

## **BENEFÍCIOS DAS TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE EM AMBIENTE ACADÊMICO**

*Juliana Paulino Bueno, Marilyn Pinheiro de Mendonça, Renato Prata, Bruno Guedes  
Fonseca*  
[Juhbueno066@gmail.com](mailto:Juhbueno066@gmail.com)

### **RESUMO**

O aumento do estresse acadêmico e a busca por bem-estar emocional está se tornando cada vez mais comum no ambiente acadêmico. Esta pesquisa tem como objetivo analisar os benefícios das terapias integrativas para os alunos e colaboradores de um centro universitário, compreendendo seu resultado na redução do estresse e na melhoria do desempenho acadêmico e profissional para ambos os grupos, com intuito de promover um ambiente de aprendizado e de trabalho mais saudável. Para isso, será realizada a análise de pesquisas existentes sobre o uso de práticas integrativas em ambientes universitários, examinando os resultados de estudos quantitativos e qualitativos que avaliam as consequências dessas práticas na saúde mental, qualidade de vida e desempenho acadêmico dos estudantes. Além disso, serão exploradas as metodologias utilizadas nesses estudos, buscando identificar padrões e lacunas na literatura. A revisão incluirá uma discussão sobre a implementação dessas práticas nas universidades, bem como as barreiras e facilitadores enfrentados. Serão também considerados relatos de experiências de estudantes e profissionais da área de saúde, visando oferecer uma visão abrangente sobre o impacto das práticas integrativas no contexto acadêmico. Por fim, pretende-se propor recomendações para futuras pesquisas e para a adoção dessas práticas em instituições de ensino superior, com o objetivo de promover um ambiente mais saudável e propício ao desenvolvimento integral dos estudantes. Os resultados esperados visam concluir que o uso de terapias integrativas no ambiente universitário está associado a redução considerável do estresse, ansiedade e depressão entre alunos e colaboradores, além da promoção de maior concentração, inovação e bem-estar em geral.

**Palavras-chave:** Estudantes universitários e colaboradores; Saúde mental; Ansiedade; Depressão; Terapias integrativas em saúde.

## INTRODUÇÃO

O ingresso de novos alunos no universo acadêmico vem se tornando um aspecto desafiador, pois sua introdução neste ambiente está associada a diversas perspectivas de desenvolvimento psicossocial, cognitivo juntamente com desempenho acadêmico e profissional (ALMEIDA; SOARES, 2004). Outro fator a se destacar seria o cotidiano exaustivo dos colaboradores dessas instituições, o qual vem sofrendo com a sobrecarga das diversas obrigações do cotidiano em seu ambiente de trabalho.

Segundo dados do último relatório sobre saúde mental no mundo, publicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2022, uma em cada oito pessoas sofre de algum tipo de transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão as doenças mais comuns entre os jovens e adultos, chegando a 60% dos casos (BRASIL, 2023a; BRASIL, 2023b). O cotidiano da vida adulta abrange várias questões pessoais e de trabalho, as quais são capazes de gerar algum tipo de sobrecarga e cansaço mental para os mesmos como a ansiedade, podendo causar sinais físicos como por exemplo tremores, suor, boca seca, palpitações entre outros sintomas (TAKEN, 2023).

Outro ponto importante a se destacar seria sobre a depressão, que segundo a Organização Panamericana de Saúde (OPS) já afeta cerca de 300 milhões de pessoas no mundo (OPS, 2023a) interferindo diretamente no dia a dia dos indivíduos afetados, podendo causar tristeza, desmotivação, falta de apetite, incapacidade de trabalhar entre outros, ressaltando que além de sinais físicos a depressão pode afetar nas atividades sociais de trabalho ou domésticas, impossibilitando o mesmo de desenvolver suas práticas diárias (Organização Pan-Americana da Saúde, 2023b). Com isso, em 2006 o Ministério da Saúde (MS) instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICs) no Sistema Único de Saúde (SUS), sendo um grande avanço para os profissionais da área, afirmando que é uma forma complementar, não substituindo o tratamento principal e tradicional do paciente (SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE-MG, 2024).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), segundo o Conselho Federal de Farmácia (CFF), são práticas de ordem física, mental, emocional e energética baseada em diversas tradições culturais, como por exemplo a aromaterapia, musicoterapia e cromoterapia (CRF-RN,a). A OMS define a saúde sendo o resultado do bem-estar e harmonia de inúmeros campos, enfatizando respostas positivas ao tratar doenças com medicina integrativa (CRF-RN,b).

