



CAPÍTULO 2

TERRITÓRIO DO SABER: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES EXTENSIONISTAS

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

Antônio Bresolin de Moraes

Departamento de Farmácia

Universidade de Brasília -UnB

<https://orcid.org/0009-0004-3920-6185>

<http://lattes.cnpq.br/7701950767462676>

Camila Serra Carvalho

Departamento de Enfermagem - Campus Ceilândia

Universidade de Brasília -UnB

<https://orcid.org/0009-0007-9359-8919>

<http://lattes.cnpq.br/4937521367508266>

Giovana Rodrigues Castro Seixas

Departamento de Enfermagem

Universidade de Brasília -UnB

<https://orcid.org/0009-0009-2612-7804>

<http://lattes.cnpq.br/7789131963682534>

Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

Faculdade de Educação

Universidade de Brasília -UnB

<https://orcid.org/0009-0008-8360-450X>

<http://lattes.cnpq.br/6605113496720442>

Nayara Kellen Marques da Silva

Departamento de Enfermagem

Universidade de Brasília -UnB

<https://orcid.org/0009-0007-0786-5882>

<http://lattes.cnpq.br/2734251474045552>

Nathalie Cronemberger

Departamento de Nutrição

Universidade de Brasília -UnB

<https://orcid.org/0009-0000-4385-0230>

<https://lattes.cnpq.br/0448042404119090>

Rafaella Glice Vieira Goulart

Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0005-7633-5979>
<http://lattes.cnpq.br/4207874967710703>

Sibely Kéren Alves Fernandes

Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0001-0400-7301>
<https://lattes.cnpq.br/1406900614733684>

Resumo: Este capítulo tem o objetivo de compartilhar o que foi vivenciado pelos estudantes extensionistas do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde - projeto vinculado ao Programa de Extensão de Ação Contínua (PEAC) da Universidade de Brasília e ao Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde/Equidade) do Ministério da Saúde. O presente relato busca traduzir dois anos de uma experiência coletiva de apoio às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte. Trata-se, portanto, de um relato de experiência coletivo, do qual as PICS constituem o eixo estruturante das ações do projeto. No território, os estudantes tiveram a oportunidade de relacionar teoria e prática e se aprofundar em temas cruciais para sua formação.

Palavras-chave: Terapias Complementares. Projetos de Saúde. Ensino. Aprendizagem.

TERRITORY OF KNOWLEDGE: EXPERIENCE REPORT OF EXTENSION STUDENTS

Abstract: This chapter aims to share the experiences of extension students at the Laboratory of Integrative Health Practices—a project linked to the University of Brasília’s Continuous Action Extension Program (PEAC) and the Ministry of Health’s Education through Work for Health Program (PET-Saúde/Equidade). This report seeks to reflect two years of collective experience supporting Integrative and Complementary Health Practices (PICS) at the Lago Norte Basic Health Unit 01. It is, therefore, a collective experience report in which PICS constitute the guiding principle of the project activities. In the region, the students had the opportunity to connect theory and practice and delve deeper into topics crucial to their education.

Keywords: Complementary Therapies. Health Projects. Teaching. Learning.

1. INTRODUÇÃO: o cuidado nasce do diálogo

“Escrevo (...) porque gostaria de convencer outras pessoas, sem a elas mentir, de que o sonho ou os sonhos de que falo, sobre que escrevo e porque luto, valem a pena ser tentados”

(Freire, 1994)

O Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS) da Universidade de Brasília é mais que um projeto de extensão — é um espaço de encontro e construção coletiva. Vinculado ao Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde, reúne estudantes de diversas áreas do conhecimento em torno do propósito comum de reconhecer e fortalecer os saberes que cuidam da vida humana em suas múltiplas dimensões.

Para entender esse movimento, Luz & Barros (2012) nos oferece o conceito de racionalidade médica: sistema que organiza saberes em seis pilares — morfologia ou anatomia humana, fisiologia ou dinâmica vital, diagnóstico, sistema de intervenção, doutrina médica e cosmovisão. Esse conceito nos permite honrar a complexidade das tradições de cura, seja a acupuntura, as práticas corporais, os benzimentos ou a fitoterapia, sem reduzi-las a meros protocolos. Segundo Luz & Barros (2012), o conceito foi desenvolvido para demonstrar a existência de múltiplos sistemas médicos atuantes na sociedade contemporânea, cada qual com sua própria lógica, visando superar a visão de que apenas a biomedicina possui racionalidade. Aqui, a saúde se revela plural, como as pessoas que buscam no SUS não apenas tratamento, mas também prevenção e promoção da saúde.

Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são compreendidas como racionalidades médicas e terapêuticas de integração com formas específicas de cuidado que constroem pontes entre a ciência, os saberes tradicionais e as diversas formas de cuidado que atravessam os territórios e culturas (Luz & Barros, 2012).

A atuação discente no LabPIS se desdobra em cinco eixos: sensibilizar a comunidade universitária para o valor das PICS na formação em saúde; incentivar a participação em vivências em grupos; ampliar o olhar sobre o conceito de saúde, integrando as diferentes racionalidades médicas e terapêuticas; fertilizar a cultura do cuidado tanto dentro quanto fora do ambiente universitário; gerar conhecimento por meio de pesquisas e ações que traduzam a potência transformadora das PICS nos territórios e na formação em saúde.

