

USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

Simoni Chiotti ¹

Cassiane dos Santos Baseggio ²

Jeferson Santos Araújo ³

Marcela Martins Furlan de Leo ⁴

¹Enfermeira, Especialista em Saúde Pública pela Censupeg, Mestranda do programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul. E-mail: simonichiotti11@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009000309303251>

² Enfermeira, Mestranda do programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). E-mail cassicaro@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-7139-7377>

³ Enfermeiro, Professor do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). E-mail jeferson.araujo@uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3311-8446>

⁴ Enfermeira, Doutora em Ciências, USP. Professor do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). E-mail: marcela.leo@uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3457-5999>

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A saúde mental é um pilar fundamental da saúde pública brasileira, influenciando diretamente o bem-estar individual e coletivo. Cuja tem uma definição complexa, não se trata apenas da ausência de doenças mentais, mas da capacidade de cada pessoa em lidar com as exigências da vida cotidiana, equilibrar desejos e emoções, manter relações saudáveis consigo mesmo, com os outros e com o ambiente em que se está inserido (BRASIL, 2006). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2025) “a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade”. As crises psiquiátricas podem se manifestar de diferentes formas e intensidades, sendo fenômenos complexos e multidimensionais, que envolvem aspectos biológicos, psicológicos e sociais (George, 1977). O Ministério da Saúde (MS) ressalta que a crise não deve ser compreendida apenas como uma intensificação de sintomas, mas um processo que pode ser passageiro ou duradouro, influenciado por diversos fatores, como: estresse, ansiedade crônica, disfunções hormonais, dependência de álcool e outras drogas, traumas psicológicos, doenças físicas, bullying, além de conflitos familiares, problemas sociais, que podem acontecer em vários ambientes, em casa, no trabalho, na escola e em momentos de lazer (Brasil, 2017). Dentro do ambiente escolar está sendo cada vez mais notável o acometimento de alterações psíquicas, tornando-se em um espaço propício a desencadear os transtornos mentais, como ansiedade e estresse. Atualmente, os discentes vêm apresentando algum tipo de alteração comportamental ou dificuldade cognitiva que se manifesta em sintomas físicos como taquicardia, sudorese ou dores, problemas de

socialização e/ou crises de ansiedade. Estes acometimentos podem estar ligados às pressões sociais e a necessidade de se adaptar ao ambiente escolar, ser um bom aluno, ter notas altas, conquistar amigos, pode ter relação como a transição de fatores genéticos e de idade, bem como fatores externos como conflitos familiares e da sociedade que acabam interferindo e repercutindo dentro da escola. Para lidar com estas crises, os setores da saúde e da educação podem trabalhar em conjunto, com um olhar humanizado e holístico, focando no bem-estar coletivo e prevenindo doenças futuras. Ações estas contempladas pela intersectorialidade do Programa de Saúde na Escola- PSE. Uma estratégia para auxiliar com os fatores comportamentais e de pensamento é a adoção das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) disponíveis na atenção básica, e que podem ser trabalhadas em diferentes setores e ambientes, dependendo das necessidades diagnosticadas. **Objetivo:** Relatar a experiência do uso das práticas integrativas e complementares em uma turma de dezessete alunos, de 7º ano em uma escola Estadual. Com o intuito de aumentar a concentração e melhorar o desempenho estudantil, bem como gerenciar as emoções. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre a aplicação das técnicas integrativas e complementares em dezessete estudantes atendidos pela rede estadual de educação, em um município de pequeno porte no Oeste de Santa Catarina, atendidos pelos profissionais da saúde que desempenham suas funções na Atenção Primária à Saúde. Através de uma conversa inicial entre o diretor da escola com equipe de saúde, percebeu-se a necessidade de interferir preventivamente na turma de estudantes de 7º ano escolar, visto que muitos já apresentam sintomas de ansiedade, disfunções como mal-estar, taquicardia e falta de concentração durante as aulas, desta forma, necessita-se de intervenções relacionadas às orientações de saúde, com o intuito de melhorar a aprendizagem e a capacidade destes em lidar com seus sentimentos e emoções, a fim de evitar riscos e danos ainda maiores à saúde mental. Previamente com a equipe optou-se por usar das PICs, Abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. Atualmente, 29 práticas são regulamentadas pelo SUS, estas podem ser trabalhadas isoladas ou em conjunto, possuem como objetivo restabelecer o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, promover harmonia nos fatores determinantes da saúde dos indivíduos. Iniciou-se com o projeto denominado “Menos é Mais”, com um cronograma quinzenal, em um ambiente adequado e seguro dentro da escola, para ministrar assistência com as técnicas oferecidas. Inicialmente, os estudantes e os professores foram ouvidos, na sequência observado alguns comportamentos que já demandam intervenção. A equipe de saúde composta por uma médica, uma enfermeira e uma técnica de enfermagem realizaram um cronograma,

