

# USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM ESCOLAS PÚBLICAS NO INTERIOR DO RIO GRANDE DO NORTE: PROJETO TRILHAS POTIGUARES

USE OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN PUBLIC SCHOOLS IN THE INTERIOR OF RIO GRANDE DO NORTE: PROJECT TRILHAS POTIGUARES

USO DE PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS EN ESCUELAS PÚBLICAS DEL INTERIOR DE RIO GRANDE DO NORTE: PROYECTO TRILHAS POTIGUARES

Victor Henrique Soares Silva Marques<sup>1</sup>

Lariza Maria da Costa<sup>2</sup>

Isabelle Maria Mendes de Araújo<sup>3</sup>

Haroldo Loguercio Carvalho<sup>4</sup>

## RESUMO

O Programa de extensão Trilhas Potiguares, realizado em 2023 na cidade de Serra Negra do Norte, desenvolveu um conjunto de ações no município que contribuíram para a troca de saberes entre a universidade e a comunidade. Uma das demandas levantadas pelos coordenadores locais do município foi a saúde mental dos estudantes. A partir dessa necessidade, foi desenvolvida a ação com Práticas Integrativas e Complementares em três escolas, com sete turmas no total, sendo essas práticas: aromaterapia, yoga e meditação. O objetivo dessa ação foi apresentar as práticas terapêuticas como uma estratégia para prevenir agravos à saúde e reforçar a importância da construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade.

**Palavras-chave:** *extensão; práticas integrativas e complementares; saúde mental.*

## ABSTRACT

The Trilhas Potiguares extension program, carried out in 2023 in the city of Serra Negra do Norte, developed a set of actions in the municipality that contributed to the exchange of knowledge between the university and the community. One of the demands raised by the local coordinators of the municipality was the mental health of students. Based on this need, action was developed with Integrative and Complementary Practices, in three schools, with seven classes in total. The following practices were developed: aromatherapy, yoga and meditation. The objective of this action was to present therapeutic practices as a strategy to prevent health problems and reinforce the importance of building therapeutic bonds and the connection between human beings, the environment and society.

**Keywords:** *extension; integrative and complementary practices; mental health.*

<sup>1</sup> Graduado em Gestão Hospitalar, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

<sup>2</sup> Mestranda em Fisioterapia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

<sup>3</sup> Dra. em Saúde Coletiva, Profa. da Escola de Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

<sup>4</sup> Pós-doutorado em História, Prof. do Departamento de História, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

## RESUMEN

El programa de extensión Trilhas Potiguaras, realizado en 2023 en la ciudad de Serra Negra do Norte, desarrolló un conjunto de acciones en la ciudad que contribuyeron al intercambio de conocimientos entre la universidad y la comunidad. Una de las demandas planteadas por los coordinadores locales de la ciudad fue la salud mental de los estudiantes. A partir de esta necesidad se desarrolló acción con Prácticas Integrativas y Complementarias, en tres escuelas, con siete clases en total, se desarrollaron las siguientes prácticas: aromaterapia, yoga y meditación. El objetivo de esta acción fue presentar las prácticas terapéuticas como una estrategia para prevenir problemas de salud y reforzar la importancia de construir vínculos terapéuticos y la conexión entre los seres humanos, el medio ambiente y la sociedad.

**Palabras clave:** *extensión; prácticas integradoras y complementarias; salud mental.*

## 1 INTRODUÇÃO

As Medicinas Tradicionais e Complementares (MTC) são originárias de várias partes do mundo e têm seu uso recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, são denominadas as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), termo que se refere a sistemas médicos complexos e outros recursos terapêuticos que contribuem para a promoção global do cuidado humano, incluindo a ampliação da corresponsabilidade dos indivíduos pela saúde (Brasil, 2006).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) para o Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil foi publicada em 2006. Essa política reconhece e estimula a utilização de recursos terapêuticos para ir além dos limites da racionalidade médica hegemônica e alcançar outras dimensões do processo saúde-doença-cuidado (Brasil, 2006). O uso dessas práticas terapêuticas têm um impacto positivo no enfrentamento dos sofrimentos e na promoção do bem-estar, indicando um caminho para a desconstrução da medicalização de fenômenos sociais (Pinheiro et al., 2022).

