

**SAÚDE E BEM-ESTAR: IMPACTOS E APRENDIZADOS DE UMA VIVÊNCIA
ACADÊMICA
ODS 3
ODS 4**

Discentes: Andreia Peters da Silva Ribeiro (Universidade de Taubaté)
Beatriz Domingues de Almeida (Universidade de Taubaté)
Mariana de Souza Bourg (Universidade de Taubaté)
Mariana Sales da Silva (Universidade de Taubaté)
Docente: Prof. Ma. Maria Cecilia Pereira Nakamiti (Universidade de Taubaté)

O projeto Saúde e Bem-Estar, desenvolvido em uma universidade de Taubaté, pela Pró Reitoria Estudantil, surgiu como uma iniciativa voltada à promoção do equilíbrio físico, mental e emocional dos alunos, professores e funcionários, por meio de práticas integrativas e complementares em saúde, tais como Reiki, alinhamento de Chakras, Calatonia, Toque Terapêutico, Aromaterapia e Musicoterapia. Este relato, foi elaborado por alunas do curso de Graduação de Enfermagem, Nutrição e Medicina, teve como objetivo compartilhar a vivência acadêmica no contexto do projeto e analisar criticamente seus impactos na formação profissional e no bem-estar dos indivíduos atendidos. O método consistiu em uma descrição de experiências práticas realizadas ao longo do primeiro semestre de 2025, em espaço especialmente preparado no ambiente universitário, cuidadosamente organizado para proporcionar acolhimento, relaxamento e conforto. As práticas foram aplicadas por discentes das áreas da saúde, sempre acompanhados por uma docente da disciplina de Práticas Integrativas em 45 pessoas e incluíram funcionários e alunos da instituição, que possibilitou não apenas a oferta de atendimentos de caráter terapêutico, mas também a vivência de um processo formativo inovador, que uniu teoria e prática no cuidado humanizado e integrador. Os resultados evidenciaram benefícios significativos: as pessoas atendidas relataram alívio do estresse, melhora no estado emocional, sensação de acolhimento e maior equilíbrio no cotidiano acadêmico; já os discentes aplicadores desenvolveram competências fundamentais como empatia, escuta ativa, sensibilidade às necessidades do outro e compreensão ampliada do cuidado integral, indo além do enfoque técnico e clínico. Contudo, o projeto enfrentou limitações importantes, especialmente relacionadas à baixa divulgação dentro da universidade, o que reduziu o número de participantes e restringiu o alcance das práticas. Essa limitação aponta para a necessidade de estratégias de comunicação mais efetivas, capazes de valorizar e ampliar a adesão às iniciativas de Promoção da Saúde e Bem Estar. Apesar desses desafios, a experiência demonstrou-se profundamente enriquecedora, pois possibilitou aos estudantes de diferentes áreas refletirem sobre a importância das práticas integrativas na formação acadêmica, no exercício profissional futuro e na construção de um modelo de cuidado mais holístico e inovador. Como considerações finais, destaca-se que a participação no projeto contribuiu para a formação de profissionais mais preparados para atender às demandas da saúde contemporânea, integrando técnicas complementares às práticas convencionais e reforçando a relevância do cuidado humanizado como diferencial na assistência em

saúde. Essa vivência não apenas aproximou os alunos das práticas integrativas, mas também reforçou a necessidade de incorporá-las progressivamente às instituições de ensino e aos serviços de saúde, consolidando sua utilidade como ferramenta para a promoção do bem-estar, a prevenção de agravos e a melhoria da qualidade de vida, reforçando a importância da continuidade do projeto.

Palavras-chave: Práticas Integrativas. Formação Acadêmica. Saúde e Bem Estar. Terapias Complementares.