Aromaterapia na prática dos profissionais no contexto da pandemia Coronavírus

Fernanda Diniz

UBS Mar Paulista

Apresentação: Este relato de experiência descreve a prática da introdução da aromaterapia no cotidiano dos profissionais que atuam em Unidade Básica de Saúde. A proposta foi inserida como uso da Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como forma de trazer alivio e bem estar dos profissionais que atuam na linha de frente no combate a Pandemia Coronavírus Sars-Cov. A experiência rendeu momentos de autoconhecimento pessoal, profissional e bem estar aos participantes assim como reflexões acerca da possibilidade de construção do processo de implantação de oficinas e atendimentos individuais aos profissionais.

Introdução:

A pandemia da COVID-19 está ocasionando um prejuízo enorme para indivíduos, famílias, comunidades e sociedades em todo o mundo. O distanciamento do convívio familiar, amigos e a falta das rotinas diárias, previnem o contágio do novo Corona Vírus Sars- Cov, mas existem prejuízos na saúde mental. Neste contexto de isolamento há maior probabilidade de ocorrências e sintomas de perturbações depressivas e de estresse pós-traumático, além do medo de contrair a doença. Os profissionais na linha de frente estão vivendo sob constante pressão, expostos a um jornadas longas e exaustivas de trabalho o que ocasionam desequilíbrio físico e mental. Diante deste contexto uma abordagem para trazer equilíbrio e bem-estar foi a utilização da aromaterapia. A aromaterapia é das técnicas incluídas na PICS que teve a sua efetivação oficial regulamentada em âmbito nacional em 21 de março de 2018 através da portaria n◦ 702 que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Essa técnica pode ser oferecida como suporte terapêutico aos profissionais de saúde que cuidam de pessoas com Covid-19. Aromaterapia é a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais.

Os óleos essenciais são produtos obtidos a partir dos materiais destilados das plantas, sendo compostos por moléculas químicas de alta complexidade. São substâncias que podem agir de diversas maneiras no organismo e podem ser aplicados diretamente na pele ou inalados conforme orientação terapêutica. O aroma é uma das principais características dos óleos essenciais. O olfato capta as informações a partir dos nervos olfativos e conecta de forma direta com o sistema nervoso central, produzindo sensação de bem-estar, tonificando, harmonizando e relaxando, estimulando memórias e emoções. Na atuação por via cutânea, as moléculas são absorvidas e caem na circulação sanguínea, sendo transportadas para os tecidos e órgãos do corpo. A aromaterapia proporciona o equilíbrio das emoções, tranquilidade, clareza mental, reduz o estresse, a ansiedade e eleva o padrão vibracional do ambiente, beneficiando todos que por ele circulam.

Justificativa:

Trazer momentos de bem-estar físico e mental durante a jornada de trabalho.

Objetivo:

Auxiliar no combate ao estresse, ansiedade e dor durante jornada de trabalho.

Relato da Vivência:

Ao atuar na linha de frente no combate Coronavírus Sars-Cov observei o quanto os profissionais estavam exaustos, apresentavam sinais de cansaço mental e relato de ansiedade. No intuito de colaborar com a equipe e proporcionar bem estar optei por colocar em prática a Aromaterapia. Através de rodas de conversa com a equipe tive a oportunidade de conversar sobre essa terapia do uso de aromas e proporcionar a experiência de inalar óleos essenciais com objetivo de trazer bem estar, alegria e conforto emocional nos diversos momentos do dia. Essa vivencia se tornou habito diário para iniciar os turnos onde alguns colegas já começam o dia e vinham me procurar para fazer uso da terapia aromática. Em outros momentos a equipe ao sentir o aroma no ar apreciava e referia bem estar. Ao observar e notar os relatos de conforto emocional com essa técnica foi gratificante e notório o quanto as práticas integrativas podem ser aplicadas como forma de auxilio a colaborar com a saúde e bem estar dos colaboradores.

Contribuições:

A prática da aromaterapia no ambiente do trabalho se mostrou benéfica, proporcionou bem-estar e momentos de alegria no ambiente profissional o que sugere a possibilidade da construção de ampliar a vivência na realização de oficinas e atendimentos individuais dos profissionais.