

CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO: experiência nas oficinas com cuidado em saúde mental

João Walyson de Paula Cordeiro¹

Thaís Lara Batista Menezes²

Lorena Saraiva Viana³

Gleisson Ferreira Lima⁴

Eliany Nazaré Oliveira⁵

RESUMO

Este relato de experiência intenta descrever a vivência no desenvolvimento das Oficinas das Sensações Cuidando do Cuidador com estudantes de graduação, residentes e profissionais da saúde. O principal objetivo da atividade foi sensibilizar os participantes acerca da importância do autocuidado e da saúde mental tanto na sua formação quanto na prática profissional na área da saúde. Por meio de atividades interativas, foram exploradas diversas estratégias de bem-estar, práticas integrativas complementares e momentos de reflexão sobre os complexos desafios relacionados ao autocuidado. Os resultados obtidos indicam que a experiência contribuiu significativamente para expandir a compreensão dos participantes sobre a necessidade de priorizar o autocuidado como base para um cuidado eficaz ao outro, fomentando uma maior valorização das práticas de autocuidado em seu cotidiano. O relato enfatiza a relevância de incorporar espaços formativos que elevem a saúde mental dos futuros profissionais a um patamar prioritário, visando à construção de um Sistema Único de Saúde mais empático e humanizado em suas práticas e atendimentos.

Palavras-chave: autocuidado; saúde mental; saúde

TAKING CARE OF YOURSELF TO TAKE CARE OF OTHERS: EXPERIENCE OF WORKSHOPS WITH MENTAL HEALTH CARE

ABSTRACT

This experience report aims to describe the experience of developing the “Caring for the Caregiver” Sensation Workshops with undergraduate students, residents, and health professionals. The main objective of the activity was to raise awareness among participants about the importance of self-care and mental health in both training and professional practice in the health area. Through interactive activities, various well-being strategies, complementary

¹ Formação: Graduando em Enfermagem Instituição: Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA E-mail: joaowalysondepaula@gmail.com

² Formação: Graduanda em Enfermagem Instituição: Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA E-mail: thaíslara1711@gmail.com

³ Formação: Doutoranda em Saúde da Família Instituição: Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA E-mail: lorennasaraiva0@gmail.com

⁴ Formação: Mestrando em Saúde da Família Instituição: Universidade Federal do Ceará - UFC E-mail: gleisson_nega@hotmail.com

⁵ Formação: Docente em Enfermagem Instituição: Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA E-mail: elianyy@gmail.com

integrative practices, and moments of reflection on the complex challenges related to self-care were explored. The results obtained indicate that the experience contributed significantly to expanding participants' understanding of the need to prioritize self-care as a basis for effective care for others, fostering a greater appreciation of self-care practices in their daily lives. The report emphasizes the importance of incorporating training spaces that elevate the mental health of future professionals to a priority level, aiming at the construction of a Unified Health System that is more empathetic and humanized in its practices and services.

Keywords: self care; mental health; health.

INTRODUÇÃO

O cuidado em saúde é uma prática que requer muito envolvimento físico, técnico e emocional dos profissionais e estudantes da área. Contudo, muitas vezes, o bem-estar desses indivíduos é desconsiderado, o que pode afetar tanto a sua qualidade de vida quanto a excelência do atendimento oferecido. O excesso de trabalho, a exigência de um desempenho técnico e humano impecável e a exposição contínua ao sofrimento alheio são elementos que favorecem o surgimento de estresse, ansiedade e esgotamento emocional entre os profissionais (Dalmolin *et al.*, 2022).

A preocupação com a saúde mental dos profissionais de saúde tem aumentado, especialmente após a pandemia de COVID-19, época em que os níveis de esgotamento, ansiedade e depressão se intensificaram entre os profissionais (Pereira; Souza, 2021). Vários estudos indicam que o estresse dessas pessoas afeta diretamente sua qualidade de vida e, conseqüentemente, a qualidade do serviço prestado à população (Jesus; Silva; Cruz, 2024).

