



**Extensio
UFSC**

Revista Eletrônica
de Extensão

COMPARTILHANDO CONHECIMENTO A PARTIR DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES NA SAÚDE

Maria Cecília Da Lozzo Garbelini
Faculdades Pequeno Príncipe
ceciliagarbelini@hotmail.com

Leide da Conceição Sanches
Faculdades Pequeno Príncipe
leide.sanches@fpp.edu.br

Alan Kevin dos Santos Cardoso
alan.cardoso@fpp.edu.br
Faculdades Pequeno Príncipe

Anna Victória Maurer Ravaglio
Faculdades Pequeno Príncipe
anna.ravaglio@aluno.fpp.edu.br

Danilo Pascoal Fonseca
Faculdades Pequeno Príncipe
danilo.fonseca@aluno.fpp.edu.br

Bianca Tatiane Araújo
Faculdades Pequeno Príncipe
bianca.araujo@fpp.edu.br

Resumo

Objetivou-se delinear ações baseadas em Práticas Integrativas Complementares em Saúde com a finalidade de proporcionar conhecimento e práticas sobre o autocuidado, bem-estar e qualidade de vida por meio de atividades de extensão. As práticas foram direcionadas para uma comunidade de idosas, aos colaboradores da Instituição de Ensino Superior e aos profissionais de uma instituição que desenvolve atendimento e apoio a mulheres vítimas de violência doméstica. Trata-se de um relato de experiência, embasado nos pressupostos teóricos da Metodologia da Problemática, com a aplicação do Arco de Maguerez. Os participantes foram motivados a refletir sobre a temática e relacionar com as suas vivências, discutindo estratégias de autocuidado tanto no ambiente laboral como doméstico. Considera-se que a utilização de metodologias ativas permitiu aos participantes a reflexão sobre o conhecimento e a importância do autocuidado, e também estimulou os extensionistas, futuros profissionais da saúde, para a construção de processos críticos e reflexivos a partir da observação da realidade.

Palavras chave: Autocuidado. Promoção em Saúde. Terapias Complementares.

SHARING COMPLEMENTARY INTEGRATIVE PRACTICES IN HEALTH

Abstract

The objective was to outline an action based on Complementary Integrative Practices in Health, with the purpose of providing knowledge and practices on self-care, well-being and quality of life through extension activities. The practices were aimed at a community of elderly women, the employees of the Higher Education Institution and the professionals of an institution that develops care and support for women victims of domestic violence. This is an experience report, based on the theoretical assumptions of the Problematic Methodology, with the application of Maguerez's Arc. The participants were motivated to reflect on the theme and relate it to their experiences, discussing self-care strategies both at work and at home. It is considered that the use of active methodologies allowed participants to reflect on knowledge and the importance of self-care, and also encouraged the extensionists, future health professionals, to build critical and reflective processes based on observation of reality.

Keywords: Self-care. Health Promotion. Complementary Therapies.

COMPARTINDO CONOCIMIENTOS A PARTIR DE PRÁCTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARIAS EN SALUD

Resumen

El objetivo fue delinear una acción basada en Prácticas Integrativas Complementarias en Salud, con el propósito de brindar conocimientos y prácticas sobre autocuidado, bienestar y calidad de vida a través de actividades de extensión. Las prácticas estuvieron dirigidas a una comunidad de ancianas, a los funcionarios de la Institución de Educación Superior y a los profesionales de una institución que desarrolla atención y apoyo a mujeres víctimas de violencia doméstica. Se trata de un relato de experiencia, a partir de los presupuestos teóricos de la Metodología de la Problemática, con la aplicación del Arco de Maguerez. Los participantes fueron motivados a reflexionar sobre el tema y relacionarlo con sus experiencias, discutiendo estrategias de autocuidado tanto en el trabajo como en el hogar. Se considera que el uso de metodologías activas permitieron a los participantes reflexionar sobre el conocimiento y la importancia del autocuidado, y también alentaron los extensionistas, futuros profesionales de la salud, a construir procesos críticos y reflexivos a partir de la observación de la realidad.

Palabras clave: Autocuidado. Promoción de la Salud. Terapias Complementarias.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Extensão: R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 21, n. 49, p. 60-74, 2024.

