

# “INPIC”: INTERNALIZAR PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA PROMOVER SAÚDE MENTAL À TRABALHADORES: RELATO DE RESIDENTES

“INPIC”: INTERNALIZING INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES TO PROMOTE WORKERS’ MENTAL HEALTH: REPORT FROM RESIDENTS

“INPIC”: INTERNALIZACIÓN DE PRÁTICAS INTEGRADORAS Y COMPLEMENTARIAS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES: INFORME DE RESIDENTES

Iara Sampaio Cerqueira <sup>1</sup>

Amanda Maria Brito da Silva <sup>2</sup>

Susana Silva Lima <sup>3</sup>

Maurycy Silva Geronço <sup>4</sup>

Mayane Carneiro Alves Pereira <sup>5</sup>

Natasha Teixeira Medeiros <sup>6</sup>

## Como Citar:

Cerqueira IA, Silva AMB, Lima SS, Geronço MS, Pereira MCA, Medeiros NT. “InPIC”: Internalizar Práticas Integrativas e Complementares para promover saúde mental à trabalhadores: relato de residentes. *Sanare*. 2023(22);2.

## Descritores:

Práticas Integrativas e Complementares; Assistência Médica; Grupo.

## Descriptors:

Integrative and Complementary Practices; Health care; Group.

## Descriptores:

Prácticas Integrativas y Complementarias; Atención a la salud; Grupo operativo.

## Submetido:

26/10/2023

## Aprovado:

28/11/2023

## Autor(a) para Correspondência:

Iara Sampaio Cerqueira  
E-mail: [iarapsciologa@gmail.com](mailto:iarapsciologa@gmail.com)

## RESUMO

Este estudo objetiva relatar a experiência de um Grupo de Práticas Integrativas e Complementares na promoção de saúde mental de trabalhadores da Atenção Básica à Saúde. Trata-se de um relato de experiência sobre a criação, planejamento e execução de um grupo operativo denominado “InPIC”, In: internalizar e PIC: Práticas Integrativas e Complementares, coordenado por residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família. Os participantes eram profissionais atuantes em uma Unidade Básica de Saúde no norte piauiense, no período de junho a julho de 2023. A variedade de temáticas a cada encontro possibilitou a experiência de manejar a expressão e mediação de posicionamentos de amorosidade e em contrapartida a falas conflituosas ligadas às divergências nos processos de trabalho. A oportunidade de manejar este grupo fortaleceu o vínculo entre a equipe de residentes e demais profissionais, e possibilitou que o ato de falar, sentir, emocionar-se e compartilhar tenha sido uma prática terapêutica. Foi possível perceber que a experiência foi próspera, visto que foi possível ampliar os conhecimentos sobre as Práticas Integrativas e Complementares, proporcionar benefícios à saúde mental dos trabalhadores e incentivar a discussão dessa temática entre a equipe no que tange a sua utilização tanto em contexto profissional quanto para uso próprio.

1. Psicóloga, Mestra, Residente em Saúde da Família/Atenção Básica da Universidade Federal do Delta do Parnaíba. E-mail: [iarapsciologa@gmail.com](mailto:iarapsciologa@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9858-9540>

2. Fisioterapeuta, Residente em Saúde da Família/Atenção Básica da Universidade Federal do Delta do Parnaíba. E-mail: [amandabt90@gmail.com](mailto:amandabt90@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6892-3691>

3. Enfermeira, Especialista, Residente em Saúde da Família/Atenção Básica da Universidade Federal do Delta do Parnaíba. E-mail: [enfsusanalima2020@gmail.com](mailto:enfsusanalima2020@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5879-0063>

4. Farmacêutico, Mestre, Residente em Saúde da Família/Atenção Básica da Universidade Federal do Delta do Parnaíba. E-mail: [maurycyosg@gmail.com](mailto:maurycyosg@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3562-4978>

5. Fisioterapeuta, Mestra, Tutora do Programa de Residência em Saúde da Família/Atenção Básica da Universidade Federal do Delta do Parnaíba. E-mail: [mayanecalvesp@gmail.com](mailto:mayanecalvesp@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6892-3691>