De acordo com o CFF, a aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais - 100% naturais, puros e completos - com suas propriedades específicas, de origem botânica conhecida e composição química completa - falaria mais da metodologia. As evidências científicas do uso do óleo essencial para auxiliar no tratamento da saúde física e emocional são positivas. Em outros estudos, observa-se a importância e eficácia de alguns óleos essenciais, um deles sendo a lavanda, que foi uma descoberta científica muito importante, pois trata duas patologias psicológicas-psiquiátricas: a ansiedade generalizada e a depressão leve. (FIOCRUZ, 2023).

A Cromoterapia, ou terapia com cores, é um método utilizado por muitos profissionais trazendo processos de cura e estabilidade psicológica, tratando sintomas e traumas. A utilização desta PIC fornece um ambiente terapêutico e estimula o fluxo de energia curativa ao paciente (JUNES GARCIA, 2022). Segundo o estudo da cromoterapia pelo autor Jorge, et al., 2010, as cores têm efeitos físicos, psicológicos e subconsciente, um exemplo de coloração utilizada para tranquilizar e aumentar a criatividade, é citado a cor azul, e o desequilíbrio da falta da mesma na vida do indivíduo resulta em bloqueio de criatividade, no excesso, frieza da racionalidade excessiva (JORGE, 2010).

A musicoterapia também é uma alternativa complementar benéfica para a qual ALVES, Vanessa Lacerda; GUIMARÃES, Nathália Sernizon; CHAVES, Monica; OLIVEIRA, Carlos Jorge Rocha. Revisão narrativa sobre a humanização na área da saúde frente às práticas integrativas complementares (PIC). Revista Científica de Estética & Cosmetologia, v. 3, n. 1, p. 1-5, 2023. DOI: <https://doi.org/10.52051/rcec.v3i1.89>. idade de vida dos indivíduos inseridos no ambiente acadêmico. Essa terapia é feita por meio da música, sendo aplicada para tratar estresse emocional, síndromes e doenças crônicas. O musicoterapeuta do CHC Rumi Osato Sato, explica que: “A Musicoterapia, tem como objetivo, a busca do atendimento humanizado e a escuta terapêutica, atenta às necessidades dos pacientes, com a finalidade de auxiliá-los no tratamento” (BRASIL, 2020).

A implementação das PICs em universidades traz uma série de benefícios significativos para acadêmicos e colaboradores, já que o ambiente acadêmico demanda não apenas o conhecimento, mas também o desenvolvimento integral dos seus membros. Para este público, que muitas vezes enfrenta altos níveis de estresse devido à pressão acadêmica, às exigências do mercado de trabalho e à vida pessoal, por meio indisciplinar, as PICs proporcionam um cuidado continuado, humanizado e abrangente na saúde do paciente (BRASIL, 2024).

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as pesquisas existentes sobre as práticas integrativas e complementares em saúde (PICs) inseridas no ambiente acadêmico, visando o bem-estar dos colaboradores e alunos, de forma a melhorar a qualidade do desempenho no ambiente de trabalho e estudantil, bem como gerar uma melhora no bem-estar de uma forma coletiva e individual, podendo aprimorar as relações no âmbito familiar.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica, com uma abordagem sistemática de busca nas principais bases de dados Google acadêmico, Scielo e sites do governo. As buscas foram realizadas no período de agosto de 2023 a setembro de 2024, utilizando os seguintes descritores: "Estudantes universitários e colaboradores; Saúde mental; Ansiedade; Depressão; Terapias integrativas em saúde". Após a seleção inicial, os estudos foram analisados quanto à relevância e qualidade metodológica para compor o corpus desta revisão. Foram estabelecidos critérios de inclusão, como artigos, revisão bibliográfica, sites do governo federal e de pesquisas em saúde, publicados entre 2018 e 2024, no idioma português.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente revisão analisou quatro estudos com foco em estudantes universitários e colaboradores, saúde mental, práticas integrativas e complementares (PICs), ansiedade e depressão. Estes artigos destacam a crescente relevância das PICs no ambiente acadêmico e de trabalho, apontando o impacto positivo dessas práticas na saúde mental e na qualidade de vida dos participantes. As pesquisas que não continham como principal foco as PICs, colaboradores, acadêmicos e saúde mental, foram excluídas da análise. Com isso, foram selecionados 7 artigos e 6 sites, com foco principal nos artigos dos autores, porém na revisão foi estudada e abordada apenas 4 artigos, conforme descrito na Tabela 1.

