

## Relato de Experiência

# Práticas integrativas e complementares como estratégia de promoção de Saúde Mental para estudantes do ensino superior: experiências de uma universitária de Terapia Ocupacional

Integrative and complementary practices as a Mental Health promotion strategy for higher education students: experiences of an Occupational Therapy university student

Prácticas integrativas y complementarias como estrategia para la promoción de la Salud Mental para estudiantes de educación superior: experiencias de una universitaria de Terapia Ocupacional

Samara Simone Tenório Urbano Ferreira<sup>I</sup>, Márcia Maria Mont'Alverne de Barros<sup>II</sup>

<sup>I</sup>Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil

## RESUMO

Este trabalho consiste no relato de experiência de uma estudante do curso de terapia ocupacional no projeto de extensão “PIC’s no Cuidado”, desenvolvido na Universidade Federal da Paraíba, no período compreendido de agosto de 2022 a julho de 2023. O supracitado projeto visa estimular o ensino e o exercício das práticas integrativas e complementares, especificamente: a terapia floral e auriculoterapia, para a comunidade acadêmica e público externo, funcionando nas modalidades presencial e remota. A atuação da discente se deu mediante o processo de formação nas práticas, produção e publicação de resumos sobre as PICS e a identificação da necessidade de mais incentivos para a ampliação da oferta dessa possibilidade terapêutica enquanto ferramenta de promoção de saúde mental para o corpo discente universitário.

**Palavras-chave:** Auriculoterapia; Saúde mental; Terapia floral

## ABSTRACT

This text is an occupational therapy student's recounting of her experience in the PIC's in Care extension project, undertaken at the Federal University of Paraíba from August 2022 to July 2023. This project's goal was to encourage teaching and practice of integrative and complementary methods, specifically

floral therapy and auriculotherapy, to both the academic community and the public. This was done in both face-to-face and in remote settings. The student's performance happened through the process of training in these practices, creating and publishing summaries about PICS, and the identification of the need for more support to increase the availability of these therapeutic options for enhancing mental health among university students.

**Keywords:** Auriculotherapy; Mental health; Floral therapy

## RESUMÉN

Este trabajo consiste en el informe de experiencia de una estudiante del curso de terapia ocupacional en el proyecto de extensión "PIC's en Cuidado", desarrollado en la Universidad Federal de Paraíba, en el período de agosto de 2022 a julio de 2023. El mencionado proyecto tiene como objetivo estimular la enseñanza y el ejercicio de prácticas integrativas y complementarias, específicamente: terapia floral y auriculoterapia, para la comunidad académica y público externo, funcionando en modalidades presenciales y remotas. La actuación de la estudiante se produjo mediante el proceso de formación en prácticas, producción y publicación de resúmenes sobre PICS y la identificación de la necesidad de más incentivos para ampliar la oferta de esta posibilidad terapéutica como herramienta para promover la salud mental para el cuerpo estudiantil universitario.

**Palabra-clave:** Auriculoterapia; Salud mental; Terapia floral

## 1 INTRODUÇÃO

Vivenciar o ambiente acadêmico é o sonho de muitos jovens e adultos brasileiros que estão cursando ou que já concluíram o ensino médio. Tal fato se intensifica ainda mais quando em relação ao ingresso nas instituições públicas de ensino superior, como as universidades públicas federais. Já no início desse novo ciclo acadêmico, é comum que os estudantes se sintam ansiosos ou até mesmo frustrados quanto ao desempenho desse novo papel ocupacional: o de universitário. Essa nova fase implica em múltiplas mudanças que trazem repercussões no cotidiano, ciclo social, moradia, finanças, dentre outras, afetando diretamente a rotina do indivíduo, o que pode se configurar um fator prejudicial à saúde mental, acentuando, em alguns casos, diagnósticos pregressos, tais como: depressão e transtornos de ansiedade generalizada. Também existem os casos de estudantes que se encontram nos últimos períodos da graduação e que além dos estágios, também precisam desenvolver o

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC. Nesse contexto, poderão emergir situações de sobrecargas e estresse com o potencial de acarretar danos para o corpo discente.

A vida acadêmica, reconhecida como um momento de transição, amadurecimento, ganho de autonomia, estabelecimento de vínculos afetivos e de formação profissional, também tem sido descrita como um período de elevado estresse e de risco potencial para o aparecimento de diversos tipos de transtornos mentais (Lambert; Moura, 2020). Com o distanciamento do núcleo familiar, as decisões e conflitos que cercam esse atual ciclo de responsabilidades que o indivíduo passa a ter ao desempenhar um novo papel ocupacional poderá desencadear situações extremas de ansiedade e crise de pânico, dependendo do nível de sobrecarga e desassistência que o estudante venha a enfrentar. Esse sofrimento mental parece estar diretamente relacionado a uma série de fatores que antecedem o ingresso do indivíduo na universidade e o acompanham até a sua necessidade de adaptação, no que diz respeito ao suporte social, autonomia e às exigências quanto aos conteúdos abordados pelas disciplinas (Padovani *et al.*, 2014).

