

As práticas populares de saúde e a formação de estudantes universitários: vivências em uma atividade curricular de integração ensino-pesquisa-extensão

Aline Barreto de Almeida Nordi¹, Renata Postel Moreira², Nathalia Hristov³

Resumo

A Educação Popular tem sido crucial na formação de profissões na área da saúde, por meio da utilização de processos pedagógicos participativos para aprimoramento do SUS. Desse modo, o objetivo deste estudo foi compreender os sentidos e os significados das vivências com as Práticas Populares e as Práticas Integrativas e Complementares (Pics) de saúde na formação dos participantes da atividade curricular de integração ensino-pesquisa-extensão “Práticas Populares de Saúde”. A construção da pesquisa foi realizada a partir da análise de registros das vivências por meio de portfólios reflexivos, produzidos pelos participantes. Conforme observado nas narrativas e nos registros, houve relatos sobre ressignificações de conhecimentos, questionamentos e reflexões sobre cenários reais e almejados. Destaca-se a importância da utilização de uma metodologia que permita aos participantes a integração entre reflexão e prática, baseada na concepção da Educação Popular em Saúde, mostrando-se efetiva no processo de aprendizagem significativa. Conclui-se que as atividades de extensão sobre Práticas Populares e Pics possuem relevância na atualidade, evidenciando seus impactos positivos na formação dos participantes. Observou-se um aumento na busca por essas práticas durante a pandemia de Covid-19, que contribuíram para o autoconhecimento; o bem-estar físico e psicológico; a ressignificação de conhecimentos e o protagonismo na formação.

Palavras-chave

Educação Popular em Saúde (EPS). Práticas populares de saúde. Formação em saúde.

¹ Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de São Paulo, Brasil; pós-doutoral em Ciência, Tecnologia e Sociedade pela Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil; professora na Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil; líder do Grupo de Pesquisa “Educação Popular em Saúde”. E-mail: alinenordi@ufscar.br.

² Especialista em Gestão em Negócios pela Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: renata.postel@estudante.ufscar.br.

³ Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil. E-mail: hristov.nathalia@gmail.com.

Popular health practices and the training of university students: experiences in a curricular activity of teaching-research-extension integration

Aline Barreto de Almeida Nordi¹, Renata Postel Moreira², Nathalia Hristov³

Abstract

Popular Education has been crucial in the training professionals in the health field, using participatory pedagogical processes to enhance the Brazilian Unified Health System (SUS). Thus, the objective of this study was to understand the meanings and significance of experiences with Popular Practices and Integrative and Complementary Health Practices (Pics) in the training of participants in the teaching-research-extension integration curricular activity “Popular Health Practices”. The research was constructed based on the analysis of records of experiences through reflective portfolios produced by the participants. As observed in the narratives and records, there were reports of re-signification of knowledge, questions, and reflections on real and desired scenarios. The importance of using a methodology that allows participants to integrate reflection and practice, based on the concept of Popular Health Education, is highlighted, proving to be effective in the process of meaningful learning. It is concluded that extension activities on Popular Practices and Pics are relevant today, evidencing their positive impacts on the training of participants. An increase in the search for these practices was observed during the Covid-19 pandemic, which contributed to self-knowledge; physical and psychological well-being; re-signification of knowledge; and protagonism in training.

Keywords

Popular Health Education (PHE). Popular health practices. Health training.

¹ PhD in Public Health, Federal University of São Paulo, State of São Paulo, Brazil; postdoctoral degree in Science, Technology, and Society, Federal University of São Carlos, State of São Paulo, Brazil; professor at the Federal University of São Carlos, State of São Paulo, Brazil; leader of the “Popular Education in Health” Research Group. Email: alinenordi@ufscar.br.

² Specialist in Business Management, Getúlio Vargas Foundation, State of Rio de Janeiro, Brazil. Email: renata.postel@estudante.ufscar.br.

³ Graduated in Biological Sciences, Federal University of São Carlos, State of São Paulo, Brazil. Email: hristov.nathalia@gmail.com.

Introdução

A Educação Popular (EP) tem sido crucial na formação de lideranças políticas na América Latina desde a década de 1960, utilizando processos pedagógicos participativos para apoiar a criação e o aprimoramento do Sistema Único de Saúde (SUS), bem como orientando práticas de saúde e ações sociais, buscando aprimorar e integrar os serviços à comunidade local. Atualmente, ela passou a ocupar o interior dos espaços de formação de profissões na área da saúde.

O educador, em qualquer processo formativo pela Educação Popular em Saúde (EPS), precisa exercitar sua humanidade com toda a inconclusão imersa nela, o que implica criar espaços de gestão participativa do espaço educativo e das ações educativas. Nessa perspectiva, há um envolvimento concreto do educador com o desenvolvimento do educando e sua busca de “ser mais”. Ademais, há um companheirismo na trilha dessa longa e dura jornada, intitulada formação.

As práticas populares de saúde são saberes coletivos construídos ao longo do tempo, produzidos por comunidades ou grupos de pessoas, a partir de suas diversas vivências. Considerando-se que todos são detentores de algum tipo de saber, elas tornam-se um potente elemento sociocultural da comunidade. Sob esse prisma, busca-se compreender o processo saúde-doença por meio da integração entre os aspectos biológicos, emocionais, socioeconômicos, ambientais e espirituais.

A visão biomédica predominante na sociedade brasileira e a baixa valorização da potencialidade que as práticas populares, integrativas e complementares apresentam impactam na formação em saúde. Pesquisas revelam que, em geral, os cursos de graduação em saúde não incluem em sua formação as práticas populares, integrativas e complementares, o que implica no desinteresse em inserir essas práticas na formação profissional.

Atualmente, duas políticas nacionais no âmbito da saúde dão o arcabouço legal para a apresentação das Práticas Populares e Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (Pics): a Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do SUS e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde. Apesar disso, a implementação de ações educativas no campo da saúde permanece sendo um desafio, especialmente em virtude do predomínio das práticas medicamentosas e curativistas. Soma-se a isso o fato que essas ações são pouco desenvolvidas em outros cenários que não sejam o da atenção primária à saúde.

