

EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE VOLTADA À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM UMA CLÍNICA ESTÉTICA

HEALTH EDUCATION EXPERIENCE AIMED AT PROMOTING MENTAL HEALTH IN AN AESTHETIC CLINIC

EXPERIENCIA DE EDUCACIÓN EN SALUD ORIENTADA A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN UNA CLÍNICA ESTÉTICA

Emanuelle Dias Martins Correa¹
Alanis Naissa Souza Camilo²
Ana Júlia Chedid Moura de Sousa³
Maria Eduarda Mendes Moreira⁴
Maria Luiza Costa Marques⁵

1

RESUMO: Esse artigo buscou relatar a experiência de construção e desenvolvimento de uma ação de educação em saúde voltada à promoção da saúde mental de profissionais de uma clínica de estética, destacando a importância do bem-estar emocional no ambiente de trabalho. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva e qualitativa, desenvolvido a partir da elaboração e aplicação de uma intervenção educativa com profissionais da clínica. Foram realizadas orientações sobre saúde mental, reflexões acerca das relações interpessoais, comunicação respeitosa, empatia e escuta ativa. Observou-se boa adesão e participação dos profissionais nas atividades propostas, favorecendo o diálogo e a reflexão sobre a influência do bem-estar emocional na qualidade de vida, no desempenho profissional e na convivência em equipe. Os participantes demonstraram maior compreensão sobre a importância do autocuidado e do fortalecimento dos vínculos no ambiente laboral. Conclui-se que a educação em saúde constitui uma ferramenta relevante para a promoção da saúde mental no trabalho, contribuindo para a sensibilização dos profissionais, o fortalecimento das relações interpessoais e a construção de um ambiente mais acolhedor, colaborativo e saudável.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Saúde Mental. Promoção da Saúde.

¹ Graduanda em enfermagem - Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

² Graduanda em enfermagem - Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

³ Graduanda em enfermagem - Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

⁴ Graduanda em enfermagem - Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

⁵ Graduanda em enfermagem - Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

ABSTRACT: This article aimed to report the experience of developing and implementing a health education initiative focused on promoting the mental health of professionals in an aesthetics clinic, highlighting the importance of emotional well-being in the workplace. This is an experience report with a descriptive and qualitative approach, developed through the planning and implementation of an educational intervention with the clinic's professionals. The intervention included guidance on mental health, reflections on interpersonal relationships, respectful communication, empathy, and active listening. Good adherence and participation in the proposed activities were observed, encouraging dialogue and reflection on the influence of emotional well-being on quality of life, professional performance, and relationships within the team. Participants demonstrated greater understanding of the importance of self-care and strengthening interpersonal bonds in the workplace. It is concluded that health education is an important tool for promoting mental health in the workplace, contributing to professionals' awareness, strengthening interpersonal relationships, and fostering a more welcoming, collaborative, and healthy work environment.

Keywords: Health Education. Mental Health. Health Promotion.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo relatar la experiencia de construcción y desarrollo de una acción de educación para la salud dirigida a la promoción de la salud mental de profesionales de una clínica de estética, destacando la importancia del bienestar emocional en el entorno laboral. Se trata de un relato de experiencia, con un enfoque descriptivo y cualitativo, desarrollado a partir de la planificación y aplicación de una intervención educativa con los profesionales de la clínica. La intervención incluyó orientaciones sobre salud mental, reflexiones acerca de las relaciones interpersonales, comunicación respetuosa, empatía y escucha activa. Se observó una buena adhesión y participación de los profesionales en las actividades propuestas, favoreciendo el diálogo y la reflexión sobre la influencia del bienestar emocional en la calidad de vida, el desempeño profesional y la convivencia en equipo. Los participantes demostraron una mayor comprensión sobre la importancia del autocuidado y del fortalecimiento de los vínculos interpersonales en el entorno laboral. Se concluye que la educación para la salud constituye una herramienta importante para la promoción de la salud mental en el trabajo, contribuyendo a la sensibilización de los profesionales, al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y a la construcción de un entorno laboral más acogedor, colaborativo y saludable.

