



# Simpósio de Integração Acadêmica

## "Das Montanhas de Minas ao Oceano: Os Caminhos da Ciência para um Futuro Sustentável"

SIA UFV 2025



### PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA VENTOSATERAPIA NO AMBIENTE ACADÊMICO: UMA EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

Fernanda Vieira Simoncini<sup>1</sup>; Fabricio Sette Abrantes Silveira<sup>2</sup>; Danielly Alves Ladislau<sup>3</sup>; Joyciane da Silva Moreira Pinto<sup>3</sup>; Sarah da Silva Martins Alves<sup>3</sup>

**Categoria:** Extensão **Área Temática:** Dimensões Sociais **Grande Área:** Ciências Biológicas e da Saúde

**Palavras-chave:** Bem-Estar Psicológico; Promoção da Saúde; Saúde Mental.

#### Introdução

As práticas As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm sendo reconhecidas como estratégias importantes para a promoção da saúde, a prevenção de agravos e a melhoria da qualidade de vida, especialmente em contextos acadêmicos marcados por altos níveis de estresse. A ventosaterapia é uma dessas práticas, atuando por meio da aplicação de copos (ventosas) sobre a pele, o que promove efeitos como relaxamento, alívio de tensões musculares e sensação geral de bem-estar.

#### Objetivos

Relatar a experiência dos discentes de enfermagem na aplicação da ventosaterapia como prática integrativa voltada à promoção do bem-estar de estudantes no âmbito PPICS.

#### Material e Métodos ou Metodologia

As atividades de ventosaterapia foram realizadas no PPICS, por estudantes de enfermagem. A técnica utilizou tanto ventosas deslizantes, aplicadas sobre a pele e movidas ao longo dos músculos para estimular a circulação e aliviar tensões, quanto ventosas estacionárias, fixadas em pontos específicos para promover relaxamento profundo e alívio local de dores. Cada atendimento começou com uma escuta acolhedora e avaliação das queixas, seguido da escolha personalizada das técnicas de ventosaterapia de acordo com a necessidade de cada paciente. As sessões ocorreram uma vez por semana, durante três semanas.



#### Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Observou-se que os usuários atendidos relataram melhora em sintomas como dores musculares, sensação de cansaço, estresse e ansiedade. Houve também retorno positivo quanto à sensação de acolhimento, relaxamento e melhora da qualidade do sono. Para os estudantes envolvidos, a vivência proporcionou o desenvolvimento de habilidades de escuta, empatia e aplicação técnica, além de ampliar a compreensão sobre o cuidado humanizado e a importância das PICS no contexto acadêmico e no Sistema Único de Saúde (SUS).

#### Conclusões

A ventosaterapia, enquanto prática integrativa, mostrou-se eficaz na promoção do bem-estar de estudantes, sendo um recurso eficiente e com bons resultados terapêuticos. A experiência reforça a importância da inserção das PICS na formação em saúde e sua valorização como estratégia complementar de cuidado.

#### Bibliografia

1. Carvalho, V. P. de; Coelho, M. T. Ávila; Carmo, M. B. B. do. *Integrative and complementary health practices among university students: reasons and barriers for use*. Saúde e Sociedade, v. 33, n. 1, 2024.
2. Cheregatti, L. de M.; Ribeiro, A. P.; Osti, M. V. A.; Franco, A. C. de S.; Barros, F. R.; Banwo, K.; Paoliello, A. B. *Integrative and Complementary Practices in the treatment of anxiety triggered by Covid-19: A narrative*
3. Faria, J. A. M.; Toma, T. S. *Integrative and complementary practices in the care of health workers: a scoping review*. Research, Society and Development, v. 12, n. 3, 2023.
4. Murakami, K. S.; Troncon, J. L. F. dos; Panúncio-Pinto, L. E. de A.; et al. *Stress and Coping with Difficulties in Health University Students*. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, 2024.