Atualmente, existem 29 práticas integrativas e complementares incluídas no SUS, dentre elas, as mais comuns são: Yoga, Meditação, Aromaterapia, Reiki, Musicoterapia, Shantala, entre outras. A partir delas, é possível estimular o desenvolvimento da corresponsabilidade do indivíduo pela saúde, aprendendo a auto manejar situações cotidianas desafiadoras, como também prevenir problemas na saúde física, mental e emocional (Brasil, 2006).

O desenvolvimento acadêmico de uma criança pode ser influenciado por diversos

fatores, portanto podem surgir dificuldades nesse processo devido aos aspectos de origem orgânica, intelectual/cognitiva e emocional. O estresse e a ansiedade ocorrem quando as demandas se tornam maiores do que a capacidade de uma pessoa para enfrentá-las, tornando impossível resistir a elas e a desenvolver estratégias de enfrentamento. O estresse na infância é semelhante aos dos adultos em alguns aspectos, como dificuldades de comunicação e socialização e, se excessivos, podem trazer consequências graves (Santos et al., 2016).

A implementação dessas práticas terapêuticas no ambiente escolar causaria impacto direto aos sentimentos de ansiedade, estresse, irritabilidade e exaustão dos estudantes, podendo vir a se tornar uma ótima estratégia para lidar com essas sensações cotidianas, melhorando a concentração, comportamento e otimizando o processo de aprendizagem. Em virtude do exposto o objetivo deste estudo é descrever o impacto das práticas terapêuticas em alunos de escolas públicas como uma estratégia para promoção e prevenção de agravos à saúde.

## **2 CONTEXTO EM QUE OCORRE A AÇÃO**

A ação aconteceu por meio do programa de extensão Trilhas Potiguaras, apresentado pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) como uma iniciativa inovadora, que oportuniza a atuação dos estudantes da graduação em nível superior na sociedade ao vinculá-la à continuidade de referência e o cumprimento e monitoramento sistemático. Tem como objetivo integrar as atividades entre a Universidade e os pequenos municípios do Rio Grande do Norte, com até 15 mil habitantes, sem descuidar dos paradigmas modernos, incluindo a universalidade, o progresso tecnológico e a ética (UFRN, 1999).

As atividades do Trilhas Potiguaras são planejadas com base no diagnóstico e nas necessidades levantadas durante a fase de elaboração e desenvolvimento de projetos de expansão e intervenções em comunidades selecionadas por meio de sorteio, onde somente as que se inscreveram previamente participam. Essas atividades foram desenvolvidas por professores da Escola de Saúde da UFRN e Departamento de História, e alunos, com base na indissociabilidade entre ensino, pesquisa e desenvolvimento e na promoção da participação social por meio do diálogo com coordenadores locais de diver\_

sas áreas (Educação, Saúde, Agricultura, Turismo, entre outros) do município (Araújo, 2023).

O Programa Trilhas Potiguares tem um histórico de vinte e dois anos de atuação junto às parcelas mais carentes da população do Rio Grande do Norte. Em 2023 o programa atuou em diversas cidades do estado, e entre elas o município de Serra Negra do Norte/RN, no período de 30 de julho de 2023 a 5 de agosto de 2023, onde foram desenvolvidas as atividades aqui descritas. A cidade fica a 260.57 km de Natal, capital do RN. Serra Negra do Norte conta com aproximadamente 7.597 habitantes e possui uma área territorial de 562.396 km<sup>2</sup> (IBGE, 2022). Além disso, o município é reconhecido por suas indústrias de fabricação de bonés, a nível nacional.

