

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA**

AMANDA ALVES DE ANDRADE

**Práticas Corporais Integrativas e Saúde do Trabalhador:
Limites e Possibilidades em um Centro de Referência de Medicina
Integrativa**

Goiânia - GO
2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome completo do autor: Amanda Alves de Andrade

Título do trabalho: “Práticas Corporais Integrativas e saúde do trabalhador: limites e possibilidades em um centro de referência de medicina integrativa”

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Fernanda Ramos Parreira, Professora do Magistério Superior**, em 25/06/2025, às 12:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Amanda Alves De Andrade, Discente**, em 29/06/2025, às 22:48, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_a_cesso_externo=0, informando o código verificador **5420774** e o código CRC **962017B1**.

Referência: Processo nº 23070.029714/2025-38 SEI nº 5420774

AMANDA ALVES DE ANDRADE

**Práticas Corporais Integrativas e Saúde do Trabalhador:
Limites e Possibilidades em um Centro de Referência de Medicina
Integrativa**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação apresentado em Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Ramos Parreira

Goiânia - GO
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Andrade, Amanda Alves de
Práticas Corporais Integrativas e Saúde do Trabalhador
[manuscrito] : Limites e Possibilidades em um Centro de Referência
de Medicina Integrativa / Amanda Alves de Andrade. - 2025.
LI, 51 f.: il.

Orientador: Profa. Dra. Fernanda Ramos Parreira.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade
Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD),
Educação Física, Goiânia, 2025.

Apêndice.

Inclui siglas, abreviaturas, gráfico, tabelas.

1. Saúde do Trabalhador. 2. Práticas Integrativas. 3. Práticas
Corporais . I. Parreira, Fernanda Ramos, orient. II. Título.

CDU 614



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Na data de **23/06/2025**, às **15 horas**, na **sala 08 do Centro de Aulas da FEFD**, iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **“Práticas Corporais Integrativas e saúde do trabalhador: limites e possibilidades em um centro de referência de medicina integrativa”**, de autoria de **Amanda Alves de Andrade**, do curso de **Educação Física - Bacharelado**, da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (FEFD/UFG). Os trabalhos foram instalados pela **Profa. Dra. Fernanda Ramos Parreira - orientadora FEFD/UFG** com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Prof. Dr. Leonardo Trapaga Abib - FEFD/UFG** e **Esp. Amador Carlos dos Santos Junior**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição da estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de **10,0 (dez)**, tendo sido o TCC considerado **aprovado**.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Leonardo Trapaga Abib, Professor do Magistério Superior**, em 25/06/2025, às 09:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#)



Documento assinado eletronicamente por **Fernanda Ramos Parreira, Professora do Magistério Superior**, em 25/06/2025, às 12:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Amador Carlos dos Santos Junior, Usuário Externo**, em 30/06/2025, às 15:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5420773** e o código CRC **8F43A792**.

Referência: Processo nº 23070.029714/2025-38 SEI nº 5420773

AGRADECIMENTOS

Agradeço especialmente à minha orientadora, Prof^a Dr^a Fernanda Ramos Parreira, que esteve presente com escuta, sensibilidade e direcionamento. Sua orientação foi essencial para que eu me sentisse segura ao escrever, refletir e construir esse trabalho.

Agradeço ao Centro de Referência Estadual de Medicina Integrativa e Complementar (Cremic) por abrir suas portas e permitir que eu e meus colegas participássemos de uma experiência rica e transformadora. Os aprendizados desse campo de estágio me atravessaram e ampliaram minha visão sobre o cuidado, o corpo e o papel social do profissional de Educação Física.

A todas as pessoas que, direta ou indiretamente, fizeram parte desse percurso: meu sincero agradecimento.

Por fim, meus agradecimentos à banca avaliadora, por dedicar tempo e olhar atento à leitura deste trabalho, contribuindo para que ele possa crescer ainda mais.

RESUMO

A promoção da saúde do trabalhador tem sido desafiada por contextos laborais marcados pela intensificação da produtividade e precarização das relações de trabalho. Neste cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), com ênfase nas práticas corporais, emergem como estratégias potentes de cuidado. O presente estudo, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, objetivou analisar os limites e as possibilidades das práticas corporais integrativas na promoção da saúde de trabalhadores de uma unidade pública de referência em medicina integrativa no Estado de Goiás. A metodologia fundamentou-se na análise documental de nove registros de estágio curricular supervisionado em Educação Física, realizados entre 2023 e 2024. Os resultados evidenciam que o ambiente multiprofissional da unidade, articulado ao projeto "Bem Viver no Trabalho", possibilitou aos discentes a vivência de práticas como meditação, yoga e dinâmicas lúdicas, promovendo benefícios como redução do estresse e ampliação da consciência corporal. Conclui-se que a atuação do profissional de Educação Física pode ser ampliada na saúde do trabalhador, especialmente ao integrar conhecimentos das PICS em sua prática, contribuindo para um cuidado mais integral, humanizado e reflexivo no Sistema Único de Saúde (SUS).

Descritores: Saúde do Trabalhador; Práticas Integrativas; Práticas Corporais; Medicina Tradicional; Educação em Saúde; Educação Física.

ABSTRACT

The promotion of workers' health has been challenged by labor contexts marked by productivity intensification and precarious working conditions. In this scenario, Integrative and Complementary Health Practices (IChP), with emphasis on body practices, emerge as powerful care strategies. This qualitative and descriptive study aimed to analyze the limits and possibilities of integrative body practices in promoting workers' health at a public reference unit for integrative medicine in the State of Goiás, Brazil. The methodology was based on documentary analysis of nine supervised internship reports in Physical Education carried out between 2023 and 2024. The results show that the unit's multiprofessional environment, along with the "Bem-viver no Trabalho" project, allowed students to experience practices such as meditation, yoga, and playful dynamics, promoting benefits such as stress reduction and enhanced body awareness. It is concluded that the role of Physical Education professionals can be expanded in workers' health, especially when integrating IChP knowledge into their practice, contributing to more integrative, humanized, and reflective care within the Brazilian Unified Health System (SUS).

Keywords: Occupational Health; Integrative Medicine; Body Practices; Traditional Medicine; Health Education; Physical Education.

SUMÁRIO

RESUMO	8
ABSTRACT	9
INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO 1 – REFERENCIAL TEÓRICO	13
1.1 Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora	13
1.2 Práticas Integrativas em Saúde	16
1.2 Práticas Corporais Integrativas e Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora	19
CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA	22
CAPÍTULO 3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
3.1 O Centro de Referência de Medicina Integrativa e Complementar: Possibilidades enquanto unidade-escola	24
3.2 Projeto Bem-viver no Trabalho: Cremic em Movimento	30
3.3 Caminhos possíveis de atuação do profissional de Educação Física na Saúde do Trabalhador articulado à Medicina Integrativa	35
CAPÍTULO 4 – CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS	41
APÊNDICE 1 - Formulário de avaliação	45

INTRODUÇÃO

O presente estudo origina-se de vivências no contexto de estágio curricular realizado no Centro de Referência em Medicina Integrativa no Estado de Goiás. Logo, desenvolveu-se uma pesquisa documental, com o objetivo de analisar os limites e as possibilidades das práticas corporais integrativas na promoção da saúde de trabalhadores de uma unidade pública de referência em medicina integrativa no Estado de Goiás.

A saúde do trabalhador e da trabalhadora constitui um campo estratégico das políticas públicas de saúde, cuja abordagem deve considerar não apenas os aspectos biomédicos da doença, mas, sobretudo, as dimensões sociais, psicológicas, ambientais e culturais envolvidas nos processos de adoecimento relacionados ao trabalho. A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT) reconhece a centralidade do trabalho na vida dos sujeitos e propõe ações integradas de promoção, prevenção e reabilitação da saúde, a partir da vigilância e da participação social (Pinheiro et.al., 2012).

A literatura recente tem demonstrado interesse por abordagens ampliadas de cuidado, como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) como recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde com ênfase na escuta acolhedora, no vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e com a coletividade (Luz, 2012; Antunes et.al., 2023). As práticas corporais integrativas, por exemplo, têm ganhado espaço como estratégias eficazes para a promoção do bem-estar físico e mental no ambiente de trabalho, contribuindo para a redução do estresse, das tensões musculares e prevenção de doenças ocupacionais.

Este estudo se ancora no referencial da saúde coletiva, da educação permanente em saúde e das práticas corporais como dispositivos de cuidado, refletindo sobre as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física nesse cenário.

No Capítulo 1, apresenta-se o referencial teórico, organizado em três eixos: a saúde do trabalhador e da trabalhadora, as práticas integrativas em saúde e, por fim, as práticas corporais integrativas aplicadas à saúde laboral. O Capítulo 2 descreve a metodologia utilizada na pesquisa, com destaque para o delineamento

qualitativo e o estudo de caso como estratégia de investigação. O Capítulo 3 traz os resultados e a discussão, abordando, inicialmente, o papel do Centro de Referência de Medicina Integrativa e Complementar (Cremic) como unidade-escola; em seguida, o Projeto “Bem-viver no Trabalho: Cremic em Movimento” é apresentado como experiência concreta de intervenção; e, por fim, são discutidos os caminhos possíveis de atuação do profissional de Educação Física na interface entre saúde do trabalhador e medicina integrativa.