As atividades de extensão continuam sendo, atualmente, grandes fomentadoras da troca de saberes entre universidade e sociedade em busca da integralidade de uma formação acadêmica, profissional e cidadã, estimulando a produção de conhecimentos significativos.

Na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), as Atividades Curriculares de Integração Ensino-Pesquisa-Extensão (Aciepe) são atividades complementares aos currículos, de natureza optativa para o estudante de graduação e de natureza extensionista para a comunidade externa. A Aciepe “Práticas Populares de Saúde”, oferecida desde 2009, é aberta ao público universitário e à comunidade. Constituir um espaço de troca entre estudantes de diversos cursos, profissionais de diversas áreas e pessoas da comunidade é entendido como uma potência, agregando conhecimentos de vários campos. Seu objetivo é oferecer atividades que fomentam o conhecimento e a reflexão sobre as práticas populares no cotidiano, acadêmico ou não.

Desse modo, o objetivo deste artigo foi compreender os sentidos e os significados das vivências com as Práticas Populares e Pics na formação dos participantes da Aciepe “Práticas Populares de Saúde”, observando se: (i) houve intersecção entre os saberes populares e os científicos na perspectiva dos estudantes; (ii) as vivências com as práticas populares, integrativas e complementares de saúde possibilitaram empoderamento no autocuidado dos estudantes; (iii) os estudantes associaram as práticas populares, integrativas e complementares de saúde à formação acadêmica e à atuação profissional.

Metodologia

Tipo de pesquisa

Esta é uma pesquisa qualitativa, com abordagem a partir da Fenomenologia, na qual parte-se de um fenômeno de interesse para compreender a experiência subjetiva dos indivíduos que a vivenciaram. Uma de suas principais características é o foco na essência da experiência e das percepções individuais, buscando compreender os sentidos e significados nos relatos dos diversos participantes que vivenciaram a mesma situação.

Essa escolha se deve ao fato de que a pesquisa qualitativa se debruça em compreender relações, crenças e visões dos atores sobre a intervenção na qual participam, entendendo que suas vivências fazem parte da construção da intervenção e de seus resultados.

Local do estudo

A Aciepe “Práticas Populares de Saúde” foi tecida no Programa de Extensão “Movimento e Articulação de Práticas e Educação Popular em Saúde” (Mapeps, 2019), o qual vem, desde 2006, promovendo um diálogo integrativo entre as práticas populares, integrativas e complementares de saúde, a EPS e o SUS. As atividades da Aciepe são baseadas na concepção da EP e organizadas por docentes de diferentes departamentos, como Enfermagem e Medicina, reforçando a valorização dos diversos saberes por seu caráter interdisciplinar. Possui duração de 60 horas como atividade de extensão para a comunidade externa e integralização de quatro créditos acadêmicos.

Em 2021, devido à pandemia de Covid-19, as docentes organizadoras da Aciepe “Práticas Populares de Saúde” avaliaram a possibilidade e efetividade de ofertar a atividade remotamente, considerando-se aquele cenário. Para isso, adaptações foram realizadas a fim de promover as atividades práticas à distância, com o mínimo de prejuízo possível. As reuniões ocorreram de forma on-line, via *Google Meet*. O aspecto positivo dessa decisão foi a possibilidade de ampliar o público-alvo, atingindo também a comunidade externa além da cidade de São Carlos/SP.

Nessa experiência, inscreveram-se 17 participantes. Dentre eles, havia 12 estudantes de graduação – sendo que seis deles deram continuidade –, e cinco pessoas da comunidade externa. As rodas virtuais tiveram, em média, a presença de 11 pessoas. Ao todo, foram ofertadas dez vivências, sendo: “Narrativa sobre adoecimento”; “Reiki”; “Benzimento a partir da cultura brasileira”; “Uso de chás e ervas medicinais brasileiras”; “Tai chi Pai Lin”; “Medicina Tradicional Chinesa”; “Práticas Orientais de Saúde”; “Meditação”; “Kundalini Yoga”; “Roda de conversa: parto natural e humanizado”.

Público da pesquisa

A proposta da pesquisa foi detalhadamente apresentada aos participantes da Aciepe no primeiro dia da atividade, com espaço para dúvidas sobre todos os procedimentos da pesquisa. Somente após a finalização da atividade foi realizado o primeiro contato, via e-mail, exclusivamente com os participantes que concluíram e foram aprovados. Dos 11 concluintes, seis mulheres retornaram com respostas de aceite para serem incluídas na pesquisa. Os demais, por

ausência de resposta ao e-mail, foram desconsiderados. Para o convite, não houve exclusão de nenhum participante, podendo ser tanto da comunidade externa quanto de estudantes universitários.

Construção dos dados

A construção deste estudo foi realizada a partir da análise dos registros das vivências por meio de portfólios reflexivos, produzidos pelos participantes durante a Aciepe. O portfólio reflexivo não é somente um instrumento para avaliação de desempenho, mas uma via para a experimentação reflexiva acerca do próprio processo de formação. Além disso, é peça-chave no processo de acompanhamento das aprendizagens desenvolvidas, contribuindo para o desenvolvimento de sujeitos éticos, críticos e com compromisso social.

Os portfólios foram produzidos livremente pelos participantes da Aciepe, sem rigor na formatação, porém com a premissa de conter os aspectos mais relevantes na trajetória de sua formação. Assim, explorar os portfólios foi de suma relevância para observar as reflexões, os impactos e/ou contribuições da temática para a formação dos participantes.

Análise dos dados

A análise dos portfólios foi baseada em metodologia desenvolvida no trabalho de Luna (2019), a qual ocorreu por meio das seguintes etapas:

1. Imersão com leitura atenta dos portfólios e, a partir disso, a seleção das três vivências mais significativas na perspectiva das participantes da pesquisa; a seleção de três vivências foi uma opção metodológica das pesquisadoras. Os critérios de seleção foram: as três práticas mais citadas; a relevância da prática na vida pessoal e profissional; e, por fim, se a prática já havia sido incorporada ao cotidiano do participante.
2. Construção de mapas conceituais, ou seja, diagramas de significados, que funcionam de modo a relacionar e hierarquizar conceitos. As pesquisadoras construíram os mapas conceituais a partir das vivências que, na leitura do material, apresentaram-se como mais significativas para as participantes. As produções individuais foram se tornando um material coletivo à medida que o mapa se consolidava e integrava as distintas experiências

pessoais. Em seguida, ocorreu o compartilhamento dos mapas conceituais com os membros do Gpeps (Grupo de Pesquisa em Educação Popular em Saúde) para validação externa. Então, as pesquisadoras retomaram os mapas conceituais para modificações a partir da validação externa.

