

CAPÍTULO 13

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS) PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES À LUZ PEDAGÓGICA COM CIÊNCIA E ARTE

Cristine Maria de Lima Andrade

Doutora em Ciências, Pesquisadora em Saúde Pública, Laboratório de Inovações, Terapias, Ensino e Bioproductos do Instituto Oswaldo Cruz / Fiocruz

O objetivo deste capítulo é levar o leitor, seja este do ambiente escolar, pesquisa ou da sociedade, a considerar novas práticas educacionais, visando aprimorar estratégias e aplicação de métodos de ensino, motivadas pelo ensino não formal, dentre experiências e vivências que atuem no despertar do indivíduo, que tocam a alma com delicadeza em aprendizados que fortaleçam os conhecimentos sobre o autocuidado, a cultura de paz e o bem-estar e de maneira sustentável com a família, no propósito de cuidado e promoção da saúde para orientação no desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens em idade escolar do ensino fundamental ao ensino médio ou em projetos sociais em suas comunidades, ao proporcionar o ensino transversal das 'PICS com CienciArte', 'CiênciArte com PICS' ou 'PICS Arte e Ciência' para tornar o aprendizado mais dinâmico e eficaz, perante o desafio diário da educação de constituir parte de seu desenvolvimento integral.

AS PICS NO CONTEXTO PEDAGÓGICO

A temática de ensino em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), contempla 29 práticas descritas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares PNPIC (2018) no Sistema Único de Saúde (SUS), e algumas destas podem facilmente serem desenvolvidas na educação básica, facilitadas no ensino não formal, em seus processos e modelos pedagógicos de aprendizagem, tornando-os mais atrativos para determinados aspectos definidos e consequentemente, aos resultados almejados. Segundo Libâneo (2001) a diversidade da ação pedagógica na sociedade é um fenômeno relacionado e ampliado do conceito de educação e significativo dos processos sociais. Deve-se levar em conta o contexto social e cultural do aluno, conduzir o ensino pedagógico e o aprendizado relacionado a realidade em que está inserido, numa visão ampla e reflexiva, possibilitar a aplicação de práticas que otimizem o processo de aprendizagem para o desenvolvimento integral do aluno.

A Educação no Brasil utiliza desde 2018 a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), esta fundamenta que a "educação deve afirmar valores e estimular ações que contribuam para a transformação da sociedade,

tornando-a mais humana, socialmente justa e, também, voltada para a preservação da natureza" (BRASIL, 2018). Nesse documento, compreendem-se as Competências Gerais da Educação Básica, em que a construção do *conhecimento* se inter-relacionam, desdobram e articulam através dos conceitos e procedimentos, as *habilidades* através das práticas cognitivas e socioemocionais, e as *atitudes e valores* se aplicam na capacidade de soluções dos desafios da vida diária, contribuindo ao pleno exercício da cidadania. Nessa direção, podemos considerá-las serem desenvolvidas nos seguintes pontos: 1) Conhecimento, 2) Pensamento Científico crítico e criativo, 3) Repertório Cultural, 4) Comunicação, 5) Cultura digital, 6) Trabalho e Projeto de vida, 7) Argumentação, 8) Autoconhecimento e Autocuidado, 9) Empatia e Cooperação em grupo e 10) Responsabilidade e a Cidadania. Vale ressaltar que não são focados em disciplinas específicas, mas na transversalidade do conhecimento, essa construção pode facilitar professores, alunos e famílias, podem vir a corroborar em estratégias e técnicas educacionais ampliadas e dinâmicas que visam facilitar a assimilação de conhecimentos e o desenvolvimento integral do aluno, considerando suas características individuais e contexto social. Para facilitar estes propósitos é possível aliar práticas pedagógicas reflexivas sobre a prática educativa, ofertar métodos adequados em um ambiente de aprendizagem favorável ao desenvolvimento integral que promova o desenvolvimento cognitivo, social, emocional e físico do aluno, valorizar a participação ativa do aluno no processo de aprendizagem, considerando seus interesses e necessidades.

Andrade (2024) em um breve levantamento (*survey*) com profissionais de PICS, confirmou a indicação das práticas por etapa da Educação básica aplicáveis para serem desenvolvidas com crianças e adolescentes, segundo 28 profissionais de PICS respondentes consideraram algumas indicações a serem transversalmente utilizadas no currículo, sendo estas: a Arteterapia para o Ensino fundamental I e II, a Medicina tradicional Chinesa com Práticas Mente e Corpo (meditação, tai chi chuan, entre outros), principalmente para o Ensino Médio, a Musicoterapia, o Reiki e o Yoga foram indicadas de forma semelhante nas três etapas da Educação Básica. Na etapa de qualificação da pesquisa, o levantamento avaliou a contribuição das PICS para o fortalecimento das 10 Competências Gerais da BNCC e obteve 93% de confirmação pelos profissionais das práticas e facilmente destacada o Autoconhecimento e Autocuidado.

Nesta abrangência é possível perceber que um ensino que promova novos conceitos para a saúde, que permeiem o autocuidado, foco e concentração (centramento), estado de paz e tranquilidade, acolhimento na superação de traumas, autoconhecimento, saúde física, mental e emocional, relação corpo e energia, e outros, devem ser desenvolvidos por meio de um conjunto de estratégias, métodos e técnicas de ensino e se tornam relevantes e significativos perante os processos socioeducacionais.

