Workshop de aromaterapia promove saúde integrativa e autonomia feminina

Date : 04-02-2026

A Secretaria Municipal promoveu, nesta terça-feira (03), um workshop de aromaterapia voltado ao cuidado integral da saúde física, mental e emocional, além do fortalecimento da autonomia feminina. A atividade apresentou a aromaterapia como uma prática terapêutica complementar reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para promover bem-estar e equilíbrio.

De acordo com a coordenadora de Autonomia e Políticas Transversais, Melry Amaral, a iniciativa integra um conjunto de ações desenvolvidas ao longo do ano. “Trouxemos hoje a aromaterapia e percebemos o quanto ela está inserida no contexto da comunidade. Quando cada pessoa entende como trabalhar com os óleos e suas funcionalidades, o processo se torna mais fácil, tanto para quem está começando quanto para o uso contínuo”, destacou.

Melry explicou ainda que as práticas integrativas exigem continuidade para apresentar resultados. “Sabemos que a prática integrativa de saúde não oferece uma resposta imediata. Ao realizar um workshop como este, entendemos que a mulher busca algo para o cotidiano que, a longo prazo, traga benefícios reais à saúde”, afirmou. Segundo ela, o curso também fortalece a autonomia feminina nos aspectos pessoal e financeiro.

Melry Amaral, coordenadora de Autonomia e Políticas Transversais

A mentora de mulheres Juliana Bender, responsável por ministrar o workshop, explicou que a aromaterapia utiliza óleos essenciais como recurso natural para promoção da saúde. “Aromaterapia é uma técnica que utiliza óleos essenciais para promover saúde física e emocional para todo ser humano, inclusive pets também, em que é um protocolo natural já autorizado, inclusive utilizado pelo SUS”, explicou.

Ela ressaltou ainda que a prática contribui não apenas para o bem-estar, mas também para a redução de custos com medicamentos. “Esse curso, além de promover saúde física, também promove saúde financeira. A partir do momento que você distribui, que você apresenta essa fórmula natural de saúde, você tem menos gasto em medicamentos alopáticos, a sua saúde está mais preservada, tanto física quanto emocional”, afirmou. Juliana acrescentou que a aromaterapia pode refletir positivamente na rotina das famílias, com menos faltas ao trabalho e à escola, além de estimular uma possível fonte de renda para mulheres interessadas na área.

Juliana Bender, mentora de mulheres

Elienice Pereira, massoterapeuta

Entre as participantes, a massoterapeuta Elienice Pereira destacou o impacto na sua atuação profissional. “Esse curso vem para agregar. Sou profissional de massoterapia e já vou colocar o aprendizado em prática com meus pacientes”, contou. Ela relatou que, embora já conhecesse a técnica, o workshop aprofundou seu uso diário: “Eu sofro com enxaqueca e faço uso dessa terapia; é o meu ponto de equilíbrio”.

O workshop reforça o compromisso do município com ações de saúde integrativa e com o incentivo ao autocuidado, promovendo conhecimento, bem-estar e novas possibilidades de autonomia para as participantes.