

Práticas integrativas e complementares em saúde e promoção da qualidade de vida no ambiente educacional: revisão bibliográfica

Integrative and complementary health practices and quality-of-life promotion in educational settings: a bibliographic review

Adriane Duarte Amorim Costa¹
Jacqueline Gonçalves de Barros²
Chrisjacele Santos Ferreira de Araújo³
Edson de Albuquerque Moreno⁴
Abelardo João de Lima Filho⁵
Paulo Sergio Gomes da Silva⁶
Isamarcia Catarina Oliveira de Sousa⁷
Ana Camila de Sousa Oliveira⁸
Regilda Barbosa de Araújo Borges⁹
Thays Deolinda Portela Moura¹⁰
Francisca Maria Michelle Oliveira Lustosa¹¹
Nayara Maria Rodrigues Cavalcante Lima¹²
Indira Rodrigues de Aguiar¹³

¹ Instituto Federal de Alagoas – Maceió – Alagoas – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1211-0227>

² Instituto Federal de Alagoas – Maceió – Alagoas – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5600-1516>

³ Instituto Federal de Alagoas – Maragogi – Alagoas – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9793-6601>

⁴ Instituto Federal de Alagoas – Maceió – Alagoas – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9435-7881>

⁵ Instituto Federal de Alagoas – Maceió – Alagoas – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3452-6042>

⁶ Hospital Universitário- HUPAA – Maceió – Alagoas – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5720-6638>

⁷ Instituto Federal do Piauí – Teresina – Piauí – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1419-249X>

⁸ Instituto Federal do Piauí – Teresina – Piauí – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6751-3007>

⁹ Instituto Federal do Piauí – Teresina – Piauí – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8379-7953>

¹⁰ Instituto Federal do Piauí – Teresina – Piauí – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2094-8732>

¹¹ Instituto Federal do Piauí – Teresina – Piauí – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8569-2896>

¹² Instituto Federal do Piauí – Teresina – Piauí – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1941-0265>

¹³ Instituto Federal do Piauí – Teresina – Piauí – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5558-6932>

Resumo

Este artigo objetiva analisar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) para a promoção da qualidade de vida no ambiente educacional, com ênfase em estudantes, trabalhadores da educação e processos formativos. Trata-se de revisão bibliográfica, qualitativa e descritiva, fundamentada em artigos científicos em português publicados principalmente entre 2018 e 2026, localizados em bases e periódicos de acesso aberto. Os resultados indicam que auriculoterapia, meditação, yoga, Reiki, musicoterapia, Terapia Comunitária Integrativa, aromaterapia, fitoterapia, reflexologia, Do-In, Tui-Ná e práticas corporais aparecem como recursos de acolhimento, autocuidado, escuta, manejo de ansiedade, estresse, dor, sono e fortalecimento de vínculos. Conclui-se que as PICS podem ampliar a qualidade de vida no ambiente educacional quando integradas a protocolos, registros, avaliação, formação profissional e política institucional de cuidado.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; Qualidade de vida; Ambiente educacional; Saúde mental; Promoção da saúde.

Abstract

This article analyzes the contributions of Integrative and Complementary Health Practices to quality-of-life promotion in educational settings, focusing on students, education workers and professional training. It is a qualitative and descriptive bibliographic review based mainly on scientific articles in Portuguese published between 2018 and 2026 in open access databases and journals. The results indicate that auriculotherapy, meditation, yoga, Reiki, music therapy, Integrative Community Therapy, aromatherapy, phytotherapy, reflexology, Do-In, Tui-Ná and body practices appear as resources for welcoming, self-care, listening, anxiety and stress management, pain, sleep and bonding. It concludes that these practices may broaden quality of life in educational environments when integrated with protocols, records, evaluation, professional training and institutional care policies.

Keywords: Integrative and Complementary Health Practices; Quality of life; Educational setting; Mental health; Health promotion.

1. INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm sendo discutidas como estratégias de promoção da saúde, cuidado integral e humanização. No ambiente escolar, esse debate ganha relevância porque escolas, institutos e universidades concentram demandas de aprendizagem, convivência, trabalho, permanência e saúde mental. A qualidade de vida, nesse contexto, não se restringe à ausência de doença, pois envolve bem-estar físico, emocional, social, acadêmico e institucional.

A vida escolar e universitária pode produzir sofrimento por adaptação, excesso de demandas, pressão por desempenho, deslocamentos, conflitos relacionais e dificuldades socioeconômicas. Belasco, Passinho e Vieira (2019) registraram que estudantes buscaram atendimento por “ansiedade, labilidade emocional, dores cervicais e lombares, insônia”. Tais queixas demonstram que o cuidado no ambiente educacional precisa dialogar com dimensões corporais, subjetivas e sociais.

Outro estudo recente também indica que estudantes e trabalhadores procuram práticas de baixo custo, não farmacológicas e centradas no acolhimento. Carvalho, Coelho e Carmo (2024) identificaram entre universitários motivos de uso relacionados a efeitos terapêuticos, influência familiar, bem-estar, saúde, qualidade de vida e equilíbrio. Assim, as PICS aparecem como possibilidade de ampliar a resposta institucional sem substituir assistência médica, psicológica ou pedagógica.