O LabPIS se inspira na educação libertadora de Paulo Freire (Freire, 1983), para quem a extensão universitária é ato político e afetivo - um diálogo que não impõe, mas tece saberes. À luz desse princípio, nossas ações não se propõem a levar conhecimento à comunidade, mas a construir junto espaços de escuta, troca e aprendizado mútuo.

Foi assim que, ao longo dessa jornada, testemunharam-se os desafios das PICS no SUS, mas também a resiliência de quem as pratica e a alegria de quem por elas é acolhido. Vimos pessoas idosas encontrarem o vigor em práticas corporais de Tai Chi Chuan (TCC), estudantes e servidores aliviarem a ansiedade com plantas medicinais, trabalhadores da saúde ressignificarem seu ofício ao incorporar o cuidado integral.

Este relato de experiência tem como objetivo compartilhar os dois anos de atuação e vivência dos estudantes dos projetos vinculados ao LabPIS no território da Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte (UBS 01 LN), evidenciando os desafios enfrentados, os aprendizados construídos e as transformações geradas a partir das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Ao documentar essa trajetória, busca-se não apenas registrar as ações desenvolvidas, mas também refletir sobre o impacto dessas práticas na formação acadêmica e no território atendido.

2. NO RITMO DO CUIDADO: A Orquestração Metodológica do LabPIS

A UBS 1 pertence à Região Administrativa (RA) do Lago Norte e está vinculada à Região de Saúde Central da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Essa região administrativa é território de terra generosa, em que diversos veios de água afofam a terra seca do Cerrado. Seu território, banhado por águas serpenteantes que formam inúmeros córregos, tem solo fértil, proximidade com o Lago Paranoá e o Parque Nacional de Brasília, abrigando uma população com a terceira maior renda per capita do Distrito Federal (CODEPLAN, 2021).

Em meio a grandes mansões, há quem encontre na saúde pública sua única possibilidade de cuidado. Naquela região administrativa, assim como em tantas outras do Distrito Federal, a desigualdade social é evidente: convivem no mesmo território pessoas com alto poder aquisitivo e outras em situação de vulnerabilidade econômica, para quem o Sistema Único de Saúde (SUS) representa a única porta de acesso à atenção integral.

A UBS 1 LN acolhe a diversidade de sua comunidade, atendendo tanto os residentes da área urbana quanto os habitantes dos núcleos rurais que compõem a região - Córrego do Bananal, Córrego do Torto, Córrego do Urubu, Córrego do Jervá, Córrego do Palha, Bálsamo da Capoeira e Córrego do Tamanduá. Essas localidades, em sua maioria, apresentam condições socioeconômicas mais vulneráveis, contrastando com o perfil geral da RA.

Os estudantes estão presentes no território, durante dois anos de atuação, com uma dedicação média de 4 a 8 horas semanais. Por meio do diálogo constante com profissionais, gestores e comunidade, busca-se compreender as necessidades locais e contribuir com ações que promovam e fortaleçam as Práticas Integrativas e

Complementares em Saúde (PICS) na Atenção Primária. Assume-se um papel ativo e coparticipativo (sem hífen) nesse processo de fortalecimento das PICS no território.

Os estudantes são, assim como todos aqueles que constroem o LabPIS, sujeitos políticos e catalisadores de um projeto coletivo que afirma e fortalece as PICS como estratégia de cuidado, de resistência e de transformação no SUS. Trata-se de uma iniciativa que rompe com os modelos hegemônicos, articulando saberes e práticas entre a gestão pública, os trabalhadores da saúde, a comunidade acadêmica e os territórios populares, reafirmando o direito à saúde em sua dimensão integral e plural.

Este relato de experiência tem como objetivo compartilhar não apenas uma, mas múltiplas experiências protagonizadas por estudantes de diversos cursos de graduação — Enfermagem, Nutrição, Farmácia, Biologia, Pedagogia e Antropologia — da Universidade de Brasília. Dessa forma, tece-se este texto como quem tece redes em coletivo, buscando traduzir, com palavras, a força do que foi vivido — junto, e não separado — na construção de um cuidado mais sensível, plural e enraizado no território.

Ao longo desses dois anos de atuação, os estudantes foram inseridos em diversas frentes relacionadas às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Embora sejam poucos os servidores diretamente envolvidos na condução dessas práticas, elas são muitas — diversas em formas, saberes e potências, espalhadas pelo território e sustentadas pela dedicação de quem acredita no cuidado integral.

A UBS 1 LN oferece diversas práticas integrativas, como Tai Chi Chuan, Lian Gong, Yoga, Auriculoterapia, Terapia Comunitária Integrativa, Constelação Familiar, além de abrigar o primeiro Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico da região. Além dessas práticas, há também grupos formados para atender demandas clínicas, que, embora não sejam específicos das PICS, incorporam práticas integrativas em sua abordagem. Esses espaços ampliam as possibilidades de atuação e aprendizagem dos estudantes, favorecendo uma participação mais integrada e sensível às dinâmicas do território.

As atividades desenvolvidas pelos estudantes foram de apoio à execução das práticas, promoção de eventos, produção de insumos, produção de material didático e sensibilização de servidores e comunidade quanto à importância e eficácia dessas práticas para o SUS.

