



CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DO PROGRAMA ÂNIMA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE COLABORADORES DE UMA UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE

Contributions of Integration and Complementary Practices Average Program in Quality of Life in the Work of collaborators of a university of the south extreme catarinense

Monaína Borges¹
João Alberto Ramos Batanoli²
José Otávio Feltrin³
Sonia Maria Corrêa⁴
Maria Tereza Soratto⁵

Abstract: Integrative and complementary practices (ICP) are health practices, based on the humanized and centered model of integrality. Specific case study for students of the Integrative and Complementary Practices of the Quality of Life Program at Work of the University of Extreme South Catarinense. Qualitative, descriptive, exploratory and field research. The study was developed with the application of a semistructured research with 13 University employees. The analysis of the qualitative data was performed from the content analysis. The main reasons for the demand for ICPs were related to work stress, anxiety, difficulties at work, work overload. As the ICP promises benefits that can be In addition, feelings that permeate the tranquility, calmness, inner peace, relaxation, well-being and emotion, promoting greater and more benefits in the workplace, in the employees' perception. The

Average Program promote personal and professional well-being, valuing human beings in their integrality and provided a better quality of life at work. The development of strategies for the prevention and promotion of health with Use of Integrative Practices and Expectations better quality of life for University employees. Keywords

Resumo: As Práticas Integrativas e Complementares (PIC) são práticas de saúde, baseadas no modelo de atenção humanizado e centrado na integralidade. Estudo com objetivo de identificar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares do Programa Ânima na Qualidade de Vida no Trabalho dos colaboradores de uma Universidade do Extremo Sul Catarinense. Pesquisa de abordagem qualitativa, descritiva, exploratória e de campo. O estudo foi desenvolvido com aplicação de

¹Enfermeira. UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina. Email: mona.idalino@gmail.com

²Historiador. Mestrado em Ciências Ambientais. Professor do Curso de Enfermagem – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina - Criciúma - SC - Brasil. Email: jrb@unesc.net

³Enfermeiro. Mestrado em Saúde Coletiva. Professor do Curso de Enfermagem – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina - Criciúma - SC - Brasil. Email: bimbauro@unesc.net

⁴Enfermeira. Especialização em Saúde Mental. Professora do Curso de Enfermagem – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina - Criciúma - SC - Brasil. Email: soncorrea@yahoo.com.br

⁵Enfermeira. Mestrado em Educação. Professora do Curso de Enfermagem – UNESC - Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina - Criciúma - SC - Brasil. Email: guiga@unesc.net

Endereço para correspondência:

Maria Tereza Soratto. Departamento de Enfermagem – UNESC. Av. Universitária, 1105. Criciúma – SC – Bairro Universitário. CEP – 88806-000. Email: guiga@unesc.net

questionário semiestruturado com 13 colaboradores da Universidade. A análise dos dados qualitativos foi realizada a partir da análise de conteúdo. Os principais motivos para a procura das PIC foram relacionados ao stress laboral, a ansiedade, dores no corpo, problemas familiares e de relacionamento, sobrecarga de trabalho. As PIC promovem diversos benefícios que variam desde um maior controle da ansiedade, estresse