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), uma iniciativa conjunta entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, tem como objetivo unir ensino e serviço, capacitando futuros profissionais para trabalhar no Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2023). O PET-Saúde: Equidade, em sua 11ª edição, se concentra na aplicação de políticas de igualdade de gênero, raça e justiça social no ambiente de trabalho da saúde, garantindo melhores condições para os trabalhadores do SUS e promovendo uma educação mais inclusiva (Brasil, 2023).

A Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) foi contemplada no programa com o projeto Interseccionalidades na formação e no trabalho na saúde: promoção de direitos e de saúde mental para futuras trabalhadoras e trabalhadores do SUS, que reúne cinco grupos tutoriais (Universidade Estadual Vale do Acaraú, 2024). Dentre eles, o Grupo Tutorial 2 - Saúde Mental e Discriminação Racial se sobressai, com a finalidade de elaborar estratégias de promoção da saúde mental para profissionais e alunos da área da saúde.

Nesse contexto, foram desenvolvidas as oficinas Cuidando do Cuidador, que visam oferecer momentos de cuidado e reforçar o bem-estar dos participantes. As oficinas foram planejadas com o objetivo de proporcionar um ambiente de acolhimento, reflexão e aprendizado sobre a relevância do autocuidado, incentivando atividades que promovam o relaxamento, a escuta ativa e o desenvolvimento de estratégias para gerenciar o estresse e a sobrecarga emocional. Ao longo das oficinas, notou-se um efeito positivo, na visão dos participantes, sobre a importância do autocuidado e sua função na formação de uma prática profissional mais equilibrada e humanizada.

OBJETIVOS

O presente relato de experiência intenta descrever a vivência no desenvolvimento de Oficinas das Sensações Cuidando do Cuidador, com estudantes de graduação, residentes e profissionais da saúde, visando promover autocuidado e resiliência por meio de práticas sensoriais e reflexivas.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre as vivências nas Oficinas Cuidando do Cuidador, realizadas no contexto do PET-Saúde: Equidade. O relato de experiência é uma abordagem qualitativa que permite registrar e examinar práticas aplicadas em contextos específicos, oferecendo reflexões sobre os efeitos e obstáculos das ações implementadas (Gerhardt; Silveira, 2009).

As Oficinas das Sensações ocorreram durante as atividades do PET-Saúde: Equidade e foram planejadas e organizadas com o intuito de criar um ambiente de acolhimento e reflexão sobre o autocuidado entre estudantes, residentes e profissionais da saúde (Castro *at al.*, 2015). Para isso, utilizou-se uma metodologia participativa, valorizando a partilha de experiências e a construção conjunta do conhecimento. Os métodos utilizados incluíram práticas integrativas, como exercícios de relaxamento, técnicas de respiração e sensibilização sensorial, além de discussões reflexivas sobre a importância do autocuidado. As atividades foram estruturadas em sessões presenciais, com duração média de 2 horas cada, com três momentos principais: acolhimento e apresentação do tema, vivência das estações na prática de cuidado de forma sequencial e roda de conversa para compartilhamento de experiências. O Quadro 1, a seguir, apresenta as estações desenvolvidas:

Quadro 1 – Estações da Oficina das Sensações Cuidando do Cuidador, Sobral, Ceará, 2025

