

## MUSEU DE CIÊNCIAS E PRÁTICAS INTEGRATIVAS: UMA ALTERNATIVA À SAÚDE MENTAL

Keli Cristiane Moreira Tristão (MUDI/UEM)

Celso Ivam Conegero (DCM/UEM)

Júlia Kaori Uguma Mizuta (MUDI/UEM)

Miyoko Massago (PCS/UEM)

Silvana da Silva (MUDI/UEM)

Josane Rosenilda da Costa (MUDI/UEM)

[kelinut@hotmail.com](mailto:kelinut@hotmail.com)

### Resumo:

A saúde mental no ambiente de trabalho tem se tornado uma preocupação crescente, especialmente em instituições de ensino superior, devido ao aumento de casos de estresse, ansiedade e depressão. Para enfrentar esse cenário, a Universidade Estadual de Maringá (UEM), por meio do Museu Dinâmico Interdisciplinar (MUDI), implantou um Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares (PICs). Alinhado à Política Nacional do SUS, o projeto oferece técnicas como meditação, yoga, auriculoterapia, reiki e aromaterapia, visando acolhimento, pertencimento e promoção da saúde integral. O projeto foi estruturado em quatro fases: planejamento, implantação, execução e avaliação, contando com equipe multidisciplinar, espaço adaptado e cronograma de atendimentos individuais e coletivos. Os resultados demonstram benefícios como redução da ansiedade, melhora do sono, fortalecimento de vínculos e menor medicalização. Além de promover qualidade de vida e prevenção do adoecimento psíquico, a iniciativa gera dados científicos e configura-se como inovação social, unindo ciência, cultura e saúde dentro do espaço universitário.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Práticas integrativas; Bem-estar

### 1. Introdução

A saúde mental no ambiente de trabalho tem se tornado um tema central nas discussões sobre qualidade de vida e produtividade, especialmente diante do aumento de casos de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento profissional. Esse cenário é particularmente relevante em instituições de ensino superior, onde a rotina intensa e a pressão por resultados contribuem para o adoecimento psíquico (SILVA et al., 2019).

Na Universidade Estadual de Maringá (UEM), esses desafios também se fazem presentes. Diante dessa realidade, o Museu Dinâmico Interdisciplinar (MUDI)

implantou um Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares (PICs), em consonância com a Política Nacional do Sistema Único de Saúde (SUS), que regulamenta 29 práticas terapêuticas (BRASIL, 2006).

As Práticas Integrativas e Complementares têm se mostrado recursos importantes para o cuidado em saúde mental, contribuindo para a promoção de bem-estar, acolhimento e pertencimento institucional (ROCHA, 2020). A iniciativa busca consolidar um espaço educativo e cultural que integre saberes e práticas de saúde, promovendo um cuidado humanizado, intersetorial e acessível a colaboradores e estudantes da universidade.

## **2. Metodologia**

O projeto foi estruturado em quatro fases: planejamento, implantação, execução e avaliação. No planejamento, o MUDI articulou-se com a administração da UEM para implantar a meditação transcendental, prática pioneira do ambulatório. Foram definidos profissionais habilitados, composta uma coordenação geral e terapeutas convidados, além de elaborado cronograma de atendimentos, protocolo, agendamento on-line e materiais de divulgação. Reuniões de sensibilização com a Pró-Reitoria de Recursos Humanos estimularam a adesão dos colaboradores.

Na implantação, o espaço do MUDI foi adaptado com salas para atendimentos individuais, práticas coletivas e meditação, contando com mobiliário e insumos obtidos por parcerias e doações. Na execução, os atendimentos ocorrem diariamente mediante agendamento, envolvendo práticas regulares e vivências semanais, com escuta qualificada, anamnese e cuidado integral. A avaliação é contínua e participativa, com dados usados em pesquisas acadêmicas, questionários de satisfação e indicadores de adesão. O ambulatório segue diretrizes éticas nacionais e amplia o autocuidado com rodas comunitárias e formações em yoga e meditação.

## **3. Resultados e Discussão**

O uso de PICs no ambiente universitário promove saúde mental de forma preventiva e integrativa, respeitando as especificidades dos colaboradores. Além de fortalecer a política institucional de saúde do trabalhador, o ambulatório configura-se como inovação social ao articular ciência, cultura e saúde de forma acessível,

incluindo diretrizes como a NR1, que destaca a saúde mental no trabalho. No MUDI, o espaço museológico é considerado como ambiente terapêutico, aproximando a comunidade acadêmica de práticas que valorizam escuta ativa, vínculo e cuidado compartilhado.

A implantação busca reduzir estresse e sofrimento psíquico, ampliar o bem-estar e o senso de pertencimento, fortalecer a cultura do cuidado e difundir informações sobre PICS. Também estimula pesquisas por meio de projetos de extensão e favorece a interdisciplinaridade entre saúde e educação. Entre os resultados, destacam-se: menor medicalização, redução da ansiedade, melhora do sono, acolhimento, redes de apoio, baixo custo, ausência de efeitos colaterais e promoção da saúde.

#### 4. Considerações

A iniciativa melhora a qualidade de vida de colaboradores e alunos, fortalecendo a cultura de cuidado e prevenção na universidade. Também gera dados para pesquisas, extensão e parcerias com o SUS, consolidando-se como política institucional permanente e passível de replicação em outras instituições de ensino superior. Integrar práticas integrativas a um espaço museológico é uma inovação, transformando o museu em local de cuidado e não apenas de preservação do conhecimento, alinhado à museologia social. As PICS, com abordagem holística que une corpo, mente, emoções e espiritualidade, ampliam o acesso ao cuidado e legitimam práticas muitas vezes marginalizadas pela medicina convencional. A UEM, ao valorizar práticas milenares e saberes ancestrais, assume papel de vanguarda no cuidado integral de seus trabalhadores, gerando impactos positivos em produtividade, clima organizacional e redução do absenteísmo.

#### Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Brasília, 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/politica-nacional-de-praticas-integrativas-e-complementares>. Acesso em: 30 maio 2025.

SILVA, A. et al. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, n. 3, 2019.

ROCHA, P. Práticas integrativas e saúde mental: um mapeamento sistemático da literatura na atenção primária. **Medicina Integrativa**, 2020. Disponível em: <https://revistamedicinaintegrativa.com/praticas-integrativas-e-saude-mental-um-mapeamento-sistematico-da-literatura-na-atencao-primaria/>.