AS PICS EM PESQUISA CIENTÍFICA NA PEDAGOGIA E NA SAÚDE

No que tange o uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no ensino de crianças e adolescentes, de mesma autoria deste capítulo, em tese acadêmica em seu doutoramento, Andrade (2024) realizou por um levantamento bibliográfico, e, a partir do olhar acadêmico refinou suas buscas nas bases da literatura científica PubMed, Lilacs, Scielo, possibilitando conhecer pesquisas na temática, com práticas pedagógicas inovadoras em ensino multidisciplinar e transversal, de fortalecimento e desenvolvimento integral, na fase educativa para a formação do indivíduo, e a partir desta referência, citamos os estudos subsequentes. Promovendo o desenvolvimento socioemocional e resiliência, Bazzano *et al.* (2023) desenvolveu sua pesquisa com o ensino em Programas de yoga e Mindfulness yoga e meditação, contribuiu para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, num ambiente pré-escolar urbano majoritariamente negro/afro-americano, no sudeste dos EUA, em famílias que enfrentam racismo estrutural e disparidades em saúde, subsidiando a destreza escolar e resiliência na vida adulta, e assim, uma educação libertadora em crianças entre 3 a 5 anos de idade. Contribuindo na autoconfiança na infância, Zamelyuk & Mahdysiuk (2021), analisaram o benefício da arteterapia com crianças da pré-escola, constataram o aumento da criatividade e expressividade de pensamentos e sentimentos, associaram aspectos psicológicos, físicos e sociais, funcionais e cognitivos (atenção, memória e orientação espacial, fala e comunicação, e autoconsciência) como efeitos da prática, publicado na série Psicologia e Pedagogia, no boletim científico da revista da Universidade Estadual da Ucrânia. Case-Smith, Sines, *et al.* (2010) publicaram no *Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention* a investigação com a prática de yoga observando melhorias na autoestima e efeitos benéficos de variáveis psicofisiológicas, do autocontrole e do comportamento vivenciado por crianças pré-adolescentes sob estresse e condições de alta vulnerabilidade social em uma Escola Norteamericana. No currículo escolar francês, uma intervenção de Aprendizagem Socioemocional utilizou a combinação das práticas de Mindfulness e yoga sendo avaliada em estudo clínico randomizado por Coubert *et al.* (2022) encontrando valor na promoção do bem-estar psicológico em crianças na idade pré-escolar. O estudo de Bhardwaj & Agrawal (2013) com indicadores de autoestima infantil medidos por meio da adaptação indiana do inventário de autoestima de Battle para crianças, antes e após um mês de intervenção da prática de yoga, mostrou os efeitos benéficos em diferentes variáveis psicofisiológicas, melhorou o nível de autoestima em crianças pré-adolescentes em idade escolar com indicativo e orientação da adoção da yoga no currículo escolar para estudantes pré-adolescentes. Uma análise de discurso do sujeito coletivo sobre a percepção de crianças e seus responsáveis quanto o ensino de yoga nas escolas foi avaliado por Corrêa & Costa (2021) observaram melhorias na calma, na concentração e aumento na

qualidade das interações sociais das crianças, na segurança e autoconfiança, e desejo de continuidade das práticas. Em sua dissertação de Mestrado, Milton (2021) alcançou resultados surpreendentes contidos nas concepções enunciadas na comunicação do sensível, indicando que, para as crianças, o Reiki representa espaço de proteção que lhes dá a garantia de segurança e de paz, descrevendo como relaxante, harmonia, paz, tranquilidade, conforto, energia boa, felicidade, alegria, as palavras conectadas à forma como reverberou nelas a prática do Reiki.

No que tange a saúde na infância, Krisanaprakornkit *et al.* (2010) em seu artigo de revisão verificou que a meditação é cada vez mais usada para condições psicológicas e pode ser usada como uma ferramenta para o treinamento da atenção em crianças ou adultos com TDAH; Chi, Bo *et al.* (2018) concluíram que o Mindfulness se tornou uma abordagem de intervenção positiva moderada na redução de depressão na saúde mental em adolescentes e adultos jovens. A incidência de depressão subclínica em adolescentes está crescendo rapidamente, o que por sua vez é conhecido por prejudicar o funcionamento e aumentar o risco de depressão maior, um estudo na China realizado por Zhang *et al.* (2018) forneceu evidências preliminares de que a combinação de Mindfulness e Tai Chi Chuan é adequado para adolescentes chineses na eficácia da redução do nível de depressão, em outra análise com intervenções com Tai Chi Chuan em pacientes adolescentes e adultos com sintomas depressivos, Sani *et al.* (2023) avaliou que a prática apresentou melhorias no bem-estar mental e físico, evidenciadas pelas reduções na depressão e ansiedade e melhora da qualidade de vida (QV). Um estudo dirigido por Rodrigues, Carvalho *et al.* (2014) no Hospital Universitário na cidade de São Paulo ensinando a prática da respiração Hatha Yoga para crianças com a Doença genética de distrofia muscular de Duchenne (DMD) conferiram que os exercícios respiratórios do yoga podem melhorar a função pulmonar nestes pacientes.