3. ESPAÇO DO CUIDAR: UBUNTU

A atuação do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde da Universidade de Brasília (LabPIS) na UBS 1 do Lago Norte consolida-se como um espaço de aprendizado e construção contínua de saberes em diálogo com a comunidade, que

alinha-se à Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (PDPIs), de 2014. Essa política, que reconhece e regulamenta dezessete práticas integrativas no âmbito do SUS/DF, tem como objetivo desenvolver e fortalecer essas abordagens no contexto da promoção, recuperação e reabilitação da saúde, além da prevenção de agravos, com ênfase na Atenção Primária à Saúde (APS) (Distrito Federal, 2014).

As ações realizadas pelo LabPIS incluíram o acompanhamento de PICS - como o Tai Chi Chuan, a Auriculoterapia, as vivências no Horto Agroflorestal Biodinâmico Medicinal (HAMB), a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e o Lian Gong - e grupos de cuidados específicos dentro do contexto da APS, que abordam PICS em seu escopo.

As experiências vivenciadas pelos estudantes possibilitaram o acesso a diversas técnicas e práticas integrativas que o profissional da saúde pode utilizar na hora de melhor cuidar daquele que precisa, proporcionando crescimento acadêmico, profissional e pessoal aos estudantes. O fortalecimento do vínculo da universidade com a comunidade da UBS demonstrou o potencial transformador da integração entre ensino, serviço e comunidade, reforçando a importância das PICS na promoção da saúde, prevenção de doenças e fortalecimento do SUS.

Neste relato, selecionamos aquilo que mais nos mobilizou, sensibilizou e inquietou nesse processo.

3.1. Práticas implementadas na UBS 1 Lago Norte

3.1.1. Auriculoterapia

A auriculoterapia, técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), consiste na estimulação de pontos específicos na orelha - considerada um verdadeiro microsistema do corpo humano - para promover o equilíbrio físico, emocional e mental (Artioli et al., 2019). Sua aplicação tem sido cada vez mais valorizada no SUS, tendo em vista estudos científicos que demonstram sua efetividade nas diferentes situações clínicas decorrentes de estresse, ansiedade e depressão. Além disso, a técnica é minimamente invasiva, segura e de baixo custo. (Corrêa et al., 2020; Souza, 2022; Santos, 2024).

Acompanhar os atendimentos que se utilizam dessa técnica foi uma oportunidade valiosa de aprendizado sobre o cuidado no contexto da atenção primária, tendo as práticas integrativas como eixo. Os estudantes acompanharam sessões individuais, conduzidas pela preceptora da época, e foi possível observar um atendimento pautado na atenção humanizada, na integralidade e no desenvolvimento de vínculo, princípios esses fundamentais na atenção básica brasileira (Brasil, 2012).

Por meio de supervisão direta da preceptora, os discentes puderam compreender de modo geral as dinâmicas vitais que permeiam essa técnica, conforme os fundamentos da MTC. Aprendeu-se sobre a necessidade de uma abordagem ampla, centrada no indivíduo, respeitando suas singularidades, histórias e contextos socioculturais.

Além disso, a experiência evidenciou a importância da interdisciplinaridade da integração entre as práticas convencionais e complementares, aspectos essenciais para a construção de um modelo de atenção à saúde mais eficaz, humanizado e integral dentro do SUS.

Assim, reafirmamos o valor das práticas integrativas como instrumentos fundamentais para a promoção da saúde.

3.1.2. Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan, atualmente conhecido como prática corporal de promoção de saúde de origem chinesa, é uma arte marcial interna, tendo em vista o foco no fortalecimento do *Qi* - ou *Chi*. Segundo Woo (2021), “no pensamento chinês, tudo que existe, seja de natureza material, intelectual ou espiritual, é constituído de algo chamado Qi, que assume aspectos mais densos no caso da matéria, ou mais tênue, no caso de emoções e pensamentos” tendo isso em vista, praticar Tai Chi Chuan (TCC) fortalece o Qi, fortalece aquilo que somos física, emocional, mental e espiritualmente. Atualmente, o TCC é uma Prática Corporal e Mental da Medicina Tradicional Chinesa (PCMMTC), institucionalizada no Brasil pela PNPIC, juntamente com o Lian Gong em 18 terapias, o Qigong e a Automassagem (BRASIL, 2015).

O TCC da UBS 01 do Lago Norte carrega uma trajetória rica de história. Ao longo desses dois anos de atuação dos projetos no território, muitas transformações ocorreram e importantes conquistas foram consolidadas. O *Grupo Mestre Zacca* — nome escolhido em homenagem àquele que foi alicerce na construção do que hoje se tornou esse coletivo — representa uma dessas sementes florescidas. Esse grupo acolheu os estudantes com carinho e generosidade em seu espaço, após a partida de Edilberto Zacarias para o plano do invisível.

O grupo ainda vivenciava o luto. A voz do *mestre*, a lembrança de seu sorriso largo e de seu olhar firme e generoso permaneciam presentes, ecoando nos encontros e nas memórias compartilhadas.