Diante desse cenário, o problema da pesquisa consiste em compreender de que modo as PICS contribuem para promover qualidade de vida no ambiente educacional. O objetivo geral é analisar, por meio de revisão bibliográfica, as contribuições, práticas mais citadas, resultados e desafios de implantação das PICS em espaços educacionais. A relevância do estudo está em articular evidências científicas, cuidado integral, permanência estudantil e qualidade de vida no trabalho.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PICS, cuidado integral e qualidade de vida no ambiente educacional

As PICS reúnem diferentes racionalidades terapêuticas e compreendem o sujeito de forma integral. Tesser, Sousa e Nascimento (2018) relacionam essas práticas à promoção da saúde, à

integralidade e à diversificação do cuidado. Quando esse referencial é deslocado para o ambiente educacional, a escola ou universidade deixa de ser apenas lugar de ensino e passa a ser também território de acolhimento, prevenção, convivência e produção de saúde.

A qualidade de vida no ambiente educacional deve ser compreendida como experiência multidimensional. Morabi e Costa Neto (2024) observaram que a qualidade de vida universitária envolve fatores pessoais, relacionais, institucionais, socioeconômicos e acadêmicos. Essa leitura é essencial porque intervenções isoladas tendem a alcançar apenas parte do problema, enquanto programas institucionais podem articular autocuidado, apoio social, assistência estudantil e ações de saúde.

Nesse sentido, as PICS dialogam com a promoção da saúde ao favorecerem autonomia, autoconsciência corporal, escuta qualificada, vínculos e participação. Furlan *et al.* (2021, p. 153) descrevem projetos universitários articulados a partir de demanda institucional por “espaço ampliado de cuidado”. Essa expressão é importante porque desloca o foco do procedimento para a organização de uma rede institucional de suporte.

No cotidiano educacional, a qualidade de vida pode ser afetada por dor musculoesquelética, cansaço, sono inadequado, ansiedade, solidão e baixa concentração. As PICS não resolvem sozinhas tais problemas, mas podem compor linhas de cuidado quando associadas a triagem, orientação, encaminhamento e acompanhamento. A revisão indica que sua potência está menos na oferta pontual e mais na construção de cuidado longitudinal, seguro e integrado.

2.2 PICS e saúde mental de estudantes

A saúde mental dos estudantes aparece como eixo central dos estudos analisados. Ansiedade, estresse, insônia e dificuldade de concentração são recorrentes em pesquisas com universitários. Belasco, Passinho e Vieira (2019) descrevem uma experiência interprofissional na Universidade Federal do Sul da Bahia, com 213 atendimentos no primeiro semestre de 2018, voltada a reduzir os efeitos da adaptação ao meio universitário e apoiar a permanência.

A auriculoterapia aparece com destaque nas pesquisas por sua aplicabilidade em queixas emocionais e pela facilidade de organização em serviços de saúde universitária. Moura *et al.* (2023, s.p.) observaram “aumento estatisticamente significativo em todos os domínios da

qualidade de vida” após dez sessões. Essa evidência reforça a necessidade de protocolos, avaliação antes e depois da intervenção e registro de satisfação dos estudantes.

A meditação e o mindfulness também aparecem associados a autocuidado, atenção, sono e redução do estresse. Schuh *et al.* (2021) analisaram a meditação como estratégia de cuidado para estudantes universitários, destacando sua contribuição para autoconhecimento e bem-estar. Nos achados de Furlan *et al.* (2021), participantes relataram tranquilidade, paz, relaxamento e conexão, indicando que a prática pode favorecer a regulação emocional no cotidiano acadêmico.

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) amplia esse debate por valorizar fala, escuta, vínculos e rede de apoio. Boaretto, Silva e Martins (2020, s.p.) apontaram “diminuição estatisticamente significativa dos escores de provável ansiedade e depressão”. Pinho *et al.* (2023) também descrevem a roda de TCI como experiência de acolhimento, enfrentamento e promoção de saúde mental na universidade, especialmente por favorecer a expressão de sentimentos.

2.3 Principais PICS encontradas nos estudos

Os estudos revisados citam diferentes práticas, com maior recorrência de auriculoterapia, meditação, mindfulness, yoga, Reiki, musicoterapia e Terapia Comunitária Integrativa. Em experiências escolares e comunitárias, também aparecem aromaterapia, fitoterapia, reflexologia, Tui-Ná e Do-In. Santana (2020, s.p.) informa que foram ensinadas “aromaterapia, musicoterapia, fitoterapia, reflexologia, Tui-Ná e Do-In” em comunidade escolar do subúrbio de Salvador.

Nos estudos com universitários, a auriculoterapia é citada para ansiedade, depressão, insônia, qualidade de vida, alterações emocionais e manejo de sintomas. Negreiros *et al.* (2021) investigaram a auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários, enquanto Moura *et al.* (2023) avaliaram qualidade de vida e satisfação. Nascimento *et al.* (2021) relatam sala de cuidados com Reiki, massoterapia e auriculoterapia, reforçando a diversidade de práticas no apoio estudantil.

As práticas meditativas, o yoga e o Reiki aparecem como recursos de autocuidado coletivo, suporte social e permanência. Furlan *et al.* (2021) registraram ações com raja yoga, hatha yoga, meditação das virtudes, atenção plena e Reiki, alcançando mais de 420 pessoas. Essa diversidade demonstra que o ambiente educacional favorece práticas grupais, de baixo custo e compatíveis com ações de extensão, saúde estudantil e qualidade de vida no trabalho.