Na atenção de oncologia pediátrica, Lopes-Júnior *et al.* (2021) verificaram que a massagem terapêutica e o Reiki podem ser eficazes para o manejo dos grupos de sintomas, especialmente o grupo dor-ansiedade-preocupação-dispneia em crianças e adolescentes com câncer em cuidados paliativos e Wong *et al.* (2013) Uso do Toque de cicatrização ou Toque Terapêutico e atividade educativa de leitura e brincadeira na infância, com impacto positivo na redução da dor, estresse, fadiga e angústia para si e seus cuidadores. Uma intervenção avaliada por Lesser; McGowan *et al.* (2019) verificou uma estratégia que permitiu reintegrar a rede de apoio emocional, aprender as técnicas combinadas incluindo caminhadas guiadas, yoga, aulas de nutrição, Mindfulness para controle de estresse e técnicas de gerenciamento do sono, em ambiente terapeuticamente natural, com foco nas teorias baseadas em evidências de mudança comportamental ofertadas em退iros terapêuticos de fim de semana, proporcionando um recomeço na vida de famílias de crianças sobreviventes ao Câncer por meio da Educação em saúde.

AS PICS NA LITERATURA PARA INFÂNCIA E JUVENTUDE

O ensino de PICS para crianças e adolescentes está sendo um campo a ser explorado e podem facilitar projetos de Educação em Saúde e na Educação básica as Competências Gerais da Educação Básica, facilmente apresentadas desenvolvem o Conhecimento, o Autocuidado e Autoconhecimento, a Empatia e Cooperação em grupo aproximando professores e mediadores a facilitar o processo educacional e desenvolvimento integral do aluno. Para o público infantil, em particular, Andrade (2024) destaca algumas indicações na literatura com este propósito. O livro “Práticas Integrativas e Complementares no cuidado a crianças e adolescentes” de Freitag; Bueno *et al.* (2019) apresenta dez experiências exitosas de interface da saúde e da educação realizadas em clínicas, escolas e em atividade de extensão, com modelos que contribuem para o bem-estar e qualidade de vida, ansiedade e depressão de crianças e adolescentes; outras literaturas na temática oportunizam reflexões e o ensino das práticas de reiki e yoga e tai chi chuan, com arte e histórias, podendo de forma lúdica e envolvente utilizar os livros de De’Carli (2010) na comunicação do sensível, a energia primordial cósmica universal com o “Reiki para Crianças” (DE’CARLI, 2010) e de Chanchani & Chanchani (2006) o encantador “loga para crianças - um guia completo e ilustrado de loga incluindo manual para pais e professores” com fábulas dos mistérios milenares indianos e posições dos animais nos asanas e prática de respiração com Pranayama;. Figueiroa & Berwick (2005) ainda não traduzido, mas com a versão em inglês do livro “*Tai Chi for Kids*” desvenda os primeiros movimentos e princípios da arte marcial para aptidão física e mental dos alunos.

Com uma obra de minha própria autoria, contribuo com uma apaixonante experiência narrada em meu livro “Aprendendo com a sabedoria dos pássaros: uma reikivivência de cuidado, educação e liberdade”, Andrade (2022) apresenta os conceitos do reiki de forma lúdica, transmitindo toda a emoção e descoberta do amor aos mestres e à vida representada com a teoria da aprendizagem e o canto dos pássaros e espécies como o suiriri (*Tyrannus melancholicus*) e o Bem-Te-Vi (*Pitangus sulphuratus*). A obra finaliza em capítulo que sugere seu uso para atividade facilmente aplicável em escolas, projetos socioeducacionais e familiares.

Em consonância ao conhecimento das PICS, o capítulo 5 de Andrade (2004) apresenta o “Guia com as práticas adotadas - tradição, princípio e técnicas PICS), com: Meditação; Meditação Transcendental - a tradição védica; Yoga; Pranayama; Reiki; Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa e Arteterapia. Estes amplos caminhos e usos podem subsidiar aulas extraclasses / atividades de extensão, feiras literárias, oficinas de educação em saúde, possibilitam contemplar a diversidade de conhecimentos nos currículos escolares e fortalecimento da Aprendizagem Socioemocional, indicador de desempenho educacional já utilizado em escolas francesas, segundo Coubert *et al.* (2022), e que em sua pesquisa avaliou a combinação

das práticas de Mindfulness e yoga, e outros desdobramentos na orientação em saúde de crianças e adolescentes pela família e por professores ou mediadores nestas escolas.

ORIENTAÇÕES DE PRÁTICAS E EXPERIÊNCIAS EXITOSAS DE PICS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Oportunamente nesse segundo volume de 'Tecendo as linhas do saber do século XXI', a trama deste capítulo apresenta modelagens de experiências educacionais e corrobora em contribuições positivas de autocuidado, bem-estar, cultura de paz e promoção da saúde, tangíveis à luz pedagógica, considerando o ensino transversal das PICS com Ciência e Arte. As experiências de PICS desenvolvidas sustentam a aprendizagem socioemocional, são passíveis de replicação intra ou extramuros da escola e diversos ambientes de ensino não formal. Araújo-Jorge e colaboradores referem-se ao processo de construção da ciência-arte, que se origina da troca de experiências para um aprendizado colaborativo de conhecimentos, uma integração e uma relação de continuidade perene entre cientistas, artistas, alunos, promove o compartilhamento de ideias, a identificação de interlocutores e movimenta a possibilidade da criação e desenvolvimento de ferramentas pedagógicas que facilitam o trabalho no ensino (ARAÚJO-JORGE, SAWADA, et al., 2018). Assim, para dar à luz da CienciArte ao ensino das PICS apresentamos as experiências orientativas. Estas vivências serão apresentadas nos devidos acrônimos 'PICS com CienciArte', 'CienciArte com PICS', 'PICS com Arte e Ciência' para tornar o aprendizado mais dinâmico e eficaz, perante o desafio diário da educação de constituir parte do desenvolvimento integral para crianças e adolescentes.