6. Fisioterapeuta, Doutora, Docente, e Coordenadora do Programa de Residência em Saúde da Família/Atenção Básica da Universidade Federal do Delta do Parnaíba. E-mail: [natashatm@ufpi.edu.br](mailto:natashatm@ufpi.edu.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4592-4365>

**ABSTRACT**

*This study aims to report the experiences of a Group of Integrative and Complementary Practices in promoting Mental Health among Primary Health Care workers. It is an experience report on the planning, execution and evaluation of an operational group called "InPIC" , In:internalize and ICP: Integrative and Complementary Practices, coordinated by residents of the Primary Care/Family Health Residency Program. The participants were professionals working in a Basic Health Unit in the north of Piauí, from June to July 2023. The variety of themes at each meeting enabled the experience of managing the expression and mediation of loving positions, in contrast to conflicting speeches. linked to divergences in work processes. The opportunity to manage this group strengthened the bond between the team of residents and other professionals, and enabled the act of talking, feeling, getting emotional and sharing to become a therapeutic practice. Finally, the experience was successful, as it was possible to expand knowledge about Integrative and Complementary Practices, provide benefits to workers' mental health, and encourage discussion of this topic among the team regarding its use in a professional context, as well as, for your own use.*

**RESUMEN**

*Este estudio tiene como objetivo relatar las experiencias de un Grupo de Prácticas Integrativas y Complementarias en la promoción de la Salud Mental de los trabajadores de la Atención Primaria de Salud. Se trata de un informe de experiencia sobre la planificación, ejecución y evaluación de un grupo operativo llamado "InPIC", Internalizar y PIC: Prácticas Integrativas y Complementarias, coordinado por residentes del Programa de Residencia en Atención Primaria/Salud Familiar. Los participantes fueron profesionales que trabajan en un Centro de Salud Básica en el norte de Piauí, en el periodo de junio a julio de 2023. La variedad de temas en cada encuentro permitió la experiencia de manejar la expresión y mediación de posturas amorosas, en contraste a discursos conflictivos relacionados con diferencias en los procesos de trabajo. La oportunidad de manejar este grupo fortaleció el vínculo entre el equipo de residentes y otros profesionales, y permitió que el acto de hablar, sentir, emocionarse y compartir fuera una práctica terapéutica. Además, se pudo percibir que la experiencia fue exitosa, ya que se logró ampliar los conocimientos sobre las Prácticas Integrativas y Complementarias, proporcionar beneficios para la salud mental de los trabajadores y fomentar la discusión sobre este tema entre el equipo en cuanto a su utilización en el contexto profesional, así como para uso personal.*

.....

**INTRODUÇÃO**

Entende-se por Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) as práticas/terapias que complementam a medicina convencional, regulamentadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), institucionalizada pela Portaria 971 do Ministério da Saúde<sup>1</sup>.

Pelo seu caráter transversal, as PICS podem ser utilizadas dentro de vários espaços dentro da Rede de Atenção à Saúde (RAS) e de maneira prioritária na Atenção Primária à Saúde (APS), ampliando e potencializando a atuação profissional, além de lançar outro olhar sobre a assistência prestada, considerando o indivíduo em seus aspectos físico, psicoemocional e social, priorizando a integralidade<sup>2</sup>.

A partir da inserção das PICS na APS, somaram-se recursos à Saúde Mental (SM), na perspectiva de promoção da saúde e prevenção de agravos e transtornos psicológicos, configurando um trabalho

em saúde com caráter holístico e de cuidado integral, diferentemente do modelo biomédico tradicional no contexto de APS e das RAS<sup>3</sup>.

Em contrapartida, a rotina do trabalho pode influenciar no desencadeamento ou agravamento de transtornos psíquicos. No âmbito coletivo, existe a precariedade das relações de trabalho, intensificação do ritmo de trabalho e exigências da polivalência e competitividade. Enquanto no aspecto individual, o medo de perder o emprego e metas cada vez mais desafiadoras repercutem na esfera psíquica dos trabalhadores<sup>4</sup>.