A musicoterapia aparece tanto como prática específica quanto como recurso associado a relaxamento, expressão e acolhimento. Silva *et al.* (2022) identificaram, em estudantes de enfermagem, maior presença de terapia pela música e mindfulness. Munhoz *et al.* (2020) também apontaram acupuntura, auriculoterapia, musicoterapia e Reiki como tendências, com efeitos sobre ansiedade, estresse, dor, sono e qualidade de vida.

2.4 Formação, extensão e institucionalização das PICS

A implantação das PICS no ambiente educacional depende de formação profissional, segurança, planejamento e integração institucional. Nascimento *et al.* (2018) destaca desafios para universidades públicas, especialmente pela presença ainda fragmentada das PICS nos currículos da saúde. Sem formação adequada, as práticas podem ficar restritas a iniciativas individuais, com baixa continuidade e pouca avaliação institucional.

Gurgel *et al.* (2021) mostram que existe interesse da comunidade acadêmica pelas PICS, mas também desafios no ensino médico. Rocha *et al.* (2022) mapearam a oferta de disciplinas sobre PICS em graduações de Enfermagem, Medicina e Odontologia, evidenciando que a formação ainda precisa ser fortalecida. O ambiente educacional, portanto, é simultaneamente campo de cuidado, ensino, extensão e pesquisa.

As experiências de extensão favorecem a institucionalização porque aproximam estudantes, docentes, técnicos, serviços de saúde e comunidade. Sousa *et al.* (2021) relatam terapias complementares no ensino, extensão comunitária e pesquisa em enfermagem, indicando que a universidade pode formar profissionais sensíveis à integralidade. Esse movimento amplia a aprendizagem para além do modelo biomédico e estimula práticas colaborativas.

Institucionalizar as PICS exige superar a lógica de ação eventual. É necessário definir protocolos, responsáveis técnicos, critérios de inclusão, instrumentos de avaliação, registros de atendimento, indicadores de segurança e fluxos de encaminhamento. A literatura sugere que, quando articuladas à assistência estudantil, à saúde do trabalhador e à formação, as PICS deixam de ser atividade complementar isolada e tornam-se estratégia de cuidado institucional.

3. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa, com finalidade descritiva e interpretativa. A revisão bibliográfica foi escolhida por permitir reunir, organizar e discutir produções científicas já publicadas sobre PICS, qualidade de vida e ambiente educacional. O foco foi analisar contribuições, práticas citadas, resultados relatados e desafios de implantação em instituições de ensino ou contextos universitários.

O levantamento considerou artigos em português localizados em bases, portais e periódicos científicos de acesso aberto, como SciELO, PePSIC, Revista Brasileira de Enfermagem, Revista Brasileira de Educação Médica, Trabalho, Educação e Saúde, Research, Society and Development, Revista de Enfermagem da UFSM, Cadernos da Pedagogia e Revista Internacional de Educação Superior. Foram priorizadas publicações entre 2018 e 2026.

Foram incluídos artigos que abordavam PICS no cuidado estudantil, saúde mental universitária, qualidade de vida, formação profissional, extensão, uso das práticas e institucionalização. Também foram considerados estudos sobre ambiente escolar quando apresentavam aplicação prática de PICS na comunidade educacional. Foram excluídos textos sem relação com educação, sem acesso ao conteúdo essencial ou sem contribuição direta ao objetivo proposto.

A análise ocorreu por leitura exploratória, seleção dos estudos, leitura analítica e síntese temática. Os achados foram organizados em cinco eixos: saúde mental, qualidade de vida, cuidado discente, formação/extensão e institucionalização. Em seguida, foram construídos quadros, gráficos e figura conceitual para explicitar as práticas encontradas, suas finalidades e os elementos necessários à implantação responsável no ambiente educacional.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Síntese dos estudos selecionados

Os artigos selecionados evidenciam que as PICS no ambiente educacional se distribuem entre três campos principais: cuidado ao estudante, formação profissional e gestão institucional do cuidado. O Quadro 1 mostra que a maior parte dos estudos concentra-se no ensino superior,

especialmente entre estudantes da área da saúde. Entretanto, há também experiências em comunidade escolar e em ações extensionistas abertas à comunidade acadêmica.

Quadro 1 – Síntese dos artigos selecionados para a revisão bibliográfica

Autor(es) e ano	Contexto	PICS/objeto central	Contribuição para o tema
Nascimento <i>et al.</i> (2018)	Universidades públicas	Formação em PICS	Mostra desafios curriculares, necessidade de docentes preparados e integração das práticas à formação em saúde.
Tesser, Sousa e Nascimento (2018)	Atenção Primária/SUS	PICS e integralidade	Fundamenta as PICS como ampliação do cuidado, promoção da saúde e reorganização das práticas assistenciais.
Belasco, Passinho e Vieira (2019)	Universidade pública	Laboratório de PICS	Relata 213 atendimentos a estudantes e melhora de queixas como ansiedade, dor, insônia e desânimo.
Munhoz <i>et al.</i> (2020)	Produções brasileiras	Acupuntura, musicoterapia, Reiki e auriculoterapia	Aponta tendências de efetividade em ansiedade, estresse, dor, sono e qualidade de vida.
Boaretto, Silva e Martins (2020)	Universidade pública	Terapia Comunitária Integrativa	Indica redução de ansiedade e depressão em estudantes após rodas de TCI.
Santana (2020)	Comunidade escolar	Aromaterapia, musicoterapia, fitoterapia, reflexologia, Tui-Ná e Do-In	Mostra aplicação pedagógica das PICS e alto desconhecimento prévio da comunidade escolar.
Furlan <i>et al.</i> (2021)	Universidade pública	Yoga, meditação e Reiki	Relata projetos de extensão para cuidado, suporte social, autocuidado e redução percebida da ansiedade.
Nascimento <i>et al.</i> (2021)	Universidade pública	Reiki, massoterapia e auriculoterapia	Relaciona sala de cuidados, ansiedade, depressão e satisfação com a vida entre universitários.
Negreiros <i>et al.</i> (2021)	Estudantes universitários	Auriculoterapia	Investiga manejo da ansiedade por intervenção randomizada em universitários.
Schuh <i>et al.</i> (2021)	Estudantes universitários	Meditação	Aponta meditação como estratégia de cuidado, concentração, bem-estar e autocuidado.

