



FACULDADE DE ENFERMAGEM E MEDICINA NOVA ESPERANÇA
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

MARIA GABRIELA BARBOSA DA SILVA

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO DAS
QUESTÕES EMOCIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

João Pessoa – PB

2026

MARIA GABRIELA BARBOSA DA SILVA

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO DAS
QUESTÕES EMOCIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso entregue à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador (a): Prof. Suellen Duarte de Oliveira Matos

Linha de Pesquisa:

João Pessoa – PB

2026

S581p

Silva, Maria Gabriela Barbosa da

Práticas integrativas e complementares
no cuidado das questões emocionais: um relato de
experiência / Maria Gabriela Barbosa da Silva. – João
Pessoa, 2026.

25f.; il.

Orientadora: Prof.^a Dra. Suellen Duarte
de Oliveira Matos.

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação em Enfermagem) – Faculdade Nova Esperança
- FACENE

1. Saúde Mental. 2.
Enfermagem. 3. Humanização da Assistência. 4.

MARIA GABRIELA BARBOSA DA SILVA

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO DAS QUESTÕES
EMOCIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado pela aluna MARIA GABRIELA BARBOSA DA SILVA, do curso de bacharelado em enfermagem, tendo obtido o conceito ___ de conforme a apreciação da banca examinadora.

Aprovado em ____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Profª. Dra. Suellen Duarte de Oliveira Matos Orientador –
Faculdade Nova Esperança - Facene

Profª. Ma. Adriana Lira Rufino de Lucena Examinador
Interno – Faculdade Nova Esperança - Facene

Profª. Ma. Amanda Benício da Silva- Interno -
Faculdade Nova Esperança- Facene

João Pessoa – PB

2026

AGRADECIMENTOS

Agradeço, antes de tudo, a Deus, por iluminar meus passos e renovar minhas forças em cada dia difícil.

À minha mãe, o amor da minha vida. Você enfrentou o mundo para educar sozinha três filhos. Nossa educação e todas as nossas conquistas são fruto da sua dedicação. Você nunca soltou a minha mão e me apoiou em cada escolha. Obrigada por me ensinar a ser forte.

Aos meus irmãos, que já passaram pela graduação faz um tempinho, mas não mediram esforços para lembrar de tudo só para me ajudar nos trabalhos da faculdade. Obrigada por cada momento dedicado a mim nessa trajetória, e fora dela também, pelo incentivo diário e por vibrarem comigo a cada passo.

À minha tia, que teve um papel fundamental nessa jornada. Obrigada por assumir as coisas da loja tantas vezes quando eu precisava sair para resolver questões da faculdade. Sem você, eu realmente não teria conseguido. Minha gratidão por tudo que você fez é eterna.

Ao meu namorado, obrigada por todo o cuidado, incentivo e por segurar minha mão em cada momento de angústia, ansiedade e dúvida. Quando as coisas pareciam dar errado, você não se limitava a dizer "vai ficar tudo bem"; você agia e fazia tudo ficar bem. Seu amor é meu porto seguro.

À Fer, ao Dan e à Lari. Quando troquei de curso fiquei com um pouco de receio em entrar numa sala onde todos já se conheciam. Mas já no primeiro dia puxei assunto com a Fer, que me apresentou ao Dan e à Lari, e pronto...não largamos mais. Obrigada pelas risadas, pelas conversas, pelos surtos compartilhados e por deixarem essa caminhada mais leve. Vou sentir saudade da nossa rotina, das fofocas, das conversas aleatórias e principalmente da eterna dúvida sobre jantar antes da aula ou no intervalo de 10 minutos (que quase nunca eram só 10 minutos). Amo vocês demais.

À minha orientadora, Professora Suellen Duarte. O seu conhecimento foi essencial para este TCC, mas a sua importância na minha história começou muito antes. Lembra daquela sua aula sobre florais? Foi ali que meus olhos brilharam para as práticas integrativas e complementares. Quando soube que a senhora seria minha orientadora, sorri, sabendo que já tinha dado certo. Afinal, quem me guiaria melhor do que a professora que despertou esse olhar? Obrigada de coração.

À minha banca, a Professora Adriana e a Professora Amanda. Admiro demais a dedicação e o exemplo de profissionais que são, e é uma honra indescritível ser avaliada por vocês nessa reta final.