Nesse cenário, o LabPIS adentra no território num momento de muita sensibilidade e potência. A comunidade havia se apoderado da prática de TCC mesmo sem ter um servidor de referência. Alguns servidores, aqueles mais envolvidos com as PICS, apoiam a iniciativa da comunidade e a fortalecem com os processos burocráticos necessários à realização da prática. Assim, o grupo foi criando forma. No início de

2024, quando iniciou os projetos no território, o grupo buscava um novo ponto de equilíbrio. A estrutura e a organização da prática ainda estavam envoltas em incertezas, e havia insegurança quanto à continuidade das atividades. A condução dos encontros ficava a cargo de quem se dispunha — geralmente os mais antigos orientavam os que chegavam. No entanto, a ausência de papéis bem definidos e de uma referência clara gerava confusões e dificultava o andamento coletivo.

Uma das estudantes vinculadas ao LabPIS — aluna do curso de Pedagogia e já praticante de Tai Chi Chuan nesta UBS, antes mesmo de ingressar nos projetos —, ao observar o contexto do grupo, prontamente se dispôs a colaborar na organização das atividades. Uma das principais preocupações da comunidade “taichichuanista” era a preservação do espaço-tempo na edícula - local construído nos fundos da UBS 1, onde são realizadas as diversas práticas -, desejando manter a sua regularidade, como ocorria no período conduzido pelo Mestre Zacca: de segunda a sexta-feira, com sessões de Tai Chi mãos livres às 7h e às 8h, além da prática de Tai Chi com leque às 9h, às segundas, quartas e sextas. Em diálogo com a comunidade, foram identificadas pessoas interessadas em facilitar as práticas e em se aperfeiçoar nesse processo — incluindo a própria estudante —, e assim organizou-se uma escala colaborativa com a participação de todos os que se dispuseram. A iniciativa teve ampla adesão, com muitos membros se colocando à disposição para manter viva a continuidade das atividades.

Atualmente, o *Grupo Mestre Zacca* realiza todas as Práticas Corporais e Mentais da Medicina Tradicional Chinesa e tem papel fundamental na promoção de saúde e do bem-viver de pessoas de todas as idades, em sua maioria procedentes da Península do Lago Norte e regiões próximas, embora o grupo também acolha pessoas oriundas de outras localidades, como Varjão, Planaltina, Asa Norte, Paranoá, entre outras.

Ao longo desse processo, a Gerência Regional de PIS (GERPIS), em parceria com a UBS - por meio dos servidores-preceptores do PET/PEAC, o LabPIS e com a colaboração dos estudantes, possibilitou a participação desses facilitadores voluntários em cursos de capacitação da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). Os facilitadores, ao trilharem o caminho de aperfeiçoamento no TCC, conheceram, aprenderam e hoje facilitam outras PICS que o complementam, como o Lian Gong, a automassagem e diversos Qi Gongs.

Para que o grupo se desenhasse da melhor maneira possível, foram realizadas reuniões de alinhamentos com os facilitadores, nas quais se discutiram calendário, celebrações, dúvidas específicas sobre as formas conduzidas, estrutura da prática, reflexões acerca da filosofia do TCC, condutas adequadas na hora da condução da prática, orientações sobre as formações, entre outros temas de relevância.

De forma participativa e autônoma, o grupo foi ganhando forma e força. Hoje todos os facilitadores têm formação em TCC e continuam se aperfeiçoando. É

cativante perceber que toda aula é uma aula diferente, os facilitadores se organizam, de tempos em tempos, segundo sua disponibilidade, e dão um tom único e especial para cada prática. Novas pessoas se integraram ao grupo para colaborar, enquanto outras se afastaram por não conseguirem conciliar a participação com suas demais responsabilidades. O interessante é que esse grupo se perpetua e desenha formas distintas, flexíveis, persistentes e participativas.

Outras características foram se consolidando no grupo. A construção de vínculos interpessoais foram fortalecidos por meio de espaços de escuta ativa - como na roda de conversa, conduzida por uma voluntária do LabPIS com formação em Psicologia; de convivência - promovidos pela prática e por passeios organizados pelo grupo; e de ensino mútuo - decorrente da autonomia em aprender. As leituras de textos para reflexão foram introduzidas à rotina. As celebrações se tornaram parte importante da integração social entre o grupo de Tai Chi Chuan, os servidores da UBS e a Universidade. O LabPIS contribuiu ativamente para a realização das diversas celebrações que aconteceram durante esses dois anos.

O LabPIS, em parceria com as unidades de saúde e associações de referência de Tai Chi Chuan do DF, realizou um evento durante a Semana Universitária de 2024 que promoveu a integração da Universidade e do Território em torno dessa prática integrativa. O evento, intitulado “Tai Chi em movimento: O Yin e Yang em Nós”, foi realizado no hall principal do Instituto de Ciências Central da Universidade de Brasília e reuniu *taichichuanistas* de todas as diversas regiões do DF e estudantes de várias áreas do conhecimento. Contou com a participação especial do *Grupo Mestre Zacca*, que apresentou a forma Tai Chi Leque e, juntamente com os demais presentes, praticou as seqüências dos 24 e dos 13 movimentos.

