

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMO FONTE DE SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E BEM VIVER: O CUIDAR DE SI NO AMBIENTE EDUCACIONAL

Nathalia Fernandes Rodrigues Acioli Cabral ¹

Ana Alice Freire de Agostinho ²

Ana Beatriz Noberto Silva ³

Glória Viana da Silva ⁴

Hortência Maria de Mélo Silva ⁵

RESUMO

O Ministério da Saúde, através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), tem recomendado as práticas integrativas pela sua relevância para a promoção da saúde coletiva. As PICs têm sido amplamente adotadas como uma estratégia complementar na promoção do bem-estar dos trabalhadores, oferecendo benefícios significativos tanto no aspecto físico quanto psicológico (Bueno *et. al*, 2024). Estudos sugerem que as práticas integrativas melhoram a qualidade de vida, o Bem Viver e o cuidado de si de servidores e estudantes (Silva, *et. al*, 2024). No entanto, importa dimensionar o desenvolvimento de pesquisas e a aplicação das PICs no ambiente educacional. Sendo assim, este trabalho teve como objetivo compreender o avanço dos estudos acadêmicos sobre as PICs em âmbito nacional e identificar, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco (IFPE), o desenvolvimento de ações que envolvem sua aplicação. O estudo, realizado no contexto de um projeto de extensão, foi dividido em duas etapas: a primeira consistiu em uma revisão bibliográfica qualitativa, com recorte temporal entre 2014 e 2024, visando mapear e analisar a produção acadêmica sobre as PICs; a segunda, envolveu a aplicação de um questionário eletrônico a gestores e docentes buscando cartografar vivências das práticas integrativas na instituição de ensino. Os resultados revelaram um crescimento nas produções acadêmicas sobre o tema e evidenciaram um aumento de ações institucionais relacionadas à projetos de extensão e institucionalização de setores que promovem formação e vivências das práticas integrativas, tendências que parecem ter sido impulsionadas pela pandemia de Covid-19. Conclui-se que as PICs podem ser uma estratégia real de promoção da saúde no ambiente educacional, fortalecendo a construção de uma cultura institucional que privilegia a qualidade de vida no trabalho em instituições de ensino que se destacam por se compreender como comunidade humana que se preocupam com bem-estar do seu coletivo.

Palavras-chave: Práticas Integrativas, Saúde no trabalho, PICs no ambiente educacional, Educação e saúde.

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros – PE, nfrac@discente.ifpe.edu.br;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros – PE, abns@discente.ifpe.edu.br;

³ Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros – PE, gvs@discente.ifpe.edu.br;;

⁴ Graduanda do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros – PE, hmms@discente.ifpe.edu.br;;

⁵ Mestra em Educação, professora do Curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco, IFPE *Campus* Barreiros – PE anaalice.freire@barreiros.ifpe.edu.br



INTRODUÇÃO

As práticas integrativas consistem em um conjunto de abordagens terapêuticas que visam à promoção, manutenção e recuperação da saúde, fundamentadas em sistemas em recursos terapêuticos tradicionais e naturais oriundas de diversas culturas. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), essas práticas incluem saberes ancestrais e crenças, medicamentos de origem vegetal, animal e mineral, além de terapias, técnicas e exercícios que podem envolver abordagens espirituais e serem utilizados isoladamente ou em conjunto para tratar, diagnosticar e prevenir doenças ou manter o bem-estar (Estratégia de la OMS sobre Medicina Tradicional, 2002 – 2005). Nesse sentido, as práticas integrativas adotam uma perspectiva holística do processo saúde-doença, contemplando diversas dimensões da existência humana e atuando de forma complementar às intervenções da medicina convencional.

Em consonância com essa linha de raciocínio, o Bem Viver, concepção inspirada no *sumak kawsay* dos povos andinos, apresenta-se como uma filosofia que propõe alternativas ao modelo ocidental de desenvolvimento. Conforme destaca Acosta (2016), trata-se de um paradigma que busca a harmonia entre seres humanos e natureza, a valorização da diversidade cultural e a superação da lógica de acumulação capitalista, defendendo sociedades solidárias e sustentáveis. Ademais, essa concepção dialoga com a lógica de reciprocidade, amizade fraterna e respeito profundo pela terra presente nas cosmologias indígenas da América Latina, apontando para formas de viver que não se sustentam à custa de outros seres e da natureza. Nessa perspectiva, o Bem Viver sinaliza para a necessidade urgente da adoção de uma forma de viver saudável e conectada com a natureza como requisito para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. O que implica em um cuidado integral e no reconhecimento das diferentes dimensões do ser humano.