Por fim, mas não menos importante, a todos que estão aqui presentes. Cada um tem um significado lindo na pessoa que me tornei. Este momento também é de vocês. Muito obrigada!

RESUMO

As questões emocionais, como ansiedade, estresse e depressão leve, têm impactado significativamente a saúde e a qualidade de vida da população, evidenciando a necessidade de estratégias de cuidado integral e humanizado. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde configuram-se como importantes recursos terapêuticos voltados à promoção da saúde emocional. Este estudo tem como objetivo relatar a vivência de uma acadêmica de enfermagem em um Centro Especializado em Práticas Integrativas e Complementares, com enfoque nas práticas desenvolvidas para o cuidado emocional. Trata-se de um relato de experiência, com abordagem qualitativa, realizado em um serviço especializado localizado no município de João Pessoa, durante o mês de abril de 2026. A experiência ocorreu por meio da observação participante nas atividades terapêuticas, individuais e coletivas, ofertadas pelo serviço, que inclui auriculoterapia, reflexologia podal, dançaterapia, rodas de conversa e práticas corporais integrativas. Os registros foram realizados em diário de campo e analisados conforme a análise de conteúdo temática proposta por Laurence Bardin. A análise possibilitou a construção de quatro eixos temáticos: o acolhimento e a construção do cuidado humanizado no serviço de PICS; as práticas integrativas no fortalecimento da saúde emocional; a escuta terapêutica e os vínculos produzidos no cuidado coletivo; e reflexões sobre integralidade e o papel da enfermagem nas PICS. Observou-se que as práticas desenvolvidas favoreceram acolhimento, escuta qualificada, fortalecimento de vínculos interpessoais, promoção do autocuidado e melhora do bem-estar emocional dos usuários. Conclui-se que as Práticas Integrativas e Complementares apresentam importante potencial no fortalecimento da saúde emocional e na promoção de um cuidado mais integral, humanizado e centrado nas necessidades subjetivas dos usuários.

Palavras-chave: Saúde Mental. Enfermagem. Humanização da Assistência. Terapias Complementares. Integralidade em Saúde.

ABSTRACT

Emotional issues such as anxiety, stress, and mild depression have significantly impacted the health and quality of life of the population, highlighting the need for comprehensive and humanized care strategies. In this context, Integrative and Complementary Health Practices emerge as important therapeutic resources aimed at promoting emotional health. This study aimed to report the experience of a nursing student at a Specialized Center for Integrative and Complementary Practices, focusing on the practices developed for emotional care. This is an experience report with a qualitative approach, carried out in a specialized service located in the city of João Pessoa, Paraíba, during April 2026. The experience took place through participant observation of individual and collective therapeutic activities offered by the service, including auriculotherapy, foot reflexology, dance therapy, conversation circles, and integrative body practices. Records were made in a field diary and analyzed according to Bardin's thematic content analysis. It was observed that the practices developed promoted welcoming care, qualified listening, strengthening of interpersonal bonds, encouragement of self-care, and improvement of users' emotional well-being. It is concluded that Integrative and Complementary Practices have significant potential in strengthening emotional health and promoting more comprehensive, humanized, and user-centered care.

Keywords: Mental Health. Nursing. Humanization of Care. Complementary Therapies. Comprehensive Health Care.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. METODOLOGIA	10
3. RESULTADOS	13
3.1 Eixo Temático 1	13
3.2 Eixo Temático 2	14
3.3 Eixo Temático 3	15
3.4 Eixo Temático 4	16
4. DISCUSSÃO	16
5. CONCLUSÃO	19
6. REFERÊNCIAS	20

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO DAS QUESTÕES EMOCIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Gabriela Barbosa da Silva

Adriana Lira Rufino de Lucena

Amanda Benício da Silva

Suellen Duarte de Oliveira Matos

INTRODUÇÃO

As questões emocionais, como ansiedade, estresse e depressão leve, vêm se tornando cada vez mais prevalentes na sociedade contemporânea, repercutindo diretamente na qualidade de vida, nas relações interpessoais e na saúde física e mental da população. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam crescimento expressivo dos transtornos emocionais nas últimas décadas, evidenciando um importante impacto social e sanitário relacionado ao sofrimento psíquico ¹.

