aderente à realidade institucional, oferecendo subsídios para que outros serviços considerem estratégias semelhantes com maior sistematização avaliativa (Minayo, 2014; Coutinho, 2018).

Além do benefício individual percebido, a experiência revelou a dimensão simbólica do cuidado dirigido ao trabalhador. Em contextos nos quais o foco organizacional frequentemente se concentra no cumprimento de metas e demandas imediatas, criar um espaço intencional de cuidado pode produzir reconhecimento subjetivo e fortalecer a percepção de valorização institucional. Tal aspecto é coerente com a literatura nacional que relaciona as PICS à ampliação de espaços de escuta, acolhimento e fortalecimento de vínculos entre profissionais (Jesus; silva; Bellinati, 2021; Pereira et al., 2022; Silva et al., 2022).

A boa aceitação em um serviço especializado de saúde e em um ambiente universitário sugere que essas práticas podem ser adaptadas a diferentes configurações organizacionais. No entanto, a literatura também mostra que sua implementação enfrenta entraves como disponibilidade de estrutura, sensibilização de gestores e legitimidade institucional. Assim, a sustentabilidade dessas ações depende menos apenas da boa vontade individual e mais da construção de condições organizacionais que as reconheçam como parte das políticas de promoção da saúde do trabalhador (ZAMBELLI et al., 2024).

No âmbito da formação em enfermagem, a experiência assume relevância adicional ao ampliar a compreensão de que o cuidado também pode ser dirigido à equipe e à comunidade institucional. Planejar, executar e refletir criticamente sobre intervenções dessa natureza contribui para o desenvolvimento de competências ligadas à escuta qualificada, à educação em saúde, ao planejamento coletivo e à humanização do cuidado (Jesus; Silva; Bellinati, 2021; Silva et al., 2022).

A experiência de implementação de aromaterapia e meditação guiada em um serviço especializado de saúde e em um ambiente universitário mostrou-se factível, bem aceita e coerente com os princípios da promoção da saúde e da humanização do cuidado. As atividades favoreceram momentos breves de pausa,

relaxamento e acolhimento, sendo percebidas pelos participantes como oportunidades concretas de autocuidado no cotidiano laboral (Pereira et al., 2022; Silva et al., 2022).

Os resultados reforçam o potencial das PICS como estratégia complementar voltada à saúde do trabalhador, especialmente quando se busca viabilizar intervenções simples, seguras e compatíveis com rotinas intensas. Entretanto, para que tais práticas avancem de iniciativas pontuais para ações institucionalizadas, tornam-se necessários apoio organizacional, sensibilização de gestores e avaliação sistemática de seus efeitos (Donelli et al., 2019; ONG et al., 2024; Riedl et al., 2024; Zambelli et al., 2024).

Do ponto de vista científico e formativo, o relato contribui ao descrever uma experiência aplicada em contextos reais e ao indicar caminhos para estudos futuros mais robustos. Recomenda-se que novas pesquisas incorporem instrumentos validados, acompanhem desfechos em diferentes momentos e explorem a integração das PICS a programas permanentes de promoção da saúde do trabalhador (Minayo, 2014; Coutinho, 2018).

Como limitação, este relato baseia-se em observações contextuais e percepções espontâneas, sem mensuração padronizada de desfechos como estresse, ansiedade, satisfação ou recuperação psicológica. Também não houve seguimento longitudinal para avaliar a persistência dos efeitos percebidos. Apesar disso, o estudo apresenta relevância prática por demonstrar exequibilidade e aceitabilidade de uma proposta simples em cenários reais de trabalho. Investigações futuras podem ampliar a robustez das evidências mediante delineamentos mistos, uso de instrumentos validados e descrição mais detalhada de frequência, intensidade e sustentabilidade das intervenções (Minayo, 2014; Coutinho, 2018).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A implementação da meditação guiada e aromaterapia nos cenários estudados atingiu o objetivo proposto ao demonstrar a viabilidade e receptividade dessas práticas como ferramentas de autocuidado para trabalhadores. O relato evidencia que intervenções breves e de baixo custo, podem ser integradas ao cotidiano institucional, proporcionando pausas restauradoras e alívio emocional em rotinas laborais intensas.