Experiência orientativa de ensino de 'PICS com CienciArte'

O premiado relato de pesquisa submetido no 3º Congresso Mundial de Medicina Tradicional, Integrativa e Complementar ocorrida de 15 a 18 de outubro de 2025 no Rio de Janeiro, intitulado "Integrative and Complementary Practices in Health With ArtScience for Children and Adolescents in Social Vulnerability" (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde com CienciArte para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social) < <https://wctcim.cabsin.org.br/new/wctcim-2025-award-winners/>>, desenvolvido pela tese de Andrade (2024) aprofunda a temática com rigor, apresenta o estudo de caso para orientar práticas educacionais, formata um guia de PICS e apresenta resultados qualitativos de significativa relevância. Diversos conteúdos corroboram no ensino de PICS com CienciArte. O diferencial da proposta aborda de modo científico e inovador o ensino das PICS, com mediadores e com os territórios vulneráveis e sua maioria população negra, que em suas questões de saúde são tão distanciadas e enfraquecidas, desde a infância, o que requer uma revisão de diretrizes de proteção da infância até o envelhecimento saudável, e não é tangível na

Política Nacional da População Negra (2017), pois pouco aprofunda. Em destaque, o estudo de caso apresenta que:

O diferencial desta proposta de pesquisa foi o envolvimento de crianças e adolescentes de territórios em vulnerabilidade social participantes de projetos sociais, que se esforçam para oferecer saúde e educação além dos muros das escolas. Assim, o trabalho trouxe um pouco mais de proteção, cuidados e conhecimentos para lidar com os diversos riscos e medos sociais sofridos principalmente pela maior parte da população negra (ANDRADE,2024, p.25).

Para Araújo-Jorge e colaboradores (2018) a produção de conhecimentos do campo de CienciArte possibilitam o exercício das habilidades das ciências e das artes, observando-se a liberação de ideias criativas. A CienciArte foi a abordagem metodológica para que posteriormente os dados fossem analisados, permeando as PICS no complemento que se dá desde a atividade em si com os familiares, quanto em entrevistas de alinhamento com mediadores e profissionais em PICS, considerando as definições no campo transversal da *ArtScience*, as referências que nortearam o desenvolvimento ferramental da pesquisas utilizaram a Metaformação *ArtScience* (SILER, 1999) ou Modelagem 5D com metaformação para solução de problemas (ANDRADE 2024; ARAÚJO-JORGE et al., 2018) e as treze Categorias Cognitivas de Promoção da Criatividade (ROOT-BERNSTEIN, ROOT-BERNSTEIN, 2001).

Na *ArtScience* temos a possibilidade do uso de uma estratégia ativa, crítica e inovadora para resolução de problemas, conhecida por metaformação como propõe (SILER, 1999), e conforme (ARAÚJO-JORGE et al., 2018). Esta metodologia utiliza as cinco dimensões (5D): altura, largura, profundidade, tempo e movimento e simbolismo (linguagens simbólicas, Palavras, Imagens, Objetos, Números, Sinais, Histórias, Alegorias, Trocadilhos, metáforas visuais, analogias físicas, símiles e outros dispositivos que empregamos para nos expressar e nos comunicar. (ANDRADE, 2024, p.20)

Na *ArtScience* Root-Bernstein & Root-Bernstein (2001) estudaram e definiram treze categorias cognitivas promotoras da criatividade (13 CCPC), que temos usado como modelo de avaliação de processos de criatividade e aplicável para CienciArte. São elas: 1) observar e registrar, 2) evocar imagens, 3) abstrair, 4) reconhecer padrões, 5) formar padrões, 6) estabelecer analogias, 7) pensar com o corpo, 8) ter empatia, 9) pensar de modo dimensional, 10) modelar, 11) brincar, 12) transformar e 13) sintetizar. (ANDRADE,2024, p.17)

Na atividade prática do Circuito PICS com CienciArte o desenho experimental contou com mediadores de PICS, Educação Ambiental, CienciArte e articulação complementar desde o transporte, alimentação até a segurança com equipe de bombeiro e primeiros