Nesse contexto, torna-se fundamental ampliar estratégias de cuidado que contemplem o indivíduo em sua integralidade, considerando não apenas aspectos biológicos, mas também dimensões emocionais, sociais e subjetivas envolvidas no processo saúde-doença. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) inserem-se nesse cenário como ferramentas terapêuticas importantes voltadas à promoção do cuidado integral, fortalecimento do autocuidado e humanização da assistência ².

As PICS englobam diferentes racionalidades terapêuticas e recursos integrativos, como acupuntura, auriculoterapia, fitoterapia, yoga, meditação, dançaterapia, reflexologia, terapias corporais e práticas expressivas, utilizadas com o objetivo de promover equilíbrio físico, emocional e energético nos indivíduos ³.

No Brasil, essas práticas foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada em 2006 pelo Ministério da

Saúde, com a finalidade de ampliar o acesso da população a estratégias terapêuticas integrativas no Sistema Único de Saúde (SUS) ⁴.

Estudos recentes demonstram que práticas como auriculoterapia, meditação, aromaterapia e outras terapias integrativas auxiliam na redução da ansiedade, estresse e sintomas depressivos leves, promovem relaxamento, melhora do humor, equilíbrio emocional e qualidade de vida, além de fortalecerem o bem-estar emocional e o autocuidado dos usuários ⁵⁻⁷.

Além dos efeitos terapêuticos, as PICS também favorecem a construção de espaços de acolhimento, escuta e fortalecimento das relações interpessoais, contribuindo para práticas de cuidado mais humanizadas e centradas nas necessidades subjetivas dos usuários ⁸.

Os centros especializados em Práticas Integrativas e Complementares configuram-se como espaços importantes para o desenvolvimento dessas ações terapêuticas, ofertando atendimentos individuais e coletivos fundamentados na promoção da saúde integral e no fortalecimento do cuidado humanizado ⁹.

Entretanto, apesar da crescente expansão das PICS no Sistema Único de Saúde (SUS) e em serviços especializados, ainda são escassos os estudos que descrevam vivências práticas nesses cenários de cuidado, especialmente relacionados às experiências que se desenvolvem no contexto das questões emocionais.

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência acerca da vivência de uma acadêmica de enfermagem em um Centro Especializado em Práticas Integrativas e Complementares, evidenciando as práticas desenvolvidas, os processos de cuidado observados e as contribuições das PICS no fortalecimento da saúde emocional e do cuidado integral.

Assim, esse estudo tem como principal objetivo relatar essa vivência em um Centro Especializado em Práticas Integrativas e Complementares, com enfoque nas práticas desenvolvidas para o cuidado das questões emocionais.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com abordagem qualitativa e elaborado a partir da vivência de uma acadêmica de enfermagem em um Centro Especializado em Práticas Integrativas e Complementares (PICS), localizado no município de João Pessoa-PB.

O relato de experiência caracteriza-se como uma modalidade metodológica que possibilita descrição, análise e reflexão crítica acerca de experiências vivenciadas em cenários reais de prática, permitindo articulação entre conhecimento científico, formação acadêmica e experiências assistenciais. Esse tipo de estudo contribui para construção do conhecimento em saúde ao valorizar a observação sistematizada, a percepção crítica e a compreensão contextualizada das práticas desenvolvidas ¹⁰.

A vivência ocorreu durante o período de imersão da acadêmica no serviço ofertado pelo centro, em abril de 2026, por meio de observação participante das atividades desenvolvidas nos atendimentos individuais e coletivos ofertados pelo centro especializado.

As informações foram registradas em diário de campo elaborado após os encontros realizados no serviço, contendo descrições referentes à organização do cenário, às práticas observadas, às interações entre os profissionais e os usuários, às percepções acerca do cuidado emocional e às reflexões críticas relacionadas ao processo de cuidado integral em saúde.

Durante a vivência, a acadêmica realizou registros fotográficos do ambiente terapêutico e das atividades desenvolvidas no serviço, mediante autorização institucional e preservação da identidade dos usuários e respeitando os princípios éticos relacionados ao sigilo e confidencialidade. As imagens que serão utilizadas como recurso ilustrativo complementar do relato de experiência contribuirão para a contextualização das práticas observadas e organização dos resultados do estudo

Durante esse período, foram acompanhados diferentes grupos terapêuticos voltados ao cuidado das questões emocionais, incluindo rodas de conversa, auriculoterapia, reflexologia podal, dançaterapia, práticas corporais integrativas e grupos de promoção do autocuidado.

