



XXVIII ENFERMAIO

Repercussões das mudanças climáticas no mundo e sua influência na saúde

REALIZAÇÃO:



APOIO:



TERAPIAS INTEGRATIVAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Djainy da Silva Gomes ¹

Jessica de Sousa Teixeira ²

Pedro Ithalo Araújo Martins ³

Thiago Santos Garces ⁴

Anthunes Ambrósio Cavalcante ⁵

Lara Lúcia Ventura Damasceno ⁶

EIXO: Enfermagem em Saúde Mental

RESUMO

As práticas integrativas são terapias naturais que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas condições, assim como aspectos psicológicos na saúde mental em docentes universitários, se faz necessário inserir tal contexto no cenário laboral desses docentes. O estudo objetivou relatar uma atividade realizada com docentes do Ensino Superior na perspectiva de promover qualidade para a sua saúde mental. Trata-se de um relato de experiência de uma atividade de extensão. Foi realizada uma prática terapêutica focada no relaxamento da mente por meio de terapias integrativas, o que permitiu uma percepção ampla dos aspectos psíquicos e emocionais atrelados a extensa carga de trabalho, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos mentais. Essa atividade permitiu o aperfeiçoamento do conhecimento técnico-científico de cada discente a respeito das terapias integrativas como um todo.

Palavras-chave: Terapias Integrativas; Saúde Mental; Docentes Universitários.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. Ao ser aplicada na perspectiva de saúde mental atrelada aos mecanismos de pesquisa e ensino comumente utilizados por docentes universitários, compreende-se que tais práticas podem

1. Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau.
2. Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau.
3. Graduando em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau.
4. Doutor em Cuidados Clínico, Universidade Estadual do Ceará.
5. Mestre em Patologia das Doenças Tropicais, Centro Universitário Maurício de Nassau.
6. Mestre em Cuidados Clínicos, Universidade Estadual do Ceará.
djainy.silva.gomes08@gmail.com

auxiliar no controle, redução ou estabilização gradativa dos níveis de estresse e ansiedade relacionados a extensa carga de trabalho, bem como o aumento da resiliência emocional e reconexão psíquica (OMS, 2006).

Partindo desta perspectiva, Sena et al. (2023) apontam que docentes do ensino superior estão entre os grupos de destaque mais afetados pelos Transtornos Mentais Comuns (TMC). Tal condição interfere diretamente no âmbito pessoal, social e laboral desses indivíduos, destacando-se como aqueles que apresentam maiores níveis de estresse e ansiedade. Neste contexto, as PICS, comumente realizadas por técnicas e métodos naturais são consideradas ferramentas tradicionais que podem ser utilizadas nos diferentes campos da saúde, sendo associadas ou não a terapia medicamentosa.

Em vista disso, se faz necessário o aprofundamento técnico e metodológico no amplo campo da medicina integrativa, sobretudo das diversas práticas terapêuticas atreladas a mesma, de forma que busque integrar periodicamente tais terapias aos quadros psicológicos mais comuns relacionados aos docentes universitários como forma de prevenção, promoção e tratamento em Saúde Mental, promovendo uma perspectiva ampliada do contexto cuidativo, inserido no campo terapêutico complementar.

Para tanto, este trabalho objetivou relatar uma atividade realizada com docentes universitários na perspectiva de promoção da qualidade em saúde mental por meio das terapias integrativas.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência acerca de uma intervenção realizada em uma Instituição de Ensino Superior na cidade de Fortaleza, Ceará, que aconteceu no mês de novembro de 2024. Esta intervenção integrou as atividades da disciplina de Atividades Práticas Interdisciplinares de Extensão III do curso de Enfermagem.

Para a execução da intervenção, inicialmente, foi conduzido um momento de conversa com os docentes presentes, seguido de avaliação introdutória acerca das bases terapêuticas naturais, focadas na perspectiva de ambiente e indivíduo, visando o compartilhamento de técnicas e métodos relacionados às terapias integrativas focadas na promoção da saúde mental no âmbito institucional.

Em sequência, a aplicação de meditação guiada com a utilização combinada do óleo essencial de lavanda (Aromaterapia), sendo esse frequentemente utilizado por suas propriedades calmantes, sedativas e relaxantes para reduzir o estresse, a ansiedade e combater sintomas depressivos. Suas propriedades energizantes são ideais para eliminar a fadiga mental

e física, proporcionando uma sensação de renovação. Ele também ajuda a equilibrar as emoções, reduzindo o estresse e promovendo uma sensação de bem-estar geral.

Após a aromaterapia, a intervenção foi finalizada através de massoterapia auricular (Auriculoterapia), baseada no estímulo de pontos sensitivos específicos do pavilhão auricular, objetivando reduzir progressivamente aspectos sintomáticos ligados diretamente à saúde mental dos docentes universitários mediante pontos avaliados anteriormente.

Conforme mencionado, após a demonstração e aplicação das bases terapêuticas naturais propostas, foi dado espaço aos docentes presentes para diálogo avaliativo acerca das experiências terapêuticas formuladas a partir do contexto profissional, pessoal, social e laboral desses docentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o relato dos participantes, a prática foi descrita como "interessante" e "inovadora", por se tratar de um método não farmacológico pouco discutido dentro do campo de prevenção e tratamento de Transtornos Mentais associados a extensa carga de trabalho. Este momento de diálogo e avaliação de experiência entre os docentes permitiu compreender as diferenças psíquicas e emocionais de cada indivíduo e uma percepção ampliada do estado psicológico de cada receptor antes, durante e após aplicação das práticas terapêuticas não convencionais, de forma que tais terapias proporcionaram aos docentes vasta percepção de seu próprio estado mental no decorrer da semana até aquele exato momento.

No que tange a experiência pessoal dos discentes que implementaram a intervenção, a atividade possibilitou o aprimoramento das habilidades manuais e técnicas no contexto das terapias integrativas e medicina tradicional, visualizando a prática do conhecimento baseado na aromaterapia e auriculoterapia como base terapêutica eficaz. Essa experiência permitiu o aperfeiçoamento e expansão da aprendizagem de cada aluno envolvido no contexto de saúde mental, algo enriquecedor para a prática acadêmica de cada discente.

Neste ínterim, se faz presente que os docentes universitários estejam atentos para as situações de agravamento e adoecimento mental relacionados a carga trabalhista e buscar através das terapias integrativas estratégias que minimizem e previnam estas condições. Dessa forma, o Ministério da Saúde (2006) destaca que a ideia central dessas abordagens é uma visão ampliada do processo saúde e doença, assim como a promoção do cuidado integral do ser humano, especialmente do autocuidado, baseando-se nos aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta atividade realizada com docentes universitários permitiu que os mesmos compreendessem o vasto campo das terapias integrativas e seu papel dentro do campo de saúde mental, assim como a importância da autoavaliação diante do cotidiano fatídico de longa preocupação e estresse. Ademais, o momento de troca de experiências permitiu o exercício da escuta ativa e qualificada por parte dos estudantes envolvidos, além do aprimoramento do conhecimento técnico-científico das bases terapêuticas naturais, bem como sua aplicação e eficácia no contexto de saúde mental dos docentes universitários.

Apesar do tempo limitado, percebeu-se a participação ativa dos docentes nas atividades propostas e este momento foi essencial para despertar sentimentos de pertencimento e a importância do autocuidado.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Portaria nº 971, de 13 de maio de 2006. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)**. Diário Oficial da União; 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde mental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. Diário Oficial da União; 2006.

SENA, Edite Lago da Silva, et al. Terapia comunitária como estratégia de promoção da saúde mental de docentes na pandemia de COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 2023.

BORGES, Ingrid Naurah Almeida Sena, et al. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa. **ID On-Line Revista Multidisciplinar e Psicologia**. v. 14 n. 51, 2020.

MIRANDA, Geane Uliana; VIEIRA, Carolina Rocha. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. v. 10 n. 10, 2021.

FILHO et al. Assistência em Saúde Mental para além da Medicalização: Revisão Integrativa. ID On-line. **Revista Multidisciplinar e Psicologia**. v. 12 n. 42, 2018.