



## PET – EQUIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIAS SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS PICS NO CUIDADO DAS TRABALHADORAS DA SAÚDE

Angélica Garcia Couto<sup>1\*</sup>, Emily C. M. Santos<sup>1</sup>, Ana Laura T. Guerreiro<sup>1</sup>, Carina R. Podiatsky<sup>1</sup>, Gisele V. A. Santos<sup>1</sup>, Alessandra S. Nascimento<sup>1</sup>, Bruna Jacqueline. D. Souza<sup>1</sup>, Maria E. Fortunato<sup>1</sup>, Valeria O. Silva<sup>1</sup>, Aline B. Cunha<sup>1</sup>, Gláucia M. Lohse<sup>1</sup>, Maria José L. C. Schulz<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universidade do Vale do Itajaí, Brasil.

\*angelica@univali.br

### **INTRODUÇÃO**

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), iniciativa do Ministério da Saúde, visa à qualificação de profissionais e estudantes da área da saúde por meio da integração ensino-serviço-comunidade, promovendo ações que aliem ensino, pesquisa e extensão no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). A edição 2024-2026 do PET-Saúde Equidade reforça esse compromisso, com foco em temáticas como gênero, raça, etnia, sexualidade e deficiência, alinhando-se ao Programa Nacional de Equidade de Gênero, Raça e Valorização das Trabalhadoras no SUS.

As experiências vivenciadas pelas bolsistas do programa foram realizadas no Centro de Práticas Integrativas e Complementares localizado na cidade de Itajaí. Esse centro de saúde, disponibiliza para toda a população um conjunto de ações e serviços de saúde no âmbito individual e coletivo, abrangendo a proteção da saúde e a prevenção de agravos através das múltiplas práticas integrativas realizadas por profissionais da saúde (1). Assim, o CEPICS de Itajaí/SC, se destaca sendo um centro de especialidades reconhecido nacionalmente pelos serviços disponibilizados de forma gratuita para a comunidade, além da difusão do conhecimento acerca das Práticas Integrativas e Complementares (PICS).

As PICS atuam como estratégias terapêuticas que utilizam recursos baseados em conhecimentos tradicionais e têm como objetivo estimular mecanismos naturais do corpo na prevenção de doenças e na promoção da saúde (2), e a partir das práticas realizadas pelas bolsistas, desejava-se que seus conhecimentos práticos e teóricos em relação às PICS fossem aprofundados. Dessa maneira, foram realizadas as seguintes práticas:

**Reflexologia podal**, uma prática integrativa e complementar implementada no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2017. Consiste na aplicação de pressões específicas em pontos reflexos localizados nas mãos e nos pés, os quais possuem correspondência com diferentes órgãos, sistemas e estados emocionais do corpo (3). A **Yoga** é uma prática tradicional indiana que integra posturas físicas, exercícios respiratórios, técnicas de relaxamento e meditação, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente, além de contribuir para a melhoria da saúde e a prevenção do estresse (4). Também reconhecida por seus efeitos terapêuticos, essa prática favorece o bem-estar nos aspectos físico, emocional, mental e espiritual. **Tai Chi**, uma arte marcial chinesa de movimentos lentos e conscientes, utilizada no SUS como prática terapêutica para promover saúde física e mental. Favorece o equilíbrio, a concentração e o autocuidado, auxiliando no tratamento de problemas, como ansiedade, depressão, dores, hipertensão e risco de queda (5). A **análise sensorial** é “a disciplina científica usada para evocar, medir, analisar e interpretar reações das características dos alimentos e materiais como são percebidas pelos sentidos da visão, olfato, gosto, tato e audição” (6).

As práticas integrativas citadas foram vivenciadas pelas bolsistas com o intuito de contribuir



para a formação acadêmica das bolsistas, como também favorecer a promoção da saúde e do bem-estar de diferentes públicos, incluindo profissionais da saúde. No contexto da Atenção Básica, essas abordagens podem auxiliar na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida, aspectos especialmente relevantes diante dos desafios enfrentados por trabalhadoras da saúde. As trabalhadoras da saúde na Atenção Básica enfrentam muitos desafios que impactam sua saúde e bem-estar, frutos das altas cargas de trabalho, exposição a ambientes laborais estressantes, violência institucional e desvalorização profissional. De acordo com estudos, a dupla jornada, a sobrecarga de tarefas e a constante pressão por metas contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais, como a síndrome de burnout, ansiedade e depressão (7). A ausência de condições adequadas de trabalho, como a falta de recursos e apoio institucional, agrava ainda mais a situação (8). Estas condições não afetam apenas a saúde das profissionais, mas também a qualidade do cuidado oferecido à população, evidenciando a necessidade de políticas públicas que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