Os encontros ocorreram diariamente durante duas semanas, com duração média de aproximadamente uma hora e trinta minutos, possibilitando acompanhamento contínuo das

atividades desenvolvidas no serviço e das interações estabelecidas entre profissionais e usuários.

A observação participante permitiu uma aproximação direta com a dinâmica do serviço, possibilitando compreensão das práticas desenvolvidas, da organização, do cuidado e das relações estabelecidas entre profissionais e usuários. Minayo (2014) destaca que a observação participante favorece a inserção do pesquisador no contexto investigado, permitindo compreensão ampliada das interações sociais e significados atribuídos às experiências vivenciadas ¹¹.

Durante a vivência, foram acompanhados aproximadamente 6 grupos, com média de 10 a 15 participantes por grupo, embora alguns contassem com número reduzido de participantes, em torno de três pessoas.

Para organização e interpretação dos achados, utilizou-se a análise de conteúdo temática proposta por Bardin (2016) ¹², possibilitando a identificação de aspectos recorrentes relacionados ao acolhimento, ao cuidado emocional, às práticas integrativas e à integralidade da assistência. A partir desse processo analítico, os resultados foram organizados em eixos temáticos construídos conforme aproximação entre os conteúdos observados durante a vivência e a literatura científica relacionada às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

A realização da vivência acadêmica ocorreu mediante a autorização da instituição responsável pelo serviço, respeitando os princípios éticos previstos na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde ¹³.

Por se tratar de um relato de experiência, sem identificação dos usuários e sem realização de intervenções diretas, foram preservados o anonimato, o sigilo e a confidencialidade das informações observadas durante a vivência. Além disso, por não envolver pesquisa com seres humanos de forma direta, o estudo não necessitou de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

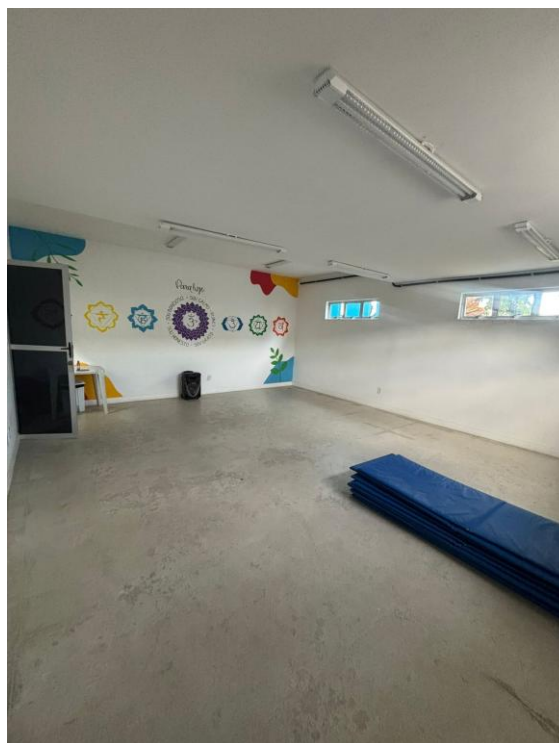
3 RESULTADOS

Para uma melhor organização e compreensão da experiência vivenciada, os achados foram sistematizados em eixos temáticos construídos a partir das observações registradas em diário de campo durante o período de imersão no serviço. A organização temática se baseou nos pressupostos da análise de conteúdo temática proposta por Bardin (2016), permitindo a identificação de aspectos recorrentes relacionados ao acolhimento, ao cuidado emocional, às práticas terapêuticas integrativas e à integralidade da assistência.

Eixo temático 1 – O acolhimento e a construção do cuidado humanizado no serviço de PICS

Observou-se que o ambiente terapêutico apresentava uma estrutura acolhedora, organizada e favorável ao desenvolvimento de relações interpessoais mais humanizadas, contribuindo para fortalecimento do vínculo terapêutico entre profissionais e usuários.

Figura 1. Espaço terapêutico utilizado para realização das práticas integrativas e complementares.



Fonte: Autor 2026

O fluxo de atendimento iniciava-se com o acolhimento individual e a escuta inicial realizada pelos terapeutas responsáveis. Nesse momento, os usuários relataram demandas emocionais, físicas e sociais, permitindo a organização de condutas terapêuticas mais individualizadas.