Acompanhar o Tai Chi Chuan que se expressa no *Grupo Mestre Zacca* nesses dois anos de atuação foi testemunhar o florescimento de uma rede de conhecimentos e afetos que se entrelaçam de maneiras diversas e profundamente belas. O ganho acadêmico e profissional dessa experiência transcende paredes, portas e janelas de uma sala de aula, se estende pela infinitude do horizonte do Planalto Central. GANHOU contornos de possibilidade, renovando sentidos e ampliando saberes e possibilitou compreender que essas práticas que integram corpo, mente, emoções e espírito vão além da dimensão técnica. Promovem movimentos internos tão potentes que transbordam, tamanha sua natureza, irradiando por todo o território sua força. Segundo Paz (1957 apud Freire 1977) “Não são as técnicas, mas sim a conjugação de homens com instrumentos o que transforma uma sociedade”.

O Tai Chi Chuan, dentro desse território, se consolida como uma prática de saúde efetiva e eficaz. Para aqueles que viveram o processo de maturação desse coletivo, ele se consolida como um estilo de vida. Um caminho que perpassa o Yin e o Yang infinito em busca da sabedoria, da saúde, da fraternidade e da paz.

Para os estudantes, essa experiência reforça princípios essenciais de um fazer político libertador “em que ninguém é sujeito da autonomia de ninguém” (Freire, 1996), mostrando na prática que o fazer pedagógico nas diversas instâncias pode ser um processo autônomo, participativo e transformador. A autonomia, segundo Freire, é um amadurecimento do ser para si, é processo, é vir a ser (Freire, 1996). Sem dúvidas, aquilo que colhemos como estudantes, como grupo e “taichichuanistas” ainda tem muito a ser.

Para a formação em Pedagogia, o que foi vivenciado pelos estudantes é muito rico, pois permitiu o aprofundamento, na prática, daquilo que o curso de Pedagogia deve propiciar, segundo a Resolução CNE/CP Nº 1 de 15 de maio de 2026 - que Institui as diretrizes curriculares nacionais do Curso de Graduação em Pedagogia -, como o planejamento, execução e avaliação de atividades educativas e a aplicação de conhecimentos históricos, ambiental ecológico, políticos e culturais de forma interdisciplinar.

Para a formação em saúde, acompanhar e apoiar o grupo Mestre Zacca permitiu acessar um modelo de promoção de saúde integral e comunitário, ampliando seu escopo de ferramentas e instrumentos de cuidado alinhadas com os princípios do SUS. Ao acompanhar e fazer parte da organicidade do grupo - sua capacidade de se autogerir, celebrar, refletir e acolher -, os estudantes testemunharam como o cuidado em saúde pode ser coletivo, preventivo e emancipatório, ultrapassando a lógica fragmentada do modelo biomédico.

3.1.3. Terapia Comunitária Integrativa (TCI)

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) que promove o cuidado em grupo, criando um espaço de acolhimento e troca de experiências. É baseada em rodas de conversa nas quais os participantes compartilham vivências, dores e superações. Sua estrutura é composta por etapas que incluem acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e encerramento. A TCI propicia um ambiente onde o vínculo e a empatia são construídos de forma coletiva e sensível (CAZELLA et al., 2024).

A TCI na unidade tem como público-alvo pessoas com dores crônicas, generalizadas e múltiplas, frequentemente associadas a componentes emocionais. Esse grupo, dentro da UBS 1 do Lago Norte, é chamado de AcolheDOR, tendo o plano de cuidado composto por práticas corporais, mentais e emocionais, promovendo um olhar integral sobre a dor dessas pessoas.

Como prática corporal, utilizam-se automobilizações, alongamentos e o Lian Gong, técnica chinesa que contribui para o alívio da dor e melhora da mobilidade. No campo emocional e mental, o acolhimento ocorre em um ambiente calmo e receptivo, permitindo que os participantes compartilhem suas dores e histórias, sendo

ouvidos com empatia e respeito. Além disso, a prática integra a auriculoterapia, com a aplicação de pontos protocolares baseados em evidências científicas, conforme orientações do Guia de Auriculoterapia para Dor Crônica (UFSC, 2023).

As sessões acontecem em um local tranquilo, com música ambiente relaxante, sendo conduzidas por uma fisioterapeuta e uma enfermeira, que atuam como facilitadoras da prática. Nessa experiência, os estudantes tiveram a oportunidade de participar como integrantes do grupo, o que permitiu vivenciar os dois lados do processo: o de quem cuida e o de quem é cuidado.

3.1.4. Yoga

O Yoga é um sistema de práticas psicofísicas de origem indiana que se divide em oito passos segundo Patanjali: yama (abstinências), niyama (regras/conduitas de vida), asana (postura corporal psicofísica), pranayama (prática respiratória), pratyahara (controle das percepções sensoriais), dharana (concentração), dhyana (meditação) e samadhi (identificação) (BARROS et al, 2014). Incluído entre as 17 práticas que compõem a Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde, o Yoga é oferecido pela Secretaria de Saúde do Distrito Federal em diversas UBS do Distrito Federal. Essa abordagem trabalha simultaneamente aspectos físicos, mentais, emocionais, energéticos e espirituais do praticante visando a unificação do ser humano em si e por si mesmo, ampliando a compreensão da saúde para uma perspectiva multidimensional (Distrito Federal, 2014).