Estudos realizados pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) e divulgados no ano de 2019, revelaram que ao todo 83,5% dos graduandos entrevistados relataram já terem vivenciado alguma dificuldade emocional que interferiu na sua vida acadêmica. Ainda segundo a V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) graduandos(as) das IFES, entre os (as) estudantes que reportaram dificuldades emocionais, 63,7% nunca procuraram atendimento psicológico (FONAPRACE/Andifes, 2019). Esses resultados apontam para a necessidade de se promover novas estratégias de cuidado em saúde mental para os estudantes universitários dentro do próprio ambiente acadêmico, de modo a proporcionar uma minimização da prescrição de fármacos, automedicação e dos altos índices de depressão e ideação suicida.

No que se refere às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), destinam-se ao cuidado integral considerando todos os aspectos que circundam o indivíduo, corroborando para a promoção do bem-estar físico, mental, social, espiritual

e emocional ao promover o autocuidado de seus usuários e fornecer suporte para as relações desses indivíduos em sociedade (Araújo *et al.*, 2015).

Elas foram trazidas para o Brasil em meados do século XX, ganhando maior destaque em 1986 como práticas alternativas de prevenção e promoção do cuidado em saúde e que, segundo o relatório final da 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS), possibilitam ao usuário o direito democrático de escolha quanto à terapêutica preferida (Brasil, 1986). As PICS passaram a ser inseridas pelo Sistema Único de Saúde - SUS - no âmbito da Atenção Básica a partir dos anos 2000, quando foram recomendadas a incorporação da acupuntura e homeopatia como práticas terapêuticas não convencionais na Estratégia de Saúde da Família e no Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS), conforme apresentado na 11ª Conferência Nacional de Saúde (Brasil, 2017), caracterizando o Brasil como referência mundial na área de práticas integrativas e complementares em vigor nos serviços públicos.

As PICS não se limitam apenas àquelas mencionadas na 11ª Conferência Nacional de Saúde, atualmente o catálogo de práticas reconhecidas pelo Ministério da Saúde conta com 29 recursos terapêuticos, sendo a auriculoterapia a mais comumente aplicada entre as terapias holísticas no ano de 2019, segundo o Relatório de Monitoramento Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nos Sistemas de Informação em Saúde. Além da acupuntura auricular, a terapia com os florais de Bach vem recebendo maior destaque na lista de procedimentos realizados em PICS na Média e Alta Complexidade desde o ano de 2019 (Brasil, 2020).

Para o médico e homeopata Edward Bach todo ser humano é um campo vibratório de forças com intenso trânsito energético, e que uma desarmonia entre a alma e a personalidade seria o suficiente para desequilibrar esse campo energético, resultando naquilo que chamamos por doença (Bach, 2006). Com base nesse preceito surgiram os florais de Bach, que consistem em compostos extraídos das flores capazes de equilibrar as emoções e assim restituir a saúde. Já a acupuntura auricular, ou mais comumente conhecida por auriculoterapia, surgiu no século XX mediante pesquisas

realizadas pelo médico francês Paul Nogier. Ele sistematizou um mapa auricular semelhante a um feto invertido, a partir das respostas fisiológicas sistêmicas que acontecem ao estimular áreas da aurícula externa (Nogier, 2009). Ambas as práticas supracitadas reconhecem o desequilíbrio emocional e espiritual como fator de adoecimento físico, ressaltando a necessidade de fortalecimento da relação mente-corpo, da prevenção e promoção de saúde com o uso de práticas que complementam os tratamentos convencionais já existentes.

Pensando nisso, o Ministério da Saúde publicou no ano de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), sendo as PICS oficialmente inseridas ao catálogo de possibilidades interventivas do SUS. Essa política possui como objetivo incorporar e implementar as Práticas Integrativas e Complementares no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde (PNPIC, 2006).

No campo da saúde mental, quando as PICS passaram a ser integradas como métodos de tratamento e prevenção, os resultados se revelaram favoráveis, no que diz respeito a sua aceitação e aplicação na Atenção Primária à Saúde (APS) e consequente inserção nas Redes de Atenção Psicossocial (RAPS). Elas passaram a ser vistas pelos indivíduos em sofrimento psíquico como um método alternativo de tratamento não diretamente vinculado ao uso de medicamentos, apresentando a possibilidade de serem integradas a eles, complementando o cuidado em saúde ao mesmo tempo em que combatem o uso excessivo dos fármacos.

Atualmente, as PICS também foram normatizadas como especialidade e práticas de uso dos terapeutas ocupacionais pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, conforme a Resolução nº 491/2017. Essa resolução regulamenta o uso pelo terapeuta ocupacional das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde, e dá outras providências (Coffito, 2017).

Nesse sentido, esse trabalho tem por objetivo principal relatar a experiência de uma estudante universitária de Terapia Ocupacional, no uso das Práticas integrativas

e complementares em saúde (PICS), compreendidas como férteis estratégias de promoção de saúde mental para os estudantes de uma universidade pública federal, assistidos no projeto de extensão: “PIC’s no Cuidado”.

No que concerne aos objetivos específicos, destacamos: Delinear como aconteceu o processo de formação da estudante de Terapia Ocupacional nas práticas integrativas e complementares (acupuntura auricular e a terapia floral);

Contextualizar a respeito da atuação da universitária no citado projeto de extensão, realçando as melhorias identificadas por ela com as práticas da acupuntura auricular e da terapia floral aplicadas ao corpo discente; realçar a respeito da necessidade de mais incentivos na oferta das PICs para o cuidado em saúde mental dos estudantes universitários.