As práticas observadas evidenciaram que o cuidado desenvolvido no serviço ultrapassava intervenções exclusivamente técnicas, valorizando a subjetividade, o vínculo e a integralidade do sujeito.

Eixo temático 2 – As práticas integrativas no fortalecimento da saúde emocional

Durante a vivência, foram observadas diferentes modalidades terapêuticas integrativas desenvolvidas em grupos e atendimentos individuais, evidenciando o importante potencial das PICS no cuidado das questões emocionais.

Entre as práticas observadas destacaram-se auriculoterapia, reflexologia podal, dançaterapia, rodas de conversa terapêuticas, exercícios corporais integrativos e orientações voltadas ao autocuidado.

No grupo “Resgate do Amor-Próprio”, as participantes compartilhavam experiências pessoais e dificuldades emocionais. E foi possível observar que muitas mulheres chegavam emocionalmente fragilizadas, demonstrando a necessidade de acolhimento e escuta.

Figura 2. Desenvolvimento de atividade coletiva voltada ao cuidado emocional e fortalecimento do vínculo terapêutico.



Fonte: Autor 2026

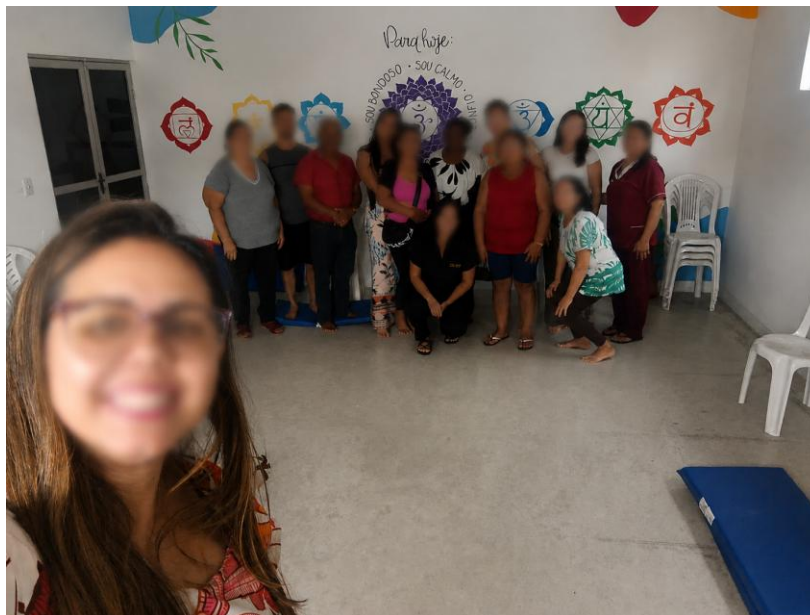
No grupo “Sementes do Cuidar”, observou-se a utilização frequente da auriculoterapia e reflexologia podal como recursos terapêuticos complementares, contribuindo para o relaxamento e o bem-estar emocional.

Eixo temático 3 – A escuta terapêutica e os vínculos produzidos no cuidado coletivo

Os grupos terapêuticos observados demonstraram que as PICS favorecem a construção de vínculos, o pertencimento social e o fortalecimento da saúde mental coletiva. No grupo “Essência do Movimento”, composto predominantemente por mulheres idosas, observou-se o fortalecimento das relações interpessoais e a melhora da autoestima.

No grupo voltado às mulheres com fibromialgia percebeu-se uma intensa troca de experiências e acolhimento coletivo. A dançaterapia apresentou uma importante contribuição emocional, favorecendo a liberdade de expressão, a descontração e o fortalecimento da autoestima.

Figura 4. Atividade corporal integrativa realizada durante os encontros terapêuticos.



Fonte: Autor 2026

Além disso, observou-se que os grupos terapêuticos funcionavam como espaços de escuta coletiva e acolhimento mútuo, favorecendo a construção de vínculos afetivos e de fortalecimento do sentimento de pertencimento entre os participantes.

Eixo temático 4 – Reflexões sobre integralidade e o papel da enfermagem nas PICS

A experiência vivenciada permitiu a compreensão de que as Práticas Integrativas e Complementares apresentam um importante fator para o fortalecimento do cuidado integral em saúde. As observações realizadas demonstraram que o cuidado desenvolvido no serviço aproxima-se de modelos ampliados de atenção à saúde, nos quais o sujeito é compreendido para além da doença ou do sintoma.