**Tabela 1:** Artigos selecionados para a revisão bibliográfica e incluídos na metodologia

Título do Artigo	Autor/Ano
"Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários."	NASCIMENTO et al., (2021)
"Revisão narrativa sobre a humanização na área da saúde frente às práticas integrativas complementares (PIC)."	ALVES et al., (2023)
"Contribuições das práticas integrativas e complementares do programa Ânima na qualidade de vida no trabalho de colaboradores de uma universidade do extremo sul catarinense."	BORGES, et al., (2023)

---

Nascimento et al. (2021) analisaram a relação entre sintomas de ansiedade e depressão, práticas integrativas e satisfação com a vida entre estudantes universitários, além de desenvolverem estratégias para facilitar ações de saúde para futuros profissionais. A pesquisa, de caráter quantitativo e descritivo, foi realizada com 305 alunos da Universidade Federal de Sergipe, utilizando dados coletados sobre práticas integrativas como Reiki e Massoterapia, e avaliando sintomas com a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão e a Escala de Satisfação com a Vida. A análise dos dados foi feita no software SPSS, e o estudo obteve aprovação do comitê de ética. Entre os resultados, 45,3% dos alunos relataram sintomas moderados de ansiedade, sendo observadas associações entre ansiedade, período acadêmico e módulos perdidos. A ampliação das práticas integrativas foi sugerida para melhorar a saúde mental, reforçando a importância da satisfação com a vida no ambiente acadêmico.

No estudo de Alves et al. (2023), foram analisadas publicações sobre Humanização na Saúde e Práticas Integrativas e Complementares (PICs) por meio de uma revisão de 15 artigos que abordavam "Humanização", "Saúde" e "PICs". O estudo evidenciou o baixo número de publicações entre 2010 e 2020, destacando a importância do atendimento humanizado, que envolve o toque e uma comunicação eficaz, além da necessidade de capacitar profissionais de saúde para a aplicação das PICs. Observou-se também que o atendimento humanizado deve ser integral e que práticas como Meditação e Ioga foram oferecidas a pacientes com doenças crônicas. No entanto, a ausência de estudos que correlacionam o atendimento humanizado com as PICs indicou a necessidade de expandir as pesquisas sobre essas práticas para fortalecer o cuidado integral em saúde.

A pesquisa qualitativa realizada por Borges et al. (2023) teve como objetivo identificar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) do Programa Ânima para a qualidade de vida no trabalho dos colaboradores de uma universidade no Sul de Santa Catarina. O estudo, conduzido com 13 colaboradores, utilizou questionários para levantar informações sobre perfil, uso das PICs e impactos no ambiente de trabalho, assegurando o anonimato dos participantes. Os colaboradores relataram maior bem-estar e redução de estresse ao recorrer às PICs para gerenciar estresse, ansiedade e dores. Entre as sugestões de melhoria, destacam-se a ampliação dos horários e a diversificação das práticas

oferecidas, ressaltando o papel das PICs na promoção de saúde e qualidade de vida no ambiente laboral.

Por fim, o estudo de Da Fonseca et al. (2023) buscou verificar o impacto de atividades corporais e práticas integrativas na saúde dos trabalhadores, com foco em problemas osteoarticulares e estresse. Realizada com 13 participantes (8 mulheres e 5 homens), a pesquisa quanti-qualitativa envolveu 12 sessões de Lian Gong e exercícios de respiração, utilizando instrumentos como EVA, Escala de Satisfação no Trabalho, SRQ-20, WHOQOL-BREF e QNSO, aplicados novamente ao final do programa. Entre os resultados, 53,85% dos participantes relataram níveis elevados de estresse e queixas mentais, enquanto 46,15% apresentaram problemas na região lombar. Embora limitada pela pandemia e pelo pequeno número de participantes, a pesquisa apontou insatisfação com os salários, mas satisfação com as relações interpessoais no ambiente de trabalho.

Esses estudos contribuem para o entendimento de que o uso de práticas integrativas e complementares pode promover a saúde mental e o bem-estar no ambiente acadêmico. Em particular, observou-se que a implementação dessas práticas pode reduzir sintomas de ansiedade, estresse e dores físicas, trazendo benefícios psicológicos e emocionais para estudantes e colaboradores. A aplicação dessas práticas em contextos de alta demanda emocional e física, como o acadêmico e o laboral, parece favorecer o desenvolvimento da inteligência emocional e uma melhor adaptação às exigências desses ambientes desafiadores.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após uma análise das pesquisas já publicadas, observou-se que a inclusão de terapias integrativas no ambiente acadêmico oferece benefícios significativos para alunos e colaboradores. Essas práticas, além de promoverem o bem-estar físico e mental, também podem melhorar o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos envolvidos.

Ao incluir essas práticas no currículo universitário, a instituição de ensino contribui com ambos os grupos, ajudando-os a lidar com estresse, ansiedade, depressão e outros desafios emocionais comuns no ambiente universitário. Isso pode resultar em melhorias significativas na saúde mental, qualidade de vida e desempenho, além de reduzir taxas de desistência e problemas de saúde relacionados ao estresse.