Vislumbramos com esse relato de experiência suscitar reflexões e incentivar a tomada de decisões no âmbito da comunidade acadêmica, concernente à importância da oferta das PIC’s para os estudantes universitários, contribuindo, assim, com a promoção da saúde mental do corpo discente.

## 2 PERCURSO METODOLÓGICO

Esse estudo trata-se de um relato de experiência do tipo exploratório-descritivo, com abordagem de natureza qualitativa, vivenciado por uma estudante de terapia ocupacional no projeto de extensão: “PIC’s no Cuidado”, desenvolvido por uma docente que integra o Departamento de Promoção de Saúde do Centro de Ciências Médicas, da Universidade Federal da Paraíba, com período compreendido entre agosto de 2022 e julho de 2023.

De acordo com Gomes *et al.* (2010), a pesquisa, de perfil exploratório, tem por finalidade explorar uma temática pouco e/ou não conhecida, com o intuito de obter maiores informações a seu respeito, enquanto a descritiva busca transcrever as características que melhor definem um determinado fenômeno. Minayo (2010) esclarece que o método qualitativo é o que se aplica ao estudo da história, das

relações, das representações, das crenças, das percepções e das opiniões, produtos das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, constroem artefatos e, assim, sentem e pensam. As abordagens qualitativas se conformam melhor a investigações de grupos e segmentos delimitados e focalizados, de histórias sociais sob a ótica dos atores, de relações e para análises de discursos e documentos.

A extensão “PIC’s no Cuidado” surgiu em 2016, com o objetivo de estimular o ensino e exercício das práticas integrativas e complementares inicialmente no serviço da Atenção Básica. Posteriormente, a equipe expandiu os atendimentos tanto para o Hospital Universitário Lauro Wanderley, quanto para o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) da UFPB, no município de João Pessoa, prestando assistência a servidores e discentes. Assim como os demais projetos de extensão, a “PIC’s no Cuidado” apresenta alguns critérios para a participação nas atividades do grupo, neste caso em específico, o(a) extensionista deve passar por um processo de formação prático e teórico para o exercício das terapêuticas e ser supervisionado(a) por um profissional durante o período de um mês realizando os atendimentos.

No tocante ao processo de formação, a equipe da extensão, composta por professora responsável, bolsista e voluntários que já participavam do projeto anteriormente, ficou responsável por organizar, de forma presencial e virtual, momentos de compartilhamentos de conhecimentos e instruções quanto a prática, promovendo diálogos com a literatura acerca dos fundamentos das PICS, da postura profissional nos atendimentos, o sigilo e o manuseio das informações e históricos fornecidos pelo paciente, a construção do raciocínio terapêutico, o manejo de possíveis crises, a prescrição dos florais de Bach e a aplicação da auriculoterapia. Como forma de avaliar o conhecimento relativo ao conteúdo que estava sendo ministrado, a equipe da extensão também preparou alguns simulados e delegou resumos com pontos cumulativos a serem entregues dentro do prazo por meio de uma plataforma virtual, o “*Google Classroom*”. Após a aprovação, os integrantes já se encontravam habilitados para o início dos atendimentos.



Já na pandemia do Coronavírus em 2019/2020, a extensão passou a realizar os acompanhamentos e atendimentos em terapia floral remotamente, proporcionando maior facilidade no acesso a esses serviços pelos usuários de forma segura, tendo em vista o contexto de isolamento da pandemia do COVID 19. Acredita-se que esse tenha sido o maior desafio enfrentado pelos extensionistas e professores das extensões universitárias, no que diz respeito à continuidade das ações de extensão na modalidade remota durante os períodos complementares. Felizmente, essa medida de precaução permitiu a extensão "PIC's no Cuidado" ampliar a oferta aos usuários que se encontravam impossibilitados de receber o acompanhamento presencialmente, dentro dos espaços físicos da universidade. Importante mencionar que os serviços ofertados pela supracitada extensão abrangem a comunidade acadêmica e externa.

Embora a demanda por teleatendimentos em terapia floral tenha aumentado exponencialmente, a aplicação da auriculoterapia precisou ser limitada devido às medidas de segurança, já que a mesma, diferente da terapia floral, necessita do contato presencial e espaços disponíveis para acontecer. Por outro lado, os teleatendimentos na modalidade remota colaboraram para diálogos relacionados às dificuldades enfrentadas pelos próprios estudantes na orquestração de rotina, no prejuízo do autocuidado e na falta de investimento da própria instituição de ensino na realização de atividades que viessem a promover bem-estar e saúde mental.

Foram realizados alguns encontros de supervisão para a discussão de casos e diálogos das práticas, os quais possibilitaram a produção de publicações e resumos acerca do teleatendimento como ferramenta de alcance dos usuários, a contribuição da terapia floral para a população no pós-pandemia e relatos que narram a experiência de estudantes da graduação em um projeto direcionado ao cuidado humanizado. Como resultado dessas produções, foi possível evidenciar as diversas formas de apresentação do sofrimento psíquico nos usuários, os quais em sua maioria eram acadêmicos de áreas distintas, diagnosticados ou não com algum transtorno mental, tais como: depressão e ansiedade, ou até mesmo apresentavam um histórico de ideação suicida.



---

Por este motivo, o projeto de extensão resolveu aderir à modalidade do teleatendimento em terapia floral mesmo após o período de pandemia. Já no retorno das atividades presenciais, foi disponibilizado para os atendimentos da equipe, salas do Centro de Ciências Médicas (CCM) da UFPB, com o qual é vinculada à coordenação de uma professora que integra o departamento de ciências médicas.