INTRODUÇÃO

As atividades desenvolvidas pela extensão universitária objetivam a aproximação e integração com a comunidade, de forma a constituir uma ponte entre a universidade e a sociedade, para a troca de conhecimentos (Barragán et al., 2016). Além de levar os conceitos e aprendizados desenvolvidos no ambiente acadêmico à comunidade externa, os extensionistas apreendem as necessidades, anseios, aspirações e saberes da comunidade, socializando e democratizando o conhecimento. Corroborando este entendimento, Gonçalves et al. (2023, p. 25) apontam que “o estabelecimento de caminhos de comunicação dialógicos e bidirecionais entre a universidade e a sociedade se reflete por vias da extensão universitária”.

É imprescindível perceber a realidade e construir novos e diferentes saberes, a partir da fusão do conhecimento popular com o científico para a garantia do intercâmbio de conhecimentos, de envolvimento com questões sociais e o desenvolvimento de ações de promoção da saúde a partir de um prisma holístico, onde as diversas visões de mundo são respeitadas. Para que tal desafio saia do campo das ideias é necessário a realização de projetos de largo alcance social, voltados para públicos diversificados, que sejam planejados para atender as reais necessidades da população-alvo (França et al., 2019).

Portanto, houve a preocupação de desenvolver o tema de autocuidado, para que o indivíduo desenvolva habilidades para executar ações em seu próprio benefício. Isto porque nos últimos três anos, durante o período pandêmico, a mudança brusca de rotina que a pandemia causou na vida e no trabalho das pessoas trouxe impactos para a saúde mental como depressão, ansiedade e estresse (Andrade et al., 2023). A doença provocada pelo vírus SARS-CoV-2 (Covid-19) foi identificada inicialmente em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, e em janeiro de 2020 a *World Health Organization* (WHO, 2020) declarou-a como uma emergência em saúde pública de interesse internacional.

Doenças altamente infecciosas, além da Covid-19, promovem consequências físicas decorrentes da infecção e isto pode repercutir, também, na saúde mental (Ahmed et al., 2020). As demandas para interromper a propagação da doença oportunizaram o surgimento de angústias e incertezas, com chance de interferência na saúde gerando medo e conflitos que poderiam originar um colapso mental, levando à exaustão. Houve a necessidade de aumento no cuidado relacionado à saúde integrada à mente e ao corpo, visto que o cuidado não compreende somente o orgânico, mas também o espiritual, o emocional e o mental (Pimentel; Lima; Farias, 2020).

Frente ao cenário pandêmico, as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) puderam contribuir para que as emoções fossem restabelecidas, diminuindo o estresse e a

ansiedade. Algumas destas práticas forneceram subsídios para enfrentamento dessas situações ao permitir que práticas corporais, com orientações adequadas, pudessem ser praticadas também nos domicílios (Pimentel; Lima; Farias, 2020).

Segundo Costa (2021), as PICS se referem ao cuidado e tratamento de condições que afetam o bem-estar da população. Compreendem desde as práticas mais complexas, como a medicina tradicional chinesa pautada em práticas tradicionais e milenares, quanto recursos terapêuticos mais simples, como por exemplo, a aromaterapia. O foco comum de tais abordagens é ter como principal objetivo a visão holística do ser humano, no intuito de prestar o cuidado com integralidade. Para Souza (2021), as práticas e recursos terapêuticos utilizados pelas PICS visam incitar os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, empregando tecnologias eficazes e seguras.

No Brasil foi aprovada a Portaria GM/MS nº 971, que diz respeito à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), objetivando incorporar e implementá-la no Sistema Único de Saúde (SUS), com ênfase na atenção básica e de forma multiprofissional para fortalecer o cuidado integral (BRASIL, 2006). Atualmente são incluídas 29 práticas como: Apiterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição de mãos, Medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, Medicina Tradicional Chinesa – Acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Plantas medicinais – Fitoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de florais, Termalismo social/crenoterapia e Yoga (Brasil, 2017; Brasil, 2018).

Aliado às PICS aplica-se o conceito de autocuidado que, segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022), diz respeito como os indivíduos em sociedade percebem e gerenciam o processo de saúde e doença, por si só ou com o apoio de um profissional da saúde, para preservar a saúde física e mental cultivando hábitos saudáveis.

A OMS (WHO, 2020), no sentido de minimizar os efeitos do período pandêmico fez recomendações para que fossem realizadas atividades que permitissem o gerenciamento de momentos de estresse e redução da ansiedade, fato este que justifica a aplicação de ações direcionadas para o cuidar de si mesmo. Assim, o objetivo do estudo foi delinear ações baseadas em Práticas Integrativas Complementares em Saúde com a finalidade proporcionar conhecimento e práticas sobre o autocuidado, bem-estar e qualidade de vida para os participantes por meio de atividades desenvolvidas por um projeto de extensão.