3. Validação dos mapas conceituais com as participantes da pesquisa: foi solicitada uma reunião, via *Google Meet*, para as participantes validarem o que foi produzido pelas pesquisadoras e, assim, solicitassem a indicação de um pseudônimo para que as falas fossem incluídas com um nome escolhido pelas próprias participantes. Nesse momento, reitera-se a utilização da perspectiva da EP na medida em que se contrapõe à análise feita, exclusivamente, pelas pesquisadoras, apartada da contribuição das participantes envolvidas na pesquisa.

4. Após a validação das participantes, seguiu-se para a identificação de sentidos, significados e valores a partir da construção de núcleos de sentido.

5. Descrição e discussão das vivências.

Utilizaram-se três referenciais teóricos para a análise dos portfólios: o conceito de experiência – por Bondía (2002) –, a aprendizagem significativa – por David Ausubel (Moreira; Masini, 1982) – e a EPS. A experiência é compreendida na perspectiva de que não se trata de um caminho até um objetivo previsto ou uma meta, mas uma abertura para o desconhecido. Nessa perspectiva, foi considerado o saber da vivência como um saber particular e subjetivo; com acontecimento comum e singular, ou seja, impossível de ser repetido. Em relação à aprendizagem significativa, ela tem seu respaldo quando uma nova informação adquire significados para o aprendiz com determinado grau de clareza, estabilidade e diferenciação.

Considerações éticas

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Instituição (nº 51465321.5.0000.5504) e, além disso, foi produto de Iniciação Científica (IC) com bolsa financiada pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Todo o material apresentado foi submetido a tratamento ético, conforme preconizado pela Resolução CONEP 510/2016. Em relação aos nomes presentes nos portfólios, eles foram escolhidos de forma fictícia (pseudônimos), pelos próprios participantes.

Resultados e discussão

Perfil das participantes

A faixa etária das participantes variou entre 22 e 56 anos. Cinco participantes se autodeclararam brancas, enquanto uma se declarou parda. Metade das participantes, advindas da comunidade externa da UFSCar, possui graduação completa nas áreas da Farmácia, Química e Educação Ambiental. A outra metade foi composta por estudantes de graduação da UFSCar dos seguintes cursos: Terapia Ocupacional, Engenharia de Materiais e Ciências Sociais. Dos seis participantes da pesquisa, três eram residentes de São Carlos/SP, sendo os estudantes de graduação. Com relação à comunidade externa, alcançaram-se diferentes municípios, como Cravinhos/SP (1) e São Paulo/SP (2).

Em relação ao conhecimento prévio das participantes sobre as Pícs e as Práticas Populares em Saúde, 4,67% declaram já ter tido contato com essas práticas, enquanto 2,33% afirmaram não ter. As práticas mencionadas foram: aromaterapia (6), homeopatia (6), meditação (6), plantas medicinais (6), *yoga* (5), medicina tradicional chinesa (5), reiki (5), terapia de florais (5) e quiropraxia (4). Dentre elas, apenas quatro eram efetivamente praticadas: meditação (5), aromaterapia (4), *yoga* (4) e plantas medicinais (4).

Vivência 1: a emancipação coletiva por meio de uma roda de conversa sobre o parto

A roda de conversa sobre o parto natural e humanizado foi realizada no último dia de vivência da Aciepe. O disparador inicial foi a apresentação da experiência das duas docentes com seus partos. Foi a primeira vez em que as docentes iniciaram a atividade com falas e, no planejamento inicial, não estava previsto. Contudo, ao longo das avaliações formativas (ao final de cada atividade), os participantes colocaram que desejavam, em algum momento, ouvir sobre as experiências das docentes, já que a participação era no papel de mediadoras das discussões.

Dessa forma, as docentes avaliaram que essa atividade poderia ser iniciada com a apresentação das experiências das duas docentes, que foram muito distintas: uma teve a experiência do parto natural humanizado em casa e a outra que, apesar de ter planejado todo seu parto da mesma maneira, teve um desfecho de parto hospitalar e cesárea, com complicações e risco de morte. Foi considerado que essas duas experiências poderiam trazer elementos para desromantizar o processo

do parto tal qual a sociedade patriarcal pressupõe, como também como as Práticas Populares e Picas as apoiaram nas duas vivências.

A intencionalidade pedagógica surtiu um efeito maior do que as docentes esperavam. Algumas participantes trouxeram as experiências sobre seus próprios partos, narrando como foi o processo de cada um deles. A roda de conversa ficou bastante aquecida com reflexões profundas, mesmo que algumas delas não tenham passado pelo processo do parto. Apenas um participante era do sexo masculino e, segundo avaliação ao final da atividade, preferiu ficar somente na escuta e aprender sobre todos os desafios que as mulheres enfrentam nessa fase. Conforme os portfólios, essa roda culminou como um dos momentos mais marcantes dentre as atividades desenvolvidas. As participantes relataram que a temática era de grande interesse, o que contribuiu intensamente para o fortalecimento de um diálogo franco.

Desde o início das atividades da Aciepe, as docentes e as participantes buscaram estabelecer um ambiente seguro e acolhedor para a exposição de conhecimentos, opiniões e sentimentos sem o receio de julgamentos. Esses princípios perpassam a EPS, a qual se fundamenta nas experiências dos indivíduos e nas premissas da filosofia de Paulo Freire (2011), enfatizando que o cuidado deve emergir da realidade concreta e considerar o contexto de vida do outro, proporcionando um espaço seguro de trocas. A EPS tem facilitado a aquisição de conhecimentos e saberes que se constroem constantemente por meio das interações sociais. Seus princípios permitem ao profissional questionar, acolher e, considerando a natureza incompleta e o aprendizado contínuo, refletir sobre si e aprender com as interações, promovendo a humanização da prática e da atenção à saúde.