No supracitado projeto de extensão, a estudante de terapia ocupacional atuava 12 horas semanais, sendo que a sua atuação no projeto acontecia nas segundas-feiras e quintas-feiras, no horário das 8h às 12h e 18h às 21h, permanecendo nesse projeto no período compreendido de agosto de 2022 a julho de 2023.

A obtenção das informações para a construção deste relato de experiência foi realizada a partir de registros pessoais da estudante de terapia ocupacional, como a observação participante e o diário de campo. A pesquisadora Minayo (2010) explica que a observação participante, em qualquer nível de profundidade em que for realizada ou em que teoria se baseie, utiliza-se do diário de campo. Este se constitui em um caderno de anotações em que o investigador, a cada dia, vai anotando o que observa, mas não se constitui como objeto de entrevista. Neste instrumento, devem ser escritas impressões pessoais que vão se modificando com o tempo, resultados de conversas informais, observações de comportamentos contraditórios com as falas, manifestações dos interlocutores quanto aos vários pontos investigados, dentre outros aspectos.

Este trabalho foi construído a partir das impressões observadas e registradas em um diário de campo pela estudante de terapia ocupacional no exercício de sua atuação no projeto “PIC’s do Cuidado”. Neste sentido, as anotações realizadas durante os atendimentos consideraram os seguintes aspectos: processo de formação da estudante de Terapia Ocupacional nas práticas integrativas e complementares (acupuntura auricular e a terapia floral); atuação da universitária no supracitado projeto de extensão, sublinhando as repercussões identificadas por ela com as práticas da acupuntura auricular e da terapia floral aplicadas ao corpo discente e identificação de

eventual necessidade de mais incentivos na oferta das PICS para o cuidado em saúde mental dos estudantes universitários.

Após a fase de leitura e organização das informações obtidas pelos registros da estudante universitária de terapia ocupacional, realizadas à luz de suas experiências vivenciadas no projeto “PIC’s no Cuidado”, organizamos eixos temáticos que destacaram os conteúdos principais que emergiram da experiência vivenciada, relacionadas aos objetivos contemplados neste estudo. A análise do material empírico ocorreu mediante a realização de diálogos dos conteúdos que emergiram dos eixos temáticos com a literatura pertinente, numa perspectiva crítica e reflexiva.

### 3 DESENVOLVIMENTO

Durante o período de atuação no projeto de extensão: “PIC’s no Cuidado”, a estudante universitária de Terapia Ocupacional teve a oportunidade de ofertar cuidado em saúde mental aos discentes e comunidade externa, mediante a realização dos atendimentos (presenciais e virtualmente). Nesse sentido, destacamos a seguir os eixos temáticos que emergiram desse relato de experiência.

#### **Conhecendo o processo de formação da estudante de Terapia Ocupacional nas práticas integrativas e complementares (acupuntura auricular e a terapia floral):**

Inicialmente para que a estudante conseguisse integrar o projeto de extensão fez-se necessário que a mesma sinalizasse que possuía interesse em participar mediante o Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas - SIGAA. Concluída essa etapa, a equipe da extensão realizou contato com os interessados, adicionando-os ao grupo de *Whatsapp*. Nesse foram repassados os informes acerca do processo de capacitação para o exercício das atividades da extensão. Esta etapa de formação durou o equivalente a 20h semanais, compostas por aulas remotas via plataforma *Google Meet* e exercícios a serem anexados no *Google Classroom*. A respeito das aulas direcionadas à prescrição dos florais de Bach, diferente das práticas de aplicação

da auriculoterapia, elas aconteceram no formato remoto, sendo preferencialmente ministradas no período da noite.

Posteriormente os extensionistas foram instruídos quanto ao preenchimento da ficha de atendimento e receita terapêutica para a prescrição dos florais de Bach, que infelizmente não são disponibilizados pela instituição, sendo o valor da manipulação dos florais, em torno de 30 reais, um dos únicos custos com os quais o usuário teria de arcar. Após o atendimento, era disponibilizado para o terapeuta um prazo de 24h para o envio da receita ao paciente. Nesse intervalo, os extensionistas recém integrados dispunham do suporte dos veteranos para a revisão da receita antes que essa fosse entregue. Além disso, também era responsabilidade do terapeuta anexar ao sistema os dados do usuário, assim como a ficha de atendimento, ambos em PDF e devidamente nomeados.

Para além das atividades oriundas da extensão, os extensionistas que possuíam disponibilidade eram convidados a participar, como parte integrante do apoio técnico, de alguns encontros promovidos dentro e fora do ambiente acadêmico com o objetivo de oferta das PICS ao público geral.

### **Atuação da estudante de terapia ocupacional no projeto de extensão “PIC’s no Cuidado” e as repercussões identificadas na prática da acupuntura auricular e da terapia floral:**

A flexibilidade no formato e na estrutura dos atendimentos em auriculoterapia e terapia floral, possibilitaram ao terapeuta fazer uso de sua criatividade e conhecimentos adquiridos ao longo da graduação. No caso da graduanda em Terapia Ocupacional, etapas como a escuta qualificada, histórico pregresso de sofrimento mental e a identificação do contexto no qual o usuário encontrava-se inserido, constituíram passos importantes a serem percorridos pelo terapeuta e usuário antes da prescrição do floral ou quando realizada a aplicação da acupuntura auricular. Na atuação da estudante de Terapia Ocupacional nesse projeto de extensão, ficou evidente para ela

que era imprescindível que o terapeuta levasse em consideração aquilo que o indivíduo considerava significativo para que a sua intervenção acontecesse de maneira eficaz.

