

RESUMO SIMPLES - EIXO 4: SAÚDE AMBIENTAL, SUSTENTABILIDADE E
PROMOÇÃO DA SAÚDE

**A PRÁTICA DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO GRUPO AMAR**

Dorcas Mbuca António Domingos (dorcasingos27@gmail.com)

Teodora Savihemba Adão (teodorasavihemba02@gmail.com)

Ebenezer Mauro António Bento (ebenezerbento6@gmail.com)

Maria Eduarda Alves De Andrade (eduardaandrade200213@gmail.com)

Carolina Maria De Lima Carvalho (carolinacarvalho@unilab.edu.br)

A saúde mental contemporânea demanda estratégias intersetoriais que integrem o cuidado físico e emocional, transcendendo o modelo hospitalocêntrico. O projeto de extensão Grupo AMAR, vinculado à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), utiliza as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como recurso terapêutico fundamental para a promoção da saúde e prevenção de agravos. O objetivo deste trabalho é relatar as ações de promoção do autocuidado e saúde mental desenvolvidas pelo projeto, com foco na aplicação de práticas integrativas para estudantes, servidores e usuários de Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) em Redenção-CE. Trata-se de um estudo

descritivo do tipo relato de experiência referente às atividades extensionistas realizadas. As ações baseiam-se na implementação de vivências grupais que incluem meditação, aromaterapia, cromoterapia, arteterapia, terapia comunitária integrativa e dança de roda. As atividades ocorrem em ambientes universitários, escolas de ensino médio e nos CAPS, buscando estimular o autoconhecimento e o "viver o aqui-e-agora". Os resultados indicam que as intervenções proporcionam alívio do sofrimento mental e do estresse. Observa-se que a introdução das PICS auxilia na ampliação da consciência e concentração, além de incentivar o empoderamento dos participantes como atores de sua própria trajetória de saúde. A integração entre diferentes atores sociais fortalece a rede de apoio e reduz o estigma associado ao sofrimento psíquico. Conclui-se que a promoção do autocuidado via PICS é uma ferramenta eficaz para a transformação social e melhoria da qualidade de vida. A atuação da enfermagem nesse cenário é essencial para mediar o conhecimento técnico e as práticas humanizadas, consolidando a saúde mental como um direito integrado ao cotidiano.

Palavras-chave: terapias complementares; promoção da saúde; assistência integral à saúde; acolhimento; educação em saúde.