socorros, possibilitando a tranquilidade da participação de crianças e adolescentes de 4 projetos sociais convidados e 3 bairros contemplando a Zona Norte e Sudoeste do Rio de Janeiro. A atividade foi realizada parcialmente em contato com a natureza ao ar livre, em local de sombra, pela manhã para o ensino das PICS no Horto da Fiocruz, e a atividade complementar à tarde em auditório da Escola Politécnica em Saúde Joaquim Venâncio / Fiocruz para sessão de cinema com o filme “A menina Índigo” (2016) de Wagner de Assis. O Circuito ‘PICS com CienciArte’, possibilitou o desenho em Estações, considerando atividades específicas de coleta de palavras com os registros em papéis adesivos para as respostas às perguntas norteadoras das crianças, tanto na Dinâmicas do Prato _ “Que palavra você traz do seu território para sujar o prato? ” (Antes do início do circuito), colando o papel no *souplait*, quanto na Dinâmica do Pote 1- “Que palavra representa o que você está sentindo com a oficina oferecida hoje? ”, depositando o papel no pote (ao término das atividades do dia). As atividades ao ar livre, pela manhã, iniciaram-se concomitantemente nas Estações, com os monitores, as crianças e os adolescentes, respeitando o lugar de pertencimento de grupo, um por estação e trocando as atividades, após 40 minutos, sincronizado com o toque de um sino tibetano. Os movimentos das práticas foram observados pelas famílias e pelos coordenadores dos projetos sociais. Na Estação Alegria – com o reiki foi fortalecido o acolhimento, iniciou-se com o abraço dos mestres e de modo sutil entre as crianças, foi promovida a comunicação não violenta, solicitando que imaginassem belas imagens da natureza e palavras positivas, que conectam à felicidade, amor e alegria. As cores dos chacras relacionadas as sete cores do arco-íris, e o verde da natureza, relacionada ao chacra cardíaco, transmitindo a linguagem do coração, do amor e da energia de cura. Foi realizado o exercício de passagem de energia pelas mãos mentalizando as cores verde e rosa do chacra cardíaco, de forma amorosa, entre as crianças. Ao final foi feita a pergunta: “O que vocês entenderam do Reiki? ”. Na Estação Paz com iniciada com diferentes posturas (asanas), que remetem a natureza: montanha (*Tadasana*), lótus (*Padmasana*), árvore (*Vrikshasana*), os animais e borboleta (*Badhakonasana*), cachorro olhando para baixo (*Adho Mukha Svanasana*), cachorro olhando para cima (*Urdhva Mukha Svanasana*), vaca (*Bitilasana*) e gato (*Matjaryasana*), ser humano : criança (*Balasana*), guerreiro 1 (*Virabhadrasana I*) e guerreiro 2 (*Virabhadrasana II*), relaxamento (*shavassana*) e Deus Hindu: shiva (*Shivasana*), incluindo as atividades de respiração com *Pranayama* e de Meditação com Atenção plena (*mindfulness*). Na Estação Equilíbrio com a prática de Tai Chi Chuan são realizados exercícios de respiração na condução da energia “chi” do chacra umbilical, na condução dos movimentos específicos do Tai chi utilizando um verbo e um movimento com animal por exemplo “Alisar a crina do cavalo”, “Acariciando as nuvens”, “Grande urso vira para o lado”, Galo Dourado, com atividades de Qi gong do exercício dos oito brocados - *Ba duan jin* – que introduz elementos da natureza e objetos

“Suportando o céu”, “Separando céu e terra” e “Desenhando a flecha”, possibilitando uma alusão a diversos personagens que utilizam Kung Fu em lutas e defesa pessoal, promoveram a imaginação e criatividade. A Estação de Educação Ambiental promoveu caminhadas em contato com a natureza, e aulas expositivas de plantas medicinais e carnívoras, a saúde das plantas e a compostagem com os materiais e plantas disponíveis no Horto Fiocruz. A Estação CienciArte realizada após a observação do ensino das PICS para crianças e adolescentes nas atividades das Estações Paz, Alegria, Equilíbrio e Natureza, foi aplicada a ferramenta de Modelagem em 5 dimensões com metaformação CienciArte com os demais participantes: familiares e coordenadores dos projetos sociais participantes, dessa forma, realizada a esculturas de ideias de construção coletiva, potencializando a comunicação, o pensamento crítico dos representantes do território, para a solução do problema a pergunta norteadora: “De que forma as PICS vivenciadas aqui podem contribuir para a saúde da sua família?”. A idealização permitiu a participação de famílias dos territórios em situação de violência, a vivência do autocuidado, o bem-estar, a promoção da saúde e a cultura de paz. A atividade realizada em contato e integração com a natureza se diferencia do ambiente intramuros escolar, foi realizada no Horto da Fiocruz, possibilitou a contribuição da educação ambiental na Estação Natureza em conjunto com as atividades de PICS nas Estações Alegria, Paz e Equilíbrio respectivamente com práticas de Reiki; Meditação e Yoga Respiração; Tai Chi Chuan) e a Estação CienciArte e Cinema. Participaram concomitantemente 4 grupos de projetos sociais com crianças e adolescentes de três territórios, Manguinhos, Cidade de Deus e Complexo do Alemão. Foi necessária uma integração em rede com mediadores multidisciplinares de PICS e CienciArte, além dos cuidados da alimentação, de segurança e de primeiros socorros bem definidos. Como vantagens do Ensino não-formal, segundo Quadra & D’Ávila (2016) são facilmente associados aos conceitos: i) ‘conexão do cotidiano ao aprendizado’ – elenca-se a cooperação e participação popular, as trocas de experiências e vivências; ii) ‘sentir primeiro, aprender depois’ - as memórias afetivas, a preservação da infância, as brincadeiras saudáveis; iii) ‘interesse pelas questões ambientais’- o fortalecimento do conceito ‘ser integral, saúde, bem-estar e natureza, dessa maneira compreender a vida integrada do ser humano no planeta, meio-ambiente, e os cinco elementos primordiais da natureza água, terra, fogo, éter e ar, a fauna e a flora; iv) a ‘Construção de valores’- a saúde pública e a saúde da família, o acesso a cuidados e medicamentos, as políticas públicas para o respeito à natureza do indivíduo e a justiça social e v) ‘tolerância e valorização da diversidade’- no que tange ao preconceito, as relações de poder e perseguição sobre escolhas foram registros encontrados nas análises de conteúdo por Bardin (2011).