Quanto ao método e preceitos que baseiam a prática do extensionista, contanto que os protocolos necessários fossem realizados e os princípios das PICS fossem respeitados, a forma de apresentação e condução dos atendimentos não era questionada. A estudante costumava utilizar como recursos de suporte para os atendimentos, projeção de slides com metas ocupacionais elencadas pelos usuários e identificadas pela terapeuta no decorrer dos atendimentos que poderiam ou não serem acompanhados por um retorno após 20 ou 30 dias, a indicação de livros, músicas e poemas, além de orientações para uma melhor promoção do autocuidado e higiene do sono.

O olhar integral que a Terapia Ocupacional busca ter sobre o indivíduo e as suas ocupações, tem como referência a necessidade de adoção de uma visão holística do ser humano. Nesse contexto, a dimensão da saúde mental é essencial. Dessa forma, a discente buscou nesse relato, mediante a sua inserção na extensão, dialogar acerca dos momentos de autocuidado prestados aos usuários assistidos pelo projeto, com destaque nos próprios discentes da universidade federal. A ênfase da extensão: “PIC’s no Cuidado” é a promoção de saúde em um contexto repleto de fatores estressores, no que diz respeito à rotina acadêmica, e que tem afetado negativamente a qualidade de vida dos estudantes. Segundo Marques & Mângia (2013):

“A construção da qualidade da vida cotidiana está ligada à produção de vida e à transformação concreta da realidade, e passa por potencializar a expressão das diversas subjetividades, resgatar identidades e histórias de vida e revalorizar as ações cotidianas” (Marques; Mângia, 2013, p. 251).

Assim, ao oferecer outras opções de intervenção aos usuários do sistema de saúde, ampliam-se as possibilidades de estratégias de cuidado e acesso a uma melhor qualidade de vida com um considerável potencial desmedicalizante, além de promover maior autonomia ao usuário na escolha do tratamento complementar com que ele mais se identifica, tendo em vista o modelo antimanicomial defendido pela

profissão. Essa linha de raciocínio também possibilita vislumbrar o uso desses recursos terapêuticos, as práticas integrativas e complementares, como potencializadores da prática profissional, seja por meio da atuação do terapeuta ocupacional ou dos diferentes profissionais que fazem uso das PICS.

Outro ponto importante se refere a desmedicamentalização dos sujeitos em sofrimento psíquico, que consiste em diminuir o uso racional dos psicofármacos, algo que ainda é pouco vivenciada pelos profissionais da saúde mental, sendo o uso de drogas psiquiátricas a primeira opção de prescrição para o tratamento (Campos *et al*, 2018). Para que o uso ilegal e exacerbado de fármacos não aconteça, faz-se necessário que eles sejam prescritos de modo criterioso e responsável, além de se investir em diferentes possibilidades interventivas.

Infelizmente, devido a indissociabilidade entre a dimensão física, mental, espiritual, ocupacional e emocional dos indivíduos, existe uma tendência para se investir mais na reabilitação física, na cura de doenças, ao invés de serem realizados substanciais investimentos em ações e estratégias de promoção de saúde mental direcionadas as PICS, os quais gerariam custos menores aos poderes públicos.

No que concerne às repercussões da PICS para a saúde dos usuários em correlação aos serviços oferecidos pela extensão, a estudante identificou a importância que eles atribuíam à escuta qualificada como uma eficaz ferramenta de acolhimento de suas dúvidas e angústias, para além da própria aplicação dos métodos terapêuticos tradicionais. É justamente sobre essa perspectiva do cuidado em saúde mental que Rui Chamone Jorge discorre em uma de suas obras, quanto à relação terapeuta-paciente no processo de escuta acolhedora e empática:

“Temos, portanto, que a empatia refere-se à qualidade da compreensão que tem o terapeuta acerca de seu paciente, e que é decorrente da qualidade da escuta do profissional. Escuta essa que diz respeito, primeiro, quanto à franca audição de si mesmo que possa ter o profissional; e, segundo, quanto à sua franca compreensão do que se lhe relata verbal, corporal e ocupacionalmente o paciente.” (Jorge, 1989, p. 25)

O comportamento empático do terapeuta proporciona o fortalecimento do vínculo terapêutico e, conseqüentemente, a maior adesão ao tratamento, sendo considerada uma variável importante na relação terapeuta-paciente, e que pode ser desenvolvida e aprimorada com o tempo (Martins *et al*, 2018). Dessa forma, é necessário que para um bom atendimento, o terapeuta se encontre disposto e atento a todos os sinais, verbais e não-verbais, que o usuário venha a manifestar durante o diálogo. Também se torna essencial que lhe seja oferecido um ambiente seguro e agradável, onde ele se sinta confortável para falar sobre suas angústias, sendo acolhido sem julgamentos ou pré-conceitos. Para tal é que a empatia se configura como uma habilidade indispensável a ser colocada em exercício pelo terapeuta, com a finalidade de oferecer uma escuta de qualidade.