Sousa <i>et al.</i> (2021)	Curso de Enfermagem	Terapias complementares no ensino, extensão e pesquisa	Articula PICS à formação, extensão comunitária e pesquisa em enfermagem.
Silva <i>et al.</i> (2022)	Estudantes de enfermagem	Terapia pela música e mindfulness	Identifica práticas mais aplicadas e foco em redução de ansiedade e estresse.
Rocha <i>et al.</i> (2022)	Graduações em saúde	Ensino de PICS	Mapeia disciplinas de PICS em Enfermagem, Medicina e Odontologia nas universidades públicas.
Moura <i>et al.</i> (2023)	Universidade	Auriculoterapia	Demonstra melhora de qualidade de vida e alta satisfação após dez sessões.
Carvalho, Coelho e Carmo (2024)	Universitários da saúde	Motivos de uso e não uso	Identifica efeitos terapêuticos, bem-estar, qualidade de vida, equilíbrio e falta de oportunidade.
Morabi e Costa Neto (2024)	Universitários	Intervenções em qualidade de vida	Reforça que qualidade de vida é multidimensional e demanda programas amplos.

Fonte: elaborado pelos autores com base nos artigos selecionados (2026).

O Quadro 1 evidencia uma produção marcada por experiências concretas e por revisões que reforçam a pertinência das PICS em contextos educacionais. A concentração em universitários da saúde pode decorrer da maior proximidade desses cursos com debates sobre cuidado integral. Contudo, a experiência de Santana (2020) demonstra que a temática também pode ser trabalhada na educação básica e na Educação de Jovens e Adultos.

A síntese também mostra que o cuidado estudantil aparece associado a permanência, afiliação acadêmica e prevenção do agravamento do sofrimento psíquico. Belasco, Passinho e Vieira (2019, s.p.) afirmam que o atendimento buscou “minimizar os efeitos da adaptação ao meio universitário”. Essa formulação aproxima as PICS das políticas de assistência estudantil, pois relaciona saúde, vínculo e continuidade dos estudos.

Outro achado relevante é a passagem de práticas individuais para práticas coletivas. A auriculoterapia aparece como intervenção individual ou em pequenos grupos, enquanto TCI, meditação, yoga, Reiki e musicoterapia aparecem com forte potencial coletivo. Essa combinação favorece a criação de salas, projetos, grupos e ações extensionistas capazes de atender demandas emocionais e corporais de maneira articulada.

Apesar dos resultados positivos, o Quadro 1 também indica lacunas. Muitos estudos são relatos de experiência, revisões ou pesquisas com amostras pequenas, o que exige prudência interpretativa. A discussão não deve tratar as PICS como solução única, mas como componente de uma rede de cuidado. A qualidade científica aumenta quando há instrumentos validados, comparação temporal, monitoramento de segurança e avaliação de satisfação.

4.2 Principais PICS utilizadas no ambiente educacional

A identificação das PICS mais citadas permite compreender quais práticas têm maior aderência ao cotidiano educacional. O Quadro 2 organiza as práticas por finalidade e por estudos em que aparecem. A leitura do quadro evidencia predominância de práticas voltadas à regulação emocional, relaxamento, escuta, autocuidado e manejo de sintomas comuns à vida acadêmica, como ansiedade, estresse, dor, insônia e baixa concentração.

Quadro 2 – Principais PICS encontradas nos estudos e suas finalidades no ambiente educacional

PICS encontradas	Estudos que citam ou aplicam	Finalidades no ambiente educacional	Observações para implantação
Auriculoterapia	Negreiros <i>et al.</i> (2021); Moura <i>et al.</i> (2023); Nascimento <i>et al.</i> (2021); Belasco, Passinho e Vieira (2019)	Ansiedade, alterações emocionais, dor, sono, satisfação e qualidade de vida.	Requer protocolo, consentimento, registro dos pontos, avaliação antes e depois e acompanhamento de eventos adversos.
Meditação e mindfulness	Schuh <i>et al.</i> (2021); Furlan <i>et al.</i> (2021); Silva <i>et al.</i> (2022)	Autoconhecimento, concentração, regulação emocional, redução de estresse e rotina de autocuidado.	Pode ser ofertada em grupos, oficinas curtas, horários de intervalo e programas de permanência.
Yoga	Furlan <i>et al.</i> (2021); Morabi e Costa Neto (2024)	Relaxamento, consciência corporal, respiração, suporte social e bem-estar.	Exige espaço físico adequado, orientação qualificada e adaptação às condições dos participantes.
Reiki	Furlan <i>et al.</i> (2021); Nascimento <i>et al.</i> (2021); Munhoz <i>et al.</i> (2020)	Acolhimento, relaxamento, suporte emocional e cuidado complementar.	Deve ser registrado como prática complementar, sem substituir tratamento clínico ou psicológico.