É importante ressaltar que o estabelecimento coletivo de ambiente acolhedor foi essencial para a expressão de ideias e vivências pessoais. No ambiente universitário, essa prática se torna raridade, uma vez que se utiliza, por muitas vezes, metodologias que não consideram o acolhimento das emoções e a expressão dos sentimentos de insegurança entre o educador e os educandos. Ao construir esse espaço de acolhimento, promove-se um processo contínuo de reflexão e ação, favorecendo a prática coletiva e interdisciplinar, bem como permitindo que a perplexidade se desdobre em aprendizado.

As rodas de conversa são momentos dedicados ao debate sobre uma temática, em ambiente propício para que os participantes se sintam à vontade para compartilhar experiências, opiniões, sentimentos e dúvidas, bem como escutar o que é trazido pelo outro, com atenção, respeito, acolhimento e inclusão. Nas rodas, o diálogo é construído a partir das interações entre os

participantes, de forma que os sujeitos se expressem e ouçam seus pares, a partir de um exercício reflexivo orientado para a ação.

Foi interessante perceber que uma participante correlacionou a sua vivência com os conceitos de parto natural e humanizado, refletindo e concluindo que o parto de sua filha havia sido natural, porém, não humanizado, como considerava até então. Essa ressignificação de sua vivência foi construída a partir da narração de sua experiência, da aquisição de conhecimentos e da relação e reflexão sobre a temática. Estudos apontam para a eficácia da adoção de rodas de conversa como prática educativa, à autonomia do sujeito e à promoção da saúde integral em diferentes contextos da assistência em saúde: “um dos pontos mais importantes foi distinguir parto humanizado de parto normal ou parto natural [...]. Podemos ter um parto natural, porém sem nenhum fator de acolhimento ou humanização” (Mônica, 2021).

A EPS incentiva uma relação de companheirismo e de fraternidade entre educadores e educandos, na qual a tarefa de aprender se apresenta como uma caminhada compartilhada entre seres humanos. Nesse sentido, o esclarecimento e o empoderamento orienta os indivíduos, contribuindo com a vivência de experiências de trocas mais humanizadas: “independentemente do local a ser feito, o parto humanizado é a sobre autonomia da mulher, [o] acolhimento das suas vontades e sensações. Precisamos quebrar tabus sobre a gestação e o parto! Sangue, suor, fezes, choro, gozo. Tudo faz parte” (Noemi, 2021).

Ao rememorar e contar suas histórias, diversas indagações surgiram entre as participantes da atividade de extensão, ao mesmo tempo em que reflexões e saberes foram construídos coletivamente. O diálogo é essencial para o conhecimento que se constrói na práxis e vivifica a corresponsabilidade dos sujeitos envolvidos.

Ademais, essa roda de conversa reforçou a importância do protagonismo feminino e a necessidade do acolhimento das emoções, medos, inseguranças e desejos da mulher. Outro aspecto destacado foi a necessidade da concretização das políticas públicas pelos profissionais de saúde nos cenários de assistência, tanto como forma de evitar atos de violência obstétrica quanto para proporcionar a melhor experiência possível ao binômio mãe-bebê. Dessa maneira, percebe-se que as rodas de conversa enriquecem os movimentos de EPS, além de ser uma estratégia importante na construção coletiva de saberes e no desenvolvimento da emancipação e da cidadania dos diversos atores envolvidos:

Me emocionei com essa aula, tiveram muitos relatos e falas lindas, porém, veio a discussão necessária também a respeito da violência obstétrica [...]. Acabou mudando um pouco minha visão do que seria um parto natural e humanizado, e a diferença entre um parto natural de um parto humanizado, pois nem sempre o natural é, de fato, humanizado (Socorro, 2021).

Percebe-se, assim, que a EPS pode ser usada como uma potente estratégia para encurtar a distância existente entre o saber científico e o conhecimento popular sobre o processo saúde-doença e o viver saudável e, dessa maneira, reorientar os modelos de atenção à saúde. Nessa perspectiva, ações educativas em saúde contribuem fortemente com o empoderamento dos indivíduos, a promoção da saúde, a qualidade de vida e a maior participação no controle social.

Apreendemos, portanto, a partir dessa roda de conversa, o quanto a dinâmica de reunir-se em grupo para se debruçar sobre um assunto de interesse coletivo pode ser potencialmente enriquecedora. Para isso, é importante que os sujeitos se sintam confortáveis para ouvir e contar histórias, reavivar memórias, expor conhecimentos prévios, construir e reconstruir conhecimentos. O ambiente respeitoso, ético e acolhedor proporcionado nesta atividade, ainda que virtual, contribuiu com essa missão. Os saberes e as reflexões centrais produzidos a partir dessa roda foram representados no mapa conceitual, apresentado na Figura 1.

Vivência 2: meditação como caminho para o autoconhecimento e para a paz interior

No início de cada encontro, as facilitadoras da Aciepe dedicavam meia hora inicial para o acolhimento das participantes, estimulando o relaxamento, o foco e a atenção plena ao momento presente. Para atingir esse objetivo, foram utilizados, por exemplo, mantras, ceno-poesias e exercícios respiratórios. Ao longo dos encontros, diversas atividades práticas foram realizadas com as participantes, com destaque para a meditação.

A meditação é uma prática milenar cuja origem remonta às tradições orientais, cujo objetivo é atingir o foco em ser, bem como a observação do mundo interior, a busca pela sabedoria e a espiritualidade. As técnicas de meditação consistem em treinar a atenção em busca de melhor integrar a mente, o corpo e o mundo exterior. Estudos apontam para diversos benefícios à qualidade de vida a partir das práticas meditativas. Dentre eles, constatou-se a melhora do sono, da dor, do estresse, do humor, da saúde mental e do autocuidado.

Os benefícios também foram referidos pelas participantes da Aciepe, percebidos empiricamente, a partir de suas vivências com a meditação. Foi interessante perceber, no entanto, um certo grau de ceticismo que motivou a busca por estudos e comprovações científicas sobre os principais benefícios relatados:

Vale ressaltar que estudos já estão sendo realizados a respeito da prática de meditação com grupos específicos de monges ou praticantes que exercem ela há muitos anos. Foi por conta de alguns estudos e artigos que a adotei em minha rotina. Na época, eu era bem mais cética que hoje e queria algo concreto que comprovasse cientificamente seus benefícios (Socorro, 2021).