Com isso, adotar as PICS em um Grupo Operativo (GO) de trabalhadores da Atenção Básica (AB) pode ser uma importante ferramenta para a promoção da SM. Logo, o presente estudo tem o objetivo de desvelar percepções acerca do uso das PICS na promoção de SM aos trabalhadores de uma equipe da AB, por meio de um relato de experiência conduzido por profissionais residentes.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, no campo qualitativo, através de relatos, nos quais os sujeitos tiveram o objetivo de estender e assimilar os saberes adquiridos na experiência<sup>5</sup>.

Os relatos estão relacionados à operacionalização do GO denominado "InPIC", em referência ao In: internalizar, e PIC: Práticas Integrativas e Complementares. O grupo foi criado e coordenado por quatro profissionais-residentes de um Programa de Residência em Atenção Básica/Saúde da Família que atuam em uma UBS, localizada na zona urbana de uma cidade da planície litorânea do Piauí.

Os aspectos éticos relativos à pesquisa com seres humanos atenderam às diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Por se tratar de um estudo de relato de experiência, não houve a necessidade de aprovação em comitê de ética.

Inicialmente, houve a divulgação da proposta do GO na reunião de equipe, tendo a divulgação da programação em um grupo virtual, em que foram informadas as datas, temas e locais dos encontros, havendo boa aceitação e interesse pelos participantes. Os encontros aconteceram em dois locais: auditório cedido pela prefeitura e em sala disponibilizada pela Universidade sede do Programa de Residência, previamente planejados para que apresentassem condições favoráveis ao plano estabelecido: climatizado e com possibilidade de controle da iluminação.

As reuniões contaram com uma média de oito participantes (uma enfermeira e sete agentes comunitários de saúde), com cerca de uma falta por encontro, frequência semanal, e média de duração de duas horas no turno da tarde, durante o período de 21 de junho a 20 de julho de 2023<sup>6</sup>.

O GO se refere a uma ferramenta de Educação em Saúde (ES) que propicia a elaboração de intervenções psicoeducativas que aumentam a compreensão de questões individuais em um contexto grupal<sup>7</sup>. Nesse sentido, o GO se deu pela realização de PICS e ES sobre: autocuidado, autoestima, organização de tempo, SM, ambiente de trabalho e relações saudáveis<sup>8</sup>.

O encontro inicial, foi coordenado pelos quatro residentes, enquanto os encontros posteriores foram coordenados por cada profissional individualmente: segundo encontro - fisioterapeuta, terceiro encontro - psicóloga, quarto encontro - farmacêutico e quinto

encontro - enfermeira.

A programação foi distribuída em cinco encontros. A dinâmica dos encontros se dividia em três momentos: acolhimento dos participantes, com ambiente aromatizado com essência de lavanda e músicas relaxantes; no segundo momento eram exploradas dinâmicas com PICS: meditação guiada, aromaterapia, musicoterapia, arteterapia, fitoterapia e reflexoterapia; finalizando-se com o compartilhamento das vivências e as instruções para o próximo encontro. Os registros foram realizados em livro ata, com as assinaturas dos participantes, enquanto as percepções e relatos eram escritos através de diário de afecções em documento on-line.

Para auxiliar o processo de interpretação das comunicações durante os encontros, utilizou-se o método de análise de conteúdo, que baseia-se na leitura aprofundada dos relatos escritos e falados, com o objetivo de desvendar e analisar as relações existentes entre o conteúdo do discurso e os aspectos exteriores<sup>9,10</sup>. Baseada em três etapas: pré-análise, que contempla a seleção do material e formulação de hipóteses; exploração do material, que se refere a codificação e categorização do conteúdo; e tratamento dos resultados, que pode ser realizado através de inferência de forma controlada para a interpretação dos resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante os encontros do Grupo "InPIC" foi possível mediar falas de amorosidade e apoio com extremos de falas conflituosas ligadas a processos de trabalho. O ambiente associado ao fortalecimento do vínculo serviu para que o ato de falar, sentir e compartilhar servisse como prática terapêutica, contribuindo para a Qualidade de Vida (QV) à saúde do trabalhador, especialmente quanto ao estado psíquico. O quadro a seguir, mostra as atividades desenvolvidas:

**Quadro 1.** Caracterização das atividades e temáticas desenvolvidas nos encontros do Grupo “InPIC” na Atenção Básica à Saúde. Piauí, 2023.