Além disso, as PICS ampliam as possibilidades de atuação da enfermagem ao fortalecerem práticas não farmacológicas e tecnologias leves em saúde ¹⁴, Jean Watson (2002) destaca que o cuidado transpessoal envolve a relação terapêutica baseada na empatia, na presença e na valorização da subjetividade humana ¹⁵. Tal perspectiva aproxima-se significativamente das práticas observadas durante a vivência.

Nesse sentido, as PICS se mostram como ampliadores da atuação da enfermagem ao favorecerem práticas mais sensíveis, integrais e humanizadas, fortalecendo o cuidado emocional e o protagonismo dos usuários no processo terapêutico.

4 DISCUSSÃO

A vivência no Centro Especializado em Práticas Integrativas e Complementares permitiu compreender que as PICS configuram-se como importantes estratégias de cuidado integral e humanizado, especialmente no contexto das questões emocionais. As observações realizadas evidenciaram que o cuidado desenvolvido no serviço ultrapassa práticas exclusivamente técnicas, valorizando o acolhimento, a escuta qualificada, o vínculo terapêutico e a subjetividade humana.

Os achados deste estudo demonstraram que muitos usuários procuravam o serviço em razão do sofrimento emocional relacionado à ansiedade, ao estresse, à sobrecarga emocional e à fragilidade das relações sociais. Esse cenário corrobora discussões contemporâneas acerca do crescimento do sofrimento psíquico na sociedade atual. Han (2017) descreve que a sociedade contemporânea é marcada pelo excesso de cobranças, desempenho e esgotamento emocional, favorecendo o aumento de adoecimentos psíquicos e de sofrimento subjetivo ¹⁴.

Nesse contexto, as PICS apresentaram-se como importantes ferramentas de acolhimento emocional e fortalecimento da saúde mental coletiva. Observou-se que os grupos terapêuticos funcionavam também como espaços seguros de escuta e

compartilhamento de experiências, permitindo que os participantes verbalizassem seus sentimentos, fragilidades e dificuldades emocionais, que são frequentemente silenciadas em outros espaços sociais.

A literatura evidencia que práticas grupais favorecem o fortalecimento das redes de apoio, o sentimento de pertencimento social e a construção coletiva do cuidado em saúde mental ¹⁵. Durante os encontros observados, foi possível perceber que os usuários desenvolviam relações de confiança e acolhimento mútuo, fortalecendo vínculos interpessoais e reduzindo a sensação de isolamento emocional.

Outro aspecto relevante observado durante a vivência foi a valorização da escuta qualificada e do acolhimento como elementos centrais do cuidado terapêutico. Merhy (2014) destaca que o trabalho em saúde é produzido também por tecnologias leves, fundamentadas nas relações humanas, no vínculo e na escuta ⁸. Essa perspectiva esteve presente em diferentes momentos da vivência, especialmente nas rodas de conversa e nos atendimentos individuais realizados antes das práticas coletivas.

Além disso, o serviço demonstrou um alinhamento importante com os princípios da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), especialmente no que se refere à integralidade, à humanização e à promoção da saúde ³. Observou-se que os profissionais buscavam compreender os usuários para além das manifestações físicas, considerando aspectos emocionais, sociais e subjetivos envolvidos no processo saúde-doença.

As práticas integrativas observadas durante a vivência, como auriculoterapia, reflexologia podal, dançaterapia e exercícios corporais integrativos, apresentaram um grande potencial terapêutico no cuidado emocional dos usuários. E estudos demonstram que a auriculoterapia contribui significativamente para redução de ansiedade, estresse e sofrimento emocional, promovendo equilíbrio neurofisiológico e relaxamento corporal ¹⁶⁻¹⁷.

A reflexologia podal também demonstrou benefícios relacionados ao relaxamento e ao bem-estar emocional. Stephenson et al. (2018) apontam que práticas corporais integrativas favorecem a redução da tensão muscular, a melhora do sono e a diminuição da ansiedade ¹⁸.