Estação	Descrição	Objetivo
Experiência com vendas	Os participantes utilizam vendas nos olhos para experimentar a privação da visão, estimular o sentimento de confiança e aguçar outros sentidos, promovendo reflexões sobre a importância da escuta e da percepção sensorial no cuidado.	Proporcionar uma experiência imersiva de privação da visão para estimular a confiança, aprimorar a percepção sensorial e destacar a importância da escuta ativa no cuidado, favorecendo reflexões sobre a empatia e a sensibilidade no atendimento ao outro.
Piso tátil	Exploração tátil de diferentes superfícies como caixas de ovos ou tatami, estimulando a sensibilidade e a atenção ao toque, aspectos essenciais para o cuidado em saúde.	Estimular a sensibilidade tátil e a atenção ao toque por meio da exploração de diferentes superfícies, promovendo a conscientização sobre a importância da percepção sensorial no cuidado em saúde.
Experiência sensorial com aromas	Uso de óleos essenciais e outros aromas naturais, como o pó de café, para estimular a percepção do olfato, proporcionando relaxamento e conexão com o ambiente.	Estimular a percepção olfativa por meio do uso de óleos essenciais e aromas naturais, promovendo relaxamento, bem-estar e maior conexão com o ambiente, ressaltando a importância dos sentidos no cuidado em saúde.
Degustação Sensorial	Degustação de diferentes sabores, como doce, amargo, ácido e salgado, destacando a importância do paladar na percepção de sensações e bem-estar.	Explorar a percepção dos diferentes sabores por meio da degustação sensorial, ressaltando a importância do paladar na experiência sensorial, no bem-estar e na conscientização sobre a alimentação e o cuidado em saúde.
Massagem e relaxamento	Prática de técnicas de massagem e relaxamento para sensibilizar os participantes sobre a importância do toque terapêutico e do autocuidado.	Promover o relaxamento e o cuidado por meio da prática de técnicas de massagem, sensibilizando os participantes sobre a importância do toque terapêutico no alívio do estresse e na promoção do bem-estar físico e emocional.

Fonte: Elaboração própria (2025).

A vivência proporcionada pelas atividades sensoriais descritas oferece uma rica oportunidade de reflexão sobre a importância dos sentidos no cuidado em saúde e no bem-estar geral. A **privação da visão**, por meio de vendas nos olhos, é uma das primeiras etapas dessa experiência, que tem o poder de sensibilizar os participantes para o impacto da confiança e da

escuta ativa. Ao serem privados de um dos sentidos mais dominantes, os indivíduos são desafiados a confiar em suas próprias habilidades e nos outros, o que é essencial não apenas no contexto de cuidado, mas também nas interações humanas em geral. A confiança é um fator central em qualquer processo de atendimento ou cuidado, pois ela possibilita uma troca mais sincera e eficaz entre o cuidador e o cuidado, além de promover a empatia. Essa experiência também destaca a importância de uma escuta ativa, que vai além da simples audição e envolve uma atenção plena e receptiva ao que é dito e não dito.

A **privação da visão** faz com que os outros sentidos ganhem um protagonismo inesperado, e é nesse momento que a exploração tátil se torna uma ferramenta fundamental. A experiência de tocar diferentes superfícies, como caixas de ovos ou tatâmi, estimula a sensibilidade ao toque e a percepção tátil, aspectos essenciais no cuidado em saúde. O simples ato de tocar passa a ser mais consciente e apreciado, tornando-se uma forma de conexão com o mundo ao redor. Essa atenção ao toque nos faz refletir sobre o impacto que a presença de um cuidador pode ter em um paciente, não apenas no sentido físico, mas também emocional. Um toque cuidadoso e respeitoso pode transmitir conforto, tranquilidade e segurança, fatores fundamentais para o processo de cura.

A introdução de aromas naturais e óleos essenciais amplia ainda mais essa experiência sensorial, estimulando o olfato e proporcionando um espaço de relaxamento e bem-estar. O olfato é um dos sentidos mais diretamente ligados à memória e à emoção, e sua ativação pode gerar sensações de calma, alívio do estresse e até mesmo cura. Ao promover uma conexão com o ambiente por meio dos aromas, os participantes têm a oportunidade de experimentar a importância de estar presente no momento, permitindo que o ambiente de cuidado seja mais acolhedor e reconfortante. A utilização de aromas naturais, como o pó de café ou óleos essenciais, conecta o indivíduo com a natureza e com a simplicidade, criando um espaço em que o cuidado e a atenção se tornam práticas mais intuitivas e sensíveis.

A degustação sensorial, que envolve a exploração de diferentes sabores, acrescenta uma camada adicional a essa vivência. A percepção do paladar nos ensina sobre a relação entre alimentação e bem-estar, ressaltando como o cuidado com a alimentação pode impactar diretamente na saúde física e emocional. Ao vivenciar diferentes sabores, os participantes foram convidados a refletir sobre a importância da alimentação não apenas como necessidade biológica, mas como uma experiência sensorial que deve ser apreciada e respeitada. Essa conexão com o paladar promove a conscientização sobre a alimentação consciente e saudável, algo que é essencial não só no cuidado individual, mas também no cuidado coletivo e social.