Experiência orientativa de ensino de ‘CienciArte com PICS’

Apresentação do fascículo CienciArte no ensino – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PICS, volume 1 Paz interior com

Pranayama, numa ação multidisciplinar educacional na temática Antitabagismo em Promoção da Saúde SVS Nova Friburgo.

A Coleção CienciArte no ensino apresenta a Coleção #6 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde que se desenvolvem na perspectiva da *ArtScience* combinando o ensino das PICS com as Categorias Cognitivas de Promoção da Criatividade de Root-Bernstein & Root-Bernstein (2001). O fascículo contribui com a inovação e criatividade como produto pedagógico construído com a finalidade de auxiliar o desenvolvimento de atividades educativas, preventivas e de promoção da saúde, por meio de dinâmicas da Oficina voltadas para a prática do Pranayama, contribuem para a melhoria de aspectos de educação e saúde, com o benefício da compreensão fisiológica, autoconhecimento, autocuidado e bem-estar, considerando culturas ocidental e oriental em analogias da prática de respiração.

Em destaque, o produto entrega quatro atividades que tangenciam e associam as treze categorias de promoção da criatividade e apresenta as seguintes Oficinas Dialógicas:

- Atividade 1: *Abstrair*, sentar e relaxar.
- Atividade 2: *Observe sua respiração?*
- Atividade 3: A antropologia dos saberes: *estabelecer analogias* na arte da ciência védica e da ciência ocidental e contemporânea.
- Atividade 4: Sinta o bem-estar.

Esse produto, é facilmente acessado na plataforma Arca Fiocruz <https://arca.fiocruz.br/>. A experiência participou de um importante ação interssetorial com o objetivo de desenvolver atividades multidisciplinares educativas, preventivas e de promoção da saúde a partir de em alusão ao Dia Mundial Sem Tabaco, contemplando a oficina de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), utilizando como base o fascículo educativo "Paz Interior com Pranayama: Controle da Respiração" (Andrade, Cristine et al., 2024), uma dentre diversas experiências e participação de setores como Saúde Bucal e instituições de ensino públicas e privadas com oficinas, dinâmicas educativas e atividades interativas na abordagem dos impactos à saúde e demais malefícios do tabagismo, organizado pela Coordenação do Programa Municipal de Controle do Tabagismo (PMCT) da Secretaria de Vigilância Sanitária e Promoção da Saúde do município de Nova Friburgo – RJ (SMS_NF) ,realizado em 13 de junho de 2025, na Praça Demerval Barbosa, nas proximidades do Centro de Turismo. A atividade contribuiu com o objetivo central de sensibilizar a população, voltadas tanto ao público em geral, e principalmente estudantes do ensino fundamental e médio de escolas públicas e privadas da região, com quatro escolas participantes, os quais foram especialmente convidados e envolvidos a participarem d esta prática educacional. A experiência foi considerada uma

contribuição de relevância para o fortalecimento das ações de controle do tabagismo no município de Nova Friburgo.

Experiência orientativa de ensino de 'PICS com Arte e Ciência'

As etapas da infância e da adolescência têm se mostrado cada vez mais desafiadoras para as famílias e para a educação, mesmo em escolas bem estruturadas. Em poucos contextos, essas dificuldades são mediadas por profissionais como arteterapeutas, terapeutas ocupacionais, professores de yoga e de meditação, que contribuem com práticas de cuidado e saúde integral, o que não é uma realidade em territórios em vulnerabilidade social que passam por desigualdade social e o estado pouco investe em uma educação transformadora, freiriana de uma educação para liberdade e da esperança (FREIRE, 1987, 1996). Ademais, observa-se que o avanço acelerado do uso abusivo das redes sociais intensifica os obstáculos educativos, tornando ainda mais essencial o incentivo à leitura como estratégia de fortalecimento cognitivo, emocional e social.

Nessa vertente, a indicação literária apresentada na sessão 'As PICS na literatura para infância e juventude' do livro 'Aprendendo com a sabedoria dos pássaros: uma reikivivência de cuidado, educação e liberdade' (ANDRADE, 2022) contribui ao ensino do reiki e, de forma lúdica, com uma teoria de aprendizagem por meio do canto do Bem-Te-Vi para o Suiriri. A imersiva experiência verifica o resultado de bem-estar e saúde do pássaro em cuidado integral até seu retorno em liberdade na natureza. Paralelamente esse produto paradidático possibilita diversos usos multidisciplinares no ensino às crianças e adolescentes, tornando-se uma boa literatura para trabalhar o autocuidado e o cuidado integrativo pelo exemplo do filhote Suiriri, importante na compreensão de cuidados à saúde, do respeito aos elementos da natureza, animais e plantas dos habitats e biomas do planeta, acreditar em si e equilibrar sua energia vital, desenvolver-se individual e coletivamente, para entender escolhas e respeito a práticas e expressões da sociedade.