TRAJETÓRIA DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência a partir da observação da realidade. O estudo foi embasado nos pressupostos teóricos da Metodologia da Problematização, com a aplicação do Arco de Magueréz e na promoção e educação em saúde, considerando a importância do autocuidado na preservação da saúde e na prevenção de doenças. De acordo com o proposto por Berbel e Sánchez Gamboa (2012), o fluxo de aplicação do Arco de Magueréz foi desenvolvido em cinco etapas: observação da realidade (necessidade do autocuidado); pontos chave (compreender o contexto e aplicação das PICS oportunizando a saúde); teorização (fundamentação da ação); hipótese de solução (formação de várias estações para aplicação das PICS) e aplicação à realidade (respiração diafragmática, aromaterapia, reflexoterapia podal e imaginação guiada).

O Arco de Magueréz é uma metodologia de problematização, que permite o desenvolvimento da atividade na comunidade, a partir dos problemas levantados por esta. A metodologia do Arco de Magueréz possibilitou maior aproximação com a comunidade, para aliar o conhecimento científico ao popular.

A primeira reunião do projeto ocorreu em março de 2022 com a participação dos extensionistas de diversos cursos da área da saúde, selecionados no início do período letivo, e com a presença dos mestrandos de um programa *Stricto Sensu*, profissionais das áreas de Psicologia, Medicina e Biomedicina.

A prática extensionista sobre a temática do autocuidado foi apresentada para os seguintes públicos: colaboradores da Instituição de Ensino Superior, sede do projeto, incluindo os servidores técnicos administrativos e equipe de segurança; comunidade de idosos, maiores de 60 anos, residentes na região metropolitana de Curitiba/PR; equipe de profissionais atuantes em uma instituição que desenvolve atendimento e apoio a mulheres vítimas de violência doméstica, localizada em Curitiba/PR.

Para organização das atividades de extensão foram construídos roteiros detalhados de cada momento/estação e função dos extensionistas na condução de cada atividade. Com as tarefas idealizadas foram traçadas estratégias para abordagem dos grupos participantes com linguagem apropriada, de acordo com a faixa etária e nível de escolaridade, com o objetivo de melhor compreensão e aproveitamento das oficinas.

Por se tratar de um relato de experiência, e segundo a Resolução n.º 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, o projeto não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, pois não foram utilizados quaisquer dados dos participantes envolvidos.

RESULTADOS E ANÁLISES

A fim de realizar um recorte da realidade para o entendimento e apreensão do problema, com a finalidade de delinear possíveis soluções, levantou-se inicialmente uma conceitualização embasada no conhecimento teórico relacionado ao assunto. Assim, associada ao desenvolvimento prático das atividades, foi realizada busca na literatura para fundamentação teórica sobre autoestima e PICS.

Primeira etapa: Observação da realidade

Autocuidado: prioridade para uma trajetória da ação

Em contato com os responsáveis pelas instituições, que foram orientados a levantar os principais problemas junto aos seus respectivos públicos, foi priorizado o tema de autocuidado, pois o período pandêmico estava no seu último ano (2022). O cuidar de si próprio tem como benefício melhora na autoestima, nos relacionamentos interpessoais e na produtividade.

Segunda etapa: definição dos pontos chaves

Autocuidado: em busca de conhecimentos para fundamentação da ação

Com base na realidade levantada na primeira fase, buscaram-se os pontos considerados chave do autocuidado para a contextualização e discussão do problema, a fim de propor e fundamentar o desenvolvimento das hipóteses de solução. Foram delineadas as estratégias no esforço de compreender e especificar os fatores que envolvem o conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si, e promover melhor qualidade de vida para si mesmo. Deste modo, foram levantados os seguintes pontos chave e seus delineamentos:

- Compreender o contexto no qual as pessoas exercem suas atividades laborais ou de convívio diário.
- Enfatizar a aplicação das PICS para que as emoções fossem restabelecidas e amenizadas o estresse e a ansiedade vividos nos dois últimos anos, durante a pandemia do Covid 19. Lima, Silva e Tesser (2014) citam que no contexto contemporâneo, paralelamente à medicina convencional, as PICS representam diferentes formas de diagnóstico e de cuidado, em uma multiplicidade de práticas em saúde.

