

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE PARA
SERVIDORES DA UFFS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ÂMBITO DE ESTÁGIO**

BERGAMINI, M. L. [1]; ZENEVICZ, L. T. [2]

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) reúnem abordagens centradas na pessoa que favorecem o autocuidado, o bem-estar e a redução do estresse. Em instituições de ensino superior, onde demandas cognitivas e emocionais são intensas, sobretudo entre servidores, tais práticas configuram abordagens terapêuticas para qualificar o clima organizacional e fortalecer vínculos comunitários. Nesse contexto, torna-se pertinente sistematizar a oferta de PICS a servidores da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), diante da demanda por estratégias contínuas de cuidado em saúde ocupacional. A experiência decorre de estágio não obrigatório na Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor (DASS), entre março de 2024 e o período presente, e concentrou-se na organização e ampliação de ações. Entre as ofertas, destacaram-se auriculoterapia, reiki, aromaterapia e oficinas de arteterapia — pintura de mandalas, origamis, artesanato de Natal e filtros dos sonhos — voltadas à promoção do bem-estar e à expressão criativa, além da inclusão dessas práticas em eventos institucionais, como a Semana da Saúde do Servidor. As atividades foram conduzidas por uma rede plural de facilitadores voluntários: professores, técnicos administrativos, estudantes da universidade e colaboradores externos com experiência na área. Para ampliar a oferta de reiki, a DASS passou a oferecer cursos de capacitação, formando novos facilitadores e aumentando a frequência e o alcance das sessões. No período analisado, aperfeiçoaram-se os fluxos de divulgação, acolhimento, agendamento e avaliação, com o objetivo de ampliar o acesso e a qualidade das ofertas. O relato tem caráter descritivo, construído a partir de vivências no estágio, análise de registros administrativos e consulta a instrumentos internos de avaliação de satisfação aplicados ao término das ações. A partir dessas informações, evidenciou-se ampla e consistente aceitação das PICS entre os servidores da instituição. Esse resultado foi corroborado por avaliações favoráveis e por manifestações explícitas dos participantes, solicitando a continuidade e a ampliação das ações. Observou-se maior adesão às sessões de auriculoterapia e reiki, frequentemente apontadas pelos participantes como efetivas para relaxamento, alívio de tensões e melhora do foco. As oficinas criativas e de bem-estar também receberam avaliações positivas, fomentando um ambiente de acolhimento, a socialização entre diferentes setores da universidade e oportunidades de pausa qualificada durante a jornada de trabalho. Entre as sugestões mais recorrentes estiveram a ampliação de vagas e o aumento da periodicidade e a oferta em horários alternativos, pontos que subsidiaram ajustes internos no setor para ampliar o acesso e a adesão às atividades. A experiência indica que as PICS são pertinentes e bem recebidas no cuidado à saúde do servidor da UFFS, com demanda consistente por continuidade, sobretudo para auriculoterapia e reiki, em virtude de seus resultados percebidos. A qualificação de processos — divulgação, acolhimento, agendamento e avaliação — amplia o alcance e a efetividade das práticas, favorecendo sua integração às rotinas de saúde ocupacional e sua sustentabilidade institucional. Por fim, recomenda-se manter o monitoramento sistemático da

[1] Maria Luiza Bergamini. Bacharelado em Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul. maria.bergamini@estudante.uffs.edu.br.

[2] Leoni Terezinha Zenevicz. Docente dos cursos de graduação em Enfermagem e Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul. leoni.zenevicz@uffs.edu.br.

satisfação, diversificar horários, ampliar a oferta das atividades mais procuradas e fortalecer a rede de facilitadores, assegurando qualidade, regularidade, acesso e continuidade, com comunicação e avaliações periódicas para melhoria contínua.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares; Saúde Ocupacional; Cuidado Holístico; Cuidado Centrado no Paciente; Integralidade em Saúde.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Ensino.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

Aspectos Éticos: Não se aplica.

[1] Maria Luiza Bergamini. Bacharelado em Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul. maria.bergamini@estudante.uffs.edu.br.

[2] Leoni Terezinha Zenevicz. Docente dos cursos de graduação em Enfermagem e Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul. leoni.zenevicz@uffs.edu.br.