A Arte manifesta-se na própria narrativa, no cantarolar dos pássaros e nas ilustrações de fauna e flora que estimulam a assimilação intuitiva e criativa do conhecimento, incluindo a representação dos chakras no ensino do reiki. Já a Ciência aparece nas orientações de higiene, nos cuidados de vacinação e nas referências a artigos e teses que abordam evidências sobre o reiki. A partir da experiência vivenciada pela autora com o pássaro suiriri e seu Mestre Bem-te-vi, a *reikivivência* é proposta como uma prática complementar e integrativa à saúde, voltada ao equilíbrio energético e articulada a outros cuidados de saúde integral — um ponto em que arte e ciência se entrelaçam. Os capítulos abordam temas como acolhimento e cuidados iniciais; fortalecimento energético, espiritual, físico, mental e socioemocional; escuta ativa e aprendizagem pelo próprio canto; ensino transmídiático mediado por vídeos; vivências supervisionadas voltadas ao desenvolvimento de autonomia e segurança da criança. A obra reúne capítulos que exploram, de forma integrada e lúdica, práticas pedagógicas

aplicáveis em escolas, projetos sociais e no ambiente familiar. Os materiais apresentados são úteis para pais, educadores, professores, pesquisadores e coordenadores pedagógicos, oferecendo subsídios para o trabalho com saúde integral, destacando etapas de atenção, domínio de ferramentas remotas, escuta passiva e ativa, esclarecimento de dúvidas e fortalecimento da confiança e processos de aprendizagem significativa, além de capítulos dedicados a práticas supervisionadas e vivências guiadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo foi pensado para criar um movimento transformador onde muitos cientistas, artistas, terapeutas, educadores e sociedade possam vislumbrar um novo saber, que promova cultura de paz, autocuidado, bem-estar, criatividade e educação e promoção da saúde, desenvolvido com a família e iniciado desde a infância. Baseia-se em anos de aprofundamento da literatura científica, experiências e firma relevante pesquisa científica de tese de Doutorado, de reconhecimento em Congresso Mundial na temática de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde em outubro de 2025.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, C. **Aprendendo com a sabedoria dos pássaros: uma reikivivência do cuidado, da educação e da liberdade.** 1^a. ed. Porto Alegre, RS, [s.n.], 2022. v. 1.
- ANDRADE, C., LOBO, E., SANTOS, M., et al., "Paz interior com Pranayama - Controle da respiração". In: LITEB (Org.), **CienciArte no ensino: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**, Coleção #6 ed. Rio de Janeiro - RJ, IOC/Fiocruz, 2024. p. 8. Disponível em: <https://arca.fiocruz.br/items/458c1f0e-6e48-4c47-a2c3-4fb3b02dc5e5>.
- ANDRADE, C. M. D. L. **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COM CIENCIARTE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL: ESTUDO DE CASO PARA ORIENTAR PRÁTICAS EDUCACIONAIS.** 2024. 199 f. Instituto Oswaldo Cruz, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/68962>.
- ARAÚJO-JORGE, T. C. de, SAWADA, A., ROCHA, R. C. M., et al. "CienciArte© no Instituto Oswaldo Cruz: 30 anos de experiências na construção de um conceito interdisciplinar", **Ciência e Cultura**, v. 70, n. 2, p. 25–34, 2018. DOI: 10.21800/2317-66602018000200010. .
- ASSIS, Wagner de. *A menina Índigo*. Rio de Janeiro: Cinética Filmes, 2016. Disponível em: <NETFLIX>. Acesso em: 15/10/2018.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo - SP, [s.n.], 2011. Disponível em: https://tuxdoc.com/queue/analise-de-contenudo-laurence-bardinpdf_pdf?queue_id=5fb5b428e2b6f5260589f51e.
- BAZZANO, A. N., ANDERSON, C. E., HYLTON, C., et al. "Effect of

- mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study", **Psychology Research and Behavior Management**, v. 11, p. 81–89, 2018. DOI: 10.2147/PRBM.S157503. .
- BAZZANO, A. N., SUN, Y., ZU, Y., et al. "Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention", **Psychology Research and Behavior Management**, v. 16, n. December 2022, p. 109–118, 2023. DOI: 10.2147/PRBM.S385413. .
- BELO, M. S. da S. P., GARZONI, L. R., "PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CAMPO COM CIENCIARTE : uma estratégia problematizadora para a troca de saberes em um assentamento rural no Rio Grande do Sul". In: CRV (Org.), **Ciênciarte no Ensino em Biociências e Saúde**, Curitiba, PR, TANIA ARAÚJO-JORGE, VALERIA TRAJANO, MARCIO MELLO, 2023. p. 286.
- BHARDWAJ, A. K., AGRAWAL, G. "YOGA PRACTICE ENHANCES THE LEVEL OF SELF-STEEM IN PRE-ADOLESCENT SCHOOL CHILDREN", **International Journal of Physical and Social Sciences - IJPSS**, v. 3, n. 10, p. 189–199, 2013. Disponível em: <http://www.ijmra.us>.
- BRASIL, M. da E. **Base Nacional Comum Curricular: Educação É a Base**. 1^a versão ed. Brasília, D.F., [s.n.], 2018.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE., SECRETARIA DE GESTÃO ESTRATÉGICA E PARTICIPATIVA., et al. **Política Nacional de Saúde Integral da População Negra 3^a edição** Brasília – Uma Política do SUS - 3a. edição. Brasília DF, [s.n.], 2017.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **PNPIC Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2^a ed. 1^a ed. Brasília, MS OS 2018/0209, 2018.
- CAMPOS, M. V. "Alegria Para a Saúde: A arte da palhaçaria como proposta de tecnologia social para o Sistema Único de Saúde", p. 167, 2009. .
- CASE-SMITH, J., SINES, J. S., KLATT, M. "Perceptions of children who participated in a school-based yoga program", **Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention**, v. 3, n. 3, p. 226–238, 2010. DOI: 10.1080/19411243.2010.520246. .
- CHANCHANI, R., CHANCHANI, S. **loga para crianças : Um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e Professores**. São Paulo - SP, [s.n.], 2006.
- CHI, X., BO, A., LIU, T., et al. "Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis", **Frontiers in Psychology**, v. 9, n. JUN, p. 1–11, 2018. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01034. .
- CORRÉA, É. M., COSTA, P. H. L. da. "Yoga nas escolas: percepção de crianças e seus responsáveis sobre seus efeitos", **Pensar a Prática**, v. 24, 2021. DOI: 10.5216/rpp.v24.67727. .
- COURBET, O., DAVIOT, Q., KALAMARIDES, V., et al. "Promoting psychological well-being in preschool children: study protocol for a