Além disso, o Yoga alinha-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para 2030, nos quais a Organização Mundial da Saúde (OMS) propõe a redução de 15% na inatividade física global (OMS, 2022). Por seus benefícios comprovados, a OMS recomenda a incorporação do Yoga aos sistemas nacionais de saúde de seus países-membros (BARROS et al, 2014). Entre esses benefícios destacam-se a melhoria da saúde física e mental, bem como a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (OMS, 2022).

Na UBS 1 LN, a prática de Yoga é oferecida por profissionais da unidade, residentes e extensionistas, às terças e quintas-feiras, às 17h, e sua estrutura perpassa quatro dimensões principais: práticas respiratórias (pranayamas), prática de posturas (asanas), prática de meditação e relaxamento final (savasana).

Uma das estudantes extensionistas teve a oportunidade de facilitar a prática de Yoga durante alguns meses. Nessa experiência pôde prestigiar os benefícios das técnicas de yoga para o equilíbrio físico e mental. Além disso, as próprias extensionistas que acompanharam as práticas relataram benefícios significativos, incluindo a redução da ansiedade e uma maior mobilidade após a atividade.

Para os estudantes, essa experiência reforçou a importância das práticas integrativas e complementares na formação acadêmica e profissional da área da saúde. O Yoga, nesse sentido, mostrou-se uma ferramenta poderosa para a saúde física e mental e um campo de conhecimento que amplia os horizontes de atuação profissional e acadêmica.

3.1.5. Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico (HAMB)

Os Hortos Agroflorestais Medicinais Biodinâmicos (HAMB) constituem um equipamento inovador vinculado à Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal desde 2018, com foco na atenção primária à saúde. Organizados de forma comunitária, agroecológica e conforme princípios biodinâmicos, esses hortos integram o cultivo de plantas medicinais à promoção da saúde e ao fortalecimento do autocuidado, envolvendo diretamente servidores, usuários e comunidade local (TRAJANO *et al*, 2023).

As atividades desenvolvidas no HAMB oportunizaram aos estudantes uma visão ampliada do uso de plantas medicinais, indo além da simples aplicação terapêutica. Sob a orientação do preceptor, os estudantes acompanharam todo o ciclo vital das plantas - desde os critérios para seleção do local de cultivo até as técnicas de plantio, manejo e colheita - compreendendo a íntima relação entre o cuidado com as espécies e seus potenciais terapêuticos. A didática adotada pelo preceptor, marcada por clareza conceitual e abordagem acessível, permitiu que os discentes compreendessem como o processo de cultivo orgânico constitui etapa fundamental para a qualidade final dos fitoterápicos, superando a visão reducionista que limita o uso de plantas medicinais.

Os estudantes do LabPIS, utilizando as plantas medicinais do HAMB, desenvolveram intervenções de cuidado integrativo direcionadas aos profissionais e usuários da unidade básica de saúde. Dentre as ações mais significativas, destacam-se a realização de escalda-pés terapêuticos com lavanda, preparados com plantas colhidas no HAMB. Essa iniciativa foi especialmente dedicada às enfermeiras, como forma de promoção do autocuidado e alívio do estresse laboral, reconhecendo as demandas físicas e emocionais inerentes ao trabalho em saúde.

Além disso, foram realizadas ações de distribuição de infusões (os famosos chás) de capim-limão, preparadas com plantas do HAMB, aos servidores e usuários que aguardavam atendimento na unidade. Além dos benefícios fisiológicos relacionados às propriedades calmantes e digestivas da planta, segundo Damasceno *et al* (2023), essa prática criou espaços espontâneos de diálogo e acolhimento. Tais ações demonstraram como pequenos gestos de cuidado podem humanizar as relações no cotidiano dos serviços de saúde.

Vivenciar o HAMB proporcionou aos estudantes uma compreensão maior dos princípios da agroecologia - como o uso de solos vivos e agregados, biodiversidade de plantas cultivadas e a proteção do solo com cobertura vegetal - da biodinâmica - caracterizado pela aplicação do calendário agrícola astronômico, a utilização de preparados biodinâmicos derivados de plantas, esterco e sílica, e o emprego de húmus biodinâmico, complementado por adubação verde, consórcios e rotação de culturas - e da agrofloresta - sistema agrícola que reproduz a estrutura da floresta biodiversa (SHELLER, 2000 apud SEPULVEDA; PENEIREIRO; TRAJANO, 2023).

Essa experiência no HAMB e com o HAMB permitiu aos estudantes compreender como a agricultura biodinâmica amplia os princípios agroecológicos ao incorporar uma visão cosmológica e energética do manejo agrícola, criando sistemas produtivos que buscam sustentabilidade e qualidade vital dos insumos produzidos.

Os estudantes puderam reconhecer que práticas sustentáveis, enraizadas no respeito à terra e aos saberes tradicionais, são caminhos possíveis — e urgentes — para um futuro mais justo, saudável e integrado com a natureza humana e planetária. A experiência ainda reforça o papel fundamental desse modelo de cultivo frente ao cenário contemporâneo, onde a monocultura, os agrotóxicos e o desmatamento ainda acompanham a produção de insumos.