Encontros	PIC e Atividades desenvolvidas
Encontro I	Apresentação do Grupo, Telefone Sem Fio, Meditação Guiada, Reflexoterapia e Dinâmica “Roda da Vida”
Encontro II	Terapias Manuais e dinâmica “Desafie um colega a se autocuidar”
Encontro III	Arteterapia
Encontro IV	Fitoterapia
Encontro V	Musicoterapia e encerramento do grupo

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Em todos os encontros a sala estava estava aromatizada por meio de um difusor de aromas com óleo essencial de lavanda, com intuito de utilizar de suas propriedades de relaxamento. A aromaterapia é uma técnica terapêutica que pode ser desenvolvida por meio do uso de óleos essenciais, através de aplicação tópica, inalatória ou olfatória, com o objetivo de prevenção e a diminuição de sintomas como estresse e ansiedade<sup>11</sup>.

No primeiro encontro, foi utilizada a dinâmica “Telefone Sem Fio”, no intuito de descontrair e introduzir o tema do grupo. A frase repassada foi “na roda da vida o meu amor próprio preciso priorizar” ao ouvido da pessoa ao lado, para que os outros não pudessem ouvi-la. Ao final da dinâmica, a frase final pouco diferiu da que foi repassada inicialmente, o que mostrou articulação e atenção entre os participantes<sup>12</sup>.

Em seguida, foi realizada a dinâmica “Roda da Vida”, com recurso terapêutico impresso em papel, objetivando abordar autocuidado, considerando o autoconhecimento, autoestima e reflexão sobre diferentes áreas da vida (financeira, emocional, familiar, social, profissional e espiritual). Com a indicação individual quanto ao nível de prioridade em cada área, e a partir dessa identificação, a proposição de poder traçar metas/ações de melhorias nesses aspectos, a fim de cumprir uma das finalidades do GO: despertar o exercício das vivências apreendidas na sua vida cotidiana<sup>13</sup>.

Foi desenvolvida a meditação guiada, em que os presentes encontravam-se sentados, de maneira confortável no chão, sendo orientados verbalmente

quanto à respiração profunda e atenção plena, com duração de quinze minutos. Realizou-se então a prática de reflexoterapia, com estímulo de áreas reflexas das mãos por cerca de quinze minutos: os participantes se dividiram em duplas e foram orientados a realizar a prática entre si, a partir da demonstração e orientação do passo a passo das manobras. Após o momento, foram manifestadas falas relacionadas à sensação de relaxamento, alívio de tensões musculares e de inquietação, efeitos que são descritos por Carneiro, Caribé e Rego<sup>14</sup> e Soares *et al.*<sup>15</sup>.

O segundo encontro iniciou-se com um momento coletivo de relaxamento, em que os participantes foram instruídos a fecharem os olhos, associando a respiração diafragmática à movimentos suaves em membros inferiores e região cervical, durante cerca de 10 minutos<sup>16</sup>. Em seguida, os participantes foram divididos em dois grupos: o grupo 01 teve a intervenção da fisioterapeuta e o auxílio de cinco acadêmicos de fisioterapia, com massagem relaxante individual por cerca de 10 minutos em região cervical; o grupo 02 participou da primeira parte da dinâmica “Desafie um colega a se autocuidar”. Os participantes foram instruídos a escrever ideias de atividades de autocuidado para serem realizadas como desafio por um colega durante a semana, o segundo momento seria o compartilhamento das atividades no próximo encontro. Foram sugeridas atividades físicas, sociais e de contato com a natureza. Após 15 minutos, inverteu-se a atividade realizada com os grupos.