- Pensar em saúde e como esta precisa ser oportunizada foi outra motivação influenciadora na escolha pela temática das PICS. Foi destacado como importante: oferecer um espaço de acolhimento; realizar escuta qualificada e promover interação social entre os participantes. Proporcionar espaços de diálogo e aplicação das PICS foi citado como uma forma de estimular os participantes na busca de alternativas que promovessem o bem-estar para além da constituição física, atentando para as diversas dimensões (Freitag; Badke, 2019).

Terceira etapa: teorização

Autocuidado: fundamentação da ação

As PICS aparecem em um contexto favorável, no sentido de aumento do interesse destinado a olhar e entender o conhecimento das enfermidades, visto que os profissionais de saúde procuram novas estratégias de prevenção e tratamento que aumentam o potencial de cuidado, em oposição ao modelo biomédico, desumanizado nas relações com pacientes e autoritária no emprego de tecnologias duras com efeitos iatrogênicos (Aizuddin et al., 2022).

De acordo com Carvalho e Nóbrega (2017, p. 2), as “PICS abrangem sistemas e recursos que valorizam a escuta acolhedora, o desenvolvimento de vínculo terapêutico, e a integração do ser humano com o meio em que vive”. O processo saúde-doença é visto de forma ampliada e visa a promoção integral do cuidado e do estímulo ao autocuidado.

A aproximação com a comunidade e a valorização do conhecimento que esta possui, oportuniza os encontros coletivos, onde se pode debater sobre assuntos como saúde e autocuidado, possibilitando que as pessoas encontrem um tempo para si e reflitam sobre sua própria saúde e os fatores que a circundam. É fundamental o reconhecimento do cuidado a partir da própria comunidade e seu contexto, como mudança paradigmática que traz as necessidades das pessoas da comunidade como centro dos cuidados em saúde (Garcia; Tavares; Assunção, 2018).

As PICS corroboram com buscas de respostas para o sofrimento do ser humano, de forma abrangente e até como alternativa à prática da medicalização e ao uso desenfreado das tecnologias. Isto porque colocam o ambiente de cuidado à saúde posicionando o sujeito doente, e não a doença, no centro do paradigma médico. Com esta alternativa há restituição da relação do terapeuta com o paciente como elemento fundamental da intervenção (Guimarães et al., 2020).

Quarta etapa: elaboração da hipótese de solução:

Autocuidado: formação de estações como proposta de ação

Um ponto facilitador nesse processo foi o envolvimento de estudantes de diferentes

graduações e mestrados, no desenvolvimento das atividades. Segundo Homberg e Stock-Schröer (2021), o compartilhamento de habilidades e conhecimentos entre profissões no campo das PICS permite o desenvolvimento de valores compartilhados, e uma melhor compreensão dos papéis e responsabilidades de outros profissionais de saúde na abordagem holística dos pacientes. Essa colaboração fortalece a abordagem multiprofissional das PICS, enriquecendo o cuidado oferecido e promovendo uma visão mais ampla e integrada da saúde.

A partir do conhecimento adquirido durante a teorização foi identificada a seguinte hipótese de solução: formação de várias estações e, em cada uma delas, os extensionistas aplicariam uma terapia integrativa complementar, como descrito a seguir.

1ª Estação: Medicina Tradicional Chinesa -Técnica de Respiração Diafragmática

O uso de técnicas fundamentadas no controle voluntário da respiração, para a diminuição do estresse e promoção do bem-estar biopsicossocial e espiritual, tem sua origem em tradições médicas remotas, tais como nos rituais e cânticos xamânicos, na ayurveda e yoga da Índia, no qi-gong e acupuntura da China, nas práticas espirituais da medicina tibetana e na medicina hipocrática da Grécia (Harrington, 2008).

A respiração diafragmática tem por objetivo treinar o músculo do diafragma no ciclo respiratório. É sugerido a colocação de uma mão na região abdominal e a outra na região torácica, mantendo o movimento de respirar por aproximadamente 2 a 3 minutos. O exercício deve ser de forma consciente, ou seja, a atenção deve estar direcionada à realização da atividade em si que consiste em intensificar a respiração na região abdominal, além da torácica. Uma alternativa é sugerir à pessoa imaginar-se enchendo um balão, sendo que o balão é o abdômen.

As pesquisas sobre respiração diafragmática para a diminuição do estresse relatam resultados promissores como elevação da consciência corporal, estabilização do sistema nervoso, do sistema nervoso autônomo, aumento da variabilidade da frequência cardíaca, redução da pressão arterial, aumento para controle da imunidade, melhoras na qualidade do sono e na digestão (Neves, 2011).