Palabras clave: Educación para la Salud. Salud Mental. Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO:

A saúde mental está relacionada ao bem-estar do indivíduo e à sua capacidade de reconhecer suas próprias habilidades, lidar com as demandas cotidianas, desenvolver atividades de forma produtiva e participar ativamente de sua comunidade (Organização Mundial da Saúde, 2005).

A relação entre saúde mental e trabalho é complexa, uma vez que diferentes aspectos do ambiente laboral podem atuar como fatores de proteção ou de risco para o bem-estar dos trabalhadores. Cargas de trabalho excessivas, baixa autonomia, insegurança, discriminação, conflitos interpessoais e condições inadequadas de trabalho estão entre os fatores que podem

contribuir para impactos negativos na saúde mental. Em contrapartida, ambientes seguros, relações de apoio e condições adequadas de trabalho podem favorecer a proteção e a promoção da saúde mental (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

Nesse contexto, a promoção da saúde mental envolve o fortalecimento de fatores de proteção, a prevenção de agravos e a criação de ambientes favoráveis ao bem-estar, à autonomia e à qualidade de vida dos indivíduos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1986).

No ambiente de trabalho, essa abordagem deve contemplar não apenas a prevenção de transtornos mentais, mas também estratégias de acolhimento, fortalecimento de vínculos e desenvolvimento de ambientes laborais saudáveis (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

Diante disso, torna-se relevante desenvolver ações de educação em saúde que abordem a saúde mental de maneira acessível e contextualizada, especialmente em espaços de trabalho, nos quais as demandas profissionais podem repercutir sobre o bem-estar dos trabalhadores. Nesse sentido, o presente relato de experiência teve como objetivo descrever uma ação de educação em saúde voltada à promoção da saúde mental, desenvolvida em uma clínica de estética, destacando as estratégias utilizadas e as contribuições da experiência para a sensibilização dos participantes acerca do cuidado com a saúde mental.

MÉTODOS

A metodologia foi fundamentada teoricamente em diversos artigos. Tratou-se, principalmente, da saúde do trabalhador: OMS, 2005; OMS, 1986; SATO, Bernardo, 2005; Ministério da Saúde, 2013.

O público-alvo da experiência foram profissionais de uma clínica de estética em Uberlândia, Minas Gerais, selecionada por afinidade de uma das pesquisadoras com uma das profissionais, que foi a ponte direta de comunicação inicial com as autoras e a principal gestora da clínica.

A primeira visita à clínica teve como objetivo conhecer os profissionais, serviços oferecidos pela clínica e o espaço, para elaboração de um mapa de risco. No mapa de risco, foi identificado que o risco mais presente no ambiente foi o risco ergonômico, seguido pelo risco de acidentes, incluindo níveis grandes, médios e pequenos. Contudo, em discussão sobre os artigos pesquisados, entendeu-se que já existem implementações e mapas de riscos que englobam, também, o risco psicossocial, representado pela cor cinza. No entanto, o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) ainda não oficializou como risco obrigatório em mapas,

justamente pela dificuldade em se compreender a imensidão deste risco, os locais em que podem estar presentes e quanto dos trabalhadores podem ser afetados. Com base neste raciocínio, foi escolhido trabalhar com a saúde mental e, novamente, foram buscadas novas referências na literatura para construir uma base sólida do problema e possíveis formas de abordá-lo durante a ação educativa.

