



## “CUIDANDO DE QUEM CUIDA”: DESENVOLVENDO PRÁTICAS INTEGRATIVAS NAS OCAS COITÉS

Ana Carolina do Nascimento Adelino<sup>1</sup>, Auanna Cristina dos Santos Silva<sup>2</sup>, Aylla Valeria da Silva Medeiros<sup>3</sup>, Daniela Alvares Dantas<sup>4</sup>, Giselle Brenda da Silva Lopes<sup>5</sup>, João Levi Lopes de Sousa<sup>6</sup>, Karmen Luiza Pinheiro de Paiva<sup>7</sup>, Maria Yanka Lucena Silva<sup>8</sup>, Nephtys Verissimo da Silva<sup>9</sup>, Eliane Medeiros Costa<sup>10</sup>, Francinalva Dantas de Medeiros<sup>11</sup>  
Alynnne Mendonça Saraiva Nagashima. Email: alynnne.mendonca@professor.ufcg.edu.br<sup>12</sup>.

**Resumo:** O programa extensão teve como objetivo desenvolver ações para o conhecimento e oferta de práticas integrativas e complementares como proposta de cuidado, para trabalhadores de saúde. As práticas desenvolvidas, foram: meditação, contoterapia, dança circular, Terapia Comunitária Integrativa, aromaterapia e plantas medicinais. As ações ocorreram nas Ocas Coitéis e tiveram como participantes 40 profissionais de saúde. As ações incentivaram o autocuidado, partilhas, formação de vínculos e integração entre os participantes.  
**Palavras-chaves:** Práticas Integrativas e Complementares, Profissionais de Saúde, Cuidado.

### 1. Introdução

No âmbito universitário as atividades de extensão desempenham um papel importante para a sociedade, tendo uma aplicação direta, com o objetivo formar pontes entre a academia e a comunidade, que incorpora e dinamiza o “saber-fazer” [1].

Assim, O Núcleo Interprofissional de Saúde e Bem-Estar ( NISE), que visa promover ações de saúde mental e práticas integrativas no âmbito da UFCG e da comunidade em geral, propôs desenvolver ações de extensão voltadas que pudessem integrar a comunidade acadêmica e os profissionais de saúde do município de Cuité, como o objetivo de fazer circular os saberes e estabelecer vínculos com os profissionais de saúde do referido município.

Sabe-se que a qualidade de vida no trabalho impacta diretamente na vida do trabalhador e sobre como esse serviço será oferecido à população [2]. Podendo acarretar consequências negativas tanto na vida profissional, quanto na vida pessoal e até mesmo tornar o ambiente de trabalho insalubre.

Nesse sentido, as práticas integrativas e complementares podem ser utilizadas como ferramentas de cuidado e integração para os profissionais de saúde, incentivando-os ao autocuidado, a formação de vínculos, a partilha de vivências e no resgate da identidade.

Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são um conjunto de práticas e intervenções medicinais que

incorporam a Medicina Tradicional, Complementares e Integrativas e tem como objetivo oferecer aos indivíduos a autonomia e participação ativa na prevenção de doenças e na recuperação da saúde, auxiliando-os na melhora das relações do ser humano com o ambiente e com a sociedade, considerando a integralidade do ser, o seu recorte social e suas dimensões. São práticas que utilizam de pouco recurso financeiro, profissionais da saúde de diferentes áreas, e pouca ou nenhuma tecnologia para a execução das escutas, dos vínculos terapêuticos e das reuniões de acolhimentos [3].

Segundo a Portaria N° 849 [3], que trata da “Estratégia da OMS sobre Medicinas Tradicionais para 2014-2023” o Ministério da Saúde inclui na PNPIC atividades como a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga. E a Portaria N° 702 [4] que inclui a Aromaterapia. Tendo isso em vista, o programa de Extensão relatado neste trabalho, se trata da aplicação das Práticas Integrativas e Complementares no cuidado aos profissionais da Atenção Primária à Saúde do município de Cuité-PB, denominado como “Cuidando de quem Cuida”: desenvolvendo Práticas Integrativas nas Ocas Coitéis.

O objetivo do programa foi desenvolver ações voltadas para o conhecimento e oferta de práticas integrativas e complementares como proposta de cuidado, envolvendo os trabalhadores de saúde do município de Cuité-PB.

### 2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir do programa de extensão: “Cuidando de quem Cuida”: desenvolvendo Práticas Integrativas nas Ocas Coitéis, da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cuité-PB.