CAPÍTULO 1 – REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora

A saúde do trabalhador, mais do que uma questão biológica ou restrita ao ambiente laboral, está profundamente enraizada nas transformações históricas e sociais do mundo do trabalho. O avanço das políticas neoliberais, a flexibilização das relações contratuais e a intensificação da produtividade configuram um cenário de precarização estrutural que afeta diretamente o corpo, a mente e os vínculos sociais dos trabalhadores. Como descreve Antunes (2009 p.132), “[...] estamos presenciando uma desconstrução do trabalho sem precedentes em toda era moderna, ampliando os diversos modos de ser da precarização e do desemprego estrutural”, processo esse que enfraquece direitos conquistados e desestrutura formas coletivas de organização e resistência.

No campo da saúde, essa lógica produtivista também se impõe, moldando práticas clínicas voltadas mais para a doença do que para o sujeito. Nesse sentido, Nogueira (2012) propõe uma ruptura com o modelo biomédico tradicional e a adoção de um “olhar ampliado” sobre o cuidado em saúde, reconhecendo que “para que se possa modificar um estilo de pensamento médico, há que se modificar a compreensão do processo saúde-doença e o modo de fazer clínica” (Nogueira, 2012 p.16). Assim, refletir sobre saúde do trabalhador exige uma abordagem que vá além da vigilância de riscos ocupacionais, considerando os determinantes sociais do trabalho e os sentidos atribuídos ao cuidado, à dignidade e à vida nos contextos laborais contemporâneos.

Martins et.al. (2000) destaca como principais estressores no trabalho, na enfermagem, à condição de sobrecarga física e mental; relacionamento e comunicação conflituosa e à poluição e risco ambiental.

O estresse relacionado ao trabalho resulta de várias situações em que a pessoa percebe este ambiente como ameaçador às suas necessidades de realização pessoal e profissional, prejudicando sua interação com suas funções e com o ambiente de trabalho, na medida em que este ambiente contém demandas excessivas (p.53).

No contexto brasileiro, a Constituição Federal de 1988 foi essencial para consolidar esse entendimento ao determinar claramente que “[a] saúde é um direito de todos e um dever do Estado” (Art. 196, CF 1988). Com base nisso, a temática da

saúde do trabalhador foi incorporada ao Sistema Único de Saúde (SUS), ganhando espaço nas políticas de saúde pública com foco em ações preventivas, vigilância e reabilitação relacionadas ao trabalho. Destaca-se, nesse sentido, a relevância da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT), que se consolidou ao estabelecer diretrizes específicas para promover ambientes de trabalho mais seguros e adequados para todos os profissionais envolvidos.

Art. 2º A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora tem como finalidade definir os princípios, as diretrizes e as estratégias a serem observados pelas três esferas de gestão do Sistema Único de Saúde (SUS), para o desenvolvimento da atenção integral à saúde do trabalhador, com ênfase na vigilância, visando a promoção e a proteção da saúde dos trabalhadores e a redução da morbimortalidade decorrente dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos. (BRASIL, Portaria do Ministério da Saúde N° 1.823/2012).

Entre os objetivos destacados pela PNSTT está garantir a integralidade na atenção à saúde do trabalhador, considerando diversas ações e estratégias como a atenção primária em saúde, atenção especializada, atenção pré-hospitalar e hospitalar, rede de laboratórios e serviços de apoio diagnóstico, assistência farmacêutica, sistemas de informações, regulação do acesso, planejamento, monitoramento e avaliação, auditoria, promoção e vigilância à saúde, incluindo vigilância à saúde do trabalhador.

A constituição do campo da Saúde do Trabalhador no Brasil, advém da inspiração e contribuição do modelo operário italiano (MOI), uma corrente importante e crítica aos modelos de medicalização e disciplinarização dos corpos e das vidas da classe operária. Muniz et.al. (2013) o MOI se constitui em um legado coletivo de profissionais de saúde e militantes italianos para a nova conformação das políticas trabalhistas e sindicais.

Para esses autores, “[...] o MOI constitui também importante referência teórico-metodológica, sobretudo no que se refere às intervenções nos ambientes de trabalho sob o protagonismo dos trabalhadores em aliança com profissionais de saúde” (Muniz et.al., 2013 p. 282).

Retomando à PNSTT, e o avanço nas políticas trabalhistas no cenário brasileiro, mesmo com a existência de um documento normativo robusto e bem estruturado, a implementação prática dessas políticas enfrenta diversos desafios

significativos, como destacaram Vasconcellos e Aguiar (2017) em sua análise crítica que muitas das necessidades relacionadas à saúde dos trabalhadores são frequentemente negligenciadas nos mecanismos de gestão do SUS. Em sua pesquisa, os autores afirmam que

[...] à gestão do SUS, em todas as esferas federativas de atuação, cabe atender às necessidades em saúde, na área de ST o comportamento da gestão é incoerente com a própria ideologia que deu origem à concepção e criação do SUS, fortalecendo na população o sentimento de que suas necessidades em saúde se concentram no hospital e na medicina (Vasconcellos e Aguiar, 2017, p.609).

Essa realidade está atrelada à precarização das relações de trabalho e das práticas de gestão adotadas no SUS. Vasconcellos e Aguiar (2017) destacam que o processo de gestão do SUS apresenta dificuldades significativas para implementar ações efetivas voltadas à saúde do trabalhador, devido à predominância de interesses políticos e econômicos que frequentemente conflitam com as necessidades reais dos trabalhadores. Para Vasconcelos e Aguiar (2017), essas dificuldades refletem a própria estrutura político-econômica brasileira, onde as questões relacionadas à saúde do trabalhador acabam ficando em segundo plano em detrimento de outras prioridades.

A relação entre as exigências por produtividade e a saúde dos trabalhadores também merece destaque especial, sendo um aspecto crucial discutido no contexto da PNSTT. Modelos de gestão atuais frequentemente incentivam um ambiente laboral com alta demanda por performance, o que pode impactar negativamente a saúde física e mental dos trabalhadores, provocando o aumento de doenças relacionadas ao trabalho, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Esse contexto foi abordado por Vasconcelos e Aguiar (2017), que destacam a falta de atenção e ações adequadas por parte das instâncias de gestão em relação à saúde mental e física dos trabalhadores.

Outro ponto crítico observado pelos mesmos autores refere-se à falta de prioridade dada às ações preventivas e educativas, que deveriam ser centrais nas políticas públicas de saúde do trabalhador. Existe uma lacuna significativa na implementação dessas estratégias, demonstrando uma tendência a privilegiar

intervenções pontuais e curativas, em detrimento de ações mais abrangentes e preventivas que poderiam evitar inúmeros casos de doenças e acidentes laborais.

Dessa maneira, fica evidente a necessidade de um comprometimento mais sólido e consistente por parte dos gestores públicos e privados na implementação efetiva das políticas existentes. O fortalecimento das instâncias responsáveis pela fiscalização e a promoção de uma cultura organizacional voltada para o bem-estar dos trabalhadores são fundamentais para garantir não apenas o cumprimento legal das diretrizes, mas também uma melhoria real e duradoura nas condições de trabalho e na qualidade de vida dos profissionais brasileiros.

1.2 Práticas Integrativas em Saúde

A compreensão das Práticas Integrativas em Saúde parte da noção de que existem diferentes formas de compreender, diagnosticar e cuidar da saúde. Esse entendimento é sustentado pelo conceito de racionalidades médicas (RM), desenvolvido por Madel Luz, que define cada sistema médico como uma construção complexa baseada em fundamentos teóricos e empíricos próprios (Luz, 2012).

Segundo Luz, esses sistemas se organizam em torno de cinco dimensões essenciais: uma concepção sobre a forma do corpo (morfologia), uma explicação sobre o funcionamento da vida (dinâmica vital), uma doutrina médica que orienta o que se considera saúde ou doença, além de métodos específicos de diagnóstico e terapêutica. Mais tarde, Luz acrescenta uma sexta dimensão, a cosmologia entendida como a visão de mundo que sustenta e atravessa todas as outras (Luz, 2012).



Figura 1 - Modelo Tipológico de RM (Luz, 2012)

Essa perspectiva, que em muitos contextos pode se articular à racionalidade biomédica, amplia as possibilidades no campo da saúde ao reconhecer como legítimas diferentes formas de cuidado, baseadas em saberes diversos e coerentes com as necessidades dos sujeitos (Tesser; Barros, 2008). Com base nesse entendimento ampliado, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) referem-se a um conjunto diverso de práticas terapêuticas, de diferentes racionalidades médicas, que abordam o indivíduo em sua integralidade, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais na busca pela saúde e pelo bem-estar (OMS, 2013).

Ademais, Luz (2022) destaca distinções entre o modelo de racionalidades médicas e racionalidades em saúde, pois o primeiro trata-se de sistemas médicos complexos e o segundo de normas políticas de contenção de doenças e à promoção da saúde (Figura 2).

Racionalidades médicas	Racionalidades em saúde
Sistemas médicos complexos compostos por cinco dimensões e uma cosmologia: definição conceitual	Normas políticas de contenção de doenças grupais ou coletivas, e de promoção de hábitos de saúde
Morfologia humana (anatomia)	Embasadas no paradigma biomédico, regras públicas de controle e/ou prevenção de patologias coletivas (endemias e epidemias). Incluem por vezes práticas do paradigma vitalista, como alimentação, cuidados higiênicos.
Dinâmica vital (fisiologia)	Normas de higiene pessoal, podendo ser tanto preventivas, como de controle de surtos de doenças;
Sistema classificatório de doenças	Modelos de promoção da saúde: normas sociais sobre hábitos saudáveis na vida individual, grupal ou coletiva;
Sistema de identificação de doenças e/ou modos de adoecimento (diagnose)	Hábitos saudáveis: atividades físicas, mentais, sociais, artísticas, relativas à corporeidade: alimentação, ginásticas, práticas corporais/mentais (meditação).
Instrumentos de combate a ou de cura de adoecimentos (terapêutica)	
Cosmologia: sistema de definições do cosmo, que embasa o conjunto das cinco dimensões, fruto da cultura onde se insere cada sistema médico específico	

Figura 2 - Diferenças entre RM e em Saúde.