Foi realizado pelas autoras um minicurso online sobre, disponibilizado pela Escola Virtual GOV, com carga horária de 20 horas. O conteúdo em do minicurso em questão se tratou da Comunicação-Não-Violenta, de Marshall Rosenberg, e formas de aplicar em diversas situações da vida, incluso trabalho. Também na primeira visita, a fim de conhecer o espaço e determinar os riscos, foi deixada uma caixa de MDF e orientado sobre o funcionamento: Os funcionários deveriam, até a próxima visita, deixar bilhetes com elogios ou comentários para os colegas, além de relatar eventuais acontecimentos que gostariam de compartilhar ou não sabiam como lidar. Assim, no dia da ação, previamente divulgada por um panfleto virtual (FIGURA 1), as autoras fizeram a leitura dos bilhetes deixados pelos funcionários para, enfim, comentar as questões levadas pelos funcionários e auxiliar nas resoluções necessárias, de acordo com o aprendizado no minicurso.

Os bilhetes não foram deixados em grande número. Contudo, o número de recados por bilhete de papel foi adequado para a quantidade de funcionários presentes. Ao fim, foi discutido, em grupo, sobre a opinião dos funcionários sobre a ação, além da distribuição de uma lembrancinha composta por uma suculenta artificial acompanhada de um bilhete.

4

Figura 1 – Convite para ação de educação em saúde sobre saúde mental dos trabalhadores



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Figura 2: Caixa educativa utilizada na ação de educação em saúde e lembrancinha para a equipe.



Fonte: Acervo dos autores (2026).

RESULTADOS:

A ação em saúde foi realizada no período matutino, em uma sala destinada a reuniões e capacitações da clínica de estética, espaço reservado que assegurou privacidade e acolhimento para que os participantes expressassem suas percepções. Com duração aproximada de uma hora, a dinâmica contou com a participação de cinco colaboradores, sendo quatro mulheres e um homem. Inicialmente, as estudantes e trabalhadores organizaram-se em formato de roda, configuração que favoreceu o contato visual, escuta adequada e a horizontalidade no diálogo. Segundo Campos e Domitti (2007), os arranjos circulares facilitam a construção de espaços democráticos e de apoio compartilhado, permitindo a livre circulação da palavra e a corresponsabilização de todos no processo educativo (CAMPOS e DOMITTI, 2007). Em seguida, as mediadoras se apresentaram para o grupo e realizaram a contextualização da proposta.

Iniciou-se a abertura da caixa com as mensagens depositadas ao longo das semanas anteriores. Durante a leitura dos bilhetes, conduzida pelas discentes, observou-se que o conteúdo expressou manifestações mútuas de gratidão e reconhecimento do esforço diário entre a equipe. De acordo com Mendes e Morrone (2002), o reconhecimento entre os pares no ambiente ocupacional constitui fator mediador indispensável na transformação do sofrimento em prazer no trabalho, ressignificando o cotidiano e fortalecendo o sentimento de pertença e identidade grupal (MENDES e MORRONE, 2002). Além disso, os registros contemplaram brincadeiras e ironias sutis que despertaram risos coletivos e descontração. As manifestações de humor na rotina ocupacional operam como estratégias fundamentais de enfrentamento (coping), aliviando tensões acumuladas em ambientes de serviço contínuo (SILVA, et al., 2018).

Notou-se, de forma expressiva, a satisfação da equipe tanto pela dinâmica quanto pela oportunidade de usufruir de uma pausa saudável na rotina de trabalho. Momentos estruturados

de descompressão no ambiente de trabalho atuam como fatores protetores contra a sobrecarga física e psíquica, reduzindo o estresse e prevenindo o esgotamento profissional (SOUZA e BARCELOS, 2018). Em relação ao volume de mensagens, embora o quantitativo tenha ficado abaixo da expectativa inicial das discentes diante do período em que a caixa permaneceu no local, a amostragem obtida mostrou-se suficiente para conduzir a atividade com êxito e alcançar resultados satisfatórios.

