

## PROJETO PICS-SAÚDE: IMPACTOS NA FORMAÇÃO DE UMA ALUNA DE PRIMEIRO SEMESTRE

LARISSA COSTA SIMÕES<sup>1</sup>; FERNANDA DE SOUZA TEIXEIRA<sup>2</sup>; THALES GABRIEL TORRES DE SOUZA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [simoescostalarissa@gmail.com](mailto:simoescostalarissa@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [fteixeira78@gmail.com](mailto:fteixeira78@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [optcthales@gmail.com](mailto:optcthales@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Projetos de ensino, pesquisa e extensão são recomendados para a formação inicial de futuros profissionais. Entretanto, alunos do primeiro semestre, por desconhecimento, acabam levando mais tempo em se decidirem por integrar algum dos muitos projetos existentes; apesar de todas as informações disponibilizadas pela coordenação do curso e pelos docentes com os quais se tem contato. Este relato de experiência descreve as percepções e vivências ao ingressar em um grupo de estudos voltado para as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ainda no primeiro semestre. Grupo de estudos este do projeto PICS-SAÚDE, que é um projeto de ensino, pesquisa e extensão sobre a promoção de saúde a partir de uma visão de saúde integrativa, que considera a multidimensão do ser humano no cuidado. As PICS são diferentes recursos terapêuticos, preconizados pelo Ministério de Saúde para serem utilizados por profissionais de saúde no Sistema Único de Saúde (SUS). Dentre as 29 PICS que fazem parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC, 2006) temos: aromaterapia, acupuntura, reiki, meditação, entre outras, que visam a promoção da saúde de forma integrativa, considerando os aspectos físico, emocional, mental e espiritual do indivíduo (BRASIL, 2018). Estudos tem demonstrado baixo ou inexistente efeito adverso e benefícios associados as diferentes PICS (Reiki, loga, meditação...) como podem ser: Alívio de dores e ansiedade (THRANE; COHEN, 2014). O objetivo deste relato é compartilhar os impactos dessa vivência na minha trajetória pessoal e acadêmica, destacando os aprendizados e contribuições do grupo de estudos para minha formação.

### 2. METODOLOGIA

Trata de um relato de experiência de uma aluna do primeiro semestre nas atividades do projeto PICS-SAÚDE realizado na ESEF-UFPEL nos meses de Junho e Julho de 2025. O projeto ocorre em ações de ensino, pesquisa e extensão. No ensino, além de disciplina optativa disponível no banco universal ofertada de forma anual, conta com grupo de estudo que ocorre as quintas-feiras das 17:30h às 18:30h no Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão de Medidas e Avaliação (LEPEMA) da ESEF UFPEL e, tem como intuito discutir e estudar as PICS num meio multidisciplinar. Nesse período houve 11 participantes de Graduação, um de Pós-graduação e dois membros externos à universidade. Dos estudantes de graduação houve alunos da

área da saúde e das humanas e socioculturais. O relato se propõe a pensar o impacto de participar de projetos já no primeiro semestre, em concreto, no projeto PICS-SAÚDE. Importante destacar que, inicialmente, a organização dos encontros do grupo se deu através da escolha de uma PICS de interesse do coletivo, seguido pelo incentivo à leitura e apresentação de artigos científicos sobre as PICS. No transcorrer dos encontros foi solicitado a busca e utilização de artigos disponíveis na base de dados Pubmed. Todos recebiam o artigo com antecedência para leitura e posterior discussão após a apresentação dele. Cada integrante escolhia o artigo que queria apresentar.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Minha inserção no grupo de estudos das PICS ocorreu no dia 30 de maio de 2025, após uma divulgação feita pela professora Fernanda de Souza Teixeira em aula de projetos coordenados por ela: Educação Física Hospitalar e Práticas Integrativas e Complementares e a promoção de saúde. Considerando que as reuniões dos grupos ocorrem um depois do outro, participei inicialmente do de Educação Física Hospitalar e decidi permanecer para o seguinte encontro. Minha impressão no primeiro encontro foi muito boa, eu já havia experienciado práticas que conversamos, por exemplo o Reiki, entretanto a forma como a discussão foi conduzida me deixou interessada a aprender mais sobre essa área tão ampla e confortável para compartilhar minha experiência prévia do assunto.