Outro achado relevante foi o fortalecimento do autocuidado e da autonomia dos usuários. Assim como destaca Telesi (2016), de que as PICS contribuem para a ampliação da autonomia e corresponsabilização dos sujeitos no cuidado em saúde ¹⁹, durante os encontros terapêuticos, os profissionais incentivaram mudanças nos hábitos de vida, algumas práticas de relaxamento e uma participação mais ativa dos participantes no processo terapêutico.

No grupo de mulheres com fibromialgia observou-se uma intensa troca de experiências e acolhimento coletivo, evidenciando a importância do cuidado compartilhado em condições crônicas associadas ao sofrimento emocional. Estudos demonstram que a fibromialgia apresenta forte relação com a ansiedade, com as alterações emocionais e gera um impacto significativo na qualidade de vida ²⁰⁻²¹.

Payne (2020) ressalta que práticas expressivas corporais auxiliam na redução do estresse e no fortalecimento da percepção corporal e emocional ²². Assim sendo, foi possível observar que a dançaterapia também apresentou contribuição relevante para fortalecimento da autoestima, da liberdade de expressão e do bem-estar emocional das participantes.

Além dos benefícios emocionais observados nos usuários, a vivência possibilitou uma reflexão crítica acerca do papel da enfermagem no contexto das PICS. Observou-se que diversas ações desenvolvidas no serviço dialogam diretamente com competências da enfermagem, especialmente acolhimento, educação em saúde, promoção do cuidado integral e fortalecimento do vínculo terapêutico.

Jean Watson (2002) destaca que o cuidado transpessoal envolve presença, empatia e valorização da subjetividade humana ²³. Tal perspectiva aproxima-se significativamente das práticas observadas durante a vivência, evidenciando o potencial das PICS no fortalecimento de um cuidado mais sensível, integral e humanizado.

Nesse sentido, as PICS ampliam possibilidades de atuação da enfermagem ao favorecerem práticas não farmacológicas e tecnologias leves no cuidado em saúde. O Conselho Federal de Enfermagem reconhece diversas práticas integrativas como áreas de atuação do enfermeiro, fortalecendo a inserção da profissão nesse campo terapêutico ²⁴.

Dessa forma, a experiência vivenciada permitiu compreender que as Práticas Integrativas e Complementares representam importantes estratégias para promoção da

saúde emocional e fortalecimento do cuidado integral no Sistema Único de Saúde, contribuindo para construção de práticas assistenciais mais humanizadas, acolhedoras e centradas nas necessidades subjetivas dos usuários.

5 CONCLUSÃO

A vivência no Centro Especializado em Práticas Integrativas e Complementares possibilitou compreender a relevância das PICS no cuidado das questões emocionais, evidenciando seu potencial na promoção da saúde integral, humanização da assistência e fortalecimento do bem-estar emocional dos usuários. As práticas observadas demonstraram que o cuidado ofertado no serviço ultrapassa abordagens centradas apenas na doença, valorizando o acolhimento, a escuta qualificada, o vínculo terapêutico e a subjetividade humana.

As atividades desenvolvidas, como auriculoterapia, reflexologia podal, dançaterapia, práticas corporais integrativas e rodas de conversa, favoreceram espaços de acolhimento, compartilhamento de experiências e fortalecimento das relações interpessoais, contribuindo para a redução do sofrimento emocional e o fortalecimento do autocuidado.

Além disso, a experiência possibilitou uma reflexão acerca da importância das PICS no contexto do Sistema Único de Saúde, especialmente enquanto estratégias complementares voltadas à promoção da saúde mental e ao cuidado integral. Observou-se também que essas práticas ampliam as possibilidades de atuação da enfermagem, fortalecendo as tecnologias leves, as práticas não farmacológicas e um cuidado mais sensível, humanizado e centrado nas necessidades dos usuários.

Dessa forma, o relato reforça a necessidade de valorização e de ampliação das Práticas Integrativas e Complementares nos serviços de saúde, bem como o incentivo à inserção dessas abordagens na formação acadêmica e na prática profissional em enfermagem. Ademais, destaca-se a importância do desenvolvimento de novos estudos acerca das experiências e contribuições das PICS no cuidado emocional e na promoção da saúde integral.