Os relatos revelaram aprendizagens a partir da prática e da partilha de algumas vivências prévias relacionadas. Foram enfatizados os efeitos positivos da meditação e ampliação no autoconhecimento, que viabilizou cuidados em saúde mental, especialmente durante a pandemia de Covid-19. Outrossim, resultou em hábitos de vida mais saudáveis, às vezes articulados, inclusive, com outras Práticas Integrativas e Complementares:

Minha primeira lembrança envolvendo o tema [meditação], é por volta dos seis anos, com minha mãe sentada no tapete comigo e minhas irmãs, nos ensinando a acessar um local na nossa mente que era “só nosso”. [...] Ela nos estimulava a explorar esse lugar pelo menos um pouquinho, todos os dias, antes de dormir. Bem mais velha, entendi o que ela estava nos ensinando [...]. Carrego comigo essa técnica desde então, como forma de acessar meu lugar de paz (Cecília, 2021).

É primordial que os sujeitos compreendam a aplicabilidade do que foi estudado, para além do saber teórico. A EP facilita a participação prática e a gestão de ações sociais, sendo uma abordagem latino-americana para a promoção da saúde e a construção coletiva. O desafio é formar profissionais de saúde que integrem teoria e prática em sua relação com a população.

Nessa jornada, educadores e educandos vão se edificando ao longo do processo formativo. Por conseguinte, os sujeitos caminham para a alteridade, promoção do diálogo e respeito à diversidade entre si. Ademais, o exercício prático deve ser entendido como uma oportunidade ímpar de aprender de forma integrada nos mais diversos cenários. Esse foi um dos alicerces das atividades da Aciepe, possibilitando a integração de conhecimentos teóricos e práticos. A partir dos relatos das participantes, identificou-se a importância dessa associação para a aprendizagem significativa:

Iniciar as atividades com meditação, relaxamento ou músicas relaxantes contribuiu para um acolhimento caloroso e facilitador à conexão e entrega dos participantes nas aulas, por despertar um sentimento de confiança e não julgamentos, que pôde ser percebido por depoimentos pessoais e íntimos que, muitas vezes, foram relatados (Judite, 2021).

É importante destacar que a relação entre experiência e aprendizagem facilita a construção de conhecimentos, de forma que o sujeito exerça papel ativo em sua própria formação. Destaca-se um relato que associou as práticas populares de saúde, tanto à sua formação, nos aspectos acadêmicos desenvolvidos nessa atividade, quanto ao seu papel como cidadã ativa, considerando, ainda, a coletividade e a atuação profissional: “quem sabe não passamos a participar mais ativamente no processo de mostrar que queremos espaços públicos de qualidade e acessíveis para os bons encontros e práticas que beneficiam a nossa saúde corporal e mental?” (Noemi, 2021).

Em relação ao papel da extensão popular, nota-se a importância do oferecimento dessas atividades na complementação do currículo acadêmico, sobretudo com o referencial teórico-metodológico da EPS, a qual possui papel fundamental na desconstrução de metodologias tradicionais e no envolvimento dos participantes da comunidade externa e interna. Essa abordagem considera a realidade trazida nas vivências de cada um, além de promover trocas significativas no processo de ensino-aprendizagem, como citado pela participante:

Nessas experiências, as necessárias transformações acadêmicas são cotidianamente aperfeiçoadas pelas vivências dos extensionistas em comunidades, orientadas de um jeito diferente de conduzir o processo educativo, cristalizado na EPS. A partir do vínculo estabelecido entre as pessoas e a realidade completa, elabora-se um agir transformador significativo, que repercute sobremaneira na formação estudantil e docente, contribuindo de maneira singular, para o enfrentamento de situações desiguais de vida com as quais convivem (Maria, 2021).

Os processos de EP desenvolvidos pela extensão, sobretudo no período da pandemia, trazem êxito à criação de vínculos, à produção do esperar coletivo e aos espaços de criação e criticidade, valorizando o respeito às diversidades e às individualidades, além do cuidado integral em saúde. Essas iniciativas permitem a visibilidade aos saberes e aprendizados advindos de Práticas Populares em Saúde e ações de EPS, uma vez que possibilitam o compartilhamento de experiências e o adensamento da formação das pessoas na perspectiva pedagógica da EPS, como alternativa de resposta nesse contexto desafiador.

Além disso, as Pics têm se destacado por incitar mudanças de hábitos que visam à promoção da saúde, um novo olhar para o enfrentamento de doenças e instigam a participação ativa do sujeito e autocuidado a longo prazo. Esse fato pôde ser identificado nas narrativas das participantes, as quais contemplaram outras práticas populares do seu dia a dia, como forma de autoconhecimento, busca por melhor qualidade de vida e bem-estar: “a meditação foi um divisor de águas no início da pandemia. Sempre recorremos aos chás para acalmar, incensos e aromas no ambiente. Mas, durante a pandemia, nossa família passou por um mergulho na espiritualidade. Reservamos um espaço para a criatividade e o bem-estar” (Mônica, 2021).

Logo, com base nos relatos e portfólios redigidos a partir das atividades práticas em meditação, observou-se que a vivência com as práticas populares de saúde contribuiu com o empoderamento no autocuidado dos sujeitos. Embora as participantes já tivessem vivenciado alguma experiência com a temática, houve espaço para novos aprendizados e aceitações. Ademais, o período de pandemia de Covid-19 instigou os participantes a buscarem, nas práticas populares, novas formas de autocuidado e resistência para o enfrentamento do momento. Os saberes e as reflexões centrais produzidos a partir das atividades práticas de meditação foram representados no mapa conceitual apresentado na Figura 2.