Musicoterapia/terapia pela música	Santana (2020); Silva <i>et al.</i> (2022); Munhoz <i>et al.</i> (2020)	Expressão emocional, redução de ansiedade, relaxamento e apoio a práticas grupais.	Pode ser associada a auriculoterapia, grupos terapêuticos, ações culturais e saúde mental.
Terapia Comunitária Integrativa	Boaretto, Silva e Martins (2020); Pinho <i>et al.</i> (2023)	Escuta, vínculos, enfrentamento, apoio social, autoestima e saúde mental coletiva.	Indicada para grupos; requer terapeuta capacitado, confidencialidade e articulação com rede de apoio.
Aromaterapia e fitoterapia	Santana (2020); Munhoz <i>et al.</i> (2020)	Educação em saúde, cuidado natural, relaxamento e promoção do bem-estar.	Exige cautela com alergias, contraindicações, uso seguro de óleos e orientação técnica.
Reflexologia, Do-In e Tui-Ná	Santana (2020); Munhoz <i>et al.</i> (2020)	Autocuidado corporal, relaxamento, dor, tensão e aprendizagem prática.	Adequadas a oficinas educativas, desde que haja orientação e limites claros de aplicação.
Massoterapia e práticas corporais	Nascimento <i>et al.</i> (2021); Furlan <i>et al.</i> (2021)	Dor, tensão muscular, relaxamento, consciência corporal e acolhimento.	Requer estrutura física, capacitação, biossegurança e critérios de atendimento.

Fonte: elaborado pelos autores com base nos artigos selecionados (2026).

O Quadro 2 permite observar que a auriculoterapia é a prática com maior presença em estudos sobre ansiedade e qualidade de vida de universitários. Sua força no ambiente educacional decorre da possibilidade de sessões breves, baixo custo e aplicação em queixas frequentes. Contudo, a prática deve ser conduzida por profissional habilitado, com registro sistemático, avaliação de resultados e integração com outros serviços de saúde.

Meditação, mindfulness e yoga aparecem como práticas potentes para grupos, pois favorecem a rotina de autocuidado e não dependem necessariamente de estrutura complexa. Furlan *et al.* (2021, p. 157) relataram expectativas de “melhorar qualidade de vida e atenção/concentração”. Esse achado dialoga diretamente com o cotidiano acadêmico, em que concentração, sono e equilíbrio emocional interferem no desempenho e na permanência.

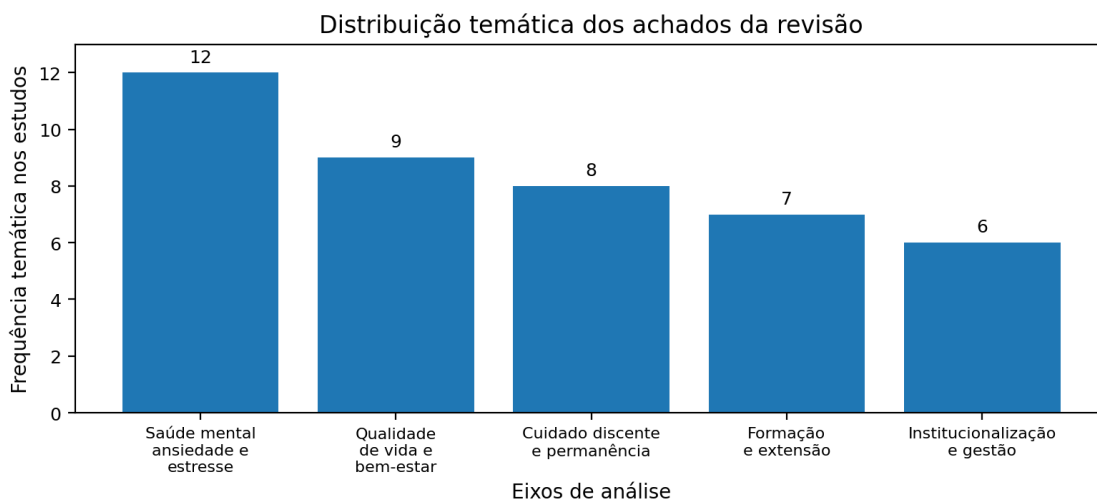
A musicoterapia e a terapia pela música aparecem como práticas relevantes em ações educativas, terapêuticas e coletivas. Silva *et al.* (2022) identificaram a terapia pela música como uma das PICS mais aplicadas em estudantes de enfermagem. No ambiente educacional, essa prática pode integrar grupos de acolhimento, ações de saúde mental, momentos de relaxamento e atividades interdisciplinares com arte, cultura e cuidado.

A TCI destaca-se por transformar sofrimento individual em diálogo coletivo, favorecendo a rede de apoio. Pinho *et al.* (2023, p. 6) ressalta a importância de inserir PICS nas atividades da universidade para construir “ambiente acadêmico mais acolhedor e saudável”. Essa constatação reforça que as práticas não devem ser pensadas apenas como técnicas, mas como dispositivos institucionais de vínculo, escuta e pertencimento.