Nesse contexto, o cuidado com a saúde da população brasileira, sobretudo diante do aumento da depressão, ansiedade e síndromes contemporâneas, são alguns dos fatores que contribuem para a consolidação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) na sociedade. Desse modo, as PICs, através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), se torna uma alternativa para a promoção da saúde, bem-estar e Bem Viver.

Além disso, é importante destacar que a OMS, desde a sua fundação, em 1946, vem realizando esforços contínuos no sentido de conscientizar e incentivar que a saúde



seja abordada além da ausência de doenças. A entidade define a pessoa saudável como alguém que apresenta pleno bem-estar físico, mental e social (OMS, 1946). Considerando essa definição, pode-se afirmar que o período da pandemia de covid-19 provocou um adoecimento significativo da população mundial. De fato, a OMS registrou um aumento de 25% nos casos de doenças, como: ansiedade, transtornos e depressão. Essas condições, que também afetam de forma significativa estudantes e trabalhadores, tendem a superar, até 2030, doenças de maior incidência atualmente, como o câncer e as doenças cardiovasculares.

Considerando essa perspectiva, as PICs têm sido amplamente adotadas como uma estratégia complementar na promoção do bem-estar dos trabalhadores, oferecendo benefícios significativos tanto no aspecto físico quanto psicológico (Bueno *et. al*, 2024). Além disso, estudos sugerem que as práticas integrativas melhoram a qualidade de vida, o Bem Viver e o cuidado de si de servidores e estudantes (Silva, *et. al*, 2024).

Sob essa ótica, as PICs, enquanto condutas terapêuticas, desempenham um papel abrangente no Sistema Único de Saúde e podem ser incorporadas em todos os níveis da Rede de Atenção à Saúde, com foco especial na Atenção Primária, onde têm grande potencial de atuação. Uma das ideias centrais dessa abordagem é a construção de uma visão ampliada do processo saúde–doença, bem como a promoção do cuidado integral do ser humano, especialmente do autocuidado. Assim, as indicações às práticas se baseiam no indivíduo como um todo, considerando seus aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais (BRASIL, Ministério da Saúde).

Para além do SUS, as PICs, contempladas pela PNPIC desde 2006, têm sido observadas em diferentes contextos educacionais como estratégias de promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Pesquisas desenvolvidas em Institutos Federais apontam resultados positivos com práticas como meditação, reiki, yoga, exercícios respiratórios e massoterapia, aplicadas tanto em projetos de extensão quanto no cotidiano escolar. No IFPE *Campus* Barreiros, por exemplo, estudos atuais ressaltam a utilidade da meditação e do reiki para o bem-estar e a aprendizagem dos estudantes, contribuindo para uma educação integral voltada ao “bem viver” (Santos, *et. al*, 2023). Experiências semelhantes em outros institutos, como a criação de Laboratórios de PICs (IF Farroupilha, 2024) e a utilização do yoga como prática de cuidado (IFRJ, 2024; IF Fluminense, 2022), reforçam a relevância dessas iniciativas no âmbito educacional. A ideia-força que fundamenta tais iniciativas parte do pressuposto de que as práticas integrativas favorecem tanto a



saúde mental de servidores e estudantes, quanto contribuem para processos educativos mais humanizados e integrativos.

Desse modo, no âmbito educacional, a presença das PICs torna-se cada vez mais relevante, uma vez que as instituições de ensino não apenas formam indivíduos críticos, mas também devem ser fontes de promoção do bem-estar e do Bem Viver. Isso se torna ainda mais evidente ao considerar que a saúde mental passou a ser uma pauta recorrente desde a pandemia da covid-19, período em que problemas emocionais e psicológicos aumentaram gradativamente na sociedade moderna e, conseqüentemente, nos espaços educacionais.

Mas, em que medida esse cenário tem impactado o desenvolvimento de pesquisas e a aplicação das PICs no ambiente educacional? Com base nesse questionamento, o presente trabalho teve como objetivo compreender o avanço dos estudos acadêmicos sobre as PICs em âmbito nacional e identificar, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco (IFPE), o desenvolvimento de ações que envolvem sua aplicação. Tendo em vista a consecução desse objetivo, o caminho metodológico foi traçado conforme descrito a seguir.

METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido em duas etapas complementares. A primeira consistiu em uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, com recorte temporal entre 2014 e 2024, tendo como foco principal o mapeamento das publicações acadêmicas dos últimos dez anos.

O levantamento bibliográfico foi realizado em diferentes bases de dados — Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, Portal de Periódicos da CAPES, Scielo e Google Acadêmico — utilizando como descritores principais: *Práticas Integrativas e Complementares, Reiki, Meditação e Mindfulness*. Esses termos foram selecionados por representarem práticas desenvolvidas no âmbito do projeto de extensão que originou o presente estudo⁶. Sendo assim, é possível que uma busca considerando as 29 (vinte e

⁶ Trata-se do Projeto de Extensão “*Práticas Integrativas e Complementares no ambiente escolar: contribuições para a educação integral, para o bem-estar e Bem Viver*”, iniciado em fevereiro de 2024 e com término previsto em dezembro de 2025.



nove) práticas integrativas que atualmente são reconhecidas pelo Ministério da Saúde, o número de trabalhos seja significativamente maior.

A análise do material bibliográfico também buscou identificar tendências, desafios e contribuições das PICs para a promoção da saúde, qualidade de vida e Bem Viver no ambiente escolar, especialmente em Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia.

Na segunda etapa, ainda em andamento⁷, foi aplicado um questionário eletrônico junto a gestores e docentes dos Institutos Federais de Pernambuco com o objetivo de compreender as percepções, vivências e o nível de participação dos participantes em práticas integrativas no ambiente institucional. O instrumento foi composto por questões abertas e fechadas, permitindo tanto a obtenção de dados quantitativos, mas também como frequência e tipo de atividades desenvolvidas, quanto qualitativos, voltados à compreensão das experiências e concepções individuais sobre o tema.

Os dados obtidos foram estruturados em conjuntos temáticos, permitindo o cruzamento das conclusões obtidas na literatura com os relatos empíricos dos sujeitos da pesquisa. Essa linha de pesquisa possibilitou compreender não apenas a relevância atribuída às PICs no meio acadêmico, mas também os desafios e potencialidades de sua implementação no cotidiano de servidores e estudantes do IFPE.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa dos elementos coletados possibilitou a formação em três eixos centrais:

- (I) trabalhos acadêmicos sobre as PICs;
- (II) mapeamento das práticas e experiências desenvolvidas no IFPE;
- (III) percepções, potencialidades e desafios apontados por docentes e gestores sobre as PICs.

I. Trabalhos acadêmicos sobre as PICs

A revisão bibliográfica realizada no período de 2014 a 2024, com ênfase nos últimos cinco anos (2019–2024), revelou uma ampliação expressiva das produções

⁷ Até a produção do presente trabalho, apenas 12 *campi*/ setores, dos 18 do IFPE, haviam respondido o questionário.



científicas sobre Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), sobretudo em instituições federais de ensino. Foram localizadas experiências diversas, como laboratórios de práticas integrativas (IF Farroupilha, 2024), cursos de extensão em yoga e meditação (IFRJ, 2024; IF Fluminense, 2022) e estudos sobre reiki e massoterapia voltados à promoção da saúde e da qualidade de vida (IFPR, 2021; IFMG, 2024), corroborando os achados de Bueno *et al.* (2024) sobre o avanço do tema nas instituições federais de ensino.

O levantamento de trabalhos acadêmicos utilizando como descritores Práticas Integrativas e Complementares (PICs), Reiki, Meditação e Mindfulness, nas bases Google Acadêmico, Scielo, Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES e Portal de Periódicos da CAPES, evidenciou um crescimento expressivo entre os anos de 2014 e 2024. Essa tendência reflete a ampliação do interesse científico pelas práticas voltadas ao cuidado de si, à saúde emocional e à qualidade de vida, temas que se intensificaram especialmente após o período pandêmico.

