

BEM VIVER NA RESIDÊNCIA EM SAÚDE COLETIVA DA URCA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**Francisco Elizauo de Brito Júnior¹****Elian Santos Ferreira²****Giovanna Cely Miguel de Almeida³****Maria Anelice de Lima⁴****Área Temática: Saúde****RESUMO**

Os profissionais inseridos em programas de residência são expostos a riscos ocupacionais provenientes de jornadas de trabalho prolongadas, alto nível de estresse e privação do sono, circunstâncias que afetam sua saúde e qualidade de vida. Nessa perspectiva, o projeto “Bem Viver na residência em saúde coletiva da URCA” surge como uma alternativa para promover saúde integral a essa população, através da utilização de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Objetivou-se relatar a experiência vivenciada durante o curso da “Jornada Bem Viver”. Trata-se de relato de experiência acerca do projeto de extensão intitulado “Bem Viver na residência em saúde coletiva da URCA: práticas integrativas complementares na promoção da saúde mental dos residentes”, são 36 profissionais residentes assistidos pelo projeto. A Jornada foi dividida em: Círculo da Luz, Círculo da Paz, Círculo da Alegria, Círculo da Terra, Círculo do Ar e Círculo da Água e foi realizada no Instituto Integra Ser, na floresta nacional do Araripe em Crato-CE e Chácara Estrela em Exu – Pernambuco. Foi possível a efetivação de três ciclos: Círculo da Luz, Círculo da Paz e o Círculo da Alegria, nestes círculos foram desenvolvidas as práticas integrativas: meditação coletiva guiada, práticas de Atenção Plena ou mindfulness, aromaterapia, Terapia Comunitária Integrativa, alongamento e exercícios respiratórios, trilha meditativa, biodança e danças circulares. O exercício do projeto Bem Viver vem oportunizando a percepção da saúde por uma visão holística, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como instrumento para proporcionar qualidade de vida para residentes da área da saúde.

Palavras-chave: Bem Viver. Residentes. Promoção da saúde.

¹ Professor. Doutor em Ciências Biológicas, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem, coordenador do projeto Bem Viver na residência em saúde da URCA: práticas integrativas complementares na promoção da saúde mental dos residentes. E-mail: francisco.brito@urca.br

² Estudante, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, bolsista do projeto de extensão: Bem Viver nas residências em saúde da URCA: práticas integrativas complementares na promoção da saúde mental dos residentes. E-mail: elian.ferreira@urca.br

³ Estudante, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, voluntária do projeto de extensão: Bem Viver nas residências em saúde da URCA: práticas integrativas complementares na promoção da saúde mental dos residentes. E-mail: giovanna.cely@urca.br

⁴ Mestra em Desenvolvimento Regional Sustentável, Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri, Enfermeira, voluntária do grupo de extensão em práticas integrativas (GEPICS) da URCA. E-mail: anelice lima08@gmail.com



LIVING WELL IN HEALTH RESIDENCES IN URCA: AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

Professionals at the residency level are exposed to risks, long working hours residencies, stress and sleep deprivation, circumstances that affect their health and quality of life. From this perspective, the “Bem Viver in residences in URCA health projects” emerges as an alternative to promote integral health to the population, through the use of Integrative and Complementary Practices in Health. The objective was to report the experience during the course of the “Jornada Bem Viver”. This is an experience report about the extension project entitled “Bem Viver in health residences at URCA: complementary integrative practices in promoting the mental health of residents”, there are 36 resident professionals assisted by the project. The Journey was strong in: Circle of Light, Circle of Peace, Circle of Joy, Earth Circle, Air Circle and Water Circle and was held at Instituto Integra Ser, in the Araripe National Forest in Crato-CE and Chácara Estrela in Exu – Pernambuco. There was the realization of three cycles: Circle of Light, Circle of Peace and Circle of Joy, in these circles deepened as integrative practices: Group guided, Full or Mindfulness therapy practices, Aromatherapy, Integrative Community Therapy, stretching and incremental exercises dances, biodance and circular meditative trails. The exercise of the Bem Viver project has been providing opportunities for the perception of health through a holistic view, using the Integrative and Complementary Practices in Health as an instrument to provide quality of life to residents in the health area.