4.3 Distribuição temática dos achados

A análise temática dos estudos permitiu agrupar os achados em cinco eixos. O Gráfico 1 representa a frequência com que os temas apareceram na leitura dos artigos selecionados. A contagem não corresponde ao número absoluto de participantes, mas à recorrência temática nos estudos. Essa estratégia ajuda a visualizar quais dimensões têm maior força argumentativa na literatura analisada.

Gráfico 1 – Distribuição temática dos achados da revisão



Fonte: elaborado pelos autores com base na codificação temática dos artigos selecionados (2026).

O Gráfico 1 mostra maior concentração em saúde mental, ansiedade e estresse. Esse resultado era esperado porque grande parte dos estudos parte de demandas emocionais do ambiente universitário. Belasco, Passinho e Vieira (2019) relacionam adaptação universitária, acolhimento e prevenção do agravamento da ansiedade. Boaretto, Silva e Martins (2020) também posicionam a TCI como cuidado para ansiedade e depressão.

O segundo eixo mais recorrente foi qualidade de vida e bem-estar. Moura *et al.* (2023) avaliaram a qualidade de vida antes e depois da auriculoterapia, enquanto Morabi e Costa Neto (2024) defenderam que o constructo é multidimensional. Assim, os achados indicam que as PICS devem ser avaliadas por mais de um indicador, incluindo sono, dor, ansiedade, satisfação, vínculos, desempenho e percepção de acolhimento.

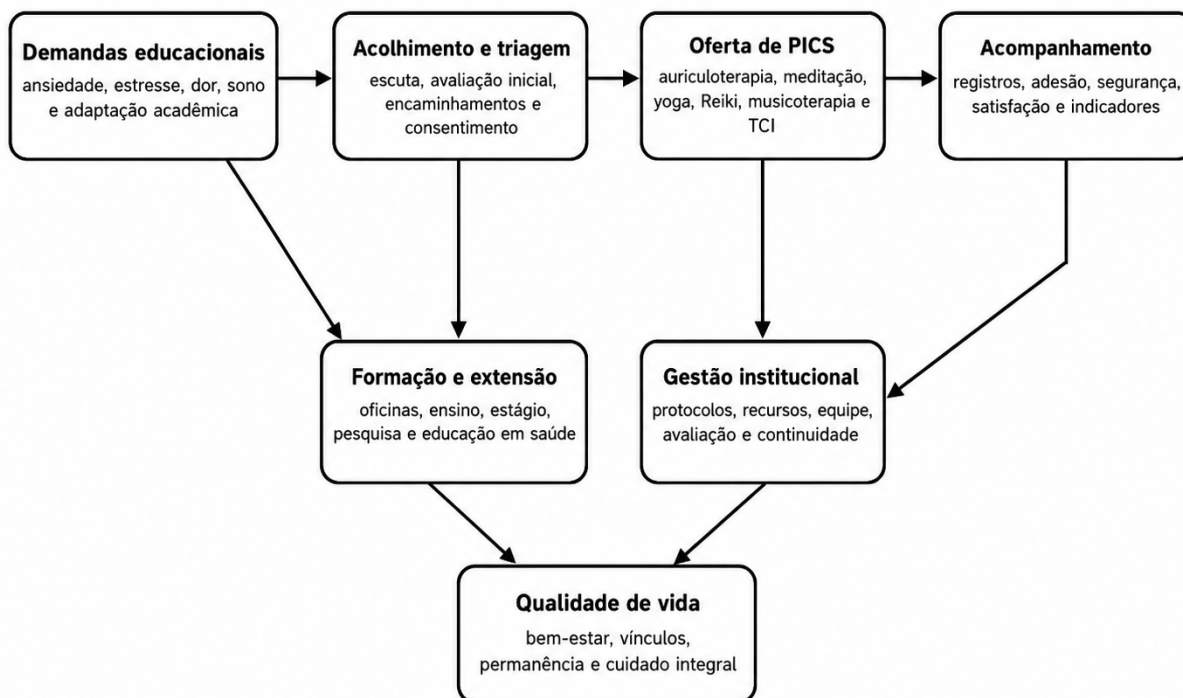
O eixo cuidado discente e permanência aparece porque várias experiências relacionam saúde e trajetória acadêmica. O cuidado não se limita a tratar sintomas, pois pode favorecer vínculos com a instituição, pertencimento e procura por apoio. Nascimento *et al.* (2021) indicam que a satisfação com a vida e a busca por sala de cuidados se relacionam com características acadêmicas e emocionais dos estudantes.

Os eixos formação, extensão e institucionalização aparecem em frequência menor, mas são decisivos para a sustentabilidade das PICS. Sem formação, os serviços dependem de iniciativas isoladas. Sem institucionalização, não há continuidade, avaliação ou reconhecimento. Por isso, a discussão dos resultados sugere que a promoção da qualidade de vida exige articular cuidado direto, pesquisa, ensino, extensão e gestão.

4.4 Discussão do modelo conceitual de implantação

A Figura 1 apresenta um modelo conceitual para implantação das PICS em instituições de ensino. O modelo foi construído a partir dos achados da revisão e considera que a qualidade de vida decorre de um processo institucional, não de uma prática isolada. A organização inicia-se pelo reconhecimento das demandas educacionais e segue para acolhimento, oferta qualificada, acompanhamento, formação e gestão.