Outras melhorias que a estudante universitária identificou no desenvolvimento dos atendimentos refere-se ao restabelecimento da harmonia no campo energético dos usuários após uso correto e contínuo dos florais de Bach, manifestada por uma maior estabilidade emocional que eles verbalizavam vivenciar. Em relação aos efeitos da aplicação da auriculoterapia, os usuários relatavam melhorias, tais como: alívio das tensões musculares, redução da ansiedade, dentre outras.

É o que mostra o estudo realizado por pesquisadores da FAPESP, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo, entre março e julho de 2023, que reuniu 74 pacientes com depressão moderada ou moderadamente grave (conforme pontuação da avaliação Patient Health Questionnaire-9). Após serem submetidos a 12 sessões de 15 minutos cada, durante o equivalente a seis semanas, os resultados obtidos revelaram que a acupuntura auricular específica para depressão recuperou quase 60% das pessoas, sendo que 46% desses participantes relataram não sentir mais sintomas, em contraste com 13% do grupo que passou pela técnica não específica (Moioli, 2024).

Além disso, o professor de naturologia da Unisul e primeiro autor do estudo, Daniel Maurício de Oliveira Rodrigues, destacou que outro ponto positivo do tratamento

teria sido a ausência de efeitos adversos severos, sem diferenças significativas entre os grupos, já que a maioria dos participantes relatou sentir apenas dor leve no local de aplicação. Já no caso do uso do florais de Bach no combate à ansiedade, pesquisadoras da Universidade de São Paulo realizaram em 2024, um trabalho no Centro de Aperfeiçoamento em Ciências da Saúde da Fundação Zerbini (CeFACS), no qual foi possível concluir que dos 15 voluntários participantes do grupo experimental, a maioria era do sexo feminino (97,1%) e com idade variando entre 25 a 60 anos, em que todos tiveram sua ansiedade diminuída (Salles, 2012).

### **Identificação da necessidade de mais incentivos na oferta das PICS para o cuidado em saúde mental dos estudantes universitários:**

Participar de um projeto de extensão, além de ser um pré-requisito no preenchimento de componentes obrigatórios para a formação, também proporciona novas vivências aos estudantes, seja dentro da própria universidade ou em ambientes externos, podendo resultar em parcerias com diferentes instituições e/ou grupos comunitários. Os projetos podem ser direcionados para as distintas áreas do conhecimento, desde educação à saúde, assistência e cultura, e que geralmente abrangem diferentes grupos sociais, dependendo do interesse de cada indivíduo. As atividades elencadas como deveres dos extensionistas corroboram para o aprimoramento das competências estudantis, auxiliando no desenvolvimento das habilidades interpessoais e acadêmicas.

No caso específico da extensão “PIC’s no Cuidado”, os extensionistas aprendem sobre a importância do trabalho multidisciplinar e interprofissional, pois não existem requisitos para a candidatura desses extensionistas quanto à sua graduação, ou seja, a participação como voluntário independe do centro acadêmico ao qual o discente faz parte. Logo, em um único grupo que comporta pessoas de diferentes áreas do conhecimento, a oportunidade de compartilhar experiências e saberes traz benefícios significativos aos estudantes para a construção do raciocínio e identidade profissional.



Lamentavelmente, as atividades da extensão se encerraram em julho de 2023, devido a incompatibilidade de horários da professora coordenadora responsável por administrar as atividades da extensão. Cabe aos coordenadores da extensão: o planejamento, supervisão e orientação conjunta quanto às atribuições dos bolsistas, voluntários e colaboradores, sendo inviável a continuidade do projeto sem os citados representantes, conforme preconiza a Coordenação de Programas de Ação Comunitária, especificamente da Pró-Reitoria de Extensão, e dispostos nos editais do Programa de Bolsas de Extensão - PROBEX.

Embora sucateadas pela falta de incentivo em pesquisa e extensão, as ações ofertadas pelo projeto revelaram-se como uma importante estratégia de promoção de saúde mental no âmbito acadêmico, que compactua no combate de estigmas acerca do sofrimento/adoecimento mental durante a graduação. A discente do curso de Terapia Ocupacional dedicou aproximadamente dois períodos letivos às atividades da extensão, abrangendo nesse período estudantes universitários de graduações distintas, os quais manifestaram o desejo e a necessidade da escuta e do cuidado em saúde mental baseado nos métodos terapêuticos não convencionais. Atualmente, alguns dos usuários que eram assistidos pelo projeto de extensão encontram-se sem continuidade do tratamento. Outros conseguiram encontrar redes alternativas de suporte.

Tendo em vista a expressiva demanda a melhoria na qualidade de vida apresentada pelas PICS, faz-se necessário que para uma melhor capacitação e oferta dessas práticas em adição à continuidade das atividades acadêmicas, desenvolvidas de forma saudável e prazerosa sem prejuízo à saúde mental dos universitários, haja responsabilidade e compromisso de docentes, extensionistas e demais órgãos encarregados em promover ensino e pesquisa. O ideal seria que fossem reservados períodos específicos para a divulgação e promoção de momentos de autocuidado entre os estudantes dentro das próprias salas de aula, a fim de facilitar o deslocamento e a adesão. Outra demanda seria a de incentivo financeiro para os projetos que se dedicam a servir e construir conhecimento com e para as gerações presentes e futuras.