Keywords: Well Living. Residents. Health promotion.

1 INTRODUÇÃO

Os profissionais inseridos em programas de residência multiprofissional, assim como os trabalhadores da área da saúde como um todo, são expostos a riscos ocupacionais provenientes de jornadas de trabalho prolongadas, alto nível de estresse e privação do sono, circunstâncias que afetam a saúde e qualidade de vida destes profissionais (Vieira, *et al.*, 2019).

Muller *et al.*, (2022) revelaram a prevalência de ansiedade, estresse, depressão, diminuição da qualidade do sono e da qualidade de vida em residentes de programas multiprofissionais. Assim, a residência pode aumentar o risco de problemas de saúde para os profissionais, o que requer o desenvolvimento de ações que promovam a sua saúde.

Nessa perspectiva, o projeto “Bem Viver na residência em saúde coletiva da URCA” surge como uma alternativa para proporcionar momentos de reflexão, repouso físico e mental a uma população sobrecarregada por afazeres e que, apesar de cuidarem essencialmente do público coletivo, também carece de cuidados. Para tanto, a utilização de práticas integrativas e complementares torna-se uma ferramenta da qual o projeto pôde dispor a fim de desenvolver



atividades focadas na saúde integral desses profissionais.

A jornada do Bem Viver na residência em saúde coletiva ressalta o cuidado em saúde de maneira biocêntrica, ou seja, a harmonia do homem com a natureza na sua busca pelo equilíbrio. As práticas corporais integrativas e complementares são benéficas para a saúde, resultando em relaxamento, alívio de dores, aumento do bem-estar, diminuição da ansiedade e estresse, melhora do sono, contribuem para os processos de autocuidado e novas perspectivas ao lidar com os processos saúde-doença, proporcionando aos participantes uma visão holística da saúde (Antunes *et al.*, 2018).

Diante disso, objetiva-se relatar a experiência vivenciada durante o curso da “Jornada Bem Viver” traçando um paralelo com as práticas integrativas e complementares experimentadas e o que é trazido pela literatura científica a respeito do uso dessas práticas para a promoção da saúde e prevenção de agravos à saúde mental de residentes.

Trata-se de um relato de experiência acerca do projeto de extensão intitulado “Bem Viver na residência em saúde coletiva da URCA: práticas integrativas complementares na promoção da saúde mental dos residentes” desenvolvida para atender a comunidade de residentes multiprofissionais em saúde coletiva da Universidade Regional do Cariri – URCA, na cidade de Crato – CE.

Assim, a população assistida pelo projeto foram 36 profissionais residentes das áreas de Enfermagem, Biologia, Educação Física, Farmácia, Nutrição e Fisioterapia, que atuam no contexto da saúde coletiva, orientados pelos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) para atender às demandas da comunidade.

As atividades executadas pelo grupo incluíram essencialmente práticas integrativas. Dessa forma, o cronograma de atividades foi dividido em encontros que corresponderam a seis ciclos de forma a contemplar onze meses com vivências e experiências diversas. Programaticamente, a Jornada seria dividida em Círculo da Luz, Círculo da Paz, Círculo da Alegria, Círculo da Terra, Círculo do Ar e Círculo da Água, distribuídos entre os meses de abril a dezembro de 2022 e janeiro a fevereiro de 2023.

As ações do projeto ocorreram distribuídas nos turnos da manhã e tarde, e contaram com a organização e execução por parte dos discentes envolvidos juntamente com o docente orientador e, por vezes, alguns convidados, com média de duração de 3h a 4h. As práticas estabelecidas para serem desenvolvidas incluíam meditações, terapias comunitárias,



aromaterapia, oficinas expositivas e práticas sobre comunicação não-violenta, danças circulares, yoga, oficina sobre alimentação saudável, terapias corporais, arteterapia e tai chi chuan. E a proposta do projeto é que esses conhecimentos sobre o “bem viver” sejam construídos através de vivências.