Por fim, a prática de técnicas de massagem e relaxamento oferece uma vivência fundamental para promover o cuidado no aspecto físico e emocional. O toque terapêutico, quando realizado com intenção e respeito, tem o poder de aliviar tensões, reduzir o estresse e proporcionar um senso de bem-estar profundo. Nesse contexto, a massagem vai além do simples ato físico; ela se torna uma forma de cuidado integral que respeita os limites do corpo e da mente. Ao promover o relaxamento, os participantes são convidados a refletir sobre a importância do autocuidado e da prática constante de ações que favoreçam a saúde física e emocional. O toque terapêutico nos ensina que cuidar de si é essencial para que possamos cuidar do outro de maneira eficaz e empática.

Essa vivência **sensorial**, ao integrar diferentes abordagens **sensoriais** e práticas de cuidado, é uma poderosa ferramenta de sensibilização. Ela nos ensina que o cuidado não se resume a intervenções físicas, mas envolve uma série de práticas que promovem o bem-estar integral. Cada um desses sentidos humanos tem um papel fundamental no processo de cuidado, e, ao reconhecer sua importância, podemos nos tornar cuidadores mais atentos, empáticos e conscientes. Por meio dessa experiência, somos lembrados de que o cuidado é um ato que envolve todos os nossos sentidos e que, quando praticado com atenção plena, é capaz de gerar mudanças significativas na saúde e no bem-estar dos outros.

As oficinas foram realizadas com diferentes grupos, incluindo bolsistas do PET-Saúde, residentes em obstetrícia, professores e preceptores. Essa pluralidade de participantes permitiu um diálogo interprofissional enriquecedor, possibilitando uma abordagem ampla sobre os desafios do autocuidado no cotidiano acadêmico e profissional. O Quadro 2, a seguir, apresenta os grupos participantes das oficinas.

Quadro 2 – Participantes das Oficinas das Sensações Cuidando do Cuidador, Sobral, Ceará. 2025

Participantes	Quantidade	Data	Local
Comissão Gestora do PET-Saúde: Equidade	7 professoras	23/08/2024	Centro de Ciências da saúde - CCS, UVA
Estudantes bolsistas do PET-Saúde: Equidade	8 estudantes	09/12/2024	Centro de Ciências da saúde - CCS, UVA
Residentes em Enfermagem obstétrica	11 residentes	14/03/2025	Centro de Ciências da saúde - CCS, UVA

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Os registros da vivência foram feitos por meio de anotações e relatos espontâneos dos participantes, permitindo uma análise qualitativa das percepções e reflexões da Oficina. Ademais, a intervenção foi guiada pelos princípios éticos de acordo com a Resolução nº 466/2012, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As Oficinas das Sensações Cuidando do Cuidador criaram um espaço acolhedor para que profissionais e estudantes da saúde pudessem refletir sobre a importância do autocuidado em suas rotinas. Durante as atividades, notou-se que muitos participantes chegavam demonstrando estresse, cansaço e pouca experiência com técnicas de relaxamento. No entanto, conforme as dinâmicas avançavam, foi possível perceber uma mudança significativa na participação e nas emoções do grupo, mostrando como a experiência teve um efeito positivo. A Figura 1, a seguir, mostra registros importantes do momento.

Figura 1 – Registros da Oficina das Sensações Cuidando do Cuidador, Sobral, Ceará. 2025.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Os depoimentos coletados ao final das oficinas revelaram que os participantes se sentiram menos estressados e mais aliviados em relação às tensões acumuladas, especialmente aqueles que estavam lidando com muitas responsabilidades acadêmicas e profissionais. Esse resultado está alinhado com pesquisas que mostram que práticas integrativas e complementares trazem benefícios para a regulação emocional e ajudam a prevenir agravos à saúde mental (Silva *et al.*, 2022). Além disso, muitos participantes relataram que nunca tinham participado de uma atividade desse tipo

antes, e essa experiência os fez perceber a importância de reservar um tempo para cuidar do próprio bem-estar.