com práticas que poderiam ser aplicadas nos encontros. O projeto iniciou em julho de 2025, e já teve quatro encontros em que foram trabalhadas as técnicas das práticas integrativas: técnica da respiração, musicoterapia, meditação guiada e auriculoterapia. **Resultados e discussão:** Durante os quatro encontros realizados foi notável a evolução no comportamento e aceitação dos estudantes. Os professores relatam que durante a aula melhorou a escuta, a concentração e o comportamento, “prestam mais atenção na aula”, e quando acontece algo de ruim, ou comportamento agressivo, juntos eles cobram um ao outro para se acalmar, e respirar, - usando a técnica de respiração. Durante os encontros os alunos foram mais participativos, interagindo nas técnicas e sugerindo o que eles gostariam de trabalhar, o que estão gostando ou não. Sempre em conjunto à prática realizou-se orientações voltadas à saúde, ao cuidado pessoal, aos sintomas da crise da ansiedade, ao respeito com o corpo e opinião alheia, entre outros temas já debatidos. Com relação às técnicas integrativas já trabalhadas, destaca-se a respiração que é uma atividade de fácil realização, não necessita de instrumentos ou material, o estudante pode realizar sozinho, quando sentir alterações em seu estado emocional ou cognitivo, pode aplicar a técnica e promover o relaxamento e oxigenação do cérebro, desta forma, controlando as emoções e promovendo o bem-estar. Outra técnica realizada com os estudantes foi a auriculoterapia, prática milenar que utiliza o pavilhão auricular para estimular pontos de desequilíbrio no organismo. Baseia-se no princípio de que a orelha representa, de forma reflexiva, um microssistema do corpo humano, em que cada ponto representa um órgão ou função fisiológica. Por meio desta técnica não invasiva o profissional poderá promover a homeostasia do organismo tratado, tanto de origem física quanto mental. Esta prática se apresenta como segura, de baixo custo e com importantes benefícios, contribuindo para a promoção da saúde, prevenção de agravos e melhora da qualidade de vida. Este projeto é piloto e pode abranger as demais turmas da escola, gerando confiança, saberes, melhorando aprendizado, relacionamentos e bem-estar em saúde mental principalmente. **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** Este projeto contribui e fortalece o cuidado integral às pessoas na sociedade, envolvendo educação e saúde, que agrupa nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Saúde e bem-estar, objetivo três alinhado com educação e qualidade de ensino com o objetivo quatro, sendo que a escola desempenha papel social, que transcende o ambiente escolar, além de promover o conhecimento e a educação contribui na construção dos princípios e valores humanos. **Considerações finais:** A saúde vem assumindo o papel de prevenir e promover bem estar biopsicossocial dos estudantes através de um olhar holístico, levando sempre em consideração as demandas sociais e culturais, assim fortalecendo a intersectorialidade entre a educação e atenção

básica, seguindo a base da PSE e seus objetivos. As informações coletadas e o avanço comportamental social e educacional, bem como a melhora no convívio harmônico na turma, nos indica que o trabalho continuará a ser realizado. Esta experiência, este projeto piloto de fortalecimento do cuidado e tratamento com as práticas integrativas pode gerar informações para direcionamento do cuidado ampliado para outras turmas, acrescentando na junção dos saberes de educação com a saúde.

Descriptores: Terapias Complementares; Estudantes; Auriculoterapia; Saúde Mental; Políticas Públicas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPICT-SUS.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>.

CARNEIRO, B.D., et al. Mindfulness em Saúde Mental e Transtornos Psiquiátricos de Crianças e Adolescentes: Uma Revisão Sistemática e Meta-Análise de Ensaios Clínicos Randomizados. **Pediatr Rep.**, v. 17, n. 3, 2025. DOI: 10.3390/pediatric17030059.

ENGEL, G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. **Science**, v. 196, n. 4286, p. 129-136, 1977.

Eixo: Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde.

Financiamento: “Não se aplica”

Agradecimentos: E.E.B PE Izidoro Benjamim Moro. ESF de Lindóia do Sul.