De acordo com as diretrizes estabelecidas no projeto PET-Saúde, as bolsistas têm como atribuição desenvolver ações que promovam a integração entre ensino, serviço e comunidade, favorecendo a troca de conhecimentos e experiências entre os trabalhadores e as próprias bolsistas. Além disso, devem contribuir para a efetivação da Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS), voltada à formação e ao desenvolvimento dos profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS). A partir desse propósito, as bolsistas passaram a associar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ao incentivo ao autocuidado, reconhecendo a importância de cuidar e preservar a saúde física e mental dos profissionais da saúde, e com o objetivo de atender à demanda observada no contexto geral das unidades básicas de saúde (UBS). Nesse contexto, as PICS assumem papel de destaque entre as alternativas para enfrentar essa demanda, especialmente considerando que muitas trabalhadoras desconhecem tais práticas, apesar de sua implementação no âmbito do SUS.

A inserção prática no SUS, por meio das PICS, reafirma o compromisso com a equidade e a integralidade na atenção à saúde, em acordo com os princípios do sistema público e com as diretrizes de formação em saúde no Brasil (2). A abordagem metodológica para o aprendizado das PICS por meio de vivências visa possibilitar maior engajamento, despertando interesse e curiosidade, além de favorecer a assimilação crítica e sensível das técnicas vivenciadas.

Portanto, as experiências vivenciadas pelas acadêmicas e bolsistas do programa PET-Saúde configuraram-se como uma prática formativa que, para além de gerar benefícios pessoais, possibilitou, em um segundo momento, a elaboração de um projeto de ação voltado, sobretudo, às trabalhadoras da Atenção Básica do município de Itajaí. Nesse sentido, tais vivências assumem relevância por promoverem o aprofundamento dos conhecimentos acadêmicos de alunas de diferentes cursos, bem como pela difusão de saberes acerca das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) entre as profissionais do SUS.

### **OBJETIVOS**

Descrever as experiências vivenciadas por estudantes universitárias que envolveram práticas de autocuidado, como forma de preparação para as futuras intervenções com o público-alvo do Projeto PET-Saúde Equidade.

### **METODOLOGIA**

Este trabalho relata as experiências vivenciadas por estudantes da Universidade do Vale do Itajaí (Univali), integrantes do PET-Saúde Equidade. A partir de uma das preceptoras do



grupo 4 do programa PET-Saúde, que atua como médica acupunturista no CEPICS, as bolsistas tiveram contato com práticas como yoga, Tai Chi, reflexologia podal dinâmica sensorial na horta pedagógica, sempre pautadas nos pilares do autocuidado: físico, emocional, espiritual e social. As atividades do projeto foram desenvolvidas em grupo e pautadas na articulação entre teoria e prática, favorecendo um processo formativo mais significativo, em conexão com os elementos da natureza, e o despertar dos sentidos.

### **RESULTADOS OBTIDOS**

A prática de yoga foi conduzida com estudantes da Univali e seguiu um roteiro que incluiu um momento inicial de diálogo, a execução de posturas típicas, a entoação de um mantra, exercícios respiratórios e uma breve meditação guiada, envolvendo elementos da natureza na narrativa. A partir dessa experiência, foi relatado pelas bolsistas o quanto a prática favoreceu o bem-estar físico e emocional, assim como a diminuição do estresse, contribuindo para o equilíbrio mental das estudantes que vivenciaram a prática do yoga.

A experiência com a reflexologia podal foi orientada por uma enfermeira atuante do CEPICS de Itajaí. Durante a atividade, os participantes foram organizados em duplas e, sob orientação da profissional, aprenderam a localizar e estimular os pontos reflexos, praticando entre si. A vivência com a reflexologia podal favoreceu a consolidação do conhecimento por meio da experiência prática, ampliando a compreensão sobre essa terapia integrativa para além do campo teórico. As bolsistas descreveram a vivência com a reflexologia podal como uma experiência significativa, que contribuiu tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para a sua formação profissional. A atividade proporcionou momentos de relaxamento, maior consciência corporal e aprofundamento no conhecimento sobre práticas integrativas presentes no SUS, ampliando a compreensão sobre os recursos terapêuticos não convencionais por meio da experimentação prática.

Na prática de Tai-Chi, as participantes realizaram movimentos básicos, com foco na conexão mente-corpo e na fluidez dos gestos, além de serem apresentados ao histórico, fundamentos e aplicações contemporâneas dessa técnica. A vivência de Tai-Chi proporcionou uma imersão em uma prática corporal milenar de origem chinesa, reconhecida por integrar movimentos lentos, respiração consciente e concentração, promovendo equilíbrio físico, mental e energético. A atividade favoreceu a percepção corporal, o relaxamento e o estado de presença, sendo relatada pelas bolsistas como uma experiência enriquecedora tanto do ponto de vista pessoal quanto profissional, ao ampliar a compreensão sobre recursos terapêuticos não convencionais utilizados no SUS.