2ª Estação: Aromaterapia

A aromaterapia é uma técnica milenar utilizada pelos antigos egípcios em várias práticas como higienização, massagens, mumificação, banhos purificantes e relaxantes (Lyra; Nakai; Marques, 2010). O emprego dessa terapia complementar pela aplicação de óleos essenciais é interessante pelo baixo custo, diminuição de efeitos colaterais e acessibilidade.

Em referência ao estresse e ansiedade, estudos descrevem a utilidade da aromaterapia no sentido de redução dos níveis de ansiedade e estresse em diversos grupos sociais (Perry; Perry, 2006).

Os óleos essenciais são provenientes de plantas aromáticas sendo obtidos por meio de destilação, infusão, maceração, decocção, entre outras. Sua administração pode ser de forma inalatória ou por via cutânea, promovendo assim o bem-estar e o equilíbrio na saúde do ser humano. Segundo Sacco, Ferreira e Silva (2015, p. 60) a aromaterapia oportuniza a promoção da saúde em relação ao bem-estar do corpo, da mente e das emoções, “garantindo, assim, a qualidade de vida, fatores que a conferem reconhecimento como grande alternativa holística para vários agravos da saúde humana, em especial para o mal de nosso século: o estresse.

3ª Estação: Reflexoterapia podal

A reflexoterapia podal pode ser aplicada de forma isolada ou combinada, o que potencializa os seus efeitos sobre o corpo e o emocional promovendo a saúde e o bem-estar da pessoa. Para esta terapia foi utilizada a massagem com bolinha de tênis na região plantar, pois os pés além de suportarem o peso do corpo muitas vezes padecem com o uso de sapatos pouco anatômicos.

A reflexologia podal tende a aliviar os sintomas da fascite plantar e segundo Artioli, Tavares e Bertolini (2021), o uso de acessórios como bola de golfe ou de tênis, pedras de rio, cabo de vassoura ou bambu, *foot roller* e superfícies de diferentes texturas podem ser utilizadas na estimulação de pontos podais.

A massoterapia atua nos músculos e ligamentos do corpo, fazendo o abrandamento da dor e a prevenção da mesma (Andrade et al., 2020). Tem sido empregada entre os profissionais da saúde como um extraordinário recurso na prevenção das dores, do cansaço físico e mental, sendo considerada uma das terapias mais eficazes no tratamento do estresse. Por se tratar de um recurso não invasivo que atua na circulação sanguínea e linfática melhora o metabolismo, alivia tensões e proporciona bem estar físico e mental, pois os efeitos relaxantes da massoterapia agem contra o desequilíbrio emocional causador do estresse (Couto et al., 2023).

4ª Estação: Meditação + Imaginação guiada:

A imaginação guiada está entre as práticas integrativas de relaxamento como uma intervenção de baixo custo, segura e de aplicação simples. Cosiste em orientar os participantes a criar ou acessar imagens mentais que tragam calma e conforto.

O emprego da imaginação guiada visa mudança corporal, benefício na saúde física e mental, com base na positividade do pensamento e substituição dos sentimentos negativos ou estressantes (Cozzolino et al., 2018). Estudos demonstram efeitos positivos consequentes da técnica para abrandamento da ansiedade, da frequência cardíaca, da dor (Coelho et al., 2018) e da fadiga (Carlson et al., 2017). A terapia auxilia a pessoa a sentir calma, a ter esperança, felicidade, contentamento e possibilita o relaxamento promovendo o bem-estar mental (Coelho et al., 2018). A imaginação guiadas pode ser autodirigida, conduzida por um profissional ou por uma gravação (Fitzgerald; Langevin, 2014).

Quinta etapa: Aplicação da Realidade

Autocuidado - cuidando de si

Esta etapa diz respeito à aplicação da hipótese à realidade, ou seja, a formação de várias estações para o desenvolvimento das PICS. É o momento em que advém a interação entre a prática e a teoria, com o objetivo de intervir na realidade e modificá-la. Para tanto, foi desenvolvido um roteiro de atividades para a organização do grupo considerando as seguintes etapas:

1- Momento inicial: consistiu na apresentação do grupo de extensionistas seguido da declamação de um poema sobre o autocuidado. Na sequência, como uma técnica de quebra gelo, foi realizado o curtograma com as seguintes proposições que os participantes deveriam responder: o que você gosta e faz; o que você gosta, mas não faz; o que você não gosta, mas faz; e o que você não gosta e não faz. A estratégia ativa para a aproximação com os participantes, momento de concentração e atenção ao outro, permitiu a fala inicial sobre o tema onde todos tiveram oportunidade de se expressar e refletir sobre o autocuidado lembrando das atitudes positivas que deixam a pessoa mais feliz. Ainda, foi provocado um diálogo com questões como: Você sabe o que é autocuidado? Você se coloca como prioridade nas situações? O que você faz que lhe deixa mais feliz? Com este bate-papo inicial os extensionistas foram conduzindo os participantes a falar sobre a autoaceitação e autocuidado.