Fonte: ObservaPICS (2022). Disponível em: <https://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2022/11/Texto-Madel-Luz-4.pdf>

No Brasil, as PICS foram formalmente reconhecidas e institucionalizadas através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída em 2006 pelo Ministério da Saúde, e são oferecidas no âmbito do SUS.

A PNPIC tem como objetivo primordial ampliar a oferta e o acesso dos usuários às práticas integrativas, garantindo uma atenção à saúde mais humanizada, integral e centrada nas necessidades individuais. Segundo o documento oficial do Ministério da Saúde:

“As práticas integrativas e complementares são abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos

e recuperação da saúde por meio de tecnologias efetivas e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.” (Brasil, 2006, p. 06).

Essas práticas incluem uma variedade significativa de métodos terapêuticos como acupuntura, reiki, medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, fitoterapia, yoga, tai chi chuan, meditação, cromoterapia, entre outras. Cada uma dessas práticas possui um embasamento próprio que define sua aplicação terapêutica específica, fundamentada em diferentes racionalidades médicas, como detalhado por Madel Luz (2012).

1.2 Práticas Corporais Integrativas e Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora

A saúde do trabalhador e a atividade física são temas interligados que se tornam cada vez mais relevantes no contexto contemporâneo, especialmente considerando seus reflexos nas condições de saúde e no bem-estar psicossocial. Contudo, ao retomarmos a história do campo da educação física, destacam-se o uso de seus elementos constituintes no processo de disciplinarização dos corpos e higienização das vidas (Soares, 2012 p. 04).

A Educação Física integra, portanto, de modo orgânico, o nascimento e a construção de uma nova sociedade, na qual os privilégios conquistados e a ordem estabelecida com a Revolução Burguesa não deveriam mais ser questionados. Estava sendo criada pelo homem, sujeito que conhece, uma sociedade calcada nos ideais de liberdade, igualdade e fraternidade, uma sociedade na qual haveria um mercado livre, uma venda livre da força de trabalho.

A constituição em uma sociedade de classes, burguesa e operária, faz emergir valores e práticas voltadas à moralização sanitária na Europa, através de modelos coercitivos, como à polícia médica, e de educação higienista. “É esse discurso que incorpora à Educação Física e à percebe como um dos instrumentos capazes de promover a assepsia social[...]” (Soares, 2012 p. 08).

Nesse contexto, a EF atrelada à saúde ocupacional, na contemporaneidade, têm sido amplamente corroborados na literatura a partir dos benefícios da atividade física para a saúde dos trabalhadores. A presença de um regime de exercícios regulares está associada à redução de problemas musculoesqueléticos, aumentando a força e a resistência muscular, o que é particularmente relevante

para trabalhadores que realizam atividades fisicamente exigentes. Vários estudos, como o de Dantas et al. (2022), indicam que a resistência adquirida pela prática de atividade física pode proteger trabalhadores de distúrbios Musculoesqueléticos (DME) e reduzir os impactos adversos à saúde. Além disso, a promoção de atividades físicas em ambientes de trabalho pode levar a uma maior satisfação nas funções desempenhadas, refletindo especificamente na produtividade e aplicação (Alves; Precioso, 2022; Kondo et.al., 2020) .

Contudo, estudos relacionados à Saúde do Trabalhador e Promoção da Saúde tem incluído novas dimensões de cuidado e bem-estar, para além da lógica hegemônica e biomédica. Ribeiro e Afonso (2019) relatam que no desenvolvimento de atividade extensionista com trabalhadores da área de saúde voltadas à promoção da saúde e qualidade de vida no âmbito do trabalho por meio das práticas integrativas provoca questionamentos sobre o modelo biomédico, incentiva o protagonismo e autonomia dos sujeitos-participantes e amplia os saberes e práticas de cuidado.

Antunes et.al. (2023) destacam que as práticas corporais integrativas, se diferencia das demais práticas integrativas em saúde (PIS)¹ por estar centrada na movimentação corporal. Ou seja, mobiliza aspectos da cultura corporal e a multiplicidade de saberes. Para os autores:

O yoga, o tai chi chuan, o *qi gong*, as danças circulares, a meditação, são exemplos de manifestações culturais que enfocam a dimensão do corpo em movimento, cujas experiências convidam as pessoas para um trabalho que pode ser, ao mesmo tempo, sensível e com possibilidades de reflexão e ação (Antunes et.al., 2023, p.08).

¹ As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e as Práticas Integrativas em Saúde (PIS) possuem distinções importantes, apesar de serem frequentemente confundidas. As PICS referem-se a um conjunto de práticas reconhecidas oficialmente, que incluem terapias não convencionais, como acupuntura, fitoterapia e homeopatia, que têm como objetivo complementar ou melhorar os tratamentos tradicionais, sendo institucionalizadas no Brasil pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) desde 2006 (Rivera et al., 2024; Rodrigues, 2024; Braga et al., 2023).

As PICS são caracterizadas por sua abordagem holística, que se concentra no indivíduo em seu contexto social e comunitário, promovendo o autocuidado e uma visão ampliada do processo saúde-doença (Braga et. al., 2023, Barbosa et al.,2020). Estudos mostram que essas práticas não apenas melhoram o bem-estar físico, mas também ajudam a abordar questões emocionais e sociais (Braga et al.,2023, Silva et al., 2022). Por outro lado, as Práticas Integrativas em Saúde (PIS) podem ser entendidas como um conceito mais amplo e não necessariamente institucionalizado, englobando qualquer abordagem que integre diferentes saberes e práticas de saúde que visem beneficiar o paciente. Assim, PIS pode incluir qualquer terapia que adote uma abordagem multidimensional da saúde, sem necessariamente ser reconhecida formalmente pelo sistema de saúde (Campos et al., 2023; Paulino e Yoem, 2022).

A possibilidade de adoção das práticas corporais integrativas voltadas à saúde do trabalhador e da trabalhadora evidencia-se, como aponta Wieneke et al. (2019) a sua importância de se configurar em uma estratégia de bem-estar composta por múltiplos pilares — incluindo saúde social, física e emocional — que, quando integrados, potencializam a satisfação e o engajamento dos trabalhadores.

Estudos internacionais, como de Hauff et al. (2020) destacam que a perspectiva holística é um aspecto chave que permite a discussão sobre práticas de saúde no ambiente de trabalho. E que as áreas de gestão de pessoas devem ser orientadas à criação de programas e estratégias para o bem-estar. Pois podem ser mais eficazes na melhoria da saúde dos trabalhadores em comparação com modelos tradicionais, apontando que uma abordagem holística que incorpore tanto o bem-estar físico quanto o emocional.

Os trabalhadores, em particular, enfrentam desafios únicos que podem comprometer sua saúde física e mental devido a fatores psicossociais e à carga de trabalho. Este aspecto é detalhado na literatura, que revela que o estresse associado ao ambiente de trabalho pode ser mitigado por meio da prática de exercícios físicos regulares, levando a uma experiência laboral mais positiva (Jantsch et al., 2020). Martins e Soeiro (2021) sugerem, por exemplo, que a capacidade de superação de desafios relacionados à saúde durante a pandemia foi facilitada pela prática de atividades físicas, que destacou a resiliência dos indivíduos com exercícios físicos e a prática de atividades físicas no trabalho.

Diante do exposto, torna-se evidente que a promoção de atividades físicas e de práticas corporais é fundamental para a saúde do trabalhador contemporâneo. A adoção de programas regulares de exercícios físicos não apenas traz benefícios à saúde física e mental, mas também atua como um moderador de fatores de estresse e aumenta a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Não obstante, a literatura evidencia que a adoção de uma abordagem holística e integrada pode ser benéfica na promoção do bem-estar, do engajamento e da saúde física e mental dos trabalhadores.

CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA

A presente pesquisa, de cunho qualitativo, do tipo descritiva e análise documental. Logo, toma-se como qualidade de pesquisa qualitativa, pois como destaca Flick (2004) a dinâmica social, com novas configurações políticas, ideológicas e diversidade cultural, “[...] a pesquisa é, cada vez mais, obrigada a utilizar estratégias indutivas: em vez de partir de teorias para testá-las, são necessários ‘conceitos sensibilizantes’ para a abordagem de contextos sociais a serem estudados” (p. 18). Logo são elementos essenciais à pesquisa qualitativa:

Quadro 1 - Aspectos da pesquisa qualitativa

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apropriabilidade de métodos e teorias 2. Perspectivas dos participantes e sua diversidade 3. Reflexividade do pesquisador 4. Variedade de abordagens e métodos |
|--|

Fonte: Flick (2004 p. 20 - adaptado)

Além disso constitui-se em um estudo de caso, pois trata de investigar em profundidade a realidade advinda da intervenção realizada por estágio curricular, no âmbito do centro de referência estadual em medicina integrativa, no estado de Goiás. Para tanto, foram analisados os relatórios finais de estágios, produzidos pelos acadêmicos do curso de educação física, no nível bacharelado. Assumindo-se o período de coleta dos dados, da data de início do estágio na referida unidade concedente, no ano de 2023. Sendo considerado como unidades de análise: textuais e não-textuais.

Para levantamento das informações e dados, por meio de acesso aos relatórios de estágio, foi solicitada autorização junto à coordenação de estágio da unidade de ensino, do curso de educação física. E tendo em vista que não se trata de utilização de dados pessoais, mas de documentos, não foi necessária a avaliação e submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás. Contudo, a pesquisadora tomou precauções quanto ao anonimato dos acadêmicos autores dos relatórios analisados.