Dessa forma, reuniram-se todos os participantes novamente, conversando-se então sobre os benefícios da adoção da prática da automassagem e respiração diafragmática no cotidiano como ferramenta de autocuidado, houveram relatos de alívio de tensões musculares, sensação de relaxamento, calma e engajamento após as intervenções. Por fim, os desafios escritos foram sorteados e cada integrante os recebeu para realizar de acordo com as instruções anteriores<sup>17</sup>.

O terceiro encontro foi iniciado com o compartilhamento das experiências realizadas a partir da dinâmica anterior. A principal explanação foi de como se sentiram ao fazer as tarefas sorteadas, onde a maioria obteve êxito. A partir disso, houve um movimento grupal de incentivo a estas práticas.

No segundo momento, foi utilizada a “Arteterapia”, através da confecção de mandalas<sup>18</sup>. A construção foi iniciada e na maior parte do tempo

houve silêncio, que simbolicamente representou a calma e relaxamento de imergir na atividade. As mandalas foram anexadas em um varal<sup>19</sup> e houve o compartilhamento entre cada participante e sua mandala, o que representa a imersão no potencial de auxílio no autoconhecimento e organização psíquica que este recurso possui<sup>20</sup>. Segundo Rosseto<sup>21</sup>, a arteterapia enquanto PICS apresenta benefícios à SM, possibilitando ao participante de um grupo terapêutico reconhecer não somente a si mas também aos outros.

**O quarto encontro** teve a fitoterapia como tema abordado. A fitoterapia é uma PICS que está presente no SUS desde a sua criação e seu uso é fortalecido pela Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos<sup>22</sup>.

A princípio, procedeu-se uma discussão em que os integrantes compartilharam histórias vividas envolvendo o uso de plantas medicinais. Foram relatados hábitos acerca do uso de determinadas plantas, efeitos benéficos e malefícios, atravessadas por memórias de uso tradicional. Após a discussão, foi entregue um folheto com um guia de plantas medicinais para auxiliar nos cuidados em resfriados e gripes comuns, desconfortos gastrointestinais e ansiedade, de forma a assegurar o uso racional dessas preparações.

Em seguida, os participantes foram convidados a preparar e experimentar infusões de camomila, chá verde e erva doce. Ao final, foi realizada a prática de meditação guiada pelo coordenador do encontro, com duração de 10 minutos, instruindo os participantes quanto a respiração profunda e concentração nos comandos para relaxamento e finalização do encontro.

**No quinto encontro**, que configurou o encerramento do GO, utilizou-se a musicoterapia associada a aromaterapia tópica e inalatória. Na oportunidade foi conversado sobre a musicoterapia e propriedades terapêuticas do óleo essencial de lavanda utilizado no encontro. Cada um dos participantes recebeu duas gotas do óleo diretamente nas palmas das mãos e foram instruídos a friccioná-las e a inspirar o cheiro da essência, com o objetivo de promover sensação de relaxamento e bem estar<sup>23,24</sup>.

Seguiu-se então para dinâmica musical, em que cada participante escolheu uma música e externou sobre o motivo da escolha. No fechamento do encontro, os presentes cantaram e dançaram uma música animada, abraçaram-se e manifestaram que

se pudessem continuariam ali, naquele momento tão exultante. Corroborando com a experiência, Silva *et. al*<sup>25</sup> constatou em seu estudo que a musicoterapia tem potencial promotor de SM, impactando na melhoria da qualidade de vida, interação social e na comunicação dos envolvidos nessa prática. Ao final, os participantes expressaram sua gratidão à equipe de residentes diante das PICS ofertadas.

De maneira geral, pôde-se perceber que foi construído um espaço de trocas de experiências profissionais, nas quais foi possível o resgate de memórias afetivas do território de trabalho e vivências decorridas no tempo de serviço compartilhado há mais de 15 anos pela maior parte dos ACS.

Também foi possível dar voz ao reconhecimento profissional, mas também ao relato de dificuldades e desafios no trabalho. Com relação às práticas propostas, foi observada a valorização e reconhecimento das PICS para efetiva inserção e aplicabilidade como ferramenta de autocuidado e sua aplicabilidade no SUS.