Vivência 3: narrativas sobre a busca por cuidado no processo de adoecimento

Em outro momento da Aciepe, cada participante foi convidado a redigir e compartilhar uma narrativa reflexiva a partir de alguma experiência pessoal envolvendo adoecimento e/ou cuidado associado a práticas populares, integrativas e/ou complementares de saúde. Na sequência, em pequenos grupos, as narrativas individuais foram lidas e processadas em conjunto. Na EP, as narrativas são construídas a partir dos relatos das experiências vividas pelos indivíduos, com um trabalho colaborativo do grupo. Ao refletir sobre essas ações, é possível compreender o processo, identificar crenças e estimular o pensamento crítico, promovendo a conexão entre teoria e prática.

Cada narrativa escrita foi lida por outra pessoa; essa dinâmica propiciou que a leitora mergulhasse na história lida, além de oportunizar que a escritora ouvisse em voz alta a trajetória redigida por ela, sob o som de outra pessoa. A partir do compartilhamento do relato, as pessoas envolvidas narram e vivem suas histórias simultaneamente. De início, as participantes relataram certo estranhamento ao ouvir sua história contada por outrem, porém, em um segundo momento,

perceberam como foi interessante essa mudança de paradigma. O fato de ouvir a sua história contada por outra pessoa permitiu às autoras emergirem de maneira aprofundada em sua própria vivência, empreendendo uma nova reflexão para além do que já havia sido feito na construção do texto.

O compartilhamento das narrativas entre as participantes da Aciepe possibilitou a troca de experiências tocantes, a expressão de suas aflições sobre o adoecimento físico e psicológico, e o caminho percorrido em busca da cura, trazendo exemplos de como as práticas populares, integrativas e/ou complementares contribuíram – e continuam contribuindo – nesse processo:

A minha narrativa se constrói a partir de um processo de adoecimento, meio que frequente em momentos da minha vida [...], como o movimento de um balanço, de ir e voltar e, de certa forma, muitas vezes passando batido na rotina... resolvido de maneira rápida com dipirona, loratadina e outros anti-inflamatórios [...]. No começo da pandemia, em 2020, passei o começo da quarentena no sítio do meu companheiro. Lá, tive um quadro de sinusite bastante forte... alguns dias de cama, mal-estar. Mas, estando lá, pude recorrer ao conforto do cuidado pelas plantas. O assa-peixe. as folhas de eucalipto, de limão, tudo junto. O momento de fazer a inalação, de ferver as folhas na panela, sentar-se à mesa, colocar a toalha na cabeça e respirar profundamente, aquele vapor morno aquecendo o rosto, de repente, parecia que era tudo o que o meu corpo pedia... e como agradeceu (Noemi, 2021).

O processamento de narrativas possibilita a troca das experiências narradas, tornando-se um importante modo de construção do conhecimento. As participantes relataram a pertinência acerca do processamento das narrativas para a aprendizagem a partir da troca de diferentes experiências e saberes. Segundo relatos coletados, a EP em atividades de extensão, como a relatada, abriu caminhos para a valorização de diferentes culturas, da ancestralidade, e para a socialização e entendimento de conhecimentos interdisciplinares:

Podemos perceber na atividade das narrativas reflexivas sobre experiência de adoecimento, o quanto as Práticas Populares de Saúde (populares para quem?) estão presentes no dia a dia das pessoas, como alternativas para doenças tanto físicas quanto psicológicas (Socorro, 2021).

Alguns colegas relataram o uso de práticas como benzimento, reiki, bioenergética, e meditação como auxílio na recuperação do equilíbrio nas diversas situações de suas vidas, indicando a validade dessas práticas na prevenção, manutenção e tratamento do equilíbrio físico e energético do organismo (Judite, 2021).

As narrativas partilhadas evidenciaram, mais uma vez, a importância das práticas populares, integrativas e complementares em meio à pandemia de Covid-19. Os relatos de tristeza e no mal-estar, agravados nesse período, revelaram a importância da busca por autocuidado para o bem-estar físico e psicológico. Todas as narrativas abordam a busca de algum tipo de prática popular na tentativa de minimizar os efeitos de doenças e mal-estar. Dentre as práticas mais citadas, destacam-se a meditação, o uso de plantas medicinais, *mindfulness* e o benzimento. Somado a isso, outras práticas de autocuidado, crenças e espiritualidade contribuíram fortemente para a promoção de cuidado entre corpo e alma:

Planejamos tirar alguns dias para acampar no topo de uma montanha [...]. Estávamos sentindo necessidade de estar em contato com a natureza, porém com receio de tudo que poderia dar errado. Assim, perguntamos por uma benzedeira [...]. Nos chamou atenção que, quando chegamos, tudo estava pronto para nos receber [...]. Em cima da mesa, o número exato de folhas de guiné para benzer cada um de nós [...]. Agradecemos e seguimos viagem [...]. Conversando depois [...], chegamos à conclusão que todos nos sentimos mais seguros após o benzimento, que também contribuiu para que nos sentíssemos renovados [...]. Não imaginávamos que ainda viveríamos mais de um ano de pandemia pela frente, mas depois dessa vivência, nos sentimos mais leves e prontos para encarar a realidade do jeito que ela é (Cecília, 2021).

A concepção ontológica do cuidado visa expandir sua compreensão além da institucionalização na saúde e do controle técnico-instrumental, que ignora a dimensão subjetiva do processo saúde-doença. Atualmente, essa abordagem é particularmente relevante, uma vez que o cuidado é limitado pela hegemonia biomédica, que regula a vida conforme os interesses do capital em vez de promover o bem comum.

Por outro lado, a visão biomédica ainda predomina em nossa sociedade. É habitual a prescrição de medicamentos que, normalmente, não solucionam o problema de fato e, frequentemente, agravam e cronificam o quadro clínico. Entretanto, as Práticas Populares, Complementares e Integrativas em Saúde englobam diferentes formas terapêuticas para além da biomédica. A insatisfação com o modelo convencional de tratamento é um dos principais motivos que faz com que elas sejam tão procuradas. Assim, a escolha por práticas populares de saúde visa tanto ao cuidado integral quanto à redução do consumo excessivo de medicamentos.