O programa abrangeu três projetos de extensão voltados para o desenvolvimento de práticas integrativas, intitulados: “ Cuidando de quem cuida: a Terapia Comunitária Integrativa como prática libertadora; “

<sup>1,2,3,4,5,7,8,9</sup> Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

<sup>10</sup> Orientador/a, Psicóloga UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

<sup>11</sup> Orientador/a, Docente UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil

<sup>12</sup> Coordenador/a, Docente, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

Cuidando de quem cuida: cada conto uma história e cada história um encontro, na qual foi desenvolvida a proposta de contoterapia, e o projeto: “Cuidando de quem cuida: meditação e plantas medicinais como práticas de cuidado de si, do outro e do planeta.

O programa sucedeu por seis meses, de julho a novembro de 2023. O público alvo foram os profissionais de saúde da rede de Atenção primária à saúde, do município de Cuité-PB, aos quais eram 45 pessoas, abrangendo: agentes comunitários em saúde, técnicos de enfermagem e saúde bucal, enfermeiras, médicos, dentista, nutricionista, recepcionista, psicólogo e auxiliar de serviços gerais. A equipe de extensionistas foi composta por 4 bolsistas, 6 voluntários e 5 colaboradores, sendo alunos dos cursos de Enfermagem, Farmácia e Biologia do Centro de Educação e Saúde - UFCG (Campus Cuité), que se revezavam nas ações realizadas. O programa foi composto ainda por uma orientadora geral e duas orientadoras e uma docente colaboradora. O cenário das ações foram as Ocas Coités, um local integrado ao campus, desenvolvido para realizar atividades com práticas integrativas.

Inicialmente participaram 45 profissionais de saúde, que foram divididos em três subgrupos chamados de: águia, cavalo e borboleta. Cada grupo, de maneira circular participou dos três projetos que integraram o programa. Dessa forma, todos os profissionais foram capazes de experimentar todas as práticas integrativas oferecidas. Estas ações foram realizadas uma vez por mês, durante três dias, geralmente no fim de cada mês.

Os encontros foram realizados pelos estudantes e eram supervisionados pela orientadora. Sendo assim, todos puderam fazer parte e contribuir para o momento.

### 3. Resultados e Discussões

#### *Contribuições do programa para o bem-estar dos profissionais*

Ao total foram realizadas 13 ações com os profissionais de saúde. Foi perceptível que o programa teve um impacto significativo no que diz respeito à saúde e bem-estar desses trabalhadores, os quais constantemente relataram que se sentiram lembrados, pois, muitas vezes, eram deixados de lado em seu trabalho. A extensão mostrou-se como um momento de integração, onde foram capazes de reconectar consigo mesmo, partilhar histórias e serem cuidados.



Figura 1 – Primeiro encontro dos profissionais de saúde.

A primeira prática realizada foi a Contoterapia, que é a terapia realizada por meio da leitura e interpretação de

contos. Para isso foi utilizado o conto do Barba Azul, disponível no livro “Mulheres que correm com Lobos”. Estudos mostraram a eficácia das terapias utilizando a contoterapia, no que diz respeito a melhoria física e mental dos participantes das práticas após as intervenções [5]. Assim sendo, a adoção da contoterapia emerge como uma alternativa terapêutica relevante e significativa para ser implementada na área da saúde, com base em colaboração entre diferentes especialidades, visando atender indivíduos de variadas faixas etárias e identidades de gênero, em diversos contextos de cuidado.

No momento de contoterapia, era feito inicialmente um acolhimento do grupo usando óleos essenciais (Gerânio ou Hortelã), para favorecer a concentração e relaxamento. Posteriormente, era lido o conto, feito desenhos e distribuídas frases presentes em cartas, onde a partir disso se gerava uma discussão por meio dos desenhos e das frases. Ao proporcionar esse espaço seguro onde os profissionais pudessem desabafar e conversar sobre acontecimentos de suas vidas, o programa criou um ambiente amigável, acolhedor e empático, promovendo não apenas o bem-estar individual, mas também o fortalecimento dos laços comunitários e a construção de uma rede de apoio emocional, uma vez que muitos deles já trabalhavam como equipes no cotidiano.



Figura 2 – Momento da Contoterapia com alguns participantes.

A outra prática oferecida foi a Terapia Comunitária Integrativa, na qual era mediada por uma psicóloga. Neste momento os profissionais tinham a liberdade de abrir seus sentimentos, conversar sobre seus problemas, nos quais percebeu-se que muitos compartilhavam entre si, inquietações semelhantes, vivenciados no dia a dia de trabalho. Esse momento se mostrou muito significativo, pois proporcionou empatia, no qual puderam-se colocar no lugar do outro, além de ajudar as pessoas a encontrarem o melhor caminho para solucionar seus problemas em um ambiente seguro e sem julgamentos. Além disso, ao fornecer esse espaço de apoio emocional, o projeto demonstrou seu compromisso não apenas com as metas e objetivos específicos, mas também com o bem-estar integral dos membros da comunidade.



