

O CUIDADO CIRCULAR POR MEIO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE PARA AS FUTURAS TRABALHADORAS DO SUS

Leticia Portugal Coutinho César, Juliana Veiga Cavalcanti
juliana.veiga@ifrj.edu.br

O cuidado em saúde ultrapassa a dimensão técnica, assumindo caráter ético e político que valoriza a escuta, a interdependência e o enfrentamento de modelos hegemônicos. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) emergem como expressão desse movimento de descolonização dos saberes, promovendo uma abordagem integral e holística do cuidado. No contexto universitário, estudantes da área da saúde enfrentam altos índices de estresse, ansiedade e depressão, agravados por sedentarismo e comprometimento da qualidade do sono. Esses fatores afetam o desempenho e a formação integral dos futuros profissionais do SUS, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção do cuidado. Inserido no PET-Saúde Equidade, o grupo tutorial PETPICS Cuidado Circular, em parceria com o projeto Respira IFRJ Realengo, desenvolveu ações de ampliação do autocuidado e promoção da saúde mental entre estudantes de graduação do IFRJ/CREAL. O trabalho, de caráter descritivo e fundamentado na pesquisa-ação, foi desenvolvido entre setembro de 2024 e agosto de 2025. A primeira frente envolveu vivências semanais com PICS voltadas ao autocuidado, incluindo práticas de yoga, fitoterapia e aromaterapia. Os encontros eram planejados para promover um ambiente acolhedor, com oferta de chás terapêuticos e uso de óleo essencial de lavanda. O segundo eixo consistiu em rodas de conversa sobre saúde mental e cuidado institucional, promovendo diálogo horizontal e reflexão coletiva. As discussões abordaram dilemas e adversidades do processo de formação, identificando estressores e reconhecendo fatores de proteção existentes no ambiente acadêmico. Os encontros semanais consolidaram um espaço contínuo de cuidado, auxiliando no bem-estar e apoio ao autocuidado, especialmente entre estudantes mulheres da área da saúde. A fitoterapia estimulou hábitos saudáveis e momentos de desaceleração. As rodas de conversa mostraram-se potentes para a escuta e mobilização coletiva, revelando sobrecarga emocional e desafios estruturais que indicam um adoecimento coletivo. Dessas discussões surgiram propostas concretas, como a criação da Sala de Descanso e Sono no CREAL/IFRJ, atualmente em fase de implementação. Conclui-se que o cuidado, quando praticado de forma coletiva e sensível, constitui um gesto de resistência frente às pressões acadêmicas. Ao incorporar as PICS, esses encontros criaram pausas no ritmo institucional e revelaram a potência do diálogo e da escuta como caminhos para transformar o ambiente universitário em um espaço mais saudável e acolhedor.

Palavras-chave: Cuidado Circular, PICS, Saúde mental.

Área de conhecimento: Ciências da Saúde.

Financiamento: IFRJ, CNPq.