Durante a fase de elaboração e desenvolvimento de projetos de expansão e intervenções, os coordenadores locais da área de Educação apresentaram a necessidade de trabalhar a temática “saúde mental” entre os estudantes das escolas da rede pública, após observarem um aumento nos casos de ansiedade, depressão e estresse, que aumentou exponencialmente após o período de pandemia (2020-2021). A partir da demanda apresentada, foi elaborada a oficina “Salas Terapêuticas: Aromaterapia, yoga e meditação”, com foco nos estudantes do município. A ideia surgiu a partir dos estudantes da área da saúde da equipe, que foi apoiada e desenvolvida junto dos coordenadores através de encontros semanais.

As oficinas aconteceram em três escolas da rede municipal: No dia 31 de Julho de 2023, as atividades aconteceram na Escola Coronel Mariz, no horário da tarde, com três turmas do ensino fundamental 1; Dia 1 de agosto de 2023 na Escola ABC, com duas turmas do ensino fundamental 1 durante a manhã; E no mesmo dia na Escola Hermes, com duas turmas do ensino fundamental 2 no horário da tarde.

A ação foi ministrada por um discente do curso de Gestão Hospitalar da UFRN, que ficou responsável pela prática de aromaterapia e meditação; uma discente do curso de Fisioterapia da UFRN, que conduziu as práticas de loga; e apoio de dois coordenadores da equipe de extensão “Trilhas Potiguares 2023: Equipe Serra Negra do Norte”, que se responsabilizaram pelo planejamento junto às escolas para realizar a ação.

### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, referente às atividades desenvolvidas no projeto Trilhas Potiguares da UFRN no município de Serra Negra do Norte. Durante 6 dias de imersão no município, foram realizadas diversas intervenções, oficinas e atividades na cidade localizada no interior do RN, entre elas a ação relatada neste trabalho.

Os discentes interessados em participar do projeto demonstraram interesse através de um formulário eletrônico e foram criteriosamente selecionados pelos coordenadores responsáveis. Depois de eleger os membros da equipe, foi realizado o planejamento das ações que seriam desenvolvidas, de acordo com a demanda apresentada, através de encontros presenciais e virtuais.

A ação “Salas Terapêuticas: Aromaterapia, yoga e meditação” foi desenvolvida com os estudantes das escolas públicas da cidade, iniciando-se com a prática de Yoga, trabalhando o corpo e mente de forma interligada, realizando exercícios que auxiliam no controle da ansiedade, dores no corpo e estresse. Em seguida, foi realizada a meditação guiada, e tanto a meditação quanto o yoga foram realizados associados à aromaterapia, que foi introduzida a partir de um difusor nas salas com óleos essenciais de diversos tipos: óleos de laranja, capim-limão, lavanda, entre outros. O efeito terapêutico funciona de acordo com as propriedades holísticas de cada óleo. Ambas as práticas atuaram no relaxamento físico e mental, durando em média de 40 a 60 minutos.

O público que participou das atividades foi diverso, sendo necessária a adaptação a cada perfil dos participantes, com múltiplas variações de meditação guiada, para o público infantil e para adolescentes, e o mesmo com as poses de ioga, poses mais básicas para as crianças e outras mais avançadas para adolescentes. Inicialmente era explicada cada prática antes de ser iniciada, e a influência dela no corpo e mente, e conforme a ação acontecia, as dúvidas que surgiam eram esclarecidas. O espaço e materiais utilizados foram fornecidos pelas escolas, e outros itens mais específicos como o difusor de óleos foi disponibilizado pela nossa equipe.

#### **4 RESULTADOS ALCANÇADOS**

Foram realizadas um total de 7 ações, contemplando cinco turmas do ensino fundamental 1 e duas turmas do ensino fundamental 2, totalizando a participação de apro\_



ximadamente 220 alunos. O público-alvo foi diverso, variando as idades entre 4 e 14 anos, mas com predominância dos alunos do fundamental 1, com faixa etária entre 4 e 9 anos.