Ao término da leitura, realizou-se uma explanação dialogada sobre saúde mental no trabalho, abordando sobrecarga laboral, relações interpessoais e a importância do equilíbrio entre a vida profissional, o descanso e as relações sociais. Por fim, outra mediadora introduziu os preceitos da Comunicação Não Violenta (CNV), destacando seus conceitos fundamentais e a aplicabilidade prática na construção de um ambiente de trabalho mais harmonioso e empático. Conforme aponta Rosenberg (2006), o desenvolvimento de habilidades de escuta empática e a expressão clara de sentimentos e necessidades são essenciais para prevenir ruídos nas relações interprofissionais e cultivar um ambiente de trabalho colaborativo e saudável (ROSENBERG, 2006).

A ação desenvolvida evidenciou a importância de reservar momentos na rotina laboral para a manifestação de afetos e reconhecimentos positivos, sejam direcionados aos colegas ou à instituição. Essa prática contribuiu para a construção de um ambiente acolhedor, capaz de transcender as exigências cotidianas e promover leveza no espaço de trabalho. Ademais, observou-se que a expectativa coletiva pela abertura dos bilhetes gerou uma mobilização emocional positiva, fortalecendo a integração e o bem-estar psicossocial da equipe.

1. **Fluxograma:** etapas da atividade de promoção da saúde mental no trabalho.



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Discussão:

A análise da intervenção realizada na clínica de estética revela aspectos singulares sobre a dinâmica de trabalho e a promoção da saúde mental no setor de serviços pessoais. Diferentemente de cenários corporativos marcados por conflitos abertos ou distanciamento interpessoal, observou-se no grupo um padrão de interação coeso e acolhedor, no qual as relações de trabalho se aproximavam do suporte característico de arranjos familiares. Essa atmosfera de confiança prévia foi determinante para a receptividade da proposta, pois permitiu que as participantes se posicionassem de forma espontânea e sem o receio do julgamento interpessoal durante as atividades propostas.

A adoção do formato em roda atuou como um elemento facilitador desse fluxo comunicacional. Ao eliminar a disposição espacial tradicional e colocar mediadoras e trabalhadoras em igualdade de posição, a dinâmica fortaleceu a horizontalidade do diálogo. Conforme destacam Campos e Domitti (2007), a organização do espaço em formatos circulares institui um dispositivo pedagógico e relacional que democratiza a palavra, ao mesmo tempo em que estimula o sentimento de corresponsabilidade entre os sujeitos no processo de reflexão sobre a própria prática.

Durante a execução do "Correio Elegante Profissional", o conteúdo dos bilhetes e as manifestações verbais do grupo explicitaram um circuito contínuo de validação mútua. A exaltação do trabalho em equipe e a afirmação de que "sempre um ajuda o outro para não pesar na rotina" exemplificam a existência de estratégias coletivas de proteção contra a sobrecarga física e psíquica. À luz da Psicodinâmica do Trabalho de Mendes e Morrone (2002), o reconhecimento do valor das ações de cada indivíduo por seus pares funciona como um "julgamento de utilidade e de beleza", elemento crucial para transformar os desgastes cotidianos da atividade em vivências de gratificação e pertencimento institucional.

Outro ponto marcante na vivência do grupo foi o emprego do humor e o resgate de piadas internas durante as trocas de mensagens. O riso compartilhado no ambiente de trabalho não deve ser interpretado como mera dispersão, mas sim como uma tática de enfrentamento (coping) fundamental para a manutenção do equilíbrio psíquico. Segundo a perspectiva de Silva et al. (2018), o clima descontraído e o uso do humor em equipes com forte vínculo interpessoal atuam como mecanismos de descompressão emocional, capazes de amenizar as pressões inerentes às rotinas de atendimento ao público.

A partir da introdução dos conceitos da Comunicação Não Violenta (CNV), proposta por Rosenberg (2006), as participantes trouxeram reflexões profundas sobre o papel social

desempenhado pela clínica. O relato de que muitos clientes procuram o estabelecimento não apenas em busca de procedimentos estéticos, mas como um espaço de escuta e acolhimento para desabafos pessoais, evidencia a dimensão do trabalho emocional (emotional labor) exigido das profissionais. Nesses cenários, a equipe assume uma escuta qualificada contínua, atuando muitas vezes como uma rede informal de apoio psíquico para os usuários.