2- Apresentação das Práticas Integrativas Complementares na Saúde: os extensionistas explicaram aos participantes os objetivos das atividades e se posicionaram em quatro estações (respiração diafragmática, aromaterapia, reflexoterapia e imaginação guiada). Os participantes à medida que percorriam cada estação participavam da terapêutica integrativa. Cada estação contou com metodologia própria na promoção do autocuidado.

Ao término das atividades os participantes receberam um cartão com dicas de autocuidado (Figura1) e um vaso com suculenta ou um marcador de página (Figura 2) contendo

uma etiqueta com QR Code direcionando para um *Linktree*, ferramenta que permite compilar vários links em um único. Os tópicos disponíveis nesses links incluíram: playlist de músicas relaxantes; playlist de músicas animadas; playlist com roteiros de meditação guiada; dicas de alimentação equilibrada, chás com propriedades calmantes e afirmações positivas para acolhimento; dicas sobre reflexologia podal, aromaterapia e técnicas respiratórias.

Figura1- Cartão com dicas de autocuidado



Figura 2 – Vaso com suculenta e marcador de página com QR Code



O encerramento dos encontros foi realizado com mais uma prática integrativa, a musicoterapia, que utiliza a música e/ou seus elementos – som, ritmo, melodia e harmonia – num processo facilitador e promotor da comunicação, da relação, da aprendizagem, da mobilização, da expressão, da organização, entre outros objetivos terapêuticos relevantes. Um dos extensionistas

tocou e cantou as seguintes músicas: Da cor do girassol; Sutilmente; Tempos modernos; Dias melhores e É preciso saber viver.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização das atividades permitiu aos participantes a reflexão sobre o conhecimento e a importância da utilização das práticas integrativas e complementares para o autocuidado. Os resultados, advindos pelos comentários dos participantes, demonstraram a necessidade do desenvolvimento de atividades coletivas para educação e promoção em saúde, fortalecendo o vínculo entre os extensionistas e as comunidades participantes.

Considera-se que com a utilização do Arco de Maguerez, como metodologia ativa na formação de profissionais da saúde, houve o estímulo para a construção de processos críticos e reflexivos a partir da observação da realidade. As metodologias ativas, aliadas ao cenário das PICS, ofereceram aos futuros profissionais da saúde a oportunidade de vivenciar novas terapêuticas, centradas nos indivíduos.

Admite-se entretanto que para a implantação das PICS, como alternativa à prática da medicalização, há muitos desafios que ainda deverão ser vencidos, mesmo após 18 anos de vigência das Práticas Integrativas e Complementares pelo Sistema Único de Saúde. Assim, o desenvolvimento de conhecimento sobre as PICS e a qualificação dos profissionais envolvidos com a temática são avanços para a implementação das práticas no país.

REFERÊNCIAS

AHMED, Md Zahir; AHMED, Oli; AIBAO, Zhou; HANBIN, Sang et al. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 51, jun. 2020. 102092. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102092

AIZUDDIN, Noor Azimatun; AHMAD ZAMZURI, Mohd 'Ammar Ihsan; MANSOR, Juliana; NURUMAL, Siti Rohani et al. Perception of integrating complementary and alternative medicine practice in patient treatment among the healthcare practitioners: a systematic review. **Pan Afr. Med. J.** v. 43, n. 19, 2022. DOI: 10.11604/pamj.2022.43.19.31133

ANDRADE, Luiza Agostini; SOUZA, Cristiane Chaves; SILVA, Laís Sousa da; MOURA, Caroline Castro; SALGADO, Patrícia de Oliveira. Depressão, ansiedade e estresse entre profissionais da atenção primária à saúde na pandemia da COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 3, p. e11670, 28 mar. 2023. DOI: 10.25248/REAS.e11670.2023

ANDRADE, Maria Darc Gonçalves; PEREIRA, Maria Marcilene Vieira de Jesus; SILVA, Patrícia Pegoraro Merêncio; PEREIRA, Renata Junqueira. Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica. Enciclopédia Biosfera, **Centro Científico Conhecer** - Goiânia, v. 17 n. 32; p. 136,

2020. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf> Acesso em: 21 jun 2024