Ao final de cada Sala Terapêutica, foi questionado sobre como os estudantes estavam se sentindo após os exercícios, se estavam sentindo-se diferentes de antes de iniciar a prática e a opinião sobre a experiência. A partir de seus relatos orais, foi possível identificar que as PICS proporcionaram a sensação de total relaxamento, leveza e calma, muitos relataram estar se sentindo sonolentos, com alguns, inclusive, chegando ao estado de sono durante a meditação guiada. Quando questionados sobre como eles estavam se sentindo, comparado a antes da prática, informaram que estavam menos agitados e mais calmos.

Os alunos foram receptivos à experiência a qual muitos não conheciam. A maioria deles mantiveram a concentração durante toda a prática de meditação, porém foi observado um nível de dificuldade na execução de algumas poses de Yoga nas crianças do ensino fundamental 1, sendo necessária a adaptação de algumas e inclusão de outras de simples execução. Ao final de cada prática, sugerimos aos estudantes que levassem as PICS executadas para seu cotidiano e que apresentassem também as suas famílias.

As práticas foram executadas com êxito, porém com certas limitações, tiveram escolas que não tinham recursos disponíveis, como tatames e colchonetes, porém improvisamos utilizando tecidos para acomodar os alunos e realizar as Práticas Integrativas normalmente. Mesmo com certas limitações em determinadas escolas, o resultado foi satisfatório, atingindo o nosso objetivo de promover uma atenção diferenciada para os alunos gerando tranquilidade e relaxamento através das PICS.

**Imagem 1** - Alunos realizando exercícios de respiração associado à aromaterapia.



Fonte: Elaborado por autores (2023).

**Imagem 2** - Alunos durante a prática de meditação guiada.



Fonte: Elaborado por autores (2023).



**Imagem 3** - Momento de alongamento antes do Yoga.



Fonte: Elaborado por autores (2023).

**Imagem 4** - Alunos na pose “guerreiro” durante a prática de Yoga.



Fonte: Elaborado por autores (2023).



**Imagem 5** - Alunos na pose de “saudação ao sol” na prática de Yoga.



Fonte: Elaborado por autores (2023).

**Imagem 6** - Alunos realizando a “pose da árvore” durante Yoga.



Fonte: Elaborado por autores (2023).

## **5 O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA**

A experiência trouxe o desenvolvimento de uma comunicação assertiva para um público de diferentes idades (crianças a pré-adolescentes), na qual a linguagem era ajustada para o entendimento e também para o envolvimento da turma, de forma que a prática se tornasse lúdica, interativa e eficaz entre participantes e ministrantes.

A ação trouxe a vivência do trabalho em equipe e da multidisciplinaridade, em que as habilidades, nas quais quem possuía melhor desenvoltura, foram aproveitadas e complementadas, ao mesmo tempo que possibilitou o surgimento de novas competências, previamente desconhecidas.

A partir da execução das ações, foi possível desenvolver a capacidade de adaptação a situações fora do planejamento, através da criação de estratégias e improvisos por meio do uso de recursos disponíveis em cada escola e articulação com a equipe de extensão e coordenadores, estimulando a resiliência.

O projeto é realizado uma vez ao ano pela universidade, no entanto, a iniciativa pode ser continuada a partir dos professores das escolas ou através de parcerias com profissionais de saúde que tenham o interesse em promover ações comunitárias em saúde.

Durante a vivência foi possível identificar que as demandas apresentadas pelos coordenadores locais da prefeitura municipal não abrangiam todas as fragilidades da população em sua plenitude. O projeto poderia, além de entrevistar os gestores municipais, incluir a população na identificação de vulnerabilidades e desenvolvimento das ações, podendo ser realizado através da escuta da população, por meio de preenchimento de formulários digitais e/ou reuniões com representantes comunitários, presidentes de associações e líderes de grupos de idosos, mulheres e adolescentes, entre outros.