Figura 3 – Momento da Terapia Comunitária Integrativa.

Foi ainda uma ocasião para se libertar dos sentimentos ruins e da ansiedade. Após isso, eles procuraram melhorar esse aspecto em sua vida, buscando ajuda profissional.

Em vista disso, esses momentos de reflexão e partilha oferecidos pelo programa tiveram um impacto significativo na saúde mental e no engajamento dos profissionais envolvidos no projeto.

Por fim, realizou-se a prática da meditação, ofertada juntamente com a dança circular. Segundo a Portaria Nº 849 do Ministério da Saúde, a Meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo. Capaz de trazer benefícios para o sistema cognitivo, promover a concentração, auxiliar na percepção sobre as sensações físicas e emocionais ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde [3].



Figura 4 – Momento da Dança Circular como forma de Meditação.

Durante a prática, os profissionais pareciam descontraídos e interessados na prática, já que não é algo que costumam fazer no dia-a-dia. Pôde-se perceber que após esses momentos, os profissionais estavam mais concentrados, relaxados e descontraídos, além de ter promovido uma conexão mais harmoniosa entre eles.

Em todos esses momentos estiveram presentes também as práticas de Aromaterapia e Musicoterapia. A prática de aromaterapia foi realizada por meio de óleos essenciais de diferentes princípios, na qual, notou-se que os profissionais relaxaram e tiveram boas sensações. Além disso, puderam descontrair-se com as músicas, refletindo, dançando, cantando e rindo uns com os outros, promovendo um ambiente agradável. Era perceptível que sempre ao final das ações, os participantes saíam mais leves e recarregados.

Outro ponto importante, é que cada um pôde observar com que prática mais se identificou, podendo assim trazer para seu cotidiano de forma mais recorrente, além de disseminar as PICs para os demais conhecidos e seus próprios pacientes.

Com isso, observou-se uma excelente repercussão, apesar de se tratar de um programa pioneiro no centro. Reforça-se assim, a importância de abordar não apenas as necessidades práticas e materiais da comunidade, mas também suas necessidades emocionais e sociais. Dessa forma, o programa atuou como um agente de mudança holística, capaz de promover não apenas a melhoria das condições físicas, mas também o fortalecimento dos laços sociais e emocionais que sustentam uma comunidade saudável e resiliente.

#### ***Contribuições do programa como experiência para os extensionistas***

O programa foi de grande aprendizado para os extensionistas, pois além de vivenciarem as PICs com os demais participantes, os alunos foram os responsáveis por aplicá-las, o que os proporcionou grande independência e autonomia, assim puderam aprender melhor sobre cada terapia e disseminá-las. Além disso, foram momentos que contribuíram para formar elos tanto entre os alunos de diferentes cursos, quanto entre o ambiente acadêmico e a comunidade, pois proporcionou um ambiente acolhedor que possibilitou uma maior aproximação.

Em relação aos alunos da graduação de Farmácia, a experiência foi de extrema importância, pois pode ser também uma área de atuação do farmacêutico. Esse projeto colaborou para a exploração de novas áreas de pesquisa, oferecendo oportunidades, uma vez que o campo das PICs está em constante evolução. Com isso, apresentou para os alunos de farmácia novas abordagens terapêuticas, adquirindo uma visão holística, na qual mostrou-se capaz de complementar os tratamentos convencionais e proporcionou a expansão de seus horizontes profissionais além da prática farmacêutica convencional, ampliando assim suas perspectivas. Além de que também puderam relaxar um pouco do estresse do ambiente acadêmico.

Os estudantes puderam vivenciar na prática a prevenção e promoção da saúde, visto que muitas PICs têm esse foco. Ao aprender sobre essas práticas, os alunos foram capacitados a trocar com os profissionais sobre hábitos de vida saudáveis, estratégias de prevenção e autocuidado, contribuindo assim para a promoção de uma comunidade mais saudável.

Foi imprescindível também para o desenvolvimento de habilidades e na perda da timidez, visto que os alunos que aplicavam as práticas, gerando assim uma comunicação mais eficaz entre o profissional de saúde e o aluno, este que será também um profissional da saúde, além de ter acarretado em uma abordagem mais empática e centrada no outro, ensinando, desde já, as práticas integrativas podem atuar numa compreensão ética do cuidado, em que o usuário do serviço de saúde pode ser protagonista de seu processo de cuidado.

