

GRUPO AMAR: O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Maria Eduarda Alves De Andrade¹
Carolina Maria De Lima Carvalho²

RESUMO

Introdução: A promoção da saúde física e mental requer ações que considerem o indivíduo de forma integral, valorizando o autocuidado, o acolhimento e a qualidade de vida. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem ser utilizadas como estratégias de promoção da saúde e bem-estar. O Grupo AMAR, vinculado à Rede de Extensão para o Desenvolvimento Integrado de Ações Intersetoriais em Territórios em Situação de Vulnerabilidade do Ceará (Rede Intersect-CE), desenvolveu atividades com diferentes públicos, incluindo comunidade acadêmica, estudantes do ensino médio e usuários do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). **Objetivo:** Desenvolver ações utilizando as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como recurso terapêutico para promoção da saúde física e mental, estimulando o autocuidado, o bem-estar e a construção de conhecimentos em saúde. **Metodologia:** O projeto de extensão foi executado por meio de ações presenciais, articuladas a atividades de planejamento e de integração intersectorial, no período de agosto de 2025 a maio de 2026. Foram desenvolvidas intervenções como meditação, aromaterapia, arteterapia, musicoterapia, alongamento corporal, cromoterapia, terapia comunitária, reflexoterapia, dança circular, além de atividades direcionadas à promoção da autoestima e do autocuidado, contempladas nos distintos espaços de atuação do projeto. **Resultados:** As atividades desenvolvidas apresentaram significativa adesão e engajamento por parte do público atendido, possibilitando momentos de relaxamento, interação, expressão de sentimentos, reflexão e promoção do bem-estar emocional. Ademais, foram consolidadas parcerias com a escola, o CAPS e demais projetos de extensão da universidade, o que contribuiu para a articulação intersectorial e para o intercâmbio de conhecimentos. **Conclusão:** As ações desenvolvidas pelo Grupo AMAR contribuíram para a promoção da saúde integral, do autocuidado e do bem-estar dos participantes, além de fortalecer a relação entre universidade e comunidade. A experiência também contribuiu para a formação da bolsista, possibilitando o desenvolvimento de habilidades práticas relacionadas à extensão, ao planejamento, ao trabalho em equipe e à articulação intersectorial. Contribuiu para a aproximação entre a universidade e diversos públicos e territórios, por meio de ações voltadas à promoção da saúde, ao acolhimento e ao autocuidado. A realização de atividades junto à comunidade acadêmica, a estudantes do ensino médio, a usuários do CAPS e à comunidade em geral possibilitou o intercâmbio de experiências, o fortalecimento de vínculos sociais e comunitários, além da ampliação do acesso a ações de cuidado em saúde.

Agradecimentos: Agradeço à rede intersect-CE/SASE-MEC pelo financiamento e pela oportunidade de participação no projeto de extensão.

Palavras-chave: práticas integrativas e complementares em saúde; Saúde mental; Autocuidado; Extensão universitária.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Unilab, Discente, eduardaandrade200213@gmail.com¹
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Unilab, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br²