O Círculo da Luz, ocorreu em 3 ocasiões, durante os meses de abril e maio, realizado no Instituto Integra Ser e na floresta nacional do Araripe em Crato-CE, objetivando a promoção da percepção e autoconhecimento para o autocuidado, contando com a colaboração de uma profissional de fisioterapia convidada. Durante os meses de junho e julho, considerando o contexto pandêmico de Covid-19 e à alta de casos de infecções, os encontros referentes à Jornada Bem Viver precisaram ser suspensos temporariamente e um novo cronograma foi elaborado em consonância com a disponibilidade dos residentes envolvidos no projeto e dos locais para desenvolvimento das atividades.

O Círculo da Paz, desenvolvido no mês de agosto, objetivou construir um caminho para desenvolvimento da paz interior, contou com uma especialista no assunto para integrar o grupo e sua presença facilitou a exposição teórica do tema e na orientação das práticas desenvolvidas, voltadas para comunicação não violenta, entre os residentes que ocorreram no Instituto Integra Ser.

O Círculo da Alegria, desenvolvido na prática em outubro, foi realizado na Chácara Estrela (Saberes da caatinga) em Exu - Pernambuco, abordou o tema “trilha dos sentidos” e objetivou o resgate da alegria pelo viver por meio de uma trilha meditativa, em seguida, a prática de biodança e danças circulares, com a contribuição de uma facilitadora convidada.

Pontua-se que as atividades do projeto se encontram em andamento, de forma que nem todos os círculos planejados no cronograma foram realizados. Ainda estão planejadas para esta vigência do projeto Bem Viver ações com oficina de alimentação saudável; terapias comunitárias; yoga; oficina celebrando a leveza e tai chi chuan.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A expressão Bem Viver tem origem no equilíbrio entre as necessidades da humanidade e os recursos disponíveis e também envolve a qualidade de vida (Rodrigues, Leandro Neto, Souza, 2021). Além disso, o Bem Viver encontra-se vinculado a questões como espiritualidade,



natureza, modos de vida e consumo, política e ética (Alcantara, Sampaio, 2017). O Bem Viver pode ser entendido como algo que transcende a condição material, socioeducacional e de saúde, sendo um estado particular de felicidade (Sampaio, 2017), no qual pode-se encontrar caminhos alternativos as diferentes concepções de vida, formas de viver, de se planejar, de se conectar com a Terra e meio ambiente (Pozzer; Díaz, 2019).

Nesse contexto da origem e entendimento da expressão “Bem Viver”, o projeto Bem Viver inseriu-se na residência em saúde coletiva da URCA ofertando práticas integrativas complementares para os residentes. O programa de residência, embora seja considerado uma das melhores formas de qualificação profissional, caracteriza-se como um período que acarreta intenso desgaste físico e emocional, e assim, corresponde a um cenário de possibilidades para ações de prevenção a agravos de natureza física e mental, visando a promoção da saúde dos profissionais (Muller *et al.*, 2022).

Denominadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como medicinas tradicionais e complementares, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram institucionalizadas no SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), aprovada pela Portaria GM/MS nº 971 de 3 de maio de 2006, onde traz a perspectiva de trabalhar com base em uma escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, Ministério da Saúde, 2018).

Segundo Tesser, Sousa e Nascimento (2018) a promulgação da PNPIC oficializou no SUS cinco práticas integrativas e complementares: homeopatia, acupuntura, medicina antropofásica, fitoterapia e termalismo social/crenoterapia; havendo em 2017 a inclusão de outras modalidades: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga. Posteriormente, em 2018, incluiu-se outras terapias: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição das mãos, ozonioterapia e terapia floral.