Por meio dessa experiência, foi possível promover a participação ativa dos universitários nos processos de prevenção e promoção de saúde em uma determinada população, estimulando a capacidade de resolutividade de problemas comumente vivenciados na execução de suas futuras profissões e colaborando com a construção de uma postura profissional adequada e responsável no cuidado do indivíduo.

## **6 RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO**

A extensão universitária proporciona a articulação entre o saber e o fazer, por

meio da aplicação prática dos conhecimentos adquiridos no ambiente acadêmico, articulando o processo de ensino por meio da ação em cenários reais. Foi a partir da afinidade particular dos discentes com as PICS e o conhecimento acadêmico sobre os benefícios de suas práticas que foi possível ministrar as atividades com autonomia, liderança e protagonismo estudantil.

O encontro de saberes foi intermediado por um diálogo inicial sobre o conhecimento da prática e sobre o que se fazia ao estar em um momento de ansiedade ou estresse. A partir da troca de experiência entre o saber popular sobre as práticas e o conhecimento acadêmico ofertado através de definições e objetivos das PICS foi possível integrar as múltiplas realidades presentes no momento.

Muitos participantes relataram não conhecer as práticas apresentadas, por isso foi comum que algumas posições do Yoga fossem difíceis de executar, por gerar um desequilíbrio corporal ou descoordenação motora em alguns. No entanto, a introdução da atividade aos participantes transmitiu a importância de manejar o estresse e a ansiedade por meios não medicamentosos, assim como adquiriu-se a autonomia em utilizar esse recurso ao identificar que desequilíbrio mental ou emocional. Apesar dos desafios iniciais, a prática constante levaria a um aperfeiçoamento, principalmente para aqueles que se interessaram na atividade.

Foi observada uma dificuldade em falar com o público infantil sobre a prática de yoga de forma que eles compreendessem as posições e o objetivo da prática. No entanto podemos perceber que não houve dificuldades no desenvolvimento da ação no quesito de recursos humanos, pois foi conduzida com base no trabalho em equipe, na divisão de tarefas e no aproveitamento das habilidades individuais, possibilitando descobrir um potencial que antes era desconhecido: realizar uma ação para a comunidade, desenvolvendo habilidades de oralidade, comunicação e organização.

É por meio da extensão que ocorre a interação entre a universidade e a sociedade, tendo a universidade um papel importante na resolução de problemas, inclusive nas necessidades em saúde. Através do projeto Trilhas Potiguares, foi possível realizar uma imersão na comunidade, identificando as potencialidades e fragilidades do município, sendo possível promover a integralidade ao cuidado do indivíduo, reconhecendo seu universo dentro dos aspectos socioeconômicos, políticos e ambientais.

Dessa forma o objetivo de apresentar as práticas terapêuticas como uma estra\_

Dessa forma o objetivo de apresentar as práticas terapêuticas como uma estratégia para prevenir agravos à saúde mental para os estudantes das escolas públicas do município foi cumprida. Além disso, foi possível identificar que a ação estimulou os universitários a assumirem um papel de liderança com a comunidade local.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Isabelle Maria Mendes de. Trilhas Potiguares: Extensão universitária na perspectiva da ecologia de saberes. **Revista Extensão e Sociedade**, Natal, Rio Grande do Norte, v. 15, n. 1, p. 85-93, jul. 2023.

BRASIL. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Editora MS, 2006.

PINHEIRO, Eslia Maria Nunes et al. “Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na atenção básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares. **Physis**, v. 32, n. 1, p. 1-21, jan. 2022.

SANTOS, Janaína Borba Garbo et al. Sinais sugestivos de estresse infantil em escolares com transtorno de aprendizagem. **Revista Cefac**, v. 18, n. 4, p. 854-863, ago. 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE. Relatório de gestão: 1995-1999. Natal: EDUFRN, 1999.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2022**. Rio Grande do Norte: IBGE, 2022.