No caso do descritor Práticas Integrativas e Complementares (PICs), os resultados indicaram um aumento contínuo nas publicações. No Google Acadêmico, as produções passaram de aproximadamente 905 registros em 2014 para 22.710 até 2024, com destaque para o crescimento acentuado entre 2019 e 2021, período de maior ênfase em pesquisas sobre bem-estar e saúde mental. No Scielo, o número de artigos subiu de 3 publicações em 2014 para 12 em 2023, mostrando uma presença crescente do tema em periódicos nacionais. Já o Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES apresentou elevação de 7 trabalhos em 2014 para 58 em 2024, revelando o fortalecimento das PICs como campo de investigação acadêmica. No Portal de Periódicos da CAPES, foram encontrados mais de 500 artigos indexados abordando as PICs no contexto da saúde pública, educação e políticas institucionais, o que demonstra a consolidação da área no cenário científico nacional e internacional.

Em relação ao Reiki, os dados mostraram também uma curva ascendente. No Google Acadêmico, as publicações aumentaram de 2.230 em 2014 para 25.780 artigos até 2024, refletindo o avanço de estudos sobre a aplicação do Reiki na redução do estresse, na ansiedade e na promoção da qualidade de vida. No Scielo, as publicações passaram de 1 artigo em 2014 para 9 em 2023, sendo a maioria relatos de experiência ou ensaios clínicos realizados em instituições públicas e de ensino. O Catálogo de Teses e Dissertações registrou 5 trabalhos em 2014 e 47 em 2024, muitos vinculados a programas de pós-graduação em Enfermagem, Psicologia e Educação. Já o Portal de Periódicos da



CAPES apresentou cerca de 320 estudos internacionais que tratam o Reiki como prática energética complementar, com evidências científicas relacionadas ao equilíbrio físico e mental.

A Meditação também apresentou crescimento notável no período analisado. No Google Acadêmico, as produções passaram de 7.800 registros em 2014 para 101.720 feitos até 2024, demonstrando a consolidação da prática como estratégia com embasamento científico de promoção do bem-estar e da atenção plena. No Scielo, houve aumento de 3 publicações em 2014 para 14 em 2023, especialmente em revistas voltadas à Psicologia e Educação. O Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, por sua vez, evoluiu de 8 trabalhos em 2014 para 63 em 2024, indicando o fortalecimento do tema na formação de professores e no contexto educacional. Já o Portal de Periódicos da CAPES, embora não apresente números exatos devido à instabilidade no acesso, revelou uma ampla produção internacional com mais de 600 artigos que exploram os benefícios da meditação para o autocuidado e a regulação emocional, principalmente entre estudantes e profissionais da saúde.

Por fim, o Mindfulness destacou-se como a prática com maior volume de publicações. No Google Acadêmico, os registros passaram de 31.400 em 2014 para 71.600 em 2024, atingindo o pico em 2021 com 110.000 resultados. No Scielo, houve aumento de 2 artigos em 2014 para 11 em 2023 e, no Catálogo de Teses e Dissertações, os trabalhos cresceram de 6 em 2014 para 51 em 2024. No Portal de Periódicos da CAPES, foram identificados cerca de 1.200 estudos nacionais e internacionais que tratam o Mindfulness como intervenção psicopedagógica e terapêutica, associada à atenção plena, à regulação emocional e à aprendizagem socioemocional.

De forma geral, a análise comparativa dos quatro descritores evidencia um aumento consistente das produções científicas entre 2014 e 2024. O Google Acadêmico apresentou o maior volume de registros, seguido pelo Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, enquanto o Scielo e o Portal de Periódicos indicam consolidação qualitativa das pesquisas, com maior rigor metodológico e indexação. Esses resultados revelam que as Práticas Integrativas e Complementares vêm se legitimando cientificamente, tornando-se parte importante das discussões contemporâneas sobre saúde, educação e Bem Viver, tanto em instituições de ensino quanto em políticas públicas de promoção da saúde.

II. Mapeamento das práticas e experiências desenvolvidas no IFPE



No contexto do IFPE observa-se, também, um fortalecimento expressivo das PICs. Os diferentes *campi* vêm desenvolvendo ações e instituindo espaços dedicados ao tema. Entre os exemplos mais consolidados, destacam-se o Laboratório de Estudos e Pesquisas Corpo e Cultura do Movimento (LabMOVI) e o Núcleo de Estudos e Vivências em Educação Emocional e Práticas Integrativas e Complementares (NEVEEPIC), ambos no *Campus* Barreiros, voltados à promoção da saúde emocional, da educação integral e do bem viver; no *Campus* Pesqueira, o Núcleo de Estudos e Vivências em Práticas Integrativas e Complementares (NEVPIC) que oferece cursos e ações de extensão em fitoterapia, auriculoterapia e plantas medicinais desde 2021; e o *Campus* Vitória de Santo Antão, que conta com o Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPICs). Em todos esses espaços, atividades de diversos projetos de extensão são vivenciados.

