

Luz, Cor e Aprendizado: Relato de Experiência de Pesquisa com a Cromoterapia

YASMIN HARTWIG BARTZ¹; TAINÁ VIEIRA FURTADO²; EMANUELLE MACEDO VARGAS³; VIRGINIA FERREIRA DA SILVA⁴
ELISANGELA LOPES DOMINGUES⁵; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – yasminbsls@icloud.com

²Universidade Federal de Pelotas – taaihfb@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – manuhmacedo13@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – enfa.virginiaferreira@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – elisangeladomingues.domingues@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A iniciação científica é uma ferramenta essencial para a formação acadêmica e profissional de estudantes, assim como traz Aleluia et al. (2025), a participação dos graduandos na iniciação científica promove a maturidade reflexiva e investigativa, oportunizando a partilha de conhecimento e o trabalho em equipe com colegas e orientadores, contribuindo para um diferencial na formação dos discentes e docentes.

Este relato descreve nossa experiência no projeto de pesquisa “Avaliação do efeito da Cromoterapia na Redução do Estresse e na Qualidade de Sono em Graduandos de Enfermagem de uma Universidade Pública do Sul do Brasil”, pesquisa quantitativa quase experimental em desenvolvimento desde maio de 2025. A pesquisa vem sendo desenvolvida no âmbito do curso de Enfermagem na Universidade Federal de Pelotas.

De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2018), a cromoterapia é uma prática integrativa e complementar que está presente no SUS, amparada pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), sua inserção aconteceu em 2018. Por intermédio das cores, procura-se restaurar e estabelecer o equilíbrio energético e físico, promovendo assim a harmonia entre mente, corpo e emoções.

A cromoterapia é uma prática terapêutica que utiliza as cores do espectro solar como vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta. Com o objetivo de promover o equilíbrio físico e energético do corpo. Nessa técnica, as cores são divididas em dois grupos: cores quentes, como vermelho, laranja e amarelo, que possuem vibrações mais intensas e provocam estímulos físicos e energéticos; e cores frias, como verde, azul, anil e violeta, que apresentam vibrações mais suaves e têm efeito calmante e relaxante, sendo as utilizadas para a pesquisa (Brasil, 2022).

Este trabalho busca relatar a experiência de participação em pesquisa: “Avaliação do efeito da Cromoterapia na Redução do Estresse e na Qualidade de Sono em Graduandos de Enfermagem em uma Universidade Pública do Sul do Brasil: um estudo quase experimental.”.

2. METODOLOGIA

Relato de experiência a partir de Participação em Pesquisa “Avaliação do efeito da Cromoterapia na Redução do Estresse e na Qualidade do Sono em

Graduandos de Enfermagem em uma Universidade Pública do Sul do Brasil”. A pesquisa conta com a busca de um número amostral de 81 participantes voluntários, utilizando para avaliação dos parâmetros de sono e estresse os instrumentos Pittsburgh (Passos *et al*, 2017) e Escala de estresse (EPS-10) (Luft *et al*, 2007), contando com 8 e 10 questões, respectivamente. São utilizadas na sessões de Cromoterapia as cores que possuem propriedades relaxantes e regeneradoras, como azul índigo, verde e violeta. Para participar da pesquisa, os acadêmicos de enfermagem da Unidade do Cuidado de Enfermagem I até a VIII, precisam se inscrever através do google forms. A partir destas inscrições, os critérios de inclusão e exclusão são aplicados pela pesquisadora, aluna de Mestrado do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas.

Durante o mês de maio de 2025, ocorreu a capacitação da equipe de coletadoras. Na capacitação os temas abordados foram: aferição de sinais vitais e revisão de parâmetros adequados, ensaios da colocação dos instrumentos em prática, pactos de organização e divisões de tarefas a cada coletadora. Entre as atribuições da equipe de coletadoras estão: o preparo do ambiente, pré e após as sessões, a separação dos materiais utilizados para a verificação dos sinais vitais, bem como a separação dos instrumentos e documentos apresentados acima que são utilizados para cada participante, gravação de vídeos e materiais de divulgação da pesquisa, artes para a divulgação, agendamentos, além dos resgates de participantes que não puderam comparecer em horários marcados. Destaca-se que a coleta de dados ainda está em andamento, pois o número amostral é de 81 participantes, tendo até o momento 38 participantes com protocolo concluído.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o projeto de pesquisa, participando como coletadora voluntária de dados em campo, os quais ocorreram nos laboratórios da Faculdade de Enfermagem na Universidade Federal de Pelotas, durante o período de junho até o atual momento.