3.1.6. Grupo 60+

O Grupo 60+, embora não seja formalmente uma Prática Integrativa em Saúde (PIS), no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), representa uma importante estratégia de promoção do envelhecimento ativo e saudável (BRASIL, 2006a). Esse grupo fortalece a atenção integral à saúde da população idosa, incentivando a autonomia, a independência e a melhoria da qualidade de vida. Durante os dois anos de atuação na UBS 1 LN os extensionistas puderam acompanhar esse grupo de perto.

O Grupo 60+ atende o público idoso com foco na prevenção de quedas. É guiado pela e-Multi - equipe composta por profissionais de saúde de diferentes áreas do conhecimento - e participam das ações do grupo profissionais da fisioterapia, enfermagem e nutrição. As atividades desenvolvidas nesse grupo não se limitam ao que o nome sugere, mas considera a saúde integral dos idosos, envolvendo aspectos físicos, mentais e sociais. No decorrer das atividades, técnicas de Tai Chi Chuan e de Lian Gong são aplicadas, ampliando as ações desenvolvidas.

Esse espaço é um ambiente de cuidado e acolhimento, no qual os idosos não apenas se exercitam, mas também têm a oportunidade de falar, ser ouvidos e conviver em grupo, fortalecendo o princípio do vínculo, fundamental na Atenção Básica (BRASIL, 2006b). As trocas que ocorrem nesse contexto não beneficiam apenas os participantes, mas também todos que conduzem e participam das atividades, tratando-se de uma troca mútua de experiências e afetos.

Para os estudantes, foi enriquecedor o contato com equipe multiprofissional no território. Observar, aprender e atuar com profissionais de diferentes áreas do conhecimento ampliou a visão do cuidado integral em saúde. Cada servidor, com sua especificidade, contribui para o cuidado e fortalece os princípios da continuidade do cuidado, integralidade da atenção e da humanização (BRASIL, 2006b).

Acompanhar o Grupo 60+ aumentou as perspectivas da atuação profissional em saúde. Na jornada acadêmica dos estudantes, essa experiência foi um marco e proporcionou, na prática, a compreensão de que atuar no SUS é assumir um compromisso com a saúde pública, de modo a promovê-la dentro dos princípios da universalidade, equidade e integralidade, promovendo vínculo e atenção humanizada.

Os estudantes vivenciaram que cuidar vai muito além de tratar doenças, é acolher pessoas em suas múltiplas dimensões a partir de um olhar empático e ampliado. Essa experiência reafirma a importância do SUS como espaço privilegiado de cuidado e aprendizado, onde cada encontro reforça o comprometimento com a prática profissional em saúde, que valoriza tanto a ciência em suas múltiplas áreas quanto a integração com as práticas populares e tradicionais, que tem em seu escopo o olhar empático, com potencialidade de transformação social e realização profissional.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Resolução CNE/CES Nº 3/2001, que estabelece as diretrizes curriculares para a graduação em Enfermagem, determina que a formação profissional deve capacitar para ações de prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde em níveis individual e coletivo. Essa formação exige o desenvolvimento de competências que vão desde a compreensão da natureza humana em suas múltiplas dimensões até a capacidade de atuar como agente de transformação social, promovendo estilos de vida saudáveis e desenvolvendo pesquisas que qualificam a prática profissional.

Neste contexto, a atuação do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde da Universidade de Brasília (vinculado ao PET e ao PEAC) na UBS 1 do Lago Norte possibilitou a vivência de diversas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), incluindo Tai Chi Chuan, Yoga, Auriculoterapia, Lian Gong, Terapia Comunitária Integrativa, atividades no Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico (HAMB) e intervenções com o Grupo 60+. Essas experiências demonstraram claramente o potencial das PICS para ampliar o cuidado em saúde, fortalecer a promoção da saúde e criar vínculos entre ensino, serviço e comunidade.

O acompanhamento do Grupo Mestre Zacca de Tai Chi Chuan revelou como práticas corporais podem transcender seus benefícios físicos imediatos, transformando-se em projetos de vida coletivos com impactos emocionais, sociais e espirituais. A

experiência evidenciou ainda o protagonismo comunitário na construção de redes horizontais de cuidado, onde as PICS se mostram como ferramentas poderosas para promover pertencimento, acolhimento e uma abordagem integral da saúde.

A experiência também destacou como o cuidado com os profissionais de saúde é essencial. Iniciativas como escalda-pés com lavanda, oferta de infusões de capim-limão, produção de itens naturais e as festividades folclóricas reforçaram o valor do autocuidado e a necessidade de reconhecer e valorizar aqueles que se dedicam a cuidar do outro.

Para além das ações já realizadas, há potencial para ampliar a formação dos trabalhadores da saúde e usuários em Práticas Integrativas e Complementares, fortalecendo a autonomia do território na condução dessas iniciativas. Um passo fundamental seria a documentação e sistematização dessas experiências, de modo a contribuir com o aprimoramento das políticas públicas existentes.

Por fim, fica evidente o papel fundamental da participação estudantil no território, especialmente por meio dos projetos de financiamento público como o PEAC e PET-Saúde/Equidade. Essa iniciativa possibilitou a integração de estudantes de diversas áreas da ciências da saúde e humanas - favorecendo uma formação interdisciplinar, ética, sensível, crítica, interdisciplinar e profundamente comprometida com os princípios do SUS e com os territórios que o sustentam.