A dinâmica sensorial na horta pedagógica foi conduzida por uma profissional convidada, que iniciou o encontro com uma reflexão sobre a forma de perceber e vivenciar os alimentos por meio dos sentidos. Em um segundo momento, foi realizada uma vivência prática na horta pedagógica do CEPICS, onde os participantes foram convidados a explorar o ambiente de forma sensorial. A dinâmica sensorial teve como objetivo promover a consciência corporal e perceptiva a partir da relação com os alimentos, destacando a importância dos sentidos no processo de alimentação. A experiência despertou reflexões sobre hábitos alimentares, presença no momento da refeição e a importância de uma alimentação consciente, sendo considerada pelas bolsistas uma atividade sensível, acolhedora e enriquecedora.

Todas as vivências foram realizadas por bolsistas provenientes de distintos cursos, como História, Farmácia, Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem e Publicidade e Propaganda. Essa diversidade de formações acadêmicas possibilitou a integração de saberes e práticas, promovendo um ambiente de aprendizagem colaborativo e enriquecendo, tanto o conhecimento teórico quanto as habilidades práticas de cada integrante. A convivência no projeto proporcionou um espaço seguro para experimentação, reflexão e aprimoramento de



estratégias de comunicação, sendo unânime entre os participantes a percepção de melhoria da didática e a redução da timidez. Os efeitos positivos de cada prática foram perceptíveis imediatamente após a vivência, manifestando-se na sensação de relaxamento e na redução do estresse relatada pelas bolsistas participantes, além de fortalecer a autoconfiança para atuar em contextos diversos e desafiadores.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A proposta metodológica adotada favoreceu a vivência interprofissional, promovendo o aprendizado colaborativo e o fortalecimento da formação crítica e reflexiva das futuras profissionais da saúde. A inserção direta em ambientes de cuidado proporcionou o aprofundamento na compreensão sobre as PICS, revelando o impacto positivo de tais práticas na humanização dos atendimentos e na valorização do cuidado integral à saúde, em conformidade com os princípios do SUS.

A experiência adquirida configura-se como um alicerce para a execução de ações futuras voltadas às trabalhadoras da atenção primária, contribuindo para a consolidação de um projeto mais estruturado, eficaz e socialmente relevante. A participação no PET-Saúde – Edição 2024-2026 – proporcionou às bolsistas vivências significativas no campo das PICS, evidenciando sua relevância na promoção do autocuidado, na ampliação da consciência corporal e na valorização do cuidado integral, centrado no sujeito. As experiências com yoga, reflexologia podal, Tai Chi e dinâmica sensorial contribuíram para o fortalecimento da formação profissional, estimulando o pensamento crítico, a sensibilidade no cuidado e a atuação interprofissional.

### **REFERÊNCIAS**

1. Município de Itajaí. Cepics Centro de Práticas Integrativas e Complementares [Internet]. Itajaí: UBS.Med.br; [cited 2025 July 20]. Available from: <https://ubs.med.br/cepics-centro-de-praticas-integrativas-e-complementares-5865808/>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. 1ª reimp. Brasília: Ministério da Saúde; 2018. Available from: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_sus\\_2ed\\_1\\_reimp.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_praticas_integrativas_complementares_sus_2ed_1_reimp.pdf)
3. Delavalentina LP, Poletti S. Os efeitos da reflexologia podal no envelhecimento [Internet]. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. 2021 Dez [cited 2025 July 22];6(12):50-65. Available from: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/2021/12/efeitos-da-reflexologia.pdf>
4. Baptista MR, Dantas EHM. Yoga no controle de stress. Fitness & Performance Jornal [Internet]. 2002 jan-fev;1(1):12-20. doi: 10.3900/fpj.1.1.12.p
5. Cabral ME, Silva G, Bezerra A, Sousa IM, Guimarães MB. A prática terapêutica do Tai Chi Chuan em um serviço de referência em práticas integrativas e complementares. Saúde Soc. [Internet] 2023;32(4):e220457pt. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023220457pt>.
6. Teixeira LV. Análise sensorial na indústria de alimentos. Rev Inst Latic Cândido Tostes



## XI JORNADA CATARINENSE DE PLANTAS MEDICINAIS

Área: PPL

[Internet]. 2009 [cited 2025 July 21];64(366):12-21. Available from: <https://www.revistadoilct.com.br/rilct/article/view/70>

7. Santos LR, Ribeiro MT. Saúde mental das trabalhadoras da Atenção Básica: uma revisão integrativa. Rev Bras Saúde Pública. 2021;25(3):1-15.

8. Silva AC, Oliveira PS. Condições de trabalho e adoecimento físico entre profissionais da saúde da Atenção Básica. Cad Saúde Coletiva. 2022;18(2):45-60.

### **FONTES DE FINANCIAMENTO**

Pesquisa realizada por bolsistas do PET, programa financiado pelo Ministério da Saúde.