Reitera-se, ainda, que a adoção de práticas populares e medicalização social podem enriquecer a dimensão do cuidado, além de ser uma alternativa interessante ao alto custo que terapêuticas tradicionais acarretam para o SUS. As narrativas das participantes da Aciepe

revelaram a busca por outras formas de cuidado com a pretensão não apenas do bem-estar físico, como do psicológico. Foram relatadas práticas que proporcionaram maior conexão com a espiritualidade e as crenças de cada uma:

O conceito de adoecimento vai além do corpo físico, ele provavelmente começa na alma, na tristeza e mal-estar. Desse ponto de vista, a espiritualidade e as práticas que cuidam do espírito, como meditação, aromaterapia, Reiki, entre outras, tratam da saúde e, por conseguinte, também do corpo através do equilíbrio de energias (Mônica, 2021).

Tempos desafiadores no tocante à saúde mundial estamos vivendo desde março de 2020 [...]. Como profissional da área de saúde e atuando na linha de frente [...], contraí o vírus [...]. Logo no início do isolamento, senti necessidade de manter o equilíbrio mental, pois muitos pensamentos negativos passaram pela minha cabeça [...]. A meditação e os pranayamas do *Yoga* foram fundamentais para a busca desse equilíbrio, [bem como] o uso de óleos essenciais [...]. Utilizei algumas plantas medicinais calmantes [...] (Judite, 2021).

Com base nos portfólios, foi possível identificar relatos de efeitos positivos após a inclusão de práticas populares nos cotidianos das participantes. Ademais, para encerrar a atividade, elas reconheceram a superação do desafio, tanto por redigirem os textos de forma tão franca e detalhada, rememorando momentos difíceis, quanto por exteriorizar os seus sentimentos com o grupo. As vivências, reflexões e aprendizados construídos coletivamente no processamento das narrativas acerca da experiência pessoal envolvendo adoecimento e/ou cuidado e práticas populares, integrativas e/ou complementares de saúde foram representados no mapa conceitual apresentado na Figura 3.

Considerações finais

Esta pesquisa apresenta algumas limitações e fortalezas. O número de participantes da Aciepe que aceitaram participar esteve abaixo da expectativa das autoras. Além disso, os encontros foram realizados de forma on-line, devido à pandemia de Covid-19, o que impossibilitou o potencial máximo nas atividades práticas propostas.

Por outro lado, a oferta da atividade remota possibilitou o acesso de pessoas distantes do câmpus universitário, ampliando o acesso ao assunto. De qualquer modo, há campo para a realização de estudos similares, com ampliação de participantes e de instituições. Trabalhos como

este podem contribuir, cada vez mais, para a implantação e fortalecimento das práticas populares, integrativas e complementares em saúde no SUS. Por fim, esta produção científica foi realizada por meio de políticas indutoras e pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica nas Ações Afirmativas (Pibic-Af), sendo uma prática integrativa e participativa, em linha com as premissas da EP.

Adicionalmente, este estudo possibilitou apresentar considerações acerca da importância de uma atividade de extensão aberta para as comunidades interna e externa, de uma universidade federal. Outrossim, foi possível observar os impactos positivos na formação acadêmica, profissional, pessoal e social em cada indivíduo, a partir da troca de conhecimentos prévios e da construção de novos conhecimentos coletivamente.

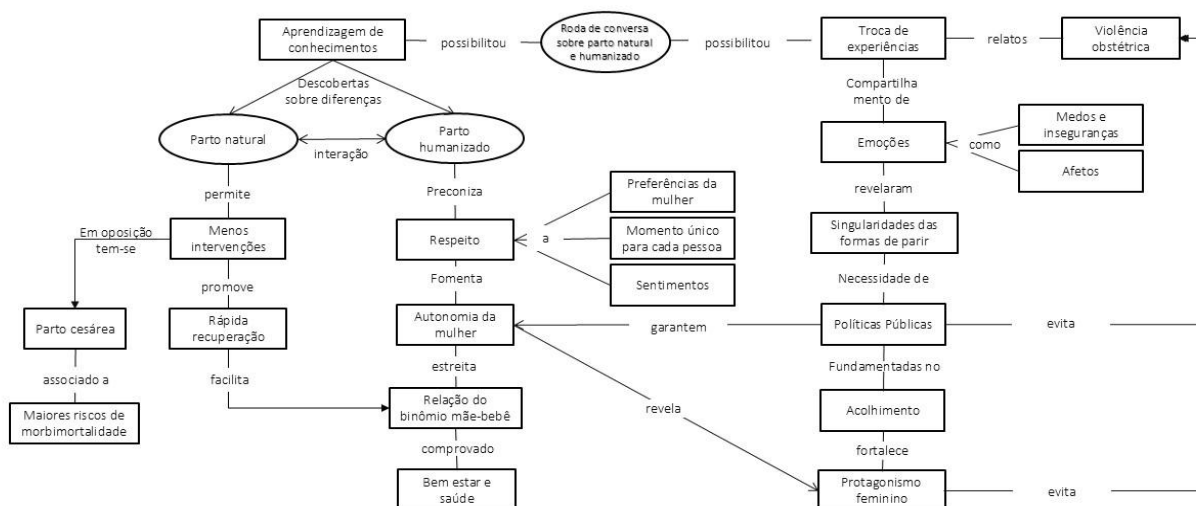
Vale ressaltar a importância de incorporar atividades como essa, de modo curricularizado, a fim de promover o contato dos estudantes com a extensão no ensino, por meio de metodologias que promovam espaços participativos na construção do conhecimento, integrando comunidades interna e externa à universidade, o que infere maior riqueza de trocas de saberes. Especialmente no período da pandemia de Covid-19, foi mais intensa a busca por práticas populares, pelas participantes deste estudo, o que possibilitou novas formas de autocuidado e de resistência para o enfrentamento do momento. Ademais, a inclusão de práticas populares, integrativas e/ou complementares no cotidiano das participantes possibilitou melhor autoconhecimento, conexão com a espiritualidade e cuidados para o bem-estar físico e psicológico.

A escolha por uma metodologia que permitisse aos participantes a integração entre reflexão e prática, baseada na concepção da EPS, mostrou-se efetiva no processo de aprendizagem significativa. Conforme observado nas narrativas e nos registros dos portfólios reflexivos, houve relatos sobre ressignificações de conhecimentos, questionamentos e reflexões sobre cenários reais e almejados.