Contudo, essa alta demanda de escuta externa exige que os trabalhadores possuam, internamente, canais consolidados para o fluxo de suas próprias necessidades e fragilidades. Como sustentam Souza e Barcelos (2018), a prevenção do estresse ocupacional e da síndrome de Burnout passa obrigatoriamente pela garantia de pausas de decompressão e pelo fortalecimento de redes internas de sustentação afetiva. A concordância e a aderência imediata das trabalhadoras às abordagens propostas demonstraram que o grupo já reconhecia a importância dessas pausas e compactuava com a necessidade de preservar a saúde mental no cotidiano de trabalho.

Por fim, o desenvolvimento dessa ação demonstrou que a educação em saúde no ambiente ocupacional atinge seu objetivo plenamente quando não se limita ao repasse verticalizado de orientações técnicas, mas abre espaço para o reconhecimento de saberes e vivências já existentes no grupo. A experiência reafirmou que, mesmo em ambientes saudáveis e integrados, a oferta de momentos estruturados de escuta e reflexão é essencial para manter viva a cultura do cuidado mútuo e a preservação do bem-estar dos trabalhadores.

CONCLUSÃO:

A realização da ação de educação em saúde evidenciou a relevância de abordar a promoção da saúde mental no contexto de uma clínica de estética, ambiente em que as exigências do trabalho emocional e do atendimento ao público necessitam de estratégias contínuas de suporte e cuidado com os trabalhadores. A utilização de metodologias participativas e acolhedoras como a disposição espacial em roda, a dinâmica da caixa educativa e a introdução da Comunicação Não-Violenta mostrou-se eficaz para democratizar o diálogo, favorecer a escuta ativa e instituir um espaço de decompressão na rotina laboral.

Os resultados obtidos demonstraram que momentos estruturados de pausa e manifestação de afeto fortalecem a validação mútua entre os pares, estimulam o humor como mecanismo legítimo de enfrentamento do estresse e consolidam o sentimento de pertença do grupo. Além disso, a vivência reforçou que a educação em saúde no ambiente de trabalho atinge

sua plenitude ao superar a transmissão vertical de orientações, pautando-se no acolhimento e na valorização das vivências e saberes dos próprios colaboradores.

Por fim, conclui-se que intervenções educativas focadas na saúde emocional constituem ferramentas viáveis e indispensáveis para a promoção do bem-estar psicossocial, a prevenção do esgotamento profissional e a construção de um ambiente de trabalho mais humano, coeso e colaborativo.

REFERENCIAS:

CAMPOS, G. W. S.; DOMITTI, A. C. Apoio matricial e equipe de referência: uma metodologia para gestão do trabalho interdisciplinar em saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 399-407, 2007.

MENDES, A. M.; MORRONE, C. F. Vivências de prazer e sofrimento no trabalho. In: MENDES, A. M. (org.). *Psicodinâmica do trabalho: teoria, método e pesquisas*. Brasília: Casa do Psicólogo, 2002. p. 29-42.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Geneva: World Health Organization, 2005. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9241562943>. Acesso em: 8 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 8 set. 2026.

ROSENBERG, M. B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

SATO, L.; BERNARDO, M. H. Saúde mental e trabalho: os problemas que persistem. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 869-878, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232005000400011>.

SILVA, R. M. et al. O humor como estratégia de enfrentamento no ambiente de trabalho em saúde: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 71, n. 3, p. 1120-1127, 2018.

SILVA, D. F. et al. O humor e a descontração como estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 43, n. 1, p. 1-10, 2018.

SOUZA, D. F.; BARCELOS, G. F. A importância de pausas laborais na prevenção do adoecimento psíquico do trabalhador. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 10, n. 4, p. 1520-1528, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: World Health Organization, 1986. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WH-1987>. Acesso em: 8 set. 2026.