No *campus* Barreiros, o questionário revelou a ação de vivências em meditação, yoga, reiki massagem e terapias ayurvédica. Ainda nesse *campus*, foi identificado o trabalho envolvendo plantas medicinais e ações de pesquisa voltadas à saúde comunitária, vinculadas a projetos de extensão que têm como foco a promoção do Bem Viver e da educação integral. Já no *Campus* Vitória de Santo Antão, a existência LAPICs está voltado para vivências extensionistas com plantas medicinais e para formação e experimentação, com atividades de cultivo de plantas medicinais e massoterapia. mencionou No *Campus* Pesqueira, a atuação do NEVPIC está voltada para a oferta de cursos e projetos de extensão em fitoterapia, auriculoterapia e plantas medicinais desde 2021. Já o *Campus* Olinda, têm se destacado pela oferta de projetos de extensão utilizando a musicoterapia como estratégia de cuidado e prevenção social, envolvendo estudantes voluntários em ações extensionistas voltadas ao cuidado social e emocional da comunidade 60+ desde 2021.

Essas experiências, aliadas às iniciativas emergentes em outros *campi*, como Abreu e Lima, Belo Jardim, Palmares, Garanhuns, Recife e a Diretoria de Educação a Distância (DEaD), vem solicitando a oferta pontual das PICs nos seus espaços. Além disso, o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS), da Reitoria IFPE, vem atuando no sentido de ofertar sistematicamente diversas práticas para os servidores, inclusive em outros *campi* e setores da instituição.

Ainda que alguns *campi* relatem ausência de ações estruturadas, percebe-se um movimento crescente de sensibilização e interesse. Professores e gestores enaltecem a relevância das práticas integrativas como recurso de apoio ao bem-estar da comunidade



acadêmica, destacando benefícios como maior equilíbrio emocional, melhoria da concentração e fortalecimento dos vínculos interpessoais.

Esses dados confirmam por um lado, o crescente interesse da comunidade acadêmica sobre essas práticas e sinalizam para a institucionalização progressiva das PICs no IFPE, fortalecendo uma cultura de autocuidado e cuidado coletivo. Tais avanços também revelam que as práticas integrativas vêm se consolidando como estratégia de promoção da saúde, bem-estar e formação integral, articulando ensino, pesquisa e extensão sob a perspectiva do Bem Viver.

III. Percepções, potencialidades e desafios apontados por docentes e gestores sobre as PICs

Os discursos dos respondentes apontam para uma compreensão das PICs não apenas como terapias alternativas, mas como estratégias pedagógicas e de cuidado coletivo. Entre as potencialidades, foi ressaltada a contribuição para a saúde mental de servidores e estudantes, o favorecimento do autocuidado e a promoção de uma cultura institucional mais humanizada. Essas percepções dialogam com a literatura nacional, que aponta as PICs como ferramentas importantes para a redução do estresse, a melhora da qualidade do sono e o fortalecimento de práticas educativas inovadoras.

Entretanto, também foram destacados desafios para sua consolidação. Entre eles, ausência de infraestrutura adequada em alguns *campi*, falta de formação específica de profissionais para conduzir as práticas e a necessidade de políticas institucionais mais claras para integrar as PICs de forma permanente ao cotidiano acadêmico.

A partir dos dados empíricos e da literatura analisada, compreende-se que as PICs, no âmbito educacional, assumem papel estratégico na promoção do bem-estar e na valorização do cuidado de si e do outro. No IFPE, observa-se que, apesar de haver heterogeneidade entre os *campi*, as iniciativas existentes já demonstram impactos positivos, tanto no ambiente de trabalho quanto na aprendizagem.

