

O USO DA MUSICOTERAPIA E AROMATERAPIA PARA ALÍVIO DO ESTRESSE EM UMA EMPRESA DE GRANDE PORTE NO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE: relato de experiência

Autores: Paula Beatriz de Souza¹, Donátila Cristina Lima Lopes², Luiza Helena dos Santos Wesp³, Willyana Freire Bispo⁴, Soraya Maria de Medeiros⁵

1. Universidade Potiguar, paulabia_s2@hotmail.com 2. Universidade Potiguar, donatila.lima@gmail.com 3. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, luiza.wesp@hotmail.com 4. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, willyana_bispo@hotmail.com 5. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, sorayamaria_ufrn@hotmail.com

Introdução: A rotina diária em uma empresa de grande porte requer de seus funcionários bom desempenho, agilidade e proatividade na execução de suas responsabilidades, enquanto colaborador. Nesta perspectiva, torna-se fundamental que as empresas não atuem apenas com a pretensão de enriquecimento próprio, mas que sejam responsáveis pelo ambiente adequado para o trabalho, como proporcionar qualidade de vida de seus trabalhadores. A preocupação com a valorização do funcionário pode ser um dos principais fatores determinantes do sucesso da mesma. Estudos mostram que a utilização das terapias complementares, proporciona um equilíbrio da mente, relaxamento muscular e desenvolvimento das relações intrapessoal e interpessoais, onde as experiências vividas são utilizadas para melhorar, manter ou recuperar o bem-estar dos funcionários em seu ambiente de trabalho. **Objetivo:** Proporcionar momentos de relaxamento, bem-estar e tranquilidade, contribuindo para diminuição de estresse físico e mental, no ambiente de trabalho. **Metodologia:** A ação foi realizada no decorrer do estágio obrigatório de graduação em enfermagem em uma empresa de grande porte no Estado do Rio Grande do Norte, nos dias 10 a 15 de Março no ano de 2016. Foi utilizada uma área tranquila em penumbra, música ambiente com sons da natureza, incensos, óleos aromatizantes, simulação de gotículas de água da cachoeira com borrifador e verbalização de palavras para relaxamento. **Resultados e discussão:** A ação foi satisfatória, observado que os objetivos foram alcançados de forma efetiva, trazendo para os colaboradores a minimização do estresse provocado pelo dia a dia, e trazendo uma nova experiência no ambiente de trabalho ao proporcionar um momento de relaxamento em meio à rotina de trabalho, sendo notória a satisfação por todo o grupo. **Conclusão:** Conclui-se que apesar da resistência do diretor da empresa na realização da ação por pensar ser uma perda de tempo e produtividade para os funcionários, a ação foi de grande importância, trazendo a eles bem-estar e os ajudando na relação interpessoal com os colegas de trabalho e os clientes da empresa, pois proporciona agilidade no atendimento e na resolução de problemas.



Palavras-chave: Terapias Complementares; Qualidade de Vida no Trabalho; Assistência Integral à Saúde.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS - PNPIC-SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília: MS, 2006. Acesso: 10 de Agosto de 2017

SAMPAIO, Jáder dos Reis. Qualidade de vida no trabalho: perspectivas e desafios atuais. **Rev. Psicol, Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 12, n. 1, p. 121-136, abr. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572012000100011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: 12 agosto 2017.