As PICS revelam que cuidar da saúde é cuidar da vida em suas múltiplas dimensões, respeitando os saberes populares, os ciclos da natureza e a potência do encontro humano.

UBUNTU, se somos todos, somos UM!



Integrantes do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS). Fonte: Arquivo Pessoal

CONTRIBUIÇÕES AO CAPÍTULO

Ana Beatriz Duarte Vieira contribuiu com a redação e aprovou a versão final.

Sílvia Ribeiro de Souza aprovou a versão final.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTIOLI, D. P.; LUDEMILA, A.; FLOR, R. Auriculotherapy: neurophysiology, points to choose, indications and results on musculoskeletal pain conditions: a systematic review of reviews. **Brazilian Journal of Pain**, v. 2, n. 4, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/9pVWP5NM8b59Z5wydtjBk8C/?lang=pt>. Acesso em: 23 jul. 2025.

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Campinas, v. 19, n. 4, p. 1305–1314, abr. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4ZSqcXDMvfXGtbSkB8hw73v/>. Acesso em: 23 jul. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES n. 3, de 07 de novembro de 2001**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais de Graduação em Enfermagem. Brasília: Diário Oficial da União, 07 dez. 2001.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução n. 1, de 15 de maio de 2006**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais de Graduação em Pedagogia. Brasília: Diário Oficial da União, 07 dez. 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica: envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 19; Cadernos de Atenção Básica, n. 19). Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. 60 p. (Série Pactos pela Saúde, v. 4). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2006.pdf. Acesso em: 28 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CARRIEL, G. D. et al. Monocultura e fome: a relação existente entre a degradação da biodiversidade e a insegurança alimentar. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 20, n. 2, p. 168–194, 1 jul. 2025. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/56110>. Acesso em: 18 jul. 2025.

CAZELLA, F. V.; ANDRADE, G. G. N.; REIS, J. F. U. Participação na Terapia Comunitária Integrativa: um relato de experiência. In: **ANAIS DO II CONGRESSO NACIONAL DE SAÚDE DA FAMÍLIA ON-LINE** (CONASF). Instituto Multiprofissional de Ensino Ltda (IME), 25–28 mar. 2024.

CORRÊA, H. P.; MOURA, C. C.; AZEVEDO, C.; BERNARDES, M. F. V. G.; DA MATA, L. R. F. P.; CHIANCA, T. C. M. Efeitos da Auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: uma revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo**, Belo Horizonte, p. e03626, 2020.

DISTRITO FEDERAL. COMPANHIA DE PLANEJAMENTO DO DISTRITO FEDERAL. **Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios – PDAD 2021: Relatório CODEPLAN**. Brasília-DF: CODEPLAN, 2022.

FREIRE, P. **Extensão ou Comunicação?** 7ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LUZ, M. T.; BARROS, N. F. (Org.). **Racionalidades e práticas integrativas em saúde**. Prefácio de Roseni Pinheiro. Rio de Janeiro: UERJ/IMS/LAPPIIS, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Yoga for humanity**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/southeastasia/news/opinion-editorials/detail/yoga-for-humanity>. Acesso em: 21 jul. 2025.

PRIMAVESI, A. Agroecologia e manejo do solo. **Agriculturas**, v. 5, n. 3, 2008a. Disponível em: <https://aspta.org.br/files/2014/10/Artigo-1-Agroecologia-e-manejo-do-solo.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2025.

SANTOS, L. E. S; ANDRADE, I. F. B; CHAGAS, V. S. et al. Eficácia da auriculoterapia para a ansiedade em adultos: uma revisão sistemática. **Revista Delos**, v. 17, n. 60, p. e2386, 2024.

SOUZA, R. D. Auriculoterapia no tratamento da dor: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e44011133065, 2022.

DAMASCENO, E. M. A.; ROYO, V. A.; AGUIAR, M. D.; RAMOS, G. C. F.; VELOSO, P. H. F.; SACRAMENTO, V. M. **Fitoterapia e profissionais da saúde na atenção primária**: Farma Verde. Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

DISTRITO FEDERAL. SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. **Práticas integrativas em saúde**. Brasília: SES-DF. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude>. Acesso em: 21 jul. 2025.

SEPULVEDA, X. S. M.; PENEIREIRO, F.; TRAJANO, M. Hortos agroflorestais medicinais biodinâmicos para a produção de insumos farmacêuticos ativos vegetais na Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n. 1, p. 101–111, 15 fev. 2023. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/49923>. Acesso em: 18 jul. 2025.

TRAJANO, M. MORENO, X.; PENEIREIRO, F.; BARROS, N. F.; PERUZZO, T. Hortos agroflorestais medicinais biodinâmicos: uma contribuição para a atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n. 5, p. 698-709, 2023. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/51364/38746>. Acesso em: 23 jul. 2025.

NEVES, M. L.; MENEGON, L. S.; SILVA, E. D. C.; SAVI, M. G. M.; TESSER, C. D.; BOTELHO, L. J. **Guia de auriculoterapia para dor crônica na Atenção Primária à Saúde**. Florianópolis: UFSC, 2023. Disponível em: https://auriculoterapia.paginas.ufsc.br/files/2023/06/Guia-dor_cronica_final.pdf-26_06_2023.pdf. Acesso em: 24 jul. 2025.