O presente estudo encontra limitações relacionadas a não utilização de instrumentos para a mensuração de aspectos como a QV, bem estar e sensação de relaxamento, porém, isto se justifica no fato de que no período da realização do grupo não havia o intuito de pesquisa, e após sua conclusão se percebeu a importância de compartilhar a experiência no meio científico.

Não obstante, o estudo se mostrou potente no sentido de promover experiências com uso de PICS em territórios de atuação dos residentes e impulsionar novas pesquisas relacionadas à temática, através de uma perspectiva ampliada, integral e multiprofissional. Bem como, a exemplificação das PICS no autocuidado relacionada à saúde do trabalhador e SM, com potencialidade de possibilitar seu uso em contexto de APS.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho e seus processos podem representar uma importante instância no desencadeamento ou no agravamento do estado de SM de um indivíduo. Em tempos de cobrança por produtividade no cumprimento das metas, se faz importante a promoção da SM do trabalhador da AB e o fortalecimento de vínculo entre os profissionais da equipe, a fim de promover a ambiência e acolhimento necessários para o estabelecimento de um ambiente de trabalho



qv do Grupo “InPIC” pôde contribuir como promoção de saúde e de um melhor clima organizacional, visto que as PICS representaram um recurso potente, de boa adesão e baixo custo para o cuidado em saúde.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Os autores contribuíram no planejamento, execução, avaliação da experiência grupal, e escrita científica do manuscrito. A autora contribuiu na organização de cronogramas e escrita.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília : Ministério da Saúde, 2006.
- Aguiar J, Kanan LA, Masieiro AV. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Revista Saúde debate* [Internet]. 2019 [cited 2023 July 24]; 43:1205-1217. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>.
- Carvalho JLS, Nóbrega MPSS. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. *Revista Gaúcha de Enfermagem* [Internet]. 2017 [cited 2023 July 25]; 38: 1-9. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2017.04.2017-0014>
- Lucca, SR. Saúde, Saúde Mental, Trabalho e Subjetividade. *Revista Laborativa* [Internet]. 2017 [cited 2023 July 29]; 6 (1 esp), 147-159. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/233142283.pdf>
- Mussi RFF, Flores FF, Almeida CB. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista Práxis Educacional*. [Internet]. 2021 [cited 2023 July 29]; 17: 60-77. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>
- Peruzzo CMK. Pressupostos Epistemológicos e metodológicos da pesquisa participativa: da observação participante à pesquisa-ação. *Revista Estud Cult Contemporâneas* [Internet]. 2017 [cited 2023 July 29]; 23: 161-190. Available from <https://www.redalyc.org/journal/316/31652406009/html/>
- Dutra WH, Corrêa, RM. O grupo operativo como instrumento terapêutico-pedagógico de promoção à saúde mental no trabalho. *Revista Psicologia: ciência e profissão* [Internet]. 2015 [cited 2023 July 03]; 35: 515-527. <https://doi.org/10.1590/1982-370302512013>
- Salci MA, Maceno P, Rozza SG, Silva DMGVD, Boehs AE, Heidemann ITSB. Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. *Revista Texto & Contexto-Enfermagem* [Internet]. 2013 [cited 2023 August 05]; 22: 224-230. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000100027>
- Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70; 1977.
- SOUZA, JR, SANTOS, SCM *Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer*. *Pesquisa e debate em Educação* [Internet]. 2020 [cited 2023 September 28]; v. 10, n. 2, p. 1396-1416. Available from: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/RPDE/article/view/3155>
- Pessoa DLR, Santos BO, Abreu CBR, Mendes KFC, Hora MCC, Cantanhede MC *et al*. O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. *Revista Research Society and Development* [Internet]. 2021 [cited 2023 September 28]; 3: 1-12. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13621>
- Souza CEO, Silva JA, Andrade RAS, Shiavoni F. Telefone sem fio. In: *Anais do XI workshop de música Ubiqua*; Matosinhos: Portugal; 2021. p. 156-157.
- Costa JR, Marcon SS, Piexak DR, Oliveira, SG, Santo FHE, Nitschke RG, *et al*. Roda da vida e repercussões do reiki na promoção da saúde de profissionais de enfermagem. *Revista Texto & Contexto-Enfermagem* [Internet]. 2022 [cited 2023 September 28]; 31: 1-15. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0294pt>
- Carneiro J, Caribé C, Rego G. PICS em saúde mental: Oficinas de relaxamento e meditação. *Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde* [Internet]. 2020 [cited 2023 July 25]; 5: 157-175. <https://doi.org/10.46635/revise.v5ifluxocontinuo.1384>
- Soares JEM, Santana JFCL de, Vasconcelos RMA, Santos PS, Rocha MVS, Apolinário TA. Saúde do trabalhador: um olhar para o Centro Referencial de Saúde. *RSD* [Internet]. 23º de março de 2021 [citado 27º de setembro de 2023];10(3):e50710313589. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13589>
- Balbino VS, Sobrinho LMS, Faria FJL, Barros ACR, Silva EGS. Efeitos da associação de recursos terapêuticos na saúde laboral de um hospital público: relato de experiência. *Revista Fisioterapia Brasil* [Internet]. 2019 [cited 2023 August 15]; 20: 17 Available from <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3265/html>
- Noaves AG, Silva LPG, Medeiros JM, França