A análise documental é uma técnica que por meio da investigação de fontes documentais permite conhecer e interpretar fatos, fenômenos e a realidade através de um *corpus* documental (ALVES et.al., 2021).

Para a extração de dados na Análise Documental é necessário que o pesquisador assuma uma posição ativa na pesquisa e na produção do conhecimento, seguindo passos, quais sejam: como selecionar o material; analisar; organizar e categorizar; ler e reler; sistematizar; desconstruir e reconstruir; entre outros. (ALVES et.al., 2021, p. 56)

Foram examinados 07 relatórios finais de estágio e 02 documentos de apresentação de ações de estágio realizados na unidade investigada.

Quadro 2 - Documentos examinados.

Tipo de documento	Número de autores/estagiários	Ano do documento/semestre letivo
Relatório ECP 4 - A	03 estudantes	2023/2
Relatório ECP 4 - B	03 estudantes	2023/2
Relatório ECP 4 - C	04 estudantes	2023/2
Relatório ECP 3 - A	05 estudantes	2024/1
Relatório ECP 3 - B	05 estudantes	2024/1
Relatório ECP 4 - A	05 estudantes	2024/2
Relatório ECP 4 - B	05 estudantes	2024/2
Apresentação digital (slides) - Seminário Integrado de Estágios	10 estudantes	2023/2
Apresentação digital (slides) - 21 Conpeex	10 estudantes	2024/2

Fonte: Elaboração própria (2024)

Tomou-se por categorias de análise, e por meio da triangulação das fontes de dados obtidas: 1. Cenário do campo (características e bases epistemológicas); 2. Intervenções e práticas de aprendizagens; 3. Limites de potencialidades da educação física para e no trabalho do SUS.

CAPÍTULO 3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O Centro de Referência de Medicina Integrativa e Complementar: Possibilidades enquanto unidade-escola

O Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa e Complementar (Cremic) atua como uma unidade de média complexidade vinculada à Secretaria de Estado da Saúde de Goiás, por meio da Superintendência de Atenção Integral à Saúde. Fundado em 1986, inicialmente com o nome de Hospital de Medicina Alternativa, passou a se denominar Cremic em 2015. Seu foco é a promoção da saúde por meio de abordagens terapêuticas que incorporam diferentes saberes e práticas, especialmente aquelas reconhecidas como Práticas Integrativas e Complementares (PICS) (Goiás, s.d.).

A equipe do Cremic é composta por profissionais de saúde com formações diversas, como medicina, enfermagem, farmácia, fisioterapia, psicologia, e agronomia, além de contar com trabalhadores da área administrativa. A unidade dispõe de um laboratório de manipulação de medicamentos homeopáticos, fitoterápicos e Florais de Bach, bem como uma extensa área verde destinada ao cultivo de plantas medicinais e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Integra, assim, cuidado e formação, promovendo também capacitações para profissionais de saúde interessados em atuar com a medicina integrativa (Goiás, s.d.).

No âmbito do cuidado, o Cremic oferece uma ampla gama de práticas integrativas. Dentre elas estão técnicas como acupuntura, auriculoterapia, homeopatia, fitoterapia, medicina ayurvédica, cromoterapia, terapia floral, reiki, meditação, constelação familiar e terapia comunitária integrativa (TCI). As práticas corporais e mentais como tai chi chuan e qigong também fazem parte do leque de serviços oferecidos, consolidando a proposta de um cuidado que considera não apenas os sintomas, mas a totalidade do sujeito em sua dimensão física, emocional, social e espiritual (Goiás, s.d.).

O papel do Cremic enquanto unidade-escola está diretamente relacionado à possibilidade de formação de estudantes em um contexto que valoriza a integralidade do cuidado. A unidade também se configura como um espaço de aprendizado em serviço, permitindo a vivência concreta da interprofissionalidade e o

contato com diferentes racionalidades médicas, para além daquelas que compõem o modelo biomédico tradicional. Com isso, estudantes em formação passam a compreender a saúde de modo ampliado e contextualizado, em consonância com os princípios do SUS.

Os relatórios de estágio analisados evidenciam que a experiência no Cremic ampliou a percepção dos estudantes sobre sua própria formação, especialmente no que se refere à lacuna existente entre o currículo tradicional da Educação Física e as práticas integrativas. Os objetivos gerais do estágio, sejam declarados ou inferidos nos relatórios, alinham-se à proposta de proporcionar aos estudantes uma imersão vivencial nas PICS e fomentar a reflexão crítica sobre o processo saúde-doença e as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física na saúde coletiva. A experiência no Cremic permite aos estagiários compreenderem melhor o funcionamento do SUS, o papel social da unidade e os fundamentos epistemológicos que sustentam essas práticas.

A metodologia empregada nos estágios reflete uma abordagem ativa, com observação participante das rotinas e atendimentos da unidade, bem como a vivência direta de oficinas e práticas como auriculoterapia, TCI, constelação familiar, reiki, yoga, lian gong, ventosaterapia, osteopatia e fitoterapia. Visitas técnicas guiadas facilitaram o reconhecimento da estrutura e setores do Cremic. Em alguns momentos, os estagiários também se envolveram no desenvolvimento e implementação de projetos de intervenção, como o "Bem-viver no Trabalho", voltado ao bem-estar dos próprios servidores da unidade.

A extração dos relatos de experiência dos relatórios, exposto no quadro 3, revela ganhos significativos de conhecimento teórico e prático por parte dos estudantes, especialmente no que diz respeito às racionalidades médicas não hegemônicas. Há um consenso sobre a ampliação da compreensão do conceito de saúde, que passa a integrar dimensões muitas vezes negligenciadas pela biomedicina, como o emocional, espiritual e energético. A humanização do cuidado, a escuta ativa e o vínculo terapêutico também são aspectos amplamente valorizados. Os relatos ressaltam a excelência e o compromisso da equipe do Cremic, a diversidade e qualidade das práticas oferecidas, e o impacto positivo da experiência na formação acadêmica e pessoal dos estagiários.

Quadro 3 - Relato de experiência dos estagiários

Relatório	Contribuição para os discentes
<p>Relatório ECP 4 - A</p> <p>2023/2</p>	<p>"Diante do exposto, é possível afirmar que o campo de estágio contribuiu para a formação dos discentes, não só pessoal, bem como profissional. Uma vez que, acrescentou uma série de vivências sobre práticas e terapias não vistas ou até conhecidas, quebrando uma série de preconceitos e paradigmas existentes sobre as mesmas."</p> <p>"Além disso, foi possível verificar e é correto afirmar que o Cremic, conta com excelentes profissionais (...) o Cremic conta com uma equipe multiprofissional de excelente qualidade e que acrescentou de maneira demasiada sobre os conhecimentos das terapias ministradas durante as oficinas. Isso é um aspecto central que vale ser citado, pois mesmo que seja distante ou que não tenha uma estrutura tão adequada é possível verificar uma ótima qualidade no quesito de atendimento e ensino."</p> <p>"Sendo assim, é possível e oportuno a permanência desse campo de estágio no curso de Educação Física, pois permite uma maior abrangência de possíveis mercados de atuação, bem como de conhecimento. Isso é de suma importância para o desenvolvimento tanto pessoal, quanto profissional de futuros profissionais em Educação Física."</p>
<p>Relatório ECP 4 - B</p> <p>2023/2</p>	<p>"A experiência que o estágio proporcionou aos estudantes foi importante para abrir nossos olhos para diferentes atuações fora do mundo do fitness e wellness (...) O local de estágio nos permitiu observar e compreender uma das áreas da saúde pública em que podemos vir a exercer alguma função futuramente, seus pontos positivos e negativos, bem como suas potencialidades."</p> <p>"Não apenas foge do mercado do fitness e wellness como mesmo dentro da área da saúde, o Cremic é norteado por racionalidades médicas diferentes do modelo biomédico tradicional (...) Assim, o estágio foi uma forma de ter contato com essas racionalidades e formas de se enxergar o processo de saúde-doença, sendo importante para expandir essas concepções tanto no âmbito pessoal como profissional."</p> <p>"De forma geral, reconhecemos que o estágio no Cremic e o conhecimento sobre as PICS nos possibilitaram um maior entendimento sobre as medicinas não convencionais e, apesar das</p>

	<p>dificuldades encontradas no campo de estágio, também pudemos vislumbrar as potencialidades das mesmas, acrescentando conhecimentos e experiências a nossa formação, mas também no âmbito pessoal de cada um, pois permitiu a quebra de preconceitos existentes tanto na cultura popular como na cultura acadêmica e médica."</p>
<p>Relatório ECP 4 - C 2023/2</p>	<p>"Concluimos que esse estágio obrigatório contribuiu de maneiras integrais para nós, estagiários, atribuindo a nossa formação conhecimentos contra hegemônicos ao padrão de saúde ocidental que é baseado somente no paradigma científico biomédico."</p> <p>"Ao longo destes três meses no campo de estágio, observamos e vivenciamos a aplicação das práticas integrativas complementares (PIC's), a partir da contribuição de diversos profissionais que abriram o espaço de sua práxis para que pudéssemos aprender, experimentar e questionar."</p>
<p>Relatório ECP 4 - A 2024/1</p>	<p>"Os diálogos e entrevistas com os responsáveis pelo centro forneceram uma visão ampla e detalhada sobre o funcionamento e filosofia do local, permitindo entender que a implementação das PICs no SUS ainda enfrenta grandes desafios."</p> <p>" (...) é evidente destacar a relevância deste estágio na formação de profissionais de Educação Física, no sentido de ampliar nossa percepção sobre saúde e cuidado com as pessoas, (...) Além disso, o Cremic proporcionou uma imersão nas terapias integrativas, permitindo uma visão mais clara sobre as potencialidades e limitações dessas práticas."</p> <p>"A interação com os profissionais do Cremic foi essencial para enriquecer a experiência."</p>
<p>Relatório ECP 4 - B 2024/1</p>	<p>" Essas novas experiências nos proporcionaram um maior contato com outros profissionais da saúde além da Educação Física, (...) profissionais que disponibilizaram seu tempo para nos ensinar, e que assim contribuíram imensamente para nossa formação durante nosso período no Cremic."</p> <p>" As oficinas que nos foram oferecidas contribuíram para aumentar nosso conhecimento teórico e prático acerca de algumas das PICS. (...) outros momentos de prática que tivemos foi muito vantajoso não só</p>