No que se refere ao quesito mundial, a Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou em 2019 um relatório que analisa o avanço global das PICS nas últimas décadas, a partir das contribuições de 179 países Estados Membros da OMS. Até 2018, um total de 98 Estados Membros haviam desenvolvido políticas nacionais de Medicinas Tradicionais,



Complementares e Integrativas, 109 haviam publicado leis ou regulamentações nacionais e 124 haviam implementado regulamentações sobre medicamentos fitoterápicos (Amado *et al.*, 2020).

Em termos de oferta das PICS no mundo, na Europa, o percentual de indivíduos que utilizaram alguma vez representa 31% na Bélgica, 75% na França, 48% na Austrália e no Canadá estima-se que 70% da população fazem uso de alguma dessas práticas (Amado *et al.*, 2020).

O impacto da implantação da PNPIC alcança os campos econômicos, técnicos e sociopolíticos, estabelecendo a inclusão de práticas integrais de cuidado no discurso e na ação dominadora do mercado em serviços da racionalidade biomédica. As práticas dão relevância a singularidade do paciente e sua totalidade como elemento biopsíquico e, além disso, elas significam a retomada dos princípios fundamentais do SUS, sobretudo, na medida em que reafirmam a integralidade da atenção (Nascimento *et al.*, 2016).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No tocante a experiência do desenvolvimento das atividades do referido projeto de extensão, foi possível a efetivação de três ciclos de ações práticas integrativas: Círculo da Luz, Círculo da Paz e o Círculo da Alegria.

O Círculo da Luz foi desenvolvido em três momentos; o primeiro encontro foi realizado no Instituto Integra Ser e contamos com o apoio de uma profissional fisioterapeuta convidada para conduzir uma meditação coletiva guiada, práticas de Atenção Plena ou mindfulness, seguida de práticas de aromaterapia. Posteriormente, o coordenador do projeto introduziu o conceito de Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e oportunizou o debate em grupos acerca do tema.

A aromaterapia é uma das práticas complementares mais antigas do mundo, utilizada tanto para tratamento de problemas de saúde como na promoção do bem-estar, fazendo uso de óleos essenciais. Quando os óleos atuam através do olfato, suas moléculas são absorvidas pelos nervos, levando o estímulo ao sistema límbico; responsável pelos sentimentos, memórias, impulsos e emoções (PESSOA, *et al.*, 2021). Segundo Huang & Capdevila (2017) a aromaterapia tem eficácia comprovada na melhoria do desempenho no trabalho e na redução



do estresse no local de trabalho.

As rodas de TCI, possuem seis etapas: acolhimento, escolha da inquietação, contextualização, problematização, rituais de agregação e conotação positiva, e avaliação. Os participantes da roda têm a oportunidade de partilhar sentimentos e experiências vivenciadas e parecidas; isso favorece a autonomia, consciência e corresponsabilidade. Assim, a TCI tem sido uma importante ferramenta na promoção da saúde mental, propiciando a partilha de emoções e sentimentos, a criação de vínculos, a restauração da autoestima, a construção do autocuidado, a ressignificação dos seus problemas e, conseqüentemente, a busca de novas soluções (Albuquerque, 2021).

Ao final deste primeiro encontro, os participantes que totalizaram 17 residentes, ficaram à vontade para expressar seus sentimentos diante das atividades e podemos perceber relatos de desabafo sobre a rotina cansativa dos residentes, a saudade da família e o desgaste físico e principalmente mental.

Tais fatos relatados pelos residentes são confirmados pela literatura. Uma pesquisa que avaliou o estresse de pós-graduandos de um Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde, evidenciou que 96,2% dos pesquisados apresentaram estresse. Destes, 72% estavam na fase de resistência e 28% na quase exaustão, predominando os sintomas psicológicos (68%). Concluindo ser indispensável elaborar políticas públicas que contribuam para a promoção da saúde física e mental dos residentes (SILVA & MOREIRA, 2019).