Explicitou-se, dessa forma, o desenvolvimento da autonomia do pensamento crítico de cada indivíduo ao longo da Aciepe, de maneira que os atores foram se tornando protagonistas de sua própria formação, o que pode culminar em um processo de participação social mais assíduo e responsável.

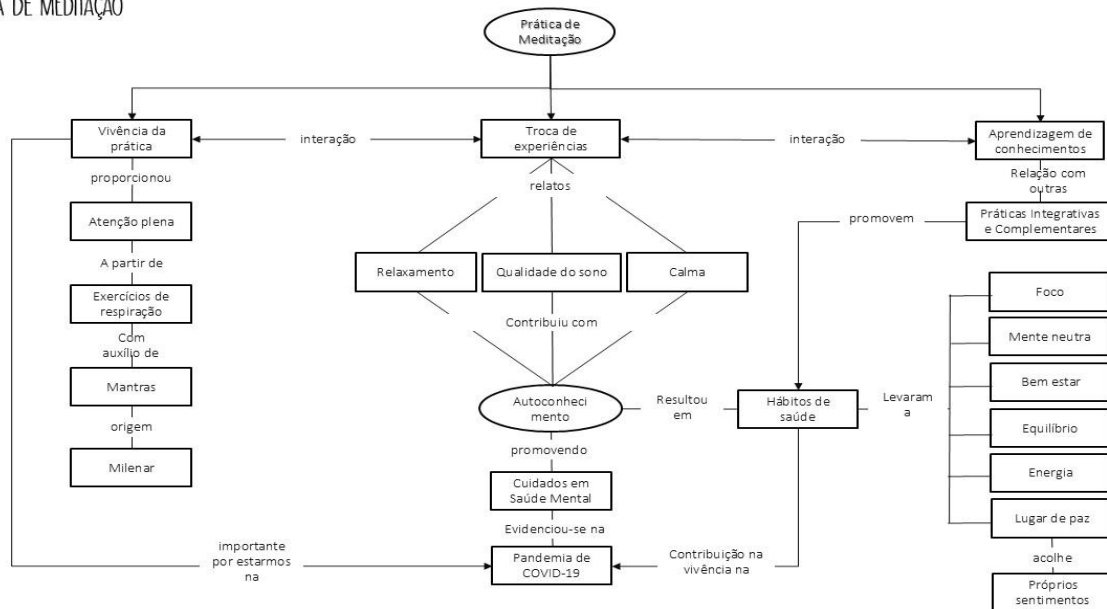
Apêndice

Figura 1 – Mapa conceitual da vivência: roda de conversa sobre parto natural e humanizado
RODA DE CONVERSA SOBRE PARTO NATURAL E HUMANIZADO



Fonte: elaborado pelas autoras (2024).

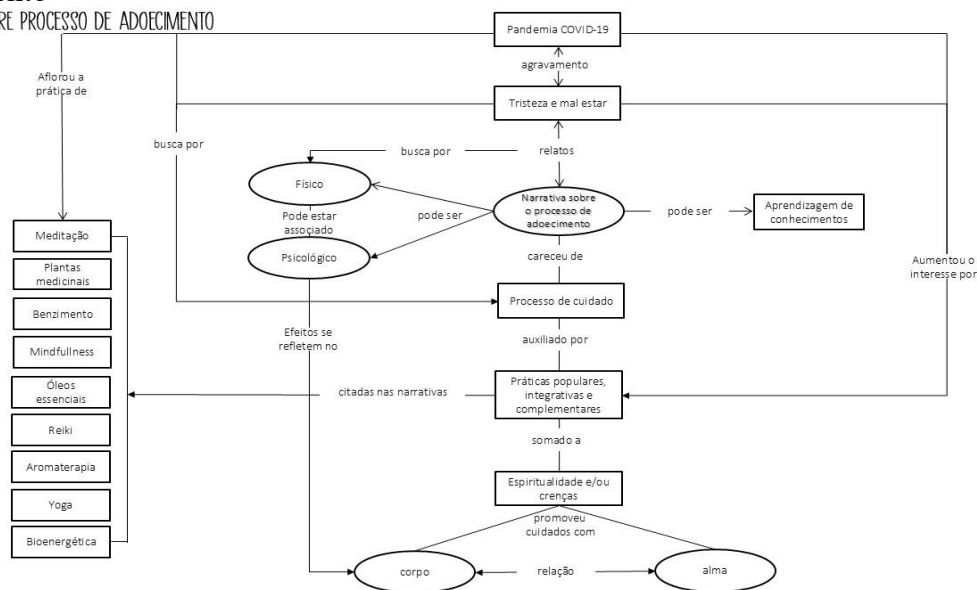
Figura 2 – Mapa conceitual da vivência: prática de meditação
PRÁTICA DE MEDITAÇÃO



Fonte: elaborado pelas autoras (2024).

Figura 3 – Mapa conceitual da vivência: narrativas reflexivas sobre o processo de adoecimento

NARRATIVAS SOBRE PROCESSO DE ADOECIMENTO



Fonte: elaborado pelas autoras (2024).

Referências

- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, jan./abr. 2002. DOI 10.1590/S1413-24782002000100003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?lang=pt>. Acesso em: 3 abr. 2022.
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 25. ed. São Paulo: Paz & Terra, 2011.
- LUNA, W. F. *et al.* Projeto de Extensão Iandé Guatá: vivências de estudantes de Medicina com indígenas Potiguara. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 23, p. e180576, 2019. DOI 10.1590/Interface.180576. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/rgvyYPfgghpwSL76tNqWv6P/?lang=pt>. Acesso em: 25 set. 2022.
- MAPEPS. MOVIMENTO E ARTICULAÇÃO DE PRÁTICAS E EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE. Atividades. **Mapeps**, 2019. Disponível em: <http://mapeps.blogspot.com/p/atividades.html>. Acesso em: 25 set. 2022.
- MOREIRA, M. A; MASINI, E. F. S. **Aprendizagem significativa: a teoria de David Ausubel**. São Paulo: Moraes, 1982.

Submetido em 7 de agosto de 2024.
Aprovado em 7 de fevereiro de 2025.