ACP, Silva FEO. Percepção dos usuários sobre práticas Integrativas e complementares: estudo de intervenção da automassagem em uma capital nordestina. *Caderno Naturol. Terapia Complementar* [Internet]. 2019 [cited 2023 august 16]; 8: 9-16. <https://doi.org/10.19177/cntc.v8e1520199-16>

18. Ferreira SAIB, Terra DJ, Nataline CTn, Ferreira CS, Lima S. I Oficina Mandalas de Si Mesmo-Projeto Ateliê Criativo: Espaço de transformatividade. In: *Anais do Encontro de Cultura do IFFluminense*; 2021; Rio de Janeiro (RJ): 2021. p. 1.

19. Mendonça BIO, Brito MAQ. Mandalas como recurso terapêutico na prática da gestalt-terapia. *Revista IGT na Rede* [Internet]. 2017 [cited 2023 august 21]; 14: 273-290. Available from <http://www.igt.psc.br/ojs>

20. Pellanda N, Piccinin F. Autonarrativas como autoconhecimento: uma experiência didática na perspectiva da complexidade. *Revista E-Curriculum* [Internet]. 2020 [cited 2023 august 24]; 18: 453-472 <https://doi.org/10.23925/1809-3876.2020v18i1p453-472>

21. Rosseto, TMM. A Arteterapia na Saúde: um relato de caso na saúde mental. *Práticas Integrativas e Complementares: visão holística e multidisciplinar* [Internet]. 2022 [cited 2023 september 28]; 2, 13-20. Available from: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/211207108.pdf>

22. Rodrigues ML, Campos CEA, Siqueira BAA. A fitoterapia na Atenção Primária à Saúde segundo os profissionais de saúde do Rio de Janeiro e do Programa Mais Médicos. *Caderno Ibero-americano de Direito Sanitário* [Internet]. 2020 [cited 2023 august 25]; 9: 28-50 <https://doi.org/10.17566/ciads.v9i4.637>

23. Oliveira MF, Oselame GB, Neves EB, Oliveira EM. Musicoterapia como ferramenta terapêutica no setor da saúde: uma revisão sistemática. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde* [Internet]. 2014 [cited 2023 august 28]; 12: 871-879 <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v12i2.1739>

24. Silva MAN, Coelho OP, Neves PR, Souza ARL, Silva GB, Lamarca EV. Acerca de pesquisas em aromaterapia: usos e benefícios à saúde. *Revista da Universidade Ibirapuera* [Internet]. 2020 [cited 2023 august 29]; 19:32-40. Available from <https://www.ibirapuera.br/seer/index.php/rev/article/view/224>

25. Silva AST, Lopes MM, Camargo RMP, Buriolla, AA, Possa J, Rocha, KS, *et al.* Percepção de usuários em relação às práticas integrativas e complementares na saúde mental: musicoterapia. *Revista Baiana de Enfermagem* [Internet]. 2022 [cited 2023 september 28]; v 36. Available from: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/43285>