Modelo institucional das PICS no ambiente educacional



Fonte: elaborado pelos autores com base na revisão bibliográfica (2026).

A primeira dimensão do modelo é o reconhecimento das demandas. Ansiedade, estresse, dor, alterações de sono e dificuldades de adaptação aparecem como portas de entrada. Contudo, a triagem deve diferenciar demandas leves, moderadas e graves, pois situações de risco precisam de encaminhamento psicológico, médico, psicossocial ou emergencial. As PICS devem complementar a rede de cuidado, e não substituir serviços especializados.

A segunda dimensão é a oferta de práticas. O modelo propõe auriculoterapia, meditação, yoga, Reiki, musicoterapia e TCI porque são práticas recorrentes nos estudos educacionais. Ainda assim, cada instituição pode adaptar a oferta conforme equipe, espaço, perfil do público, formação técnica e recursos disponíveis. A escolha das práticas deve ser orientada por evidências, segurança, acessibilidade, cultura institucional e demanda real.

A terceira dimensão é o acompanhamento. A literatura mostra resultados positivos, mas também evidencia necessidade de registros e avaliação. Indicadores simples podem incluir

número de atendimentos, perfil do público, queixa principal, escala breve de ansiedade ou dor, satisfação, adesão, abandono, encaminhamentos e eventos adversos. Essa etapa transforma a sala de PICS em espaço de cuidado, pesquisa e melhoria contínua.

A quarta dimensão é a institucionalização. Furlan *et al.* (2021) indicam que projetos de PICS podem se entrelaçar com pesquisa, ensino, estágios e educação continuada. Esse ponto é essencial para instituições educacionais, pois as práticas podem fortalecer formação humana, extensão, saúde do trabalhador e permanência estudantil. A Figura 1, portanto, propõe uma política institucional sustentada por cuidado, dados, formação e avaliação.

4.5 Indicadores para acompanhamento institucional

A discussão dos resultados mostra que as PICS exigem indicadores para comprovar alcance, qualidade e segurança. A ausência de registros fragiliza a continuidade e dificulta demonstrar resultados à gestão. O Quadro 3 propõe indicadores simples para instituições de ensino que desejem implantar ou fortalecer salas, grupos e projetos de PICS com foco na qualidade de vida.

Quadro 3 – Indicadores sugeridos para acompanhamento das PICS em instituições de ensino

Dimensão	Indicadores possíveis	Finalidade institucional
Acesso	Número de atendimentos, perfil do público, curso ou setor, demanda espontânea e encaminhada.	Avaliar alcance, equidade, procura e necessidade de expansão.
Qualidade de vida	Escala breve de bem-estar, dor, sono, estresse, ansiedade, concentração e satisfação.	Medir efeitos percebidos e orientar ajustes nos protocolos de cuidado.
Gestão do cuidado	Prática utilizada, frequência, adesão, abandono, retorno, encaminhamentos e eventos adversos.	Garantir segurança, continuidade e responsabilidade técnica.
Formação e educação em saúde	Oficinas, capacitações, ações extensionistas, materiais educativos e participação discente.	Fortalecer autocuidado, letramento em saúde e institucionalização.
Pesquisa e inovação	Projetos, relatórios, artigos, bancos de dados anonimizados e avaliação periódica.	Transformar a experiência institucional em evidência científica e melhoria permanente.

Fonte: elaborado pelos autores com base na revisão bibliográfica (2026).

O Quadro 3 reforça que a implantação das PICS precisa dialogar com a gestão institucional. A avaliação de acesso mostra se o serviço alcança diferentes segmentos, como discentes, docentes, técnicos administrativos e terceirizados. Já os indicadores de qualidade de vida permitem verificar se as práticas geram mudanças percebidas, evitando que o serviço seja avaliado apenas pelo número de atendimentos realizados.

A gestão do cuidado também envolve segurança. Mesmo práticas de baixo risco exigem registro, contraindicações, consentimento e orientação. Aromaterapia pode demandar atenção a alergias; auriculoterapia exige cuidado com pele, higiene e escolha de materiais; práticas corporais requerem adaptação a limitações físicas. Assim, a institucionalização das PICS deve ser acompanhada por protocolos claros e responsabilidade profissional.

Os indicadores de formação e pesquisa são especialmente relevantes no ambiente educacional. Quando os atendimentos são sistematizados, eles podem gerar relatórios, projetos de extensão, iniciação científica, artigos e avaliação de impacto. Esse ciclo fortalece a legitimidade das PICS, qualifica a assistência e permite que a instituição produza conhecimento sobre qualidade de vida a partir de sua própria realidade.

Portanto, a discussão dos quadros, gráfico e figura converge para uma conclusão: as PICS contribuem mais quando integradas a uma política institucional de cuidado. A prática isolada pode aliviar sintomas, mas a prática articulada à acolhimento, indicadores, formação e gestão pode promover qualidade de vida, vínculos, permanência e cultura de cuidado no ambiente educacional.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde constituem estratégia relevante para promover qualidade de vida no ambiente educacional. A revisão evidencia benefícios associados ao manejo de ansiedade, estresse, dor, insônia, concentração, satisfação, bem-estar e vínculos. As PICS mais recorrentes nos estudos foram auriculoterapia, meditação, mindfulness, yoga, Reiki, musicoterapia, Terapia Comunitária Integrativa, aromaterapia, fitoterapia, reflexologia, Do-In, Tui-Ná, massoterapia e práticas corporais.