Em segunda ocasião, realizamos uma trilha até mirante do serrano através da trilha do picoto, local com uma bela vista no alto da Chapada do Araripe localizada no Belmonte em Crato – CE, a perspectiva da atividade foi efetuar uma trilha meditativa em grupo, em completo silêncio, contemplando a natureza da localidade. Foram também realizadas práticas corporais; alongamento e exercícios respiratórios, e ao final fizemos um lanche colaborativo, ação onde compartilhamos os alimentos e momentos de interação social. O registro da atividade está ilustrado na figura 01.

O contato com a natureza possui a capacidade de produzir efeitos relaxantes, promoção de bem-estar e redução do estresse, assim como a troca de experiências por meio de rodas de conversas, são apontados como formas de reduzir o estresse, promover o autoconhecimento, partilha de sentimentos e produção de vínculos afetivos, de confiança e estímulo à capacidade



de reflexão e análise das situações cotidianas, além da interação social (Ribeiro, Mota e Giraldez, 2019).

No último encontro referente ao círculo da luz, foram realizadas práticas meditativas, guiadas pela profissional convidada Áurea Brito no Instituto Integra Ser, ilustrada na figura 02. As atividades desempenhadas objetivaram promover o despertar da percepção e o autoconhecimento para o autocuidado dos residentes. Na ocasião, contamos com o número de 27 pessoas (entre residentes e colaboradores do projeto).

Figura 01 – Trilha Floresta Nacional do Araripe.



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

Figura 02 – Meditação coletiva guiada.



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

Referente ao Círculo da Paz, a prática ocorreu no Instituto Integra Ser, com início às 14:30 e prolongando-se até às 17:00 e contou com 13 residentes. Foram realizadas exposições dialogadas sobre comunicação não violenta e a prática realizada através de meditação, na qual foram formadas duplas para a submersão na experiência. As práticas foram orientadas pela profissional Áurea Brito e objetivaram construir um caminho para desenvolvimento da paz interior, empatia e ética nas relações interpessoais. Além de promover o despertar sobre a comunicação empática e não violenta.

Os benefícios potenciais para a prática de meditação são a diminuição do estresse e aumento da autocompaixão. A meditação, também, parece estar associada à redução do pensamento repetitivo, com benefícios ao humor, à regulação emocional, ao aprimoramento do funcionamento cognitivo, à intersecção mente-corpo-ambiente e, por fim, ao exercício do autocuidado, do autoconhecimento e da autotransformação, além de implicar redução dos custos em cuidado em saúde, pela natureza preventiva e com baixo investimento financeiro (Bonfim, 2022).

O Círculo da Alegria desenvolveu-se na Chácara Estrela (saberes da caatinga) em Exu – Pernambuco. Na ocasião, o encontro que durou das 13:00 às 17:00, as atividades desenvolvidas foram propostas e norteadas pela profissional Liala Menezes. As práticas, que compuseram o encontro com a temática “trilha dos sentidos”, envolveram desde uma trilha meditativa até biodança e danças circulares. O registro da atividade está ilustrado na figura 03 e 04.

A biodança vai além do conceito de movimentar-se, pois trabalha a evolução do indivíduo e o desenvolvimento do seu emocional. As Danças Circulares buscam uma experiência de integração, sejam estas meditativas, folclóricas e/ou contemporâneas, respeitando a forma como cada um coloca seu corpo em movimento em uma prática coletiva na qual as individualidades também têm seu papel. Além disso, a dança pode ter as funções de autoexpressão, motivação, comunicação, prazer, espiritualidade e identificação cultural (Araújo *et al.*, 2022).



Figura 03 – Biodança

Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

Figura 04 – Trilha: Chácara Estrela

Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

A vivência do projeto Bem Viver promoveu, tanto para os residentes quanto para os membros do projeto, experiências únicas; as ações de cuidados com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde corroboraram para diminuição do nível de ansiedade e estresse, o despertar do autocuidado e momentos de relaxamento e conhecimentos para promoção de saúde integral. Ademais, a aprendizagem das PICS também podem vir a compor as práticas profissionais dos residentes, e também dos bolsistas do projeto como futuros profissionais da saúde, como um caminho inovador nos cuidados em saúde ofertados à comunidade.