	<p>para o aprendizado, mas também para nossa saúde mental.”</p> <p>“Ademais, a vivência e execução do Projeto Bem Viver no Trabalho foi benéfico para nossa formação profissional, uma vez que nos proporcionou um olhar mais voltado para o bem estar dos trabalhadores, e com mais tato para ministrar aulas durante o período de expediente que é muitas vezes cansativo e exigente.”</p> <p>“ (...) podemos afirmar que levamos conosco um grande aprendizado após o período como estagiários no Cremic.”</p>
<p>Relatório ECP 4 - A 2024/2</p>	<p>"A disciplina de Estágio Curricular Profissional IV (...) possibilitou a vivência e o aprendizado sobre as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) na unidade de referência em práticas integrativas do estado de Goiás, o Cremic."</p> <p>"Durante as aulas, foi possível ter contato com algumas das 29 PICS habilitadas no SUS, por meio da vivência em meio aos usuários da unidade (...) e também na forma de oficinas (...) apresentados em aulas bem estruturadas, bastante esclarecedoras e didáticas."</p> <p>"Também foi oportunizada a aplicação prática de conhecimentos através do projeto Bem Viver no Trabalho (...)."</p> <p>"O aprendizado sobre a visão holística integrativa do indivíduo representa uma valiosa aquisição de conhecimento, que poderá ser agregada à vida profissional no futuro, permitindo uma prática profissional de forma mais humanitária (...)."</p>

<p>Relatório ECP 4 - B</p> <p>2024/2</p>	<p>"O estágio no Cremic, foi de extrema importância para a formação dos discentes, pois permitiu o contato com diversas Práticas Integrativas e Complementares (PICS), ampliando o conhecimento sobre diferentes abordagens de cuidado em saúde. A vivência no campo proporcionou uma visão mais humanizada e integral do paciente (...)."</p> <p>"A oportunidade de participar de oficinas e atividades práticas (...) enriqueceu a formação acadêmica, oferecendo ferramentas e perspectivas que transcendem o modelo biomédico tradicional."</p> <p>"O desenvolvimento do projeto 'Bem viver no Trabalho: Cremic em Movimento' permitiu aplicar os conhecimentos adquiridos em uma intervenção prática (...)."</p> <p>"Percebeu-se a relevância do Cremic como um espaço de ensino e pesquisa, que (...) desempenha um papel fundamental na disseminação das PICS e na formação de profissionais com uma visão mais ampliada e integrativa da saúde."</p> <p>"Conclui-se que a experiência no Cremic contribuiu significativamente para o desenvolvimento profissional e pessoal dos estagiários, incentivando uma prática futura mais reflexiva, crítica e humanizada (...)."</p>
--	---

Fonte: elaboração própria (2025)

A análise das considerações finais dos relatórios de estágio, apresentada no quadro anterior, evidencia a relevância do Centro de Referência em Medicina Integrativa e Complementar (Cremic) como um espaço privilegiado de ensino e aprendizagem. A unidade não apenas proporciona aos estudantes o contato direto com diversas Práticas Integrativas e Complementares (PICs) — muitas vezes ausentes nos currículos tradicionais —, como também promove uma abordagem ampliada e humanizada do cuidado em saúde.

A vivência em um ambiente multiprofissional, que valoriza distintas racionalidades médicas e a aplicação prática dos saberes, como observado no "Projeto Bem-Viver no Trabalho", contribui significativamente para a formação acadêmica e pessoal dos discentes. Nesse sentido, o Cremic configura-se como uma instituição fundamental na qualificação de futuros profissionais, preparando-os para uma atuação crítica, reflexiva e alinhada aos princípios da integralidade do Sistema Único de Saúde (SUS). Tal formação permite superar paradigmas

biomédicos hegemônicos e para a desconstrução de preconceitos, aspectos essenciais para o avanço das práticas de saúde no contexto brasileiro.

3.2 Projeto Bem-viver no Trabalho: Cremic em Movimento

O projeto "Bem Viver no Trabalho" possibilitou aos estudantes propor e conduzir intervenções voltadas para o bem-estar dos trabalhadores da unidade, por meio de práticas como meditação, exercícios respiratórios, dinâmicas lúdicas e yoga adaptado. Esta iniciativa buscou desenvolver estratégias para o bem-estar físico, emocional e social dos funcionários, integrando conhecimentos do campo da Educação Física com as práticas integrativas realizadas na unidade.

O projeto foi estruturado e orientado pela Prof. Dra. Fernanda Ramos Parreira, docente responsável pela orientação nesse campo de estágio, a metodologia do projeto foi estruturada em ciclos semanais, com intervenções de aproximadamente 20 minutos realizadas nos próprios departamentos onde os servidores desempenham suas atividades. Cada semana teve uma temática específica e as práticas eram aplicadas por estagiários do curso de Educação Física, sob a supervisão docente. Os ciclos foram organizados da seguinte maneira:

- Primeira Semana: Meditação
- Segunda Semana: Exercícios Respiratórios (Pranayamas)
- Terceira Semana: Atividades Lúdicas e/ou Jogos
- Quarta Semana: Yoga

As intervenções ocorreram semanalmente nos diferentes setores da unidade, tais como Diretorias, Núcleo Interno de Regulação (NIR), Recepção, Laboratório e Serviços Gerais, com o intuito de alcançar um maior número de servidores. Durante o período de aplicação do projeto, foram realizadas práticas variadas e adaptadas ao contexto laboral. Os encontros foram geralmente realizados no início da tarde, visando proporcionar um momento de relaxamento e autocuidado em meio às atividades cotidianas dos funcionários.

Para mobilização das trabalhadoras e trabalhadores, foi realizada a divulgação da proposta via aplicativo de conversas, que integra à equipe de gestão e assistência da unidade. Além disso, foi realizada a sensibilização da gestão por meio de apresentação da proposta (Figura 3).

Figura 3 - Apresentação da proposta



À proposta de intervenção integrou as atividades realizadas no cenário de práticas na unidade de estágio curricular. Sendo realizado em dois semestres (2024/1; 2024/2), com um ciclo realizado no primeiro semestre e dois ciclos realizados no segundo semestre. No último semestre, foi realizada a avaliação (ANEXO 1) da ação junto às trabalhadoras e trabalhadores da unidade.

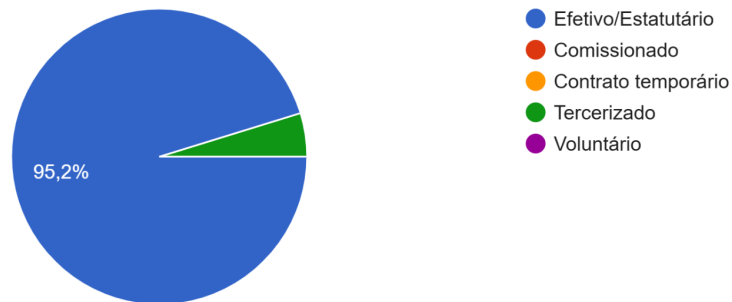
A primeira parte do questionário serviu para identificação do perfil das trabalhadoras e trabalhadores do Cremic, e conforme disposto em um dos relatórios de estágio, predominantemente responderam à avaliação, mulheres de 30 à 49 anos.

A maior parte desses funcionários têm vínculo efetivo/ estatutário. Uma possível explicação para esse fenômeno seria o remanejamento desses funcionários, enviados de outras unidades de saúde do estado de Goiás administrado por Organizações Sociais(OS's), visto que parte significativa do corpo de funcionários do Cremic atuam em funções administrativas (Relatório 2024/2 A, p.21)

Conforme gráfico 1, as 21 respondentes representam o predomínio de servidores estatutários.

Gráfico 1 - Vínculo empregatício

Vínculo:
21 respostas



A prática de atividade física por parte dos funcionários, temos uma real noção da necessidade e justificativa do projeto Bem Viver no Trabalho, visto que 52,4% das pessoas que responderam o questionário declararam que não praticam atividade física, o que faz do projeto um momento de autocuidado, mesmo que mais voltado para práticas meditativas e de cuidado com a saúde mental.