Os resultados indicam que o ambiente educacional é espaço privilegiado para ações de cuidado integral porque reúne estudantes, trabalhadores, processos formativos e demandas de permanência. As PICS podem favorecer o acolhimento, autocuidado e apoio coletivo, especialmente quando articuladas à assistência estudantil, saúde do trabalhador, extensão, pesquisa e educação em saúde. A contribuição dessas práticas, contudo, depende de planejamento e responsabilidade técnica.

A principal limitação identificada na literatura é a presença de muitos relatos de experiências e estudos com amostras restritas. Por isso, recomenda-se ampliar pesquisas com delineamentos avaliativos, instrumentos validados, acompanhamento longitudinal e análise de indicadores institucionais. Também é necessário investigar efeitos das PICS entre servidores da educação, técnicos administrativos, docentes e trabalhadores terceirizados, público ainda menos explorado nos estudos.

Por fim, destaca-se que as PICS não substituem tratamento médico, psicológico ou pedagógico, mas ampliam possibilidades de cuidado quando utilizadas de modo complementar, seguro e integrado. Sua implantação pode transformar a escola, o instituto e a universidade em ambientes mais acolhedores, saudáveis e humanizados. A promoção da qualidade de vida, nesse sentido, exige políticas permanentes, formação profissional, registros, avaliação e compromisso institucional.

REFERÊNCIAS

BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019. DOI: <https://doi.org/10.36482/1809-5267.ARB2019v71i1p.103-111>.

BOARETTO, Jucelei Pascoal; SILVA, Milene Zanoni da; MARTINS, Eleine Aparecida Penha. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da Terapia Comunitária Integrativa. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, v. 16, n. esp. 1, p. 296-310, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14309>.

CARVALHO, Vinicius Pereira de; COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; CARMO, Maria Beatriz Barreto do. Práticas integrativas e complementares em saúde entre estudantes universitários: motivos de uso e de não uso. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 33, n. 1, e220953pt, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902024220953pt>.

FURLAN, Paula Giovana; FARIA, Caroline Beier; YOSHIDA, Karina Kaori; KAYASIMA, Caroline; SIMÕES, Bianca R. L.; LAMBAIS, Gabriela. Práticas integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário: yoga, meditação e Reiki. *Cadernos da Pedagogia*, São Carlos, v. 15, n. 31, p. 150-161, jan./abr. 2021.

GURGEL, Luiza Gomes Dantas et al. Práticas integrativas e complementares em saúde: interesse da comunidade acadêmica e os desafios do ensino médico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, p. e235, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20210233>.

MORABI, Marina de Moraes e Prado; COSTA NETO, Sebastião Benício da. Intervenções em qualidade de vida com universitários: uma revisão sistemática. *Revista Internacional de Educação Superior*, Campinas, v. 12, e026007, 2024. DOI: <https://doi.org/10.20396/riesup.v12i00.8676740>.

MOURA, Caroline de Castro et al. Qualidade de vida e satisfação de estudantes com auriculoterapia na pandemia de covid-19: estudo quase experimental. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, p. e20220522, 2023.. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0522pt>.

MUNHOZ, Oclaris Lopes; MORAIS, Bruna Xavier; LUZ, Emanuelli Mancio Ferreira da; MAGNAGO, Tânia Solange Bosi de Souza. Práticas integrativas e complementares para promoção e recuperação da saúde. *Revista Recien*, São Paulo, v. 10, n. 30, p. 209-221, 2020. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2020.10.30.209-221>.

NASCIMENTO, Marilene Cabral do et al. Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: desafios para as universidades públicas. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, p. 751-772, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00130>.

NASCIMENTO, Vanessa Soares Alves et al. Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e21710817167-e21710817167, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17167>.

NEGREIROS, Ricardo Andre Medeiros et al. Auriculoterapia no manejo da ansiedade em estudantes universitários: um estudo randomizado. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e6921-e6921, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e6921.2021>.

PINHO, Paula Hayasi; DE MORAIS, Andréia Vanessa; ARGÔLO, Maria Fernanda de Santana Reis. Vamos abrir uma roda:: Terapia Comunitária Integrativa e Saúde mental na Universidade. **Revista Portal: Saúde e Sociedade**, v. 8, n. unico, 2023.

ROCHA, Erika Maria Sampaio et al. Mapeamento do ensino de práticas integrativas e complementares nas graduações de Enfermagem, Medicina e Odontologia. **Revista Docência do Ensino Superior**, v. 12, p. 1-21, 2022. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2022.35437>.

SANTANA, Sidney Carlos de Jesus. Práticas Integrativas e Complementares: uma aplicação prática na comunidade escolar do subúrbio de Salvador. *Estudos IAT*, Salvador, v. 5, n. 3, 2020.

SCHUH, Luísa Maria et al. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769243156>.

SILVA, Natália Chantal Magalhães da; COSTA, Anderson Daniel Machado de Jesus; NASCIMENTO, Letícia Santiago do; NUNCIARONI, Andressa Teoli. Aplicação de práticas integrativas e complementares em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Global Academic Nursing Journal*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 4, e308, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5935/2675-5602.20200308>.

SOUSA, Leandra Andréia de et al. Complementary therapies in education, community extension and research in nursing. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, p. e20200449, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0449>.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C. de; NASCIMENTO, M. C. do. Práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. esp. 1, p. 174-188, set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S112>.