Compreende-se que investir na saúde mental de estudantes e profissionais da saúde impacta positivamente seu desempenho, reduzindo o estresse e aumentando a produtividade. Além disso, promove uma comunicação mais eficaz e fortalece a colaboração entre equipes, resultando em um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. Nessa perspectiva, pode-se observar que as estratégias adotadas se mostraram eficazes, pois envolveram dinâmicas participativas e acessíveis, favorecendo um espaço seguro para a expressão de sentimentos. No entanto, percebeu-se que alguns participantes apresentaram dificuldades iniciais para se engajar nas atividades, especialmente na Oficina das Sensações, em que a experiência sensorial exigia maior abertura emocional. Para superar isso, foram realizados ajustes na condução dos encontros, oferecendo momentos mais graduais de imersão.

Outro ponto importante foi o fortalecimento dos laços entre os participantes. Durante as rodas de conversa e as dinâmicas de escuta, os participantes compartilharam experiências sobre os desafios que enfrentam na vida acadêmica e profissional, o que ajudou a todos a entender que não estão sozinhos em suas dificuldades. Esse aspecto reforça a ideia de Juliano e Yunes (2014) sobre o suporte social, quando destacam que ambientes que promovem acolhimento e troca de experiências entre colegas são fundamentais para reduzir o estresse e promover a resiliência. Essa interação favorece não apenas o desenvolvimento de um senso de pertencimento, mas também a construção de uma rede de apoio mútua, essencial para o enfrentamento de situações estressantes no cotidiano profissional.

Além dos benefícios imediatos que a experiência trouxe, um dos principais resultados observados foi a adoção das técnicas aprendidas. Muitos participantes comentaram que pretendem incluir os exercícios de respiração e relaxamento em seu dia a dia e se sentiram motivados a compartilhar essas práticas com colegas de trabalho, familiares e até mesmo pacientes. Essa assimilação das técnicas mostra que estratégias simples e acessíveis podem ser muito eficazes para ajudar profissionais e estudantes da saúde a lidarem com o estresse e a sobrecarga emocional (Rossi *et al.*, 2024).

As experiências compartilhadas nas oficinas mostraram que o autocuidado vai além de simplesmente adotar práticas isoladas, ele se baseia na criação de uma cultura de acolhimento e bem-estar dentro do ambiente acadêmico e profissional. Vários participantes mencionaram que, antes da oficina, não conseguiam perceber a conexão entre suas emoções e seu desempenho

profissional, o que enfatiza a importância de uma atenção maior à saúde mental na formação dos profissionais da saúde. Pesquisas indicam que programas educacionais que abordam questões de bem-estar emocional promovem uma formação mais humanizada e preparam os profissionais de maneira mais eficaz para enfrentar os desafios emocionais presentes na carreira em saúde (Martinez *et al.*, 2024).

Dessa forma, os resultados das oficinas destacam a relevância de integrar práticas de cuidado e promoção da saúde mental na formação acadêmica e na rotina profissional dos trabalhadores do SUS em formação. Oferecendo oportunidades para reflexão e aprendizado prático, experiências como as Oficinas das Sensações Cuidando do Cuidador não somente impactam a saúde mental dos participantes a curto prazo, mas também incentivam a construção de uma cultura de autocuidado e acolhimento dentro do ambiente acadêmico e profissional, contribuindo para a saúde mental e o bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As Oficinas das Sensações Cuidando do Cuidador comprovaram ser um método eficiente para promover a saúde mental de profissionais e estudantes da área da saúde, ao proporcionar um ambiente de acolhimento, descanso e partilha de vivências, as atividades desenvolvidas para a diminuição do estresse, o fortalecimento das relações interpessoais e o incentivo à adoção do autocuidado como um hábito diário.

Os resultados dessa experiência destacam a necessidade de políticas institucionais que incentivem o bem-estar emocional e psicológico no contexto acadêmico e profissional da saúde, assegurando um apoio constante para os trabalhadores e futuros profissionais do SUS. Tais ações devem garantir apoio constante, reconhecendo que cuidar de quem cuida é um componente essencial de um sistema de saúde humanizado e eficaz.