Gráfico 2 - Distribuição dos participantes de acordo com a prática de atividade física (sim/não)

Você pratica atividade física?
21 respostas

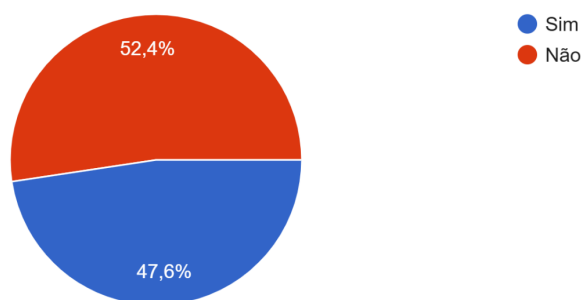
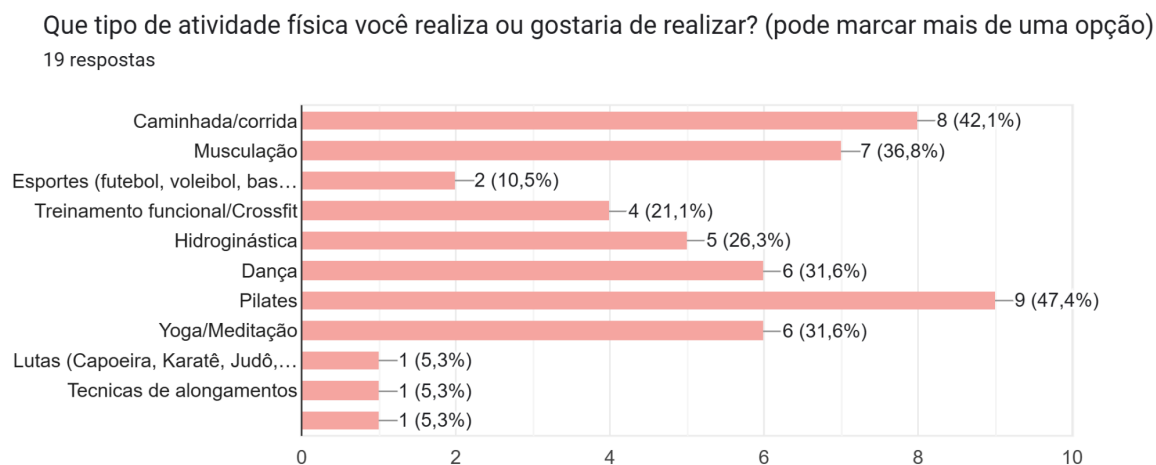


Gráfico 3 - Tipo de atividade física



Um indicador positivo para a continuidade do projeto pode ser observado abaixo na Tabela 3, que apresenta as respostas de como os participantes da pesquisa avaliam a importância da realização de atividade física ou de lazer no ambiente do trabalho, com 72,73% do total de respostas às classificando como “muito importante”.

Tabela 3 - Quanto você avalia como importante a realização de atividade física ou de lazer no ambiente de trabalho (n=21)

Variável	n (%)
1. Insignificante	1 (4,55%)
2. Pouco significativa	0 (0,00%)
3. Indiferente	1 (4,55%)
4. Importante	2 (9,09%)
5. Muito importante	15 (72,73%)
Não respondeu	2 (9,09%)
Total	21 (100,0%)

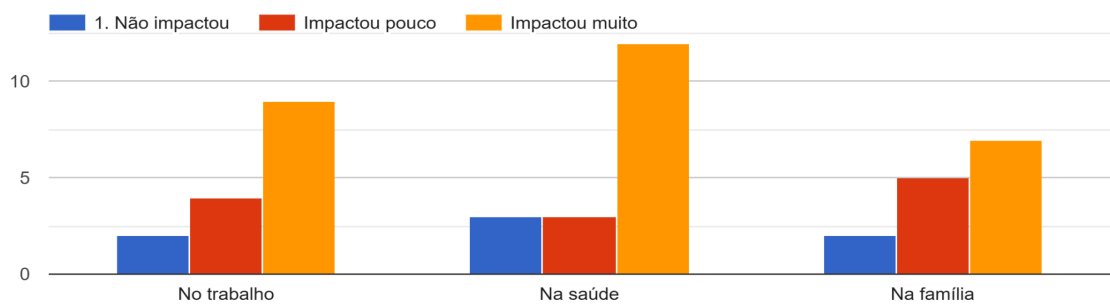
Além disso foi sugerido por parte dos funcionários em uma caixa de sugestões no questionário que: o projeto deveria se tornar ação permanente na unidade, além de ter mais opções de horário para sua realização, maior frequência semanal, maior diversidade de práticas, a utilização das dependências da unidade

(que conta com um bom espaço aberto arborizado), entre outras sugestões citadas abaixo.

Os respondentes avaliaram sua percepção quanto ao impacto das aulas realizadas no projeto nas dimensões de sua vida e destacaram que impactou muito na saúde (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Percepção dos impactos dos encontros

Você acredita que os encontros/aulas impactaram em quais dimensões da sua vida:



Por fim, gostaríamos de receber sugestões. O que você acredita que poderia melhorar ou mudar no projeto "Bem-viver no Trabalho: Cremic em Movimento"

Maravilhoso!

Projeto "Bem-viver no Trabalho: Cremic em Movimento" precisamos conseguir participar e envolver em nossa rotina de forma que não seja uma cobrança melhorar o acolhimento da unidade para esse projeto.

Continuar a ação mais vezes na semana

Mais atividades

Criar um tutorial vídeo das Aula de Meditação, Aula de Exercícios Respiratórios. Aula de Atividades Lúdicas e Brincadeiras/Jogos e Aula de Yoga.

Promover corridas e caminhada com os servidores

Ser mais frequente.

Pelo ambiente e pelo está satisfeita com. As atividades propostas

Que esse projeto seja implantado

Definitivo aqui no Cremic

Mais opções de horário, contemplando quem trabalha no período matutino e vespertino.

Ser contínuo, semanal, sem interrupção, se tornar uma ação institucional.

Espero poder participar em outra oportunidade.

Pra mim está ótimo

Ter as turmas manhã e tarde fazendo essas atividades assim como foi hoje dentro do ambiente de trabalho assim mais pessoas são beneficiadas ou seja servidores

Os resultados observados ao longo do projeto indicaram benefícios significativos para os trabalhadores, como melhora do bem-estar, relaxamento e diminuição do estresse. A experiência também possibilitou aos funcionários, que muitas vezes não haviam participado de práticas integrativas da própria unidade, vivenciar essas terapias no contexto de trabalho. A participação ativa e os feedbacks positivos por parte dos servidores, bem como as sugestões de continuidade e ampliação do projeto, reforçam sua relevância.

3.3 Caminhos possíveis de atuação do profissional de Educação Física na Saúde do Trabalhador articulado à Medicina Integrativa

A inserção do Profissional de Educação Física (PEF) no âmbito da saúde do trabalhador transcende a mera aplicação de técnicas tradicionais de condicionamento físico, abrindo um leque de possibilidades. No contexto do Cremic, esse campo revela-se singular não apenas para a prestação de serviços de saúde,

mas, fundamentalmente, como unidade-escola de excelência para a formação e atuação crítica e humanizada do PEF.

A experiência vivenciada no Cremic demonstra que a unidade proporciona aos futuros profissionais contato direto e prático com uma diversidade de práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). Muitas dessas práticas são frequentemente negligenciadas ou abordadas superficialmente nos currículos tradicionais de Educação Física, o que sublinha a relevância formativa do Cremic. A imersão nesse ambiente mostrou -se crucial para a quebra de paradigmas e preconceitos acerca das PICS e do modelo biomédico hegemônico, permitindo aos estudantes ampliar suas concepções tanto no âmbito pessoal quanto no profissional e desenvolver uma visão holístico-integrativa do indivíduo (Nogueira e Pachú, 2023).

Esse aprendizado prático e reflexivo sobre diferentes racionalidades médicas capacita o PEF a transcender o paradigma biomédico, enriquecendo sua práxis com uma abordagem mais integral e humanizada do cuidado. É importante ressaltar que, atualmente, o quadro de funcionários da unidade conta com apenas um PEF, responsável pela supervisão de estágio, mas sem o desenvolvimento de atividades assistenciais em Educação Física, atuando exclusivamente na área administrativa.

No Cremic, a aplicação do PEF pode assumir múltiplas frentes. Conforme demonstrado em palestra proferida pelo supervisor de campo, uma das atuações promissoras encontra-se na ergonomia, com vistas à adequação das condições de trabalho, promoção de posturas corretas, conforto e prevenção de lesões por esforços repetitivos entre os trabalhadores.

Adicionalmente, a proposição de programas de ginástica laboral — com foco não apenas no alongamento muscular, mas também na promoção da consciência corporal e na integração de pausas ativas e restauradoras à rotina laboral — constitui outra vertente relevante. Estudos recentes demonstram que a prática regular de ginástica laboral melhora o bem-estar, reduz níveis de estresse e distúrbios musculoesqueléticos, além de elevar a qualidade de vida dos trabalhadores (Unibra, 2023; Lima, 2019). Programas bem estruturados de ginástica laboral têm sido apontados ainda como estratégia eficaz para promover a ergonomia e prevenir doenças ocupacionais (Soares et.al., 2025).

Para além dessas intervenções, o PEF pode consolidar-se como facilitador central das PICS. Com formação complementar adequada, está apto a conduzir

sessões de yoga, reiki, meditação e atividades recreativas para a equipe interna. Por exemplo, a prática regular de yoga no local de trabalho tem mostrado reduzir sintomas de estresse e ansiedade, melhorando o bem-estar emocional dos trabalhadores (Xiang et.al. apud Lima, 2023). Essa atuação direta no desenvolvimento e na implementação de programas contínuos de promoção da saúde, utilizando o vasto repertório das PICS e conhecimentos específicos da Educação Física — como a consciência corporal e o manejo do estresse —, configura-se como potencialidade ímpar.

Além disso, o PEF pode liderar oficinas e grupos de educação em saúde, fomentando o autocuidado e a autonomia dos sujeitos, e integrar-se ativamente à equipe multiprofissional do Cremic, colaborando na elaboração de planos terapêuticos individuais e na construção de um cuidado compartilhado e interdisciplinar. A própria natureza do Cremic como polo de ensino e pesquisa abre oportunidades para que o PEF realize estudos sobre a eficácia e a aplicabilidade das PICS, fortalecendo cientificamente este campo.