Nesse cenário, percebeu-se a necessidade e relevância do autocuidado, em especial relacionado à saúde mental, para prestação de um cuidar mais efetivo, pautado no bem viver, dimensão necessária, porém negligenciada.

A experiência impactou significativamente a vida dos bolsistas, oportunizando o desenvolvimento de ações voltadas para o planejamento de ações de promoção de saúde, gerenciamento, pensamento crítico e potencializou as ideias sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde pouco abordadas na grade curricular, trazendo ensinamentos que certamente serão utilizados em um exercício profissional futuro. Portanto, recomenda-se a realização e o desenvolvimento de projetos que abordem as PICS com a perspectiva do bem viver com variados perfis populacionais, objetivando a promoção da saúde e qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades visaram proporcionar momentos de reflexão e autocuidado ao grupo de residentes visto que, devido à rotina prolongada de trabalho, estes profissionais costumam delongar práticas de cuidado pessoal voltadas para a própria saúde, especialmente relacionadas à saúde mental.

O exercício do projeto Bem Viver vem oportunizando a percepção da saúde por uma visão holística, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como instrumento para proporcionar qualidade de vida para residentes da área da saúde. Na prática, ao oferecer PICS aos residentes, pode-se perceber que as terapias foram bem aceitas e representaram cuidado, respeito e valorização para com os residentes.

A participação dos bolsistas neste projeto tornam as atividades de extensão particularmente valiosas, pois possibilitam a interação de graduandos com profissionais, vivenciando aspectos relacionados à saúde do trabalhador e vivência de cuidados integrais em saúde através do uso das PICS, experiência que certamente será um diferencial na formação dos mesmos.

5 AGRADECIMENTOS

Ao incentivo financeiro da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Regional do Cariri



- PROEX/URCA através de uma bolsa remunerada de extensão para fomentar o desenvolvimento do projeto.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Roberto Nascimento de. Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de promoção da saúde nas universidades. **Revista de Saúde Coletiva da UEFES**, v. 11, n. 1, Jun/2021. Disponível em: <http://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6611>. Acesso em: 27 out. 2022.

ALCANTARA, Liliane Cristine Schlemmer; SAMPAIO, Carlos Alberto Cioce. Bem Viver como paradigma de desenvolvimento: utopia ou alternativa possível?. **Desenvolv. Meio Ambiente**, v. 40, abr/2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/made/article/view/48566/32108>. Acesso em: 27 out. 2022.

AMADO, Daniel Miele; BARBOSA, Fernanda Elizabeth Sena; SANTOS, Layza Nogueira Dias Dos; *et al.* PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE. **APS em Revista**, v. 2, n. 3, Set-Dez/ 2020. DOI 10.14295/aps.v2i3.150. Acesso em: 27 out. 2022.

ARAÚJO, Alex Santos de; SILVA, Antônio Eduardo de Oliveira; CUNHA, Renata Micaella de Oliveira. A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, mai/2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29824>. Acesso em: 27 out. 2022.

ANTUNES, Priscilla de Cesaro; LAGRANHA, Daniela Meirelles; SOUSA, Marcel Farias de; *et al.* Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. **Motrivivência**, Florianópolis/SC, v. 30, n. 55, set/2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Daniela-Lagranha/publication/329201535_Revisao_sistemica_sobre_praticas_corporais_na_perspectiva_das_praticas_integrativas_e_complementares_em_saude/links/5e587c57299bf1bdb840b3f9/Revisao-sistemica-sobre-praticas-corporais-na-perspectiva-das-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude.pdf. Acesso em: 28 out. 2022

BONFIM, Andrew Gomes de Vasconcelos. Implantando Grupos de Meditação Mindfulness para o Cuidado na Atenção Primária. **Revista de Saúde Dom Alberto**, v. 9, n. 1, ago/2022. Disponível em: <https://revista.domalberto.edu.br/revistadesaudedomalberto/article/view/765>. Acesso em: 28 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 180 p.