Um estudo feito por um grupo de pesquisadores ainda no ano de 2018, revelou que a dificuldade de acesso às PICS nos diversos níveis de atenção, pode estar diretamente relacionada à escassez de conhecimento dos profissionais acerca das práticas, e a falta de consciência quanto a sua importância. Outro fator seria a ausência de habilidades para o manuseio de tais práticas, seja pela não capacitação desses profissionais para atuar com o uso das PICS, ou a não compreensão de sua importância. Apesar da dificuldade, a oferta das tecnologias leves nos serviços é aceita e esperada, sobretudo pelos usuários (Ruela, 2019).

Ainda se faz necessário que haja maior incentivo e investimento em pesquisa científica contínua, além de capacitação dos profissionais para o atendimento das demandas de aplicação das PICS, integrando cada vez mais estas práticas ao ensino e pesquisa no meio acadêmico. A pressão para o uso de tecnologias de alta densidade, que requerem alto investimento, não se compara às despesas ambulatoriais, correspondendo a aproximadamente 0,008% quando comparado às despesas dos procedimentos hospitalares. Com base em informações do Ministério da Saúde, esse valor anual investido no SUS com PICS não chegaria a R\$3 milhões (Almeida, 2019).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com a realização desse estudo, identificamos que as práticas integrativas e complementares como recurso terapêutico para a promoção de saúde mental em específico no âmbito acadêmico, mediante as ações do projeto de extensão “PIC’s no Cuidado”, apresentam-se como potentes métodos de cuidado continuado, humanizado e integral em saúde, uma vez que elas se mostram instrumentos relevantes na prevenção de agravos e apresentam sua qualidade, eficácia e segurança garantidas. Infelizmente, o investimento que essas ações têm recebido das instituições de ensino e do próprio Governo são ineficazes para suprir elevada demanda que só vem crescendo a cada ano.

Além disso, outro fator que dificulta o envolvimento dos estudantes nas atividades da extensão é justamente o tempo que precisa ser investido na capacitação dos extensionistas. Logo, os discentes que se encontram em períodos diferentes também apresentam divergência em relação aos horários disponíveis para a formação. Outro motivo que dificulta e precariza a oferta das práticas é a disponibilidade e o compromisso nos atendimentos, assim como a ausência de um acompanhamento regular com os terapeutas, no que diz respeito à devolutiva dos atendimentos e no que tange à sua própria saúde mental, já que eles, em muitos casos, ainda são graduandos de uma primeira graduação e, muitas vezes, se encontram vulneráveis emocionalmente.

Durante o desenvolvimento desse relato, a estudante identificou que embora o processo de formação tenha sido suficiente para a capacitação dos extensionistas na aplicação das práticas em questão, há de se destacar como limitação, a desorganização por parte da própria em extensão no armazenamento e registro dos materiais produzidos pelos extensionistas durante o período de vigência deste projeto. Contudo, a estudante reconhece que assim como existem conhecimentos que apenas podem ser adquiridos mediante as experiências práticas, essa foi uma vivência necessária mesmo que com desfalques. Não obstante, o manejo adquirido acerca das práticas integrativas e complementares enriqueceram o repertório e identidade profissional da universitária, habilitando-a para uma prática mais humanizada e repleta de possibilidades.

Logo, levando em consideração esse relato de experiência, vislumbramos que discentes, docentes, profissionais e órgãos responsáveis sintam-se instigados a integrar e investir em projetos universitários que operam como rede de suporte à comunidade acadêmica. Também cabe aos extensionistas a produção e divulgação de materiais que propaguem as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, acompanhado pela publicação de mais artigos e estudos que correlacionam as PICS ao processo de cuidado em saúde mental, expondo suas repercussões e custo benefício. Desse modo, é necessário adentrar de forma sucinta às origens das práticas integrativas e complementares, buscando

entender a sua articulação com a saúde mental e o seu processo de consolidação no Brasil, a fim de compreender, fundamentar e comprovar a sua eficácia enquanto especialidade profissional e importante estratégia de promoção de saúde.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. **Gastos com práticas integrativas no SUS correspondem a 0,008% das despesas ambulatoriais e hospitalares**. ObservaPics, 2019. Disponível em: <https://observapics.fiocruz.br/pics-consomem-0008-dos-gastos-do-sus-com-procedimentos/>. Acesso em: 09 abr 2024.

ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018**. (2019). Disponível em: <https://www.andifes.org.br/?p=79639>. Acesso em: 09 abr 2024.

ARAÚJO, C. L. F, *et al.* Conhecimento e expectativas das pessoas que vivem com HIV/ Aids sobre as terapias complementares em saúde. In: **VHI/sida: Experiências da doença e cuidados em saúde**, Rio de Janeiro: Edições Humus, 2015.

ASSIS, A. D; OLIVEIRA, A. G. B. **Vida universitária e saúde mental**: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental. Florianópolis, V. 2, n.4-5, p.159 – 177.

BACH, E. **Os remédios florais do Dr. Bach incluindo cura-te a ti mesmo**. São Paulo: Pensamento; 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conferência Nacional de Saúde, 8. **Relatório final**. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Portaria 971** – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde; Diário Oficial da União 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS)**, 2017. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/MatrizesConsolidacao/comum/37407.html>. Acesso em: 09 abr 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde . **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 91p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília - DF. 2015. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 19 fev 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório de Monitoramento Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nos Sistemas de Informação em Saúde**. Brasília - DF. 2020. Acesso em: 19 fev 2024.

BEZERRA *et al.* Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30(1), e300110, 2020.