As potencialidades do Cremic como campo de atuação para o PEF são, portanto, expressivas e vão além da aplicação técnica. O ambiente é propício para que o profissional supere a dicotomia corpo-mente, promovendo uma saúde integradora das dimensões física, mental, emocional e social. A ênfase na escuta acolhedora, no vínculo terapêutico e na integralidade do ser — inerentes às PICS e valorizadas no Cremic — permite ao PEF refinar uma prática profissional profundamente humanizada. Trata-se de um espaço de inovação, onde o PEF adapta e desenvolve novas abordagens corporais em diálogo com as PICS e com as necessidades específicas da comunidade atendida, reforçando o papel do Cremic na consolidação de um SUS mais preventivo, participativo e resolutivo.

Contudo, a materialização dessas potencialidades enfrenta desafios que precisam ser superados:

- Limitação do “Projeto Bem Viver no Trabalho” a ciclos curtos durante o estágio, dificultando a consolidação de vínculos de longo prazo;
- Resistência cultural dos funcionários a práticas não convencionais;
- Formação ainda incompleta de muitos profissionais de Educação Física em PICS;
- Restrições de infraestrutura;

- Dificuldade de conciliar horários de intervenção com a rotina laboral.

Uma alternativa viável para mitigar, em parte, a descontinuidade do “Projeto Bem Viver no Trabalho” e fortalecer a atuação do PEF seria estabelecer parcerias institucionais entre o Cremic e a Faculdade de Educação Física e Dança da UFG, criando bolsas de estágio e/ou extensão remuneradas. Essa ação possibilitaria a permanência contínua de estagiários na unidade, assegurando a oferta regular de práticas integrativas em horários e espaços adequados, ampliando a adesão dos trabalhadores e incorporando essas práticas à rotina laboral. Ademais, enriqueceria a formação acadêmica com experiências práticas significativas e contínuas, retroalimentando o ciclo de conhecimento e cuidado e fortalecendo o papel social das instituições.

Em síntese, o Cremic constitui um microcosmo das potencialidades do PEF na saúde do trabalhador e no SUS. Ao transcender a visão meramente prescritiva de exercícios e incorporar as PICS como ferramentas de cuidado integral, o PEF, atuando em um campo fértil, pode desempenhar papel transformador. A superação dos desafios, especialmente por meio de vínculos institucionais que assegurem a continuidade e a qualidade das ações, bem como da valorização da formação continuada, permitirá ao profissional de Educação Física contribuir de forma ainda mais significativa para a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos trabalhadores, consolidando uma prática crítica, reflexiva e humanizada.

CAPÍTULO 4 – CONCLUSÃO

O presente estudo demonstrou que o Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa e Complementar (Cremic), do estado de Goiás, configura-se como um campo-escola de excelência para a formação de Profissionais de Educação Física (PEF) sensíveis às demandas da saúde do trabalhador e usuários do SUS; e aptos a integrar práticas corporais integrativas e complementares (PICS) em sua atuação. A imersão dos estagiários nas rotinas multiprofissionais do Cremic possibilitou não apenas o contato direto com diversas PICS, mas também o desenvolvimento de uma visão crítica e humanizada do cuidado, rompendo com paradigmas biomédicos excludentes.

Os resultados evidenciaram que intervenções como ginástica laboral, meditação, yoga e dinâmicas lúdicas repercutem na redução do estresse, na ampliação da percepção corporal e no fortalecimento do vínculo terapêutico entre trabalhadores e a instituição. Contudo, enfrentam-se desafios relacionados à carência de PEFs dedicados às atividades assistenciais, à limitação temporal do "Projeto Bem Viver no Trabalho" e às restrições de infraestrutura. Diante desse cenário, apresentam-se as seguintes recomendações para o CREMIC enquanto unidade-escola:

- **Ampliação do Quadro de PEFs:** Contratação de, no mínimo, mais dois PEFs com formação em PICS, destinados às atividades assistenciais e de supervisão de estágios.
- **Integração Curricular e Parcerias Acadêmicas:** Formalizar convênios com a Faculdade de Educação Física e Dança da UFG para oferta de bolsas de estágio e extensão remuneradas, garantindo a permanência contínua dos estagiários.
- **Extensão do Projeto Bem Viver no Trabalho:** Converter o programa em ação institucional permanente, com ciclos mensais e maior diversidade de práticas (ex.: *tai chi chuan*, *qi gong*). Oferecer horários flexíveis (manhã, tarde e turnos alternados) para ampliar a adesão dos servidores.

- **Melhorias de Infraestrutura:** Destinar sala exclusiva e equipada para atividades corporais e meditação, com materiais (colchonetes, *bolsters*, equipamentos ergonômicos). Utilizar áreas verdes para práticas ao ar livre, promovendo contato com a natureza e qualidade ambiental.
- **Capacitação Continuada da Equipe:** Realizar oficinas bimestrais de atualização em PICS, ministradas por especialistas externos e professores da UFG. Incentivar a participação de servidores em eventos nacionais e internacionais de medicina integrativa.
- **Monitoramento e Avaliação:** Implementar indicadores de satisfação, saúde e performance laboral, com aplicação semestral de questionários e análise de dados para ajuste das intervenções.
- **Produção Científica e Divulgação:** Incentivar a produção de pesquisas e relatórios acadêmicos sobre a efetividade das PICS no ambiente de trabalho. Organizar seminários anuais para apresentação de resultados e troca de experiências com outras unidades do SUS.

A adoção dessas recomendações permitirá ao Cremic consolidar-se ainda mais como polo de ensino, pesquisa e inovação, fortalecendo a formação de PEFs comprometidos com a integralidade do SUS e contribuindo significativamente para a qualidade de vida e bem-estar dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

ALVES, L. H.; SARAMAGO, G.; VALENTE, L. F.; SOUSA, A. S. Análise documental e sua contribuição no desenvolvimento da pesquisa científica. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 51–63, 2021.

ALVES, R. F.; PRECIOSO, J. A. G. Exercício físico, sedentarismo e bem-estar dos/as estudantes universitários/as portugueses/as. **Revista Contexto & Saúde**, [S. l.], v. 22, n. 46, p. e13371, 2022. DOI: 10.21527/2176-7114.2022.46.13371. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/13371>> . Acesso em: 21 maio 2025.

ANTUNES, P. C.; MARTINEZ, J. F. N.; FRAGA, A. B. Práticas corporais integrativas: reflexões conceituais e metodológicas no campo da Educação Física e saúde. **Movimento**, [S. l.], v. 29, p. e29017, 2023. DOI: 10.22456/1982-8918.127188. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/127188>. Acesso em: 15 maio 2025.

ANTUNES, R. As configurações do trabalho na sociedade capitalista. **Revista Katálysis**, v. 12, n. 2, p. 131–132, jul. 2009.

BARBOSA, F., GUIMARÃES, M., SANTOS, C., BEZERRA, A., TESSER, C., & SOUSA, I. (2020). Oferta de práticas integrativas e complementares em saúde na estratégia saúde da família no Brasil. *Cadernos De Saúde Pública*, 36(1). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00208818>

BRAGA, A., PACHECO, A., SILVA, C., CASTRO, J., JESUS, C., ALMEIDA, J., ... & LOPES, S. (2023). Contribuições das práticas integrativas e complementares em saúde voltadas à saúde mental na atenção primária.. <https://doi.org/10.58871/ed.academic18092023.06.v3>

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>> . Acesso em: 21 maio 2025.

BRASIL. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/>> . Acesso em: 20 maio 2025.

CAMPOS, L., CAMPOS, S., & VIRGINIO, S. (2023). A percepção dos farmacêuticos nos municípios de araguaína – to e carolina - ma acerca das práticas integrativas e complementares em saúde (pics).. <https://doi.org/10.51161/inofarm/16030>

COSTA JÚNIOR, C. A.; ANDRADE, G. F. L.; VAREJÃO, J. C. S. **A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho**. 2023. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, 2023. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/EDFIS/2023/a-importancia-da-ginastica-lab-oral-no-ambiente-de-trabalho.pdf>. Acesso em: 21 maio 2025.

DANTAS, G. S. V.; CARDOSO, J. P.; ARAÚJO, T. M. Associação entre demandas físicas e psicossociais e dor musculoesquelética em trabalhadores da saúde. **Rev Bras Med Trab**, v. 20, n. 4, p. 524-538, 2022. DOI: 10.47626/1679-4435-2022-765.

FLICK, U. **Uma introdução à Pesquisa Qualitativa**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2004.

GOIÁS. Secretaria de Estado de Saúde. CREMIC – Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa e Complementar. [Goiânia]: Secretaria de Estado de Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://goias.gov.br/saude/cremic/> . Acesso em: 21 maio 2025.

HAUFF, S.; GUERCI, M.; GILARDI, S. Well-being-oriented HRM configurations: diffusion, contingencies and outcomes. **Evidence-based HRM**, v. 8, n. 3, p. 253–271, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/EBHRM-09-2019-0080>. Acesso em: 21 maio 2025.

JANTSCH, P. F.; GOTLER MEDEIROS, C. R.; LOHMANN, P. M. Fatores que geram estresse aos profissionais da enfermagem no setor de urgência e emergência: uma revisão integrativa. **Revista Destaques Acadêmicos**, [S. l.], v. 12, n. 3, 2020. DOI: 10.22410/issn.2176-3070.v12i3a2020.2639. Disponível em: <https://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2639> . Acesso em: 21 maio 2025.

KONDO, K.; ALMEIDA, T. B.; WADA, R. S.; SOUSA, M. L. R. Efetividade das práticas integrativas na saúde do trabalhador em empresas privadas. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265–273, 2020. DOI: 10.47626/1679-4435-2020-569.