Os resultados obtidos demonstram o aumento nas produções acadêmicas, evidenciando a grande busca pelo tema, além de iniciativas institucionais voltadas a projetos de extensão e à institucionalização de práticas integrativas, tendências que, segundo o olhar dos participantes do estudo, parecem ter sido impulsionadas pela pandemia de Covid-19. Sendo assim, as consequências da pandemia ainda continuam sendo um dos principais fatores que explicam o crescimento da demanda por essas práticas. Com isso, observa-se que as PICs se estruturam como uma forma eficaz de



promoção da saúde no ambiente educacional, favorecendo uma melhor qualidade de vida entre servidores e estudantes e, nesse último caso, contribuindo para a melhoria dos processos de aprendizagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu compreender que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), quando aplicadas no ambiente educacional, configuram-se como estratégias potentes para a promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem viver entre servidores e estudantes.

O levantamento bibliográfico evidenciou um crescimento expressivo de produções científicas sobre o tema nos últimos dez anos, indicando o fortalecimento das Práticas Integrativas em nível nacional. No IFPE, por sua vez, ainda que de forma desigual entre os *campi*, observou-se a existência de projetos de extensão, laboratórios e vivências que já demonstram impactos positivos no cotidiano acadêmico. Os dados apontam que a institucionalização das PICs na instituição ainda enfrenta desafios relacionados à infraestrutura, à formação de profissionais e consolidação de políticas internas, mas, também, revelam avanços que podem ser ampliados a partir de maior articulação entre ensino, pesquisa e extensão e entre os diferentes *campi* e setores.

Conclui-se, portanto, que a expansão e o fortalecimento das PICs no IFPE e em outras instituições de ensino representa não apenas um cuidado voltado à saúde, mas também uma estratégia educativa alinhada ao princípio do Bem Viver e da formação humana integral. A continuidade desse movimento depende do incentivo à criação de núcleos permanentes, da capacitação de docentes e servidores e da inserção dessas práticas como parte das políticas institucionais de promoção da saúde e de uma educação integral concebida como aquela que considera as múltiplas dimensões da existência humana.

Nesse sentido, as PICs podem ser uma estratégia real de promoção da saúde no ambiente educacional, fortalecendo a construção de uma cultura institucional que privilegia a qualidade de vida no trabalho em instituições de ensino que se destacam por se compreender como comunidade humana que se preocupam com bem-estar do seu coletivo.

Por fim, recomenda-se a realização de novas pesquisas que aprofundem os impactos das PICs na aprendizagem, no desempenho acadêmico e na saúde mental dos



estudantes e trabalhadores, contribuindo para consolidar uma cultura institucional voltada ao cuidado coletivo e à valorização da vida no espaço educacional.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, Alberto. **O Bem Viver**: uma oportunidade para imaginar outros mundos. Tradução de Tadeu Breda. 2. reimpr. São Paulo: Autonomia Literária; Elefante, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)**. 2. ed. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 20 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs)**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 20 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Princípios e diretrizes da promoção da saúde**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 28 ago. 2025.

BUENO, Daiane de Fátima dos Santos; et al. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na promoção da saúde dos servidores públicos federais: ações iniciais da implementação do Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia. In: **Colóquio Internacional de Gestão Universitária**, 23., 2024, Florianópolis: UFSC, 2024. p. 1–16. Realizado em 5 out. 2024.

INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (IFRJ). **Yoga e saúde no ambiente educacional**: experiências de extensão. Rio de Janeiro, 2024.

INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA (IF FARROUPILHA). **Relatório do Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPICs)**. Santa Maria, 2024.

INSTITUTO FEDERAL FLUMINENSE (IF FLUMINENSE). Relatório de atividades extensionistas sobre Yoga e bem-estar. Campos dos Goytacazes, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova Iorque: OMS, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 27 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia de la OMS sobre Medicina Tradicional, 2002–2005**. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nepfh/contents/documentos/livros/fitoterapia/estrategia-de-la-oms-sobre-medicina-tradicional-2002-2005.pdf/view>. Acesso em: 27 ago. 2025.

SANTOS, Bárbara Alessandra Bezerra dos; et al. Educação integral e práticas integrativas e complementares: contribuições da meditação e do reiki para o bem-estar e



aprendizagem de estudantes... ou educando para o sentipensar e para o bem viver.
Anais do Congresso Nacional de Educação – CONEDU, Campina Grande, v. 1, n. 1,
p. 1–15, 2023. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/revistas/conedu/>.
Acesso em: 30 ago. 2025.

SILVA, G.; et al. O uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) em
acadêmicos do curso de medicina. **Revista Acervo**, v. 24, n. 6, e15615, 2024. DOI:
<https://doi.org/10.25248/reas.e15615.2024>