Por fim, sugere-se que ações como essas sejam incorporadas continuamente nos currículos acadêmicos e em locais de trabalho, garantindo um ambiente de cuidado holístico, onde o bem-estar dos profissionais é tão importante quanto a excelência do serviço oferecido à comunidade. Ao promover espaços de cuidado integral, as instituições ajudam a criar ambientes mais saudáveis, nos quais o bem-estar dos profissionais é considerado fundamental para a qualidade da atenção

prestada à população.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **PET-Saúde: Equidade**. Brasília, DF: MS, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sgtes/pet-saude/pet-saude-equidade>. Acesso em: 11 fev. 2024.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF: CNS, 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 15 dez. 2023.

CASTRO, J. B. R.; FILGUEIRA, A. A.; SOUSA, I. O.; LIMA, E. R. O despertar de emoções: Oficina das Sensações com um grupo de gestantes. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, [s. l.], v. 14, 2015. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/703>. Acesso em: 11 fev. 2024.

DALMOLIN, G. L.; POSSEBON, M. R.; LANES, T. C.; SCHUTZ, T. C.; MUNHOZ, O. L.; ANDOLHE, R. Estresse ocupacional e síndrome de burnout entre trabalhadores de saúde. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, [s. l.], v. 12, n. 37, p. 67-77, 2022. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.37.67-77. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/602>. Acesso em: 11 fev. 2024.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. Métodos de pesquisa. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/52806>. Acesso em: 11 fev. 2024.

JESUS, S. A.; SILVA, L. A.; CRUZ, A. C. M. O impacto do estresse ocupacional na saúde mental do profissional enfermeiro. **Brazilian Journal of Biological Sciences**, [s. l.], v. 11, n. 25, p. e60, 2024. Disponível em: <https://bjbs.com.br/index.php/bjbs/article/view/60>. Acesso em: 11 fev. 2024.

JULIANO, M. C. C.; YUNES, M. A. M. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**, [s. l.], v. 17, n. 3, p. 135-154, jul. 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/j/asoc/a/BxDVLkfcGQLGXVwnHp63HMH/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 11 fev. 2024.

MARTINEZ, L. P. V.; FLORENCIOR, M. S.; LARANJEIRAR, C. C.; TEIXEIRAS, N. L.; QUEIROZA, M. Formação de saúde mental na graduação em enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s. l.], v. 24, n. 8, p. e16796, 20 ago. 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/16796>. Acesso em: 11 fev. 2024.

PEREIRA, N. C.; SOUZA, P. A. O impacto na saúde mental dos profissionais de saúde diante da COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [s. l.], v. 10, n. 7, p. e46010716553, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16553>. Acesso em: 11 fev. 2024.

ROSSI, E. B.; LOPES, A. N. M.; DRESCH, M.; CADORIN, C.; PARULLA, C. D.; BAIRROS, P. M. N.; DE MELLO, A. M.; SANTIAGO, T. S. G.; ANTONIOLLI, L. Manejo não farmacológico do estresse ocupacional de profissionais da saúde: Revisão Integrativa. **REVISA**, [s. l.], v. 13, n. Esp. 2, p. 1142-1157, 2024. Disponível em: <https://rdcsa.emnuvens.com.br/revista/article/view/446>. Acesso em: 11 fev. 2024.

SILVA, J.; SILVA, D. B.; NASCIMENTO, L. C.; GOMES, R. A.; FREIRE, G. G.; GONDIM, A. L. M.; BRAGA, L. P. Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. **Rev. Ciênc. Plur**, [s. l.], 8(3): 29054, out. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1399497>. Acesso em: 11 fev. 2024.

UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ. UVA aprova projeto no Programa de Educação pelo Trabalho (PET-Saúde) e amplia participação de cursos. Acaraú, 23 abr. 2024. Disponível em: <https://www.uva.ce.gov.br/2024/04/23/uva-aprova-projeto-no-programa-de-educacao-pelo-trabalho-pet-saude-e-amplia-participacao-de-cursos/>. Acesso em: 11 maio 2024.