LIMA, S. **A relação entre a ergonomia e a ginástica laboral como fatores de prevenção de lesões em ambientes corporativos**. LinkedIn, 3 out. 2023. Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/rela%C3%A7%C3%A3o-entre-ergonomia-e-gin%C3%A1stica-laboral-como-fatores-lima/> . Acesso em: 21 maio 2025.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador: saúde, capacitação e orientação ao profissional de educação física**. São Paulo: CREF4/SP, 2019. 144p.

LUZ, M. T. Contribuição do conceito de racionalidade médica para o campo da saúde: estudos comparativos de sistemas médicos e práticas terapêuticas. In: LUZ, M. T.; BARROS, N. F. (Orgs.). **Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas em Saúde** – Estudos teóricos e empíricos. Rio de Janeiro: CEPESC-IMS/UERJ-ABRASCO, 2012. p. 15-24.

MARTINS, L.; SOEIRO, R. Exercício físico e Covid-19: aspectos de saúde, prevenção e recuperação: uma breve revisão narrativa. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*, [S. l.], v. 89, n. 4, p. 240–250, 2021. DOI: 10.37310/ref.v89i4.2724. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2724>> . Acesso em: 21 maio 2025.

MARTINS, L. M. M. et al. Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los: opiniões de enfermeiros de pós-graduação. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 34, n. 1, p. 52–58, mar. 2000.

MUNIZ, H. P. et al. Ivar Oddone e sua contribuição para o campo da Saúde do Trabalhador no Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 38, n. 128, p. 280–291, jul. 2013.

NOGUEIRA, A. J. S.; PACHÚ, C. O. Integrative and Complementary Practices in Health Promotion: A narrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 8, p. e9612842853, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i8.42853. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42853>> . Acesso em: 21 maio 2025.

NOGUEIRA, M. I. **Retratos da formação médica nos novos cenários de prática**. 1. ed. São Paulo: Editora Hucitec, 2012.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2013.

PAULINO, B. AND YOEM, R. (2022). Práticas integrativas no tratamento da ansiedade. *Pubsaúde*, 10, 1-5. <https://doi.org/10.31533/pubsaude10.a353>

PINHEIRO, T. M. M.; DIAS, E. C.; SILVEIRA, A. M.; MACIEL DA SILVA, J. Saúde do Trabalhador. In: SOUSA CAMPOS, G. W. (org.). **Tratado de Saúde Coletiva**. São Paulo: Hucitec, 2012.

RIBEIRO, F. S. N.; AFONSO, F. M. PICS como suporte à Saúde do Trabalhador: uma proposta extensionista. **REVISE - Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 5, n. fluxocontinuo, p. 80–94, 2021. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/index.php/revise/article/view/1755>. Acesso em: 21 maio 2025.

RIVERA, J., QUEMEL, G., SANTOS, V., MIRANDA, C., SILVA, J., TRINDADE, M., ... & CORRÊA, R. (2024). O papel do farmacêutico no uso das práticas integrativas e complementares (pics) para o tratamento do lúpus eritematoso através da

acupuntura. Revista JRG De Estudos Acadêmicos, 7(14), e141069. <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i14.1069>

RODRIGUES, E. (2024). Uso e distribuição de práticas de acupuntura no estado do maranhão: um estudo de cinco anos. Revista Ibero-Americana De Humanidades Ciências E Educação, 10(5), 961-975. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i5.13404>

SOARES, C. L.; PORTUGAL JÚNIOR, P. S.; ALVES, A. F. Benefícios da ginástica laboral para empresas e seus colaboradores: uma análise da literatura. **REVISTA FOCO**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. e7674, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n2-037. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/7674>> . Acesso em: 21 mai. 2025.

TESSER, C. D.; BARROS, N. F. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 5, p. 914-920, 2008.

VASCONCELLOS, L. C. F.; AGUIAR, L. Saúde do Trabalhador: necessidades desconsideradas pela gestão do Sistema Único de Saúde. **Saúde em Debate**, v. 41, n. 113, p. 605–617, abr. 2017.

WIENEKE, K. et al. Well-being champion impact on employee engagement, staff satisfaction, and employee well-being. **Mayo Clinic Proceedings Innovations Quality & Outcomes**, v. 3, n. 2, p. 106-115, 2019. Disponível em: [https://www.mcpiqjournal.org/article/S2542-4548\(19\)30040-2/fulltext](https://www.mcpiqjournal.org/article/S2542-4548(19)30040-2/fulltext)> . Acesso em: 21 mai. 2025.

APÊNDICE 1 - Formulário de avaliação

Avaliação - Projeto Bem-viver no Trabalho

A ação "Bem-Viver no Trabalho: Cremic em Movimento", é um projeto desenvolvido junto a turma de estágio curricular obrigatório, do curso de Educação Física, da Universidade Federal de Goiás, sob orientação da profa. Dra. Fernanda Ramos Parreira. E tem o intuito de atuar, através da integração universidade-serviço- comunidade, junto à unidade ambulatorial referência estadual em práticas integrativas em saúde, o Centro de Referência Estadual em Medicina Integrativa e Complementar (Cremic).

Sob a supervisão e acompanhamento do professor de Educação Física, Amador Carlos dos Santos Junior (Coordenação de Ensino e Pesquisa/Cremic), o projeto está em sua segunda edição, tendo como objetivo central **"desenvolver estratégias de Promoção da Saúde (PS) aos(as) trabalhadoras que atuam nessa instituição, promovendo espaços de cuidados, ambientes mais acolhedores e de escuta às necessidades e demandas de práticas corporais e bem-viver no ambiente de trabalho."** E por meio dos fundamentos teórico-metodológicos das práticas corporais e medicina integrativa, realizar encontros semanais junto as trabalhadoras e trabalhadores da unidade por meio do Ciclo de Bem-viver:

PRIMEIRA SEMANA: Meditação

SEGUNDA SEMANA: Exercícios Respiratórios

TERCEIRA SEMANA: Alongamento/Atividades Lúdicas e/ou Jogos

QUARTA SEMANA: Yoga

Após dois ciclos vivenciais, gostaríamos de receber sua avaliação e percepção sobre a implementação dessa proposta de valorização da trabalhadora e trabalhador do SUS.

Turma de Estágio em Educação Física - FEFD/UFG

BEM-VIVER NO TRABALHO

CREMIC EM

MOVIMENTO



2edição

ÀS TERÇAS-FEIRAS: 13:30 ÀS 14:30
OUTUBRO E NOVEMBRO DE 2024

 <p>práticas meditativas</p>	 <p>exercícios respiratórios</p>
<p>mobilidade articular</p> 	<p>atividades lúdicas</p> 

As práticas ocorrerão durante 20 minutos com cada equipe de trabalho

20/05/25, 12:38

Avaliação - Projeto Bem-viver no Trabalho

1. Qual a sua idade? (anos)

2. Sexo:

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não responder
- Outro: _____

3. Raça/Etnia

Marcar apenas uma oval.

- Branca
- Parda
- Preta
- Amarela
- Indígena
- Prefiro não responder

4. Quanto tempo trabalha no Cremic?

⌵ Dropdown

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 ano
- 1 a 5 anos
- 6 a 10 anos
- 11 a 15 anos
- 16 a 20 anos
- 20 anos ou mais

20/05/25, 12:38

Avaliação - Projeto Bem-viver no Trabalho

9. Se respondeu SIM, com que frequência?

Marcar apenas uma oval.

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 5 vezes por semana ou mais

10. Se respondeu SIM quanto a realizar atividade física. Em média, quanto tempo dedica a atividade física?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 30 minutos/dia
- 30 minutos/dia
- 40 a 50 minutos/dia
- 60 minutos ou mais

11. Que tipo de atividade física você realiza ou gostaria de realizar? (pode marcar mais de uma opção)

Marque todas que se aplicam.

- Caminhada/corrida
- Musculação
- Esportes (futebol, voleibol, basquete, natação, ciclismo e /ou outros)
- Treinamento funcional/Crossfit
- Hidroginástica
- Dança
- Pilates
- Yoga/Meditação
- Lutas (Capoeira, Karatê, Judô, etc)
- Outro: _____

12. Quanto você avalia como importante a realização de atividade física ou de lazer no ambiente de trabalho:

Escala likert: 1 - insignificante; 2 - pouco significativa; 3 - indiferente; 4 - importante; 5 - muito importante

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Insig Muito Importante

13. Você ficou sabendo da ação "Bem-viver no Trabalho: Cremic em Movimento"?

Marcar apenas uma oval.

Sim
 Não

14. Se SIM, você conseguiu participar:

Marcar apenas uma oval.

Sim
 Não

15. Como você avalia os encontros/aulas realizadas junto aos estagiários de educação física:

Escala Likert: 1 - péssimo; 2 - ruim; 3 - indiferente/neutro; 4 - bom; 5 - excelente

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Pés: Excelente

16. Você poderia nos dizer o motivo da sua avaliação anterior:

17. De qual(is) encontros/aulas realizadas junto aos estagiários de educação física você considerou mais interessante e/ou gostou (pode marcar mais de uma opção):

Marque todas que se aplicam.

- Aula de Meditação
- Aula de Exercícios Respiratórios
- Aula de Atividades Lúdicas e Brincadeiras/Jogos
- Aula de Yoga

18. Você acredita que os encontros/aulas impactaram em quais dimensões da sua vida:

Marque todas que se aplicam.

	1. Não impactou	Impactou pouco	Impactou muito
No trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Por fim, gostaríamos de receber sugestões. O que você acredita que poderia melhorar ou mudar no projeto "Bem-viver no Trabalho: Cremic em Movimento"?

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários