

**BEM VIVER NA RESIDÊNCIA EM SAÚDE COLETIVA:
PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL DOS RESIDENTES**

**LIVING WELL IN COLLECTIVE HEALTH RESIDENCY:
INTEGRATIVE PRACTICES IN PROMOTING
RESIDENTS' MENTAL HEALTH**

**VIVIR BIEN EN RESIDENCIA DE SALUD COLECTIVA:
PRÁCTICAS INTEGRADORAS EN LA PROMOCIÓN
DE LA SALUD MENTAL DE LOS RESIDENTES**

Elían Santos Ferreira¹
Ana Caroliny Oliveira da Silva²
Maria Anelice de Lima³
Francisco Elizau do Brito Júnior⁴

RESUMO

Os profissionais inseridos em programas de residência são expostos a inúmeros riscos ocupacionais que afetam sua saúde e qualidade de vida. Nessa perspectiva, o projeto “Bem Viver na residência em saúde coletiva da URCA” configura-se uma alternativa para promover saúde integral a essa população, através da utilização de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Objetiva-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 e complementares na promoção da saúde mental dos residentes”, com 36 profissionais residentes assistidos pelo projeto. A Jornada ocorreu em três etapas: Círculo da Luz, Círculo da Paz e Círculo da Alegria, durante o período de abril de 2022 a fevereiro de 2023, com 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: Profissionais de saúde; Terapia comunitária em saúde; Integralidade.

¹Graduando em Enfermagem na Universidade Regional do Cariri, Crato-CE, Brasil. E-mail do autor: elian.santos.ferreira2018@gmail.com. Orcid: 0009-0009-4150-214X.

²Graduanda em Enfermagem na Universidade Regional do Cariri, Crato-CE, Brasil. E-mail para correspondência: caroliny.oliveira@urca.br. Orcid: 0000-0003-2457-2663.

³Enfermeira, Mestre em Desenvolvimento Regional Sustentável pela Universidade Federal do Cariri, Crato-CE, Brasil. E-mail: anelichelima08@gmail.com. Orcid: 0000-0002-3221-5634.

⁴Doutor em Enfermagem. Docente do curso de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, Crato-CE, Brasil. E-mail: francisco.brito@urca.br. Orcid: 0000-0001-8343-2244.

ABSTRACT

Professionals enrolled in residency programs are exposed to numerous occupational risks that affect their health and quality of life. From this perspective, the project “Bem Viver na URCA collective health residency” represents an alternative to promote comprehensive health for this population, through the use of Integrative and Complementary Health Practices. The objective is to report the experience lived during the course of the “Jornada Bem Viver”. This is an experience report about the extension project entitled “Bem Viver na URCA collective health residency: integrative and complementary practices in promoting the mental health of residents”, with 36 resident professionals assisted by the project. The Journey took place in three stages: Circle of Light, Circle of Peace and Circle of Joy, during the period from April 2022 to February 2023, with integrative practices: guided collective meditation, Mindfulness practices, aromatherapy, Therapy Integrative Community, stretching and breathing exercises, meditative trail, biodance and circular dances. The exercise of the Bem Viver project has provided opportunities for the perception of health through a holistic vision, using Integrative and Complementary Health Practices as an instrument to provide quality of life for residents in the healthcare area.

Keywords: Health professionals; Community health therapy; Integrality.

RESUMEN

Los profesionales matriculados en programas de residencia están expuestos a numerosos riesgos laborales que afectan su salud y calidad de vida. El proyecto “Residencia en Salud Colectiva Bem Viver na URCA” representa una alternativa para promover la salud integral de esta población, mediante el uso de Prácticas Integrativas y Complementarias de Salud, el objetivo es relatar la experiencia vivida durante el transcurso del “Jornada Bien Viver”. Este es un relato de experiencia sobre el proyecto “Residencia en salud colectiva Bem Viver na URCA: prácticas integradoras y complementarias en la promoción de la salud mental de los residentes”, con 36 profesionales asistidos por el proyecto. El Viaje se desarrolló en tres etapas: Círculo de Luz, Círculo de Paz y Círculo de Alegría, durante el período de abril de 2022 a febrero de 2023, con prácticas integrativas: meditación colectiva guiada, prácticas de Mindfulness, aromaterapia, Terapia Integrativa Comunitaria, estiramientos y respiración. ejercicios, sendero meditativo, biodanza y danzas circulares. El ejercicio del proyecto Bem Viver ha brindado oportunidades para la percepción de la salud a través de una visión holística, utilizando las Prácticas Integrativas y Complementarias de Salud como instrumento para brindar calidad de vida a los residentes en el área de salud.

Palabras clave: Profesionales de la salud; Terapia de salud comunitaria; Integralidad.

INTRODUÇÃO

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).

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 se encontra 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; Parks; Junior, 2017), no qual pode-se encontrar caminhos alternativos às 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 se inseriu 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, assim correspondendo 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, em que 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, 2018).

Segundo Tesser, Sousa e Nascimento (2018) a promulgação da PNPIC oficializou no SUS cinco práticas integrativas e complementares: homeopatia, acupuntura, medicina antroposófica, 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).

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.

Diante disso, objetiva-se relatar a experiência vivenciada durante o curso da “Jornada Bem Viver” traçando um paralelo com as PICS 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.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo 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 foi composta de 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 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 a 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, contando com uma especialista no assunto para integrar o grupo. A presença de um profissional qualificado facilitou a exposição da temática, além de fomentar a discussão sobre comunicação não violenta entre os residentes por meio de dinâmicas interativas.

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, foi realizada 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.

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 têm seis etapas: acolhimento, escolha da inquietação, contextualização, problematização, rituais de encerramento (agregação e conotação positiva) e, por fim, a 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 o 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; 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.

Referente ao Círculo da Paz, a prática ocorreu no Instituto Integra Ser, com início às 14:30h e prolongando-se até as 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 o

desenvolvimento da paz interior, empatia e ética nas relações interpessoais. Além de promover o despertar sobre a comunicação empática e não violenta.

Figura 02 – Meditação coletiva guiada.



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

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 às 17h, 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 nas figuras 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 PICS 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 pode 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 PICS 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.

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 PICS como instrumentos 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 tornou as atividades de extensão particularmente valiosas, pois possibilitou 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.

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 UEFS**, 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. 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/revistadesausedomalberto/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. 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. 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. 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. 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. 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. 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: scielo.br/j/sdeb/a/SY9PZWpk4h9tmQkymtvV87S/?format=pdf . 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>. Acesso em: 28 out. 2022.

Recebido em: 24 de outubro de 2023.

Aceito em: 12 de abril de 2024.