A relevância deste tema reside na valorização do trabalhador como sujeito integral, onde o incentivo ao autocuidado e a promoção da saúde no ambiente laboral tornam-se estratégias fundamentais de prevenção ao desgaste ocupacional. No contexto da promoção da saúde, as PICS fortalecem a autonomia do profissional e humanizam as relações institucionais, reafirmando que o cuidado com quem cuida é essencial para a sustentabilidade e qualidade dos serviços de saúde e educação.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Conselho Nacional de Saúde**. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 98, p. 44-46, 24 maio 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971**, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 4 maio 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849**, de 27 de março de 2017. Inclui a meditação e outras práticas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 28 mar. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702**, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 22 mar. 2018.
- COUTINHO, Clara Pereira. **Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática**. 2. ed. Coimbra: Almedina, 2018.
- DONELLI, Davide; ANTONELLI, Michele; BELLINAZZI, Caterina; GENSINI, Gian Franco; FIRENZUOLI, Fabio. Effects of lavender on anxiety: a systematic review and meta-analysis. **Phytomedicine**, v. 65, p. 153099, 2019. DOI: 10.1016/j.phymed.2019.153099.
- GREEN, Alyssa A.; KINCHEN, Elizabeth V. The effects of mindfulness meditation on stress and burnout in nurses. **Journal of Holistic Nursing**, v. 39, n. 4, p. 356-368, 2021. DOI: 10.1177/08980101211015818.
- JESUS, Daiane Linz da Silva de; SILVA, Bruna Fernanda da; BELLINATI, Natália Veronez da Cunha. Práticas integrativas e complementares no cuidado ao profissional de saúde: um relato de experiência. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 10, n. 1, p. 52-57, 2021. DOI: 10.33362/ries.v10i1.2675.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: **Hucitec**, 2014.
- ONG, Natasha Yixuan; TEO, Finn Jing Jie; EE, Jane Zi Ying; YAU, Chun En; THUMBOO, Julian; TAN, Hiang Khoon; NG, Qin Xiang. Effectiveness of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. **General Psychiatry**, v. 37, n. 3, e101115, 2024. DOI: 10.1136/gpsych-2023-101115.
- PEREIRA, Erika Cardozo; ROCHA, Marlene Pereira da; FOGAÇA, Lissandra Zanovelo; SCHVEITZER, Mariana Cabral. Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the COVID-19 pandemic. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, e20210362, 2022. DOI: 10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0362.
- RIEDL, Elisabeth M.; PERZL, Johanna; WIMMER, Kathrin; SURZYKIEWICZ, Janusz; THOMAS, Joachim. Short mindfulness meditations during breaks and after work in everyday nursing care: a simple strategy for promoting daily recovery, mood, and attention? **Workplace Health & Safety**, v. 72, n. 11, p. 491-502, 2024. DOI: 10.1177/21650799241262814.

SILVA, Igor Gondin da; PEREIRA, Estéfany Louise; SILVA, Claudenir Fernandes da; BRITO, Kézia Marcelino Soares de. Espaço MULTIPICS: a utilização das práticas integrativas e complementares como estratégia de cuidado na atenção à saúde do trabalhador. **Revista Ciência Plural**, v. 8, n. 1, e25653, 2022. DOI: 10.21680/2446-7286.2022v8n1ID25653.

WOLFFENBUTTEL, Adriana Nunes; FOGAÇA, Lissandra Zanovelo; SCHVEITZER, Mariana Cabral; PORTELLA, Caio Fábio Schlechta; GHELMAN, Ricardo. Mapa de evidências sobre a efetividade clínica da aromaterapia: **informe executivo**. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS; CABSIN, 2022. DOI: 10.5281/zenodo.7425783.

YOO, Onyoo; PARK, Sin-Ae. Anxiety-reducing effects of lavender essential oil inhalation: a systematic review. **Healthcare**, v. 11, n. 22, p. 2978, 2023. DOI: 10.3390/healthcare11222978.

ZAMBELLI, Janaína da Câmara; SILVA, Pedro Henrique Brito da; POSSOBON, Rosana de Fátima; OLIVEIRA, Ellen Synthia Fernandes de. Como os gerentes percebem as dificuldades de implantação e implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Atenção Primária à Saúde? Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, v. 34, e34056, 2024. DOI: 10.1590/S0103-7331202434056pt.

ZHANG, Michael; MURPHY, Brittany; CABANILLA, Abegail; YIDI, Christina. Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, e12243, 2021. DOI: 10.1002/1348-9585.12243.

Recebido em: 28/03/2026

Aceito em: 30/04/2026

Endereço para correspondência:

Nome: Renata Cristina Schmidt Santos

E-mail: rssl10@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)