- randomized controlled trial of a mindfulness- and yoga-based socio-emotional learning intervention", **Trials**, v. 23, n. 1, p. 1–20, 2022. DOI: 10.1186/s13063-022-06979-2. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06979-2>.
- DE'CARLI, J. **Reiki para Crianças**. 2^a ed. São Paulo, [s.n.], 2010.
- FIGUEROA, J., BERWICK, S. **TAI CHI FOR KIDS**. Tokyo, Rutland, Vermond, Singapura, [s.n.], 2005.
- FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 25. ed. São Paulo, Editora Paz e Terra, 1996.
- FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro, [s.n.], 1987.
- FREITAG, V. L., BUENO, L. D. C., WAHLBRINK, I. F. **Práticas Integrativas E Complementares no Cuidado a Crianças e Adolescentes**. 1. ed. Curitiba, PR, Nova Práxis Editorial, 2019.
- KREPLIN, U., FARIAS, M., BRAZIL, I. A. "The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis", **Scientific Reports**, v. 8, n. 1, p. 1–10, 2018. DOI: 10.1038/s41598-018-20299-z. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-018-20299-z>.
- KRISANAPRAKORNKIT, T., NGAMJARUS, C., WITOONCHART, C., et al. "Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) (Review)", 2010. DOI: 10.1002/14651858.CD006507.pub2.www.cochranelibrary.com..
- LESSER, I., MCGOWAN, E., BELANGER, L. "Letter to the Editor: The development of knights cabin cancer retreats: a community program to engage cancer survivors' proactive health behaviors", **Applied Cancer Research**, v. 39, n. 1, p. 2–4, 2019. DOI: 10.1186/s41241-019-0083-2. .
- LIBÂNEO, J. C. "Pedagogia e pedagogos: inquietações e buscas", **Educar**, v. 17, p. 153–176, 2001..
- LOPES-JÚNIOR, L. C., URBANO, I. R., SCHUAB, S. I. P. D. C., et al. "Effectiveness of complementary therapies for the management of symptom clusters in palliative care in pediatric oncology: a systematic review", **Revista da Escola de Enfermagem**, v. 55, p. 1–14, 2021. DOI: 10.1590/S1980-220X20200025103709. .
- MILTON, J. D. **A COMUNICAÇÃO DO SENSÍVEL NA PERSPECTIVA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COM CRIANÇAS**. 2021. 203 f. PUCRS, 2021. Disponível em: <https://meriva.pucrs.br/dspace/handle/10923/17328>.
- QUADRA, G. R., D'ÁVILA, S. "Educação Não-Formal: Qual a sua importância?", **Revista Brasileira de Zoociências**, v. 17, n. 2, p. 22–27, 2016. .
- RODRIGUES, M. R., CARVALHO, C. R. F., SANTAELLA, D. F., et al. "Efeitos de exercícios respiratórios de ioga na função pulmonar de pacientes com distrofia muscular de duchenne: Uma análise exploratória", **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 40, n. 2, p. 128–133, 2014. DOI: 10.1590/S1806-37132014000200005. .
- ROOT-BERNSTEIN, R., ROOT-BERNSTEIN, M. **Centelhas de Gênios: Como pensam as pessoas mais criativas do mundo**. São Paulo, Nobel,

2001.

SANI, N. A., YUSOFF, S. S. M., NORHAYATI, M. N., *et al.* "Tai Chi Exercise for Mental and Physical Well-Being in Patients with Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis", **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20042828. .

SILER, T. **think as genius**. BANTAM BOO ed. United States and Canada, BANTAM BOOKS, 1999.

VASCONCELLOS-SILVA, P. R., CARVALHO, D., LUCENA, C. "Word Frequency and Content Analysis Approach to Identify Demand Patterns in a Virtual Community of Carriers of Hepatitis C", **Interactive Journal of Medical Research**, v. 2, n. 2, p. 12, 2013. DOI: 10.2196/ijmr.2384. .

WONG, J., GHIASUDDIN, A., KIMATA, C., *et al.* "The impact of healing touch on pediatric oncology patients", **Integrative Cancer Therapies**, v. 12, n. 1, p. 25–30, 2013. DOI: 10.1177/1534735412446864. .

ZAMELYUK, M. I., MAHDYSIUK, L. I. "The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children", **Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series “Pedagogy and Psychology”**, v. 7, n. 2, p. 79–85, 2021. DOI: 10.52534/msu-pp.7(2).2021.79-85. .

ZHANG, J., QIN, S., ZHOU, Y., *et al.* "A randomized controlled trial of mindfulness-based tai chi chuan for subthreshold depression adolescents", **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 14, p. 2313–2321, 2018. DOI: 10.2147/NDT.S173255.