ARTIOLI, Dérrick Patrick; TAVARES, Alana Ludemila de Freitas; BERTOLINI Gladson Ricardo Flor. Reflexologia podal em condições dolorosas: revisão sistemática. **BrJP**. São Paulo, v. 4, n. 2, p. 145-51, 2021. DOI: 10.5935/2595-0118.20210022

BARRAGÁN, Tereza Ontañón; RODRIGUES, Gilson Santos; SPOLAOR, Gabriel da Costa; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. O papel da extensão universitária e sua contribuição para a formação acadêmica sobre as atividades circenses. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 1, jan/mar. 2016. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v19i1.35857>

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. **Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS)**. Disponível em : https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html Acesso em: 21 jun 2024

BRASIL. Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. **Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf> Acesso em: 21 jun 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 inclui **Novas Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no SUS**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html Acesso em: 21 jun 2024

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018 - Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html Acesso em: 21 jun 2024

BERBEL, Neusi Aparecida Navas; SÁNCHEZ GAMBOA, Silvio Ancízar. A metodologia da problematização com o Arco de Maguerez: uma perspectiva teórica e epistemológica. **Filosofia e Educação**, v. 3, n. 2, p. 264-87, 2012. DOI: 10.20396/rfe.v3i2.8635462

CARLSON, Linda E; ZELINSKI, Erin; TOIVONEN, Kirsti; FLYNN, Michelle et al. Mind-body therapies in cancer: what is the latest evidence? **Current Oncology Reports**, v. 19, p. 1-11, 2017. DOI: 10.1007/s11912-017-0626-1

CARVALHO, Jessica Liz da Silva; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, n. 04, p. e2017-0014, 2017. DOI: 10.1590/1983-1447.2017.04.2017-0014

COELHO, Adriana; PAROLA, Vitor; SANDGREN, Anna; FERNANDES, Olga et al. The effects of guided imagery on comfort in palliative care. **J Hosp Palliat Nurs**, Philadelphia, v. 20, n. 4, p. 392-399, 2018. DOI: 10.1097/NJH.0000000000000460

COSTA, Isadora Buffon; SOUZA, Janaína Medeiros; MANFRINI FERNANDES, Gisele Cristina; HEIDEMANN, Ivonete Schüller Buss et al. Práticas Integrativas e Complementares na Fonoaudiologia: revisão integrativa da literatura. **Distúrb. Comum.**, v. 33, n. 1, p. 68-80; São Paulo, março, 2021. DOI: 10.23925/2176-2724.2021v33i1p68-80

COUTO, Marcia Bastos; SILVA, Rose Mary Costa Rosa Andrade; PEREIRA, Eliane Ramos; CHÍCHARO, Sandra Conceição Ribeiro; et al. Benefícios da massoterapia anti-estresse na melhoria da saúde. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 14, n. Especial, p. 61-65, 2023. DOI: 10.21727/rpu.v14iEspecial.3762

COZZOLINO, Mauro; GUARINO, Francesco; CASTIGLIONE, Stefano; CICATELLI, Angela. et al. Pilot study on epigenetic response to a mind-body treatment. **Transl Med UniSa**. Salerno, v. 31, n. 17, p. 40-44, mar. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30083522/> Acesso em: 21 jun 2014

FRANÇA, Franciele Coutinho; SANCHES, Leide da Conceição; CUNHA, Thiago Rocha da; GARBELINI, Maria Cecília Da Lozzo. Percepção dos acadêmicos de saúde sobre atividades de extensão. **Espaço para a Saúde**, v. 22, p. 1-12. DOI: 10.22421/1517-7130/es.2021v22.e773

FREITAG, Vera Lucia; BADKE, Marcio Rossato. **Práticas Integrativas e Complementares no SUS: o (re)conhecimento de técnicas milenares no cuidado à saúde contemporânea**. Curitiba: Nova Práxis Editorial, 2019.