O primeiro contato é telefônico, para confirmar o aceite em participar da pesquisa e também para a aplicação dos instrumentos de avaliação da qualidade do sono, como o questionário de Pittsburgh, que consiste em um questionário de perguntas e respostas que avalia a qualidade e os hábitos do sono referentes ao último mês (Passos *et al*, 2017). O esquema de pontuação é baseado na regra de que quanto mais alta a pontuação, pior é a qualidade do sono.

A apresentação e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), amparado pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que garante o sigilo de todas as informações utilizadas durante a pesquisa, assegurando a preservação da identidade de cada participante, ocorre no dia da sessão de cromoterapia, presencialmente.

Neste primeiro dia presencial, utilizamos também o instrumento de avaliação do estresse (EPS-10) que é um questionário de dez itens utilizados para avaliar o nível de estresse percebido por um indivíduo, por um determinado período de tempo (Luft *et al*, 2007). Coletamos dados pessoais, sociodemográficos e clínicos dos participantes voluntários da pesquisa. Também são verificadas a Pressão Arterial, Saturação e Frequência cardíaca, antes e depois da sessão.

A segunda sessão de cromoterapia deve ocorrer dentro dos sete dias, após a primeira. E nela são verificadas a Pressão Arterial, Saturação e Frequência

cardíaca, antes e depois da sessão, e depois da sessão, o instrumento de avaliação do estresse (EPS-10).

Após um período de quatro a seis dias, ocorre a aplicação dos instrumentos de avaliação da qualidade do sono o Pittsburgh para finalizar o protocolo.

Até o presente momento, onde a pesquisa ainda encontra-se em desenvolvimento, já foi possível identificar habilidades que esta vivência pode proporcionar, pensando em âmbito de conhecimentos, sendo um primeiro contato com pesquisa diretamente e tudo que implica para um estudo ser realizado. Mas também como futuras profissionais de saúde, já que são temas que estão presentes no cotidiano e como coletoras não estamos isentas de sofrer com o estresse e um sono prejudicado relacionado também a vida acadêmica.

Foram encontrados alguns desafios, principalmente em relação à demanda de número específico e relativamente alto, por se tratar de uma pesquisa quantitativa quase experimental e necessitando de um número amostral de 81. Outra fragilidade refere-se a estrutura física para a realização da cromoterapia, visto que o local não seguiu um padrão específico de laboratório utilizado, pois a cada dia era num espaço diferente, conforme a disponibilidade. Destaca-se também os desafios como as questões da não influência em momentos pré e pós sessões de cromoterapia, mantendo o foco para questões apresentadas e uma conduta profissional, tendo impessoalidade, sem julgamentos e comentários frente a coleta de informações, afinal muitos participantes eram colegas de curso, independente de laços, deve ser mantido a conduta e a impessoalidade frente a coleta.

4. CONCLUSÕES

A iniciação científica que o projeto de pesquisa proporcionou foi fundamental para o amadurecimento acadêmico, ampliando a visão crítica e despertando interesses em novos projetos de pesquisa, podendo agora ter uma visão mais ampla no que tange este tema. Contribui amplamente para o crescimento, influenciando em possíveis desdobramentos futuros, ligados à vida acadêmica. Ademais, é gratificante a contribuição para a construção de futuros materiais a serem publicados sobre este tema, visto a sua escassez de estudos vinculados à cromoterapia.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALELUIA, E.S.; FONSECA, T. F. N.; NASCIMENTO, L.R.; SILVA BOMFIM, V. V.; CARVALHO, D. J. M. Percepção de acadêmicos de enfermagem: iniciação científica, impactos e desafios. **Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 22-36, 2021. Disponível em: <https://www.revistaremeccs.com.br/index.php/remecs/article/view/674>. Acesso em: 12 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cromoterapia. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>. Acesso em: 18 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação n. 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir

novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. In: DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO: seção 1, Brasília, DF, 21 mar. 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 13 ago. 2025.

LUFT, C. D. B.; SANCHES, S. de O.; MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606–615, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/bgpXDHZXQXNqVS8JLnLdLhr/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 21 ago. 2025.

PASSOS, M.H.P.; SILVA, H. A.; PITANGUI, A.C.R.; OLIVEIRA, V.M.A.; LIMA, A.S.; ARAÚJO, R.C. Confiabilidade e validade da versão brasileira do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em adolescentes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 93, n. 2, p. 200–206, mar./abr. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.06.006>. Acesso: 21 de ago. 2025.