Com isso, ficou claro que integrar essas práticas ao currículo de farmácia pode enriquecer a formação dos alunos e prepará-los para serem profissionais de saúde mais completos e compassivos.

O programa também contribuiu significativamente no aprendizado e na experiência dos estudantes da

graduação de Enfermagem, visto que as PICs podem ser uma das áreas de atuação da enfermagem e possibilitou aos alunos uma imersão em diferentes tipos de terapias integrativas.

As PICs proporcionam uma abordagem holística e complementam novos olhares sobre a medicina convencional, sendo assim, os estudantes de enfermagem puderam ampliar suas perspectivas sob cuidados de saúde, explorando outras abordagens terapêuticas, na promoção do relaxamento, no suporte emocional e bem-estar aos participantes.

Essa experiência enriquecedora não apenas expandiu o repertório terapêutico dos alunos, mas também fomentou uma compreensão mais abrangente do papel do profissional de enfermagem na promoção da saúde integral, preparando futuros profissionais mais versáteis e habilitados para atender às necessidades mais variadas dos usuários dos serviços de saúde. Além de colaborar na geração de evidências científicas que respaldam ainda mais a integração dessas práticas nos cuidados de saúde.



Figura 5 – Registro do encerramento.

#### 4. Conclusões

Com base nos resultados e nas discussões apresentadas nas experiências vividas, é possível concluir que o programa de extensão "Cuidando de quem Cuida" teve repercussões significativas tanto para os profissionais de saúde quanto para os extensionistas envolvidos. Ao promover a aplicação de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) junto aos profissionais da Atenção Primária à Saúde do município de Cuité-PB, o projeto demonstrou seu potencial para melhorar o bem-estar físico, emocional e social dos participantes.

Os profissionais de saúde beneficiam-se das diferentes terapias oferecidas, relatando sentimentos de acolhimento, relaxamento e conexão com seus colegas de trabalho. As PICs proporcionaram um espaço seguro para compartilhar experiências, aliviar o estresse e fortalecer os vínculos comunitários. Além disso, os participantes puderam identificar práticas que se adequam melhor às suas necessidades individuais, promovendo uma maior adesão e disseminação das PICs na comunidade.

Para os extensionistas, o programa representou uma oportunidade de aprendizado, crescimento pessoal e profissional. Eles tiveram a experiência de aplicar as terapias, desenvolvendo habilidades de comunicação, empatia e trabalho em equipe. Além disso, o envolvimento com as PICs ampliou sua visão sobre a saúde e o papel do profissional de saúde na promoção do bem-estar integral.

Em termos de impacto social, o programa contribuiu para a promoção da saúde e o fortalecimento dos laços comunitários. Além disso, estabeleceu parcerias entre a Universidade Federal de Campina Grande e a comunidade externa, demonstrando o potencial acadêmico em colaborar para o desenvolvimento de políticas públicas que visem o bem-estar da população.

Desse modo, constata-se que o programa "Cuidando de quem Cuida" foi bem-sucedido em seus objetivos de aplicar PICs junto aos profissionais de saúde, proporcionando benefícios tangíveis tanto para os participantes quanto para a comunidade em geral. Evidencia ainda a importância de abordagens integrativas na promoção da saúde e no fortalecimento dos laços sociais, evidenciando o papel fundamental da extensão universitária na construção de uma sociedade mais saudável e resiliente.

#### 5. Referências

- [1] MELLO, Cleyson de Moraes; ALMEIDA NETO, José Rogério Moura de; PETRILLO, Regina Pentagna. Ensino por Competências: Eficiência no processo de ensino e aprendizagem. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, p. 5, 2019.
- [2] CAÇOTE, Cláudia Marques. Vulnerabilidade ao stress profissional e qualidade de vida no trabalho (Dissertação de Mestrado). Leiria, Portugal: Instituto Superior de Línguas e Administração de Leiria, 2013.
- [3] BRASIL, 2017. Ministério da Saúde. Portaria Nº 849, de 27 de Março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília (DF), 2017.
- [4] BRASIL, 2018. 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, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília (DF), 2018.
- [5] LINS, Giuliane Rocha. Contos que curam: a contoterapia como potencial terapêutico. Trabalho de Conclusão de Curso. Cuité-PB, 2022.

#### Agradecimentos

À professora Fracilene Figueiredo da Silva Pascoal e aos estudantes colaboradores pelo suporte e colaboração na organização e desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.

À Secretaria Municipal de Saúde de Cuité pela parceria durante o projeto.