HUANG, Lin; CAPDEVILA, Lluís. Aromatherapy Improves Work Performance Through Balancing the Autonomic Nervous System. **The Journal of Alternative and**



Complementary Medicine, v.23, n.3, mar/2017. Disponível em:
<https://doi.org/10.1089/acm.2016.0061>. Acesso em: 29 out. 2022.

MÜLLER, Francieli Ester; LENZ, Flávia Camef Dorneles; PRETTO Carolina Renz; *et al.* Saúde de residentes de programas de residência multiprofissional: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, març./abr. 2022. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28178>. Acesso em: 28 out. 2022.

NASCIMENTO, Maria Valquíria Nogueira do; OLIVEIRA, Isabel Fernandes de. As práticas integrativas e complementares grupais e sua inserção nos serviços de saúde da atenção básica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 21, n. 3, Jul-Set/2016. Disponível em:
<<https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160026>>. Acesso em: 29 out. 2022.

PESSOA, Débora Luana Ribeiro; SANTOS, Bruno Oliveira; ABREU Carla Bianca Rodrigues; *et al.* O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, mar/2021. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621>. Acesso em: 29 out. 2022.

POZZER, Adecir; DÍAZ, José María Hernández. O bem viver como filosofia da vida: contribuições à educação intercultural. **Revista Temas em Educação**, João Pessoa, Brasil, v. 28, n.2, p. 121-137, maio/ago 2019. Disponível em:
<https://periodicos.ufpb.br/index.php/rteo/article/view/43653>. Acesso em: 29 out. 2022

RIBEIRO, Eduardo Augusto Werneck; MOTA, Adeir Archanjo da; GIRALDEZ, Carlos Gonzalo. **Saúde mental e território: coleção geografia e saúde**. Instituto Federal Catarinense. 1ºed, 2019.

RODRIGUES, Tayronne de Almeida; LEANDRO NETO, João; SOUZA, Francisca Laudeci Martins. O conceito de Bem Viver na agenda da pesquisa no Brasil: um estudo historiográfico no período de 2017 a 2019. **Revista Ibero Americana de Ciências Ambientais**, v.12, n.3, mar/2021. Disponível em: <https://www.sustenere.co/index.php/rica/article/view/CBPC2179-6858.2021.003.0040/2710>. Acesso em: 28 out. 2022.

SAMPAIO, Carlos Alberto Cioce; PARKS, Craig David; JUNIOR, Oklinger Mantovaneli; *et al.* Bem viver para a próxima geração: entre subjetividade e bem comum a partir da perspectiva da ecossocioeconomia. **Saúde Soc**. São Paulo, v.26, n.1, Jan-Mar/2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/hJSmbm3V7GdNHknQPHwXmss/?lang=pt>. Acesso em: 28 out. 2022.

SILVA, Robson Mechel Berto da; MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz. Estresse e Residência Multiprofissional em Saúde: Compreendendo Significados no Processo de Formação. **Revista Brasileira de Educação Médica [online]**, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil, v. 43, n. 4, out- dez/2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n4RB20190031>>. Acesso em: 29 out. 2022.

TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islandia Maria Carvalho de; Nascimento, Marilene Cabral do. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira.



SAÚDE DEBATE, Rio de Janeiro, v. 42, n. 1, set/2018. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/SY9PZWpk4h9tmQkymtvV87S/abstract/?lang=pt>. Acesso em:
29 out. 2022.

VIEIRA, Adriane; GOMES, Gisele de Cássia; DECONTO, João Antonio; *et al.* A qualidade de vida de quem cuida da saúde: a residência multiprofissional em análise. **Revista de Gestão e Sistemas de Saúde – RGSS**, São Paulo, v. 8, n. 3, set./dez. 2019. Disponível em:
<https://periodicos.uninove.br/revistargss/article/view/14419/7953>. Acesso em: 28 out. 2022.

Recebido em 11 de novembro de 2022

Aceito em 24 de maio de 2024