CAMPOS, D. B., BEZERRA, I. C., JORGE, M. S. B. Tecnologias do cuidado em saúde mental: práticas e processos da Atenção Primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, suppl. 5, p. 2101-2108, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ppXdx8LHmndv-ZKXyC3dbKdQ/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr 2024.

COFFITO. CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL. **Resolução nº 491 de 20 de outubro de 2017**. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=8749>. Acesso em: 08 abr 2024.

FONTANELLA, F; SPECK, FP; PIOVEZAN, AP; KULKAMP, IC. Conhecimento, acesso e aceitação das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde em saúde por uma comunidade usuária do Sistema Único de Saúde na cidade de Tubarão/SC. **Arquivos Catarinenses de Medicina** Vol. 36, no. 2, de 2007. Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/484.pdf>. Acesso em: 08 abr 2024.

GOMES, I.L.V.; CAETANO, R; JORGE, M.S.B. Conhecimento dos profissionais de saúde sobre o direito da criança hospitalizada: um estudo exploratório. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n 2, 2010. p. 463 – 470.

GORI, L.; FIRENZUOLI, F. **Ear acupuncture in European traditional medicine**. Evidence-based complementary and alternative medicine. v. 4, Suppl. 1, p. 13- 16, 2007. DOI:10.1093/ecam/nem106. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18227925/>. Acesso em: 19 fev 2024.

JORGE, R.C. **Relação Terapeuta Paciente**: notas introdutórias. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1989. 75 p. Disponível em: [http://www.grupogesto.com.br/wp-content/uploads/2010/11/LIVRO\\_Relacao\\_Terapeuta\\_Paciente-Parte1\\_revisao2018.pdf](http://www.grupogesto.com.br/wp-content/uploads/2010/11/LIVRO_Relacao_Terapeuta_Paciente-Parte1_revisao2018.pdf). Acesso em: 09 abr 2024.

LAMBERT, A. S., MOURA, R. C. A.. Fatores que podem influenciar no adoecimento físico e psíquico do estudante universitário: uma análise da produção científica brasileira. **Revista Cocar**, Belém, v. 14, n. 28, p. 70-89, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/3107>. Acesso em: 01 out 2023.

MARQUES, A. L., & MÂNGIA, E. (2013). Ser, estar, habitar: serviços residenciais terapêuticos no município de Campinas, SP. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 23, n. 3, p. 245-252. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v23i3p245-252>. Acesso em: 08 abr 2024.

MARTINS, J. S. *et al.* Empatia e relação terapêutica na psicoterapia cognitiva: uma revisão sistemática. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 50-56, jun. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872018000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000100007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 08 abr 2024.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 12.ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MOIOLI, J. **Estudo confirma benefício da acupuntura auricular no tratamento da depressão**. Agência FAPESP, 27 Fev 2024. Disponível em: <https://agencia.fapesp.br/estudo-confirma-beneficio-da-acupuntura-auricular-no-tratamento-da-depressao/50928>. Acesso em: 09 abr 2024.

NOGIER, R. **Auriculotherapy**. New York: Thieme; 2009.

PADOVANI, R. C.; NEUFELD, C. B.; MALTONI, J.; BARBOSA, L. N. F.; SOUZA, W. F.; CAVALCANTI, H. A. F.; LAMEU, J. N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. 2014. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 2- 10. DOI: 10.5935/18085687.20140002.

RUELA L.O. *et al.* Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4239-4250, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/DQgMHT3WqyFkYNX4rRzX74J/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 09abr 2024.

SALLES L.F., SILVA M.J.P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Paul Enferm.** 2012;25(2):238-42. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/FsVrkRFnv3tDBDwp7Ktn-z8r/?format=pdf>. Acesso em: 09 abr 2024.

TESSER C.D., BARROS N.F. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. **Rev Saude Publica**, v. 42, n. 5, p. 914-920, 2018. Andrade JT, Costa LFA. Medicina Complementar no SUS: práticas integrativas sob a luz da Antropologia médica. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/GDZVTGWvtCpC5gtBH-J6tFSK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 08 abr 2024.

## Contribuições dos autores

### 1 – Samara Simone Tenório Urbano Ferreira

Graduação em andamento em Terapia Ocupacional na Universidade Federal da Paraíba, UFPB, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0006-2201-3576> • samaraurbano08@gmail.com

Contribuição: Escrita - primeira redação

---

## 2 – Márcia Maria Mont’Alverne de Barros

Terapeuta Ocupacional. Estágio Pós-Doutoral no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social. Doutorado em Saúde Coletiva (UECE). Especialista em Saúde Mental (UECE); Especialista em Saúde da Família (UVA; EFSFVS); Terapeuta comunitária (UFC); Mestra em Saúde Pública (UECE).

<https://orcid.org/0000-0002-8139-4229> • [marciamontalverne10@gmail.com](mailto:marciamontalverne10@gmail.com)

Contribuição: Escrita - revisão e edição

### Como citar este artigo

FERREIRA, S. S. T. U.; BARROS, A. M. M. Práticas integrativas e complementares como estratégia de promoção de Saúde Mental para estudantes do ensino superior: experiências de uma universitária de Terapia Ocupacional. **Experiência. Revista Científica de Extensão**, v.11, e87788. DOI: <https://doi.org/10.5902/2447115187788>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/experiencia/article/view/87788>. Acesso em: xx/xx/xx.