Ao longo dessas semanas, fui me envolvendo em leituras de artigos, rodas de conversa, discussões e práticas das PICS. A participação no grupo de estudos permitiu não só o aprofundamento teórico através de artigos, mas também um exercício de busca de autoconhecimento e troca de saberes, além de me auxiliar em disciplinas da graduação uma vez que expande meu conhecimento geral sobre campo de atuação dos profissionais de educação física e me estimula a buscar fontes confiáveis além de saber distinguir um bom artigo para encontrar as melhores evidências.

Percebi o quanto essas PICS, muitas vezes vistas com ceticismo, têm embasamento científico e impacto real na vida das pessoas. O maior desafio atualmente é lidar com a falta de conhecimento sobre o tema e o preconceito até mesmo de professores e profissionais da área da EF que são contra o uso de PICs e consideram desperdício de dinheiro público PASTERNAK E ORSI (2019). Isso apenas reforça a importância desse grupo para desconstruir ideias e refletir sobre intervenções que possam ser feitas para diminuir esses estigmas. Para as PICS, que se fundamentam em um referencial vitalista-holístico, essa disputa de espaço nos currículos se dá com disciplinas do referencial biomédico e remonta a perspectiva de mudança de paradigmas no campo de saúde (BARBONI; CARVALHO, 2021). Na tabela abaixo está descrito o conteúdo de cada encontro e os impactos subjetivos alcançados.

Dia	Atividade	Impactos
-----	-----------	----------



23/05/2025	Contextualização sobre as PICS, a trajetória do projeto, estigmas e respostas para questionamentos.	Interesse em saber mais e se aprofundar na temática das PICS.
29/05/2025	Apresentação sobre Pranayama e discussão.	Descoberta de uma nova prática e seus benefícios.
12/06/2025	Fala sobre o trabalho feito com as PICS no hospital; Aprofundamento do Pranayama.	Conhecimento da importância da oferta das PICS para a comunidade.
26/06/2025	Aprofundamento no Reiki	Discussões e dúvidas.
03/07/2025	Apresentação sobre Reiki no SUS; Sessão prática de Reiki.	Sentindo os efeitos na prática e relacionando com os artigos estudados
10/07/2025	Apresentação sobre Acupuntura e levantamento de dúvidas;	Questionamentos e discussões sobre a regulamentação de certas PICS e quem deve/pode aplicá-las
17/07/2025	Aprofundamento e respostas para as dúvidas que surgiram acerca da acupuntura.	Relacionando as PICS com a graduação e expandindo conhecimento.
24/07/2025	Apresentação e prática de Arteterapia	Desconstrução de estigmas e conceitos pré-definidos

#### 4. CONSIDERAÇÕES

Ingressar no Projeto PICS-SAÚDE foi uma experiência motivadora, que está contribuindo não apenas para minha formação acadêmica, mas também para meu crescimento de repertório pessoal e vontade de me envolver no meio científico. Em suma, é enorme a importância de grupos como este no currículo acadêmico e profissional dos discentes, tendo em vista que é um campo de atuação em ascensão e pouco desenvolvido nas universidades públicas de educação física Brasileiras, foi identificado que dos grupos que investigam PICS, apenas 16 (2%) apresentam liderança de profissionais de educação física e em nenhum PPG em Educação Física foram identificadas linhas de pesquisa que abordem essa temática (BARBONI; CARVALHO, 2021). Além disso, ter essa experiência desde o primeiro semestre é extremamente enriquecedor e benéfico, fazendo o aluno se destacar e adquirir um bom currículo cheio de experiências acumuladas desde cedo, propiciando um melhor aproveitamento dos componentes curriculares do curso de formação inicial.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília: MS, 2018.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. *Manual de normas UFPel para trabalhos acadêmicos*. Pelotas: Editora da UFPel, 2019. Revisão técnica de Aline Herbstrith Batista, Dafne Silva de Freitas e Patrícia de Borba Pereira. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/sisbi/files/2019/06/Manual.pdf>. Acesso em: 07 de AGO 2025.

BARBONI, Viviana Graziela de Almeida Vasconcelos; CARVALHO, Yara Maria de. Complementary and integrative medicine in the higher education of physical education: advances, challenges, old and new debates. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 30, n. 3, jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200872>.

BRASIL. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

THRANE, S.; COHEN, S. M. Effect of Reiki therapy on pain and anxiety in adults: an in-depth literature review of randomized trials with effect size calculations. *Pain Management Nursing*, [S. l.], v. 15, n. 4, p. 897-908, dez. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2013.07.008>.

PASTERNAK, Natália; ORSI, Carlos. Brasil desperdiça recursos com terapias alternativas. *Jornal da USP*, São Paulo, 28 nov. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=289736>. Acesso em: 20 AGO. 2025.