FITZGERALD, Maura; LANGEVIN, Mary. Imagery. In: LINDQUIST, Ruth; SNYDER, Mariah; TRACY, Mary Fran. (ed). **Complementary & alternative therapies in nursing**. Part II: Mind-body-spirit-therapies p. 73-98. 7 ed. New York: Springer Publishing; 2014. E-book ISBN: 978-0-8261-9634-7 Disponível em: https://www.stikespanritahusada.ac.id/wp-content/uploads/2017/04/Ruth-Lindquist-PhD-RN-APRN-BC-FAAN_-Mariah-Snyder-PhD_-Mary-Frances-Tracy-PhD-RN-CCNS-FAAN-Complementary-Alternative-Therapies-in-Nursing_-Seventh-Edition-Springer-Publishing-Company-2013.pdf Acesso em: 21 jun 2014

GARCIA, Bruno Nogueira; TAVARES Aline Virna Monteiro; ASSUNÇÃO Milena Furtado. Terapia Comunitária Integrativa em Saúde Mental: Por uma Atenção Dialógica, por um Cuidado Extramuros. **Revista De Psicologia**, v, 9, n. 2, p. 183-188, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/32944> Acesso em: 21 jun 2014

GONÇALVES, Monica Feitosa de Carvalho Pedrozo; BÚRIGO, Carla Cristina Dutra; MORAES, Mário César Barreto; SOUZA, Stefani de. A extensão na tessitura da universidade pública: historicidade e concepções. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 20, n. 47, p. 12-30, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2023.e92284>

GUIMARÃES, Maria Beatriz; NUNES, João Arriscado; VELLOSO, Marta; BEZERRA, Adriana. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. **Saúde Soc.** v. 29, n. 1, p. 1-14, 2020. DOI: 10.1590/S0104-12902020190297

HARRINGTON Anne. **The cure within: A history of mind-body medicine**. New York: W.W. Norton & Company; 2008.

HOMBERG, Angelika; STOCK-SCHRÖER, Beate. Interprofessional Education on Complementary and Integrative Medicine. **The Clinical Teacher**, v. 18, n. 2. p. 152– 157, 2021. DOI: 10.1111/tct.13280

LIMA, Karla Moraes Seabra Vieira; SILVA, Kênia Lara; TESSER, Charles Dalcanale. Integrative and complementary practices and the relationship with health promotion: experience of a municipal healthcare service. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 18, n. 49, p. 261-72, 2014. DOI: 10.1590/1807-57622013.0133

LYRA, Cassandra Santantonio.; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, n. 1, p.13-7, 2010. DOI: 10.1590/S1809-29502010000100003

NEVES neto, Armando Ribeiro. Técnicas de respiração para a redução do stress em terapia cognitiva-comportamental. **Arquivo Médico Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo**, v. 56, n. 3, p. 158-68, 2011. Disponível em: [file:///D:/Documentos/Downloads/root,+11.+T%C3%A9cnicas+de+respira%C3%A7%C3%A3o+para+a+redu%C3%A7%C3%A3o+do+estresse+em+terapia...%20\(1\).pdf](file:///D:/Documentos/Downloads/root,+11.+T%C3%A9cnicas+de+respira%C3%A7%C3%A3o+para+a+redu%C3%A7%C3%A3o+do+estresse+em+terapia...%20(1).pdf) Acesso em 21 jun 2024

PERRY Nicolete; PERRY Elaine. Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: clinical and neuropharmacological perspectives. **CNS Drugs**, v. 20, n. 4, p. 257-80, 2006. DOI: 10.2165/00023210-200620040-00001

PIMENTEL, Fernanda de Oliveira; LIMA, Maria Raquel da Silva; FARIAS, Francisca Lucélia Ribeiro. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. **Revista Interdisciplinar**, ISSN-e 2317-5079, ISSN 1983-9413, v. 13, n. 1, 2020. Disponível em <file:///D:/Documentos/Downloads/Dialnet-TerapiasIntegrativasEComplementaresEmSituacoesEmoc-7981231.pdf> Acesso em: 21 jun 2024

SACCO, Patrine Roman; FERREIRA, Grazielle Cristine; SILVA, Ana Claudia. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Científica da FHO | UNIRARARAS** v. 3, n. 1, p. 54-62. 2015.. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20180423071234/http://www.uniararas.br/revistacientifica/download.php?file=art.6-014-2015.pdf> Acesso em: 21 jun

SOUZA, Joyce Wadna Rodrigues. **Melhoria da qualidade em um serviço de práticas integrativas e complementares em saúde**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós - Graduação Mestrado Profissional Gestão da Qualidade em Serviços de Saúde. Natal, RN, 2021. 74f. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/45312/1/Melhoriaqualidadedeservico_Souza_2021.pdf Acesso em 21 jun 2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_16 Acesso em: 21 jun 2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diretriz da OMS sobre intervenções de autocuidado para saúde e bem-estar, revisão de 2022**. Disponível em: <https://www.forumdcnts.org/post/oms-diretriz-autocuidado> Acesso em: 21 jun 2024

Recebido em: 01/08/2023

Aceito em: 21/08/2024