6 REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de saúde mental. Genebra: OMS; 2023.
2. Tesser CD, Sousa IMC. Atenção primária, atenção psicossocial e práticas integrativas e complementares. *Saúde Soc.* 2020;29(2):e190336.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2018.
4. Barros NF, Siegel P, Simoni CD. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2020;25(2):395-404.
5. Santos M, Candeira R, Oliveira L, et al. Práticas integrativas e saúde emocional: revisão integrativa. *Rev Bras Enferm.* 2025;78(5):1120-1133.
6. Schwambach M. Eficácia das práticas integrativas no manejo da depressão leve: revisão integrativa. *Saúde Foco.* 2023;12(4):33-46.
7. Ng QX, Venkatanarayanan N, Kumar L. A systematic review and meta-analysis of yoga for stress and anxiety. *Complement Ther Clin Pract.* 2020;39:101-113.
8. Merhy EE. Saúde: cartografia do trabalho vivo. São Paulo: Hucitec; 2014.
9. Silva MA, Lima RS. A atuação interdisciplinar nos centros de práticas integrativas: desafios e perspectivas. *Rev Bras Saúde Integrativa.* 2020;5(2):45-53.
10. Daltro MR, Faria AA. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estud Pesqui Psicol.* 2019;19(1):223-237.
11. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec; 2014.
12. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2016.
13. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
14. Han BC. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes; 2017.
15. Dimenstein M, Leite J. Estratégias grupais no cuidado em saúde mental. *Psicol Soc.* 2019;31:e177530.
16. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Silva MJP. Auriculoterapia para redução de ansiedade e estresse. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2017;25:e2843.

17. Moura CC, Chaves ECL, Chianca TCM, Ruginsk SG, Nogueira DA, Iunes DH. Effects of auriculotherapy on anxiety. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:e03458.
18. Stephenson NLN, Weinrich SP, Tavakoli AS. The effects of foot reflexology on anxiety and pain. *Oncol Nurs Forum*. 2018;45(1):89-97.
19. Telesi E Jr. Práticas integrativas e complementares em saúde: uma nova eficácia para o SUS. *Estud Av*. 2016;30(86):99-112.
20. Freitas EV, Py L. Tratado de geriatria e gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2017.
21. Mist SD, Firestone KA, Jones KD. Complementary and alternative exercise for fibromyalgia. *Rheum Dis Clin North Am*. 2019;45(2):233-248.
22. Payne H. Dance movement therapy: theory and practice. London: Routledge; 2020.
23. Watson J. Enfermagem: ciência humana e cuidar. Loures: Lusociência; 2002.
24. Conselho Federal de Enfermagem. Resolução COFEN nº 581/2018. Rio de Janeiro: COFEN; 2018.

ANEXO

ROTEIRO PARA A ALUNA – VIVÊNCIA NO SERVIÇO (RELATO DE EXPERIÊNCIA)

1. ORIENTAÇÕES GERAIS

- Registrar diariamente as vivências logo após sair do serviço.
- Utilizar linguagem descritiva e reflexiva.
- Evitar julgamentos, priorizando análise crítica.
- Garantir sigilo e não identificar pacientes.

2. MODELO DE DIÁRIO DE CAMPO

DIA: _____ / LOCAL: _____ / TURNO: _____

2.1 Descrição do cenário

Descrever o ambiente físico, organização e acolhimento.

2.2 Organização do serviço

Descrever fluxo de atendimento, tipo de atendimento e funcionamento.

2.3 Práticas observadas

Identificar as PICs realizadas, forma de aplicação e objetivo.

2.4 Interação profissional–usuário

Descrever acolhimento, comunicação e escuta ativa.

2.5 Percepção sobre o usuário

Descrever comportamento emocional antes e após as práticas.

2.6 Efeitos percebidos

Identificar relaxamento, bem-estar e mudanças emocionais.

2.7 Situação marcante

Relatar um fato relevante observado no dia.

2.8 Reflexão crítica

Descrever aprendizado e relação com o cuidado em saúde.

3. ROTEIRO POR SEMANA

Semana 1 – Observação

- Funcionamento do serviço
- Práticas realizadas
- Perfil dos usuários

Semana 2 – Análise

- Impacto das práticas
- Mudanças emocionais
- Papel da enfermagem

4. ORGANIZAÇÃO DOS RESULTADOS

- Caracterização do cenário
- Práticas desenvolvidas
- Percepção dos usuários
- Reflexão crítica

5. ORIENTAÇÃO FINAL

O relato deve ir além da descrição, trazendo análise e compreensão da experiência vivida no cuidado em saúde.