Assim, a presente pesquisa reforça a importância de desenvolver programas de saúde mental e bem-estar que incluam as PICs no ambiente acadêmico, promovendo uma abordagem ampla e humanizada. No entanto, destaca-se a necessidade de mais pesquisas

quantitativas e qualitativas que explorem a relação entre as PICs e a saúde mental em diferentes contextos, a fim de consolidar as evidências e orientar a implementação de políticas públicas voltadas ao bem-estar de estudantes e trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Vanessa Lacerda; GUIMARÃES, Nathália Sernizon; CHAVES, Monica; OLIVEIRA, Carlos Jorge Rocha. **Revisão narrativa sobre a humanização na área da saúde frente às práticas integrativas complementares (PIC)**. *Revista Científica de Estética & Cosmetologia*, v. 3, n. 1, p. 1-5, 2023. DOI: <https://doi.org/10.52051/rcec.v3i1.89>.

FONSECA, Arthur Henrique Silva Da; SANTOS, Gleidiane Lorrana Sales Dos; FREITAS, Bruna Ferreira De; OLIVEIRA, José Railson De Souza; SANTOS, Tainah Lacerda; AGUIAR, Ana Eveni Rodrigues; NOBRE, Angélica Homobono. Impacto das atividades físicas e práticas integrativas complementares na saúde do trabalhador. \*Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida\*, Criciúma, v. 15, n. 2, p. 1-108, 2023. Disponível em: <https://myaidrive.com/v9Vctq8LakIiv5HJ1fA3WZKN>. Acesso em: 5 de maio de 2024

NASCIMENTO, Vanessa Soares Alves; SANTOS, Anne Manuelle dos; LIMA, Shirley Verônica Melo Almeida; SILVA, Glebson Moura; FREITAS, Carla Kalline Alves Cartaxo; MENEZES, Andreia Freire de. Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, e21710817167, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17167>.

SORATTO, Maria Tereza; BATANOLLI, João Alberto Ramos; FELTRIN, José Otávio; CORRÊA, Sonia Maria; BORGES, Monáina. Contribuições das práticas integrativas e complementares do programa Ânima na qualidade de vida no trabalho de colaboradores de uma universidade do extremo sul catarinense. *Revista Inova Saúde*, Criciúma, v. 13, n. 2, p. 1-108, 2018. Disponível em: <https://myaidrive.com/CONTRIBUIÇÕES+DAS+PRÁTICAS+INTEGRATIVAS+E+COMPLEMENTARES>.

SONODA, Rodrigo Trentin; FERREIRA, Antonio Alex Silva; GRELLET, Ana Carolina Coelho. Cromoterapia: saúde e optometria. *Recima21 - Revista Científica Multidisciplinar*, v. 3, n. 4, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i4.1303>.

Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics> acessado em 8 de maio de 2024.

COSTA, Juliana. Ansiedade e depressão são os principais vilões da saúde mental: Disponível em: [https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/ansiedade-e-depressao-sao-os-principais-viloes-da-saude-mental#:~:text=Ansiedade%20e%20depress%C3%A3o%20s%C3%A3o%20os%20mais%20comuns%20e%20chegam%20a,Mundial%20de%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/ansiedade-e-depressao-sao-os-principais-viloes-da-saude-mental#:~:text=Ansiedade%20e%20depress%C3%A3o%20s%C3%A3o%20os%20mais%20comuns%20e%20chegam%20a,Mundial%20de%20Sa%C3%BAde%20(OMS)) acessado em 8 de maio de 2024.

Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/pics> acessado em 10 de maio de 2024

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Depressão. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> acessado em 9 de maio de 2024.

Conselho Federal de Farmácia (CFF). PICS: mais de 80% dos municípios oferecem Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no SUS. Disponível em <https://rn.cff.org.br/noticia/Noticias-gerais/08/05/2024/pics-mais-de-80-dos-municipios-oferecem-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-no-sus> acessado em 12 de maio de 2024

Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Aromaterapia: sistema terapêutico reconhecido pelas Ciências da Saúde. Disponível em: [https://ideiasus.fiocruz.br/busca/?\\_sf\\_s=Aromaterapia%3A%20sistema%20terap%C3%AAutico%20reconhecido%20pelas%20Ci%C3%AAncias%20da%20Sa%C3%BAde](https://ideiasus.fiocruz.br/busca/?_sf_s=Aromaterapia%3A%20sistema%20terap%C3%AAutico%20reconhecido%20pelas%20Ci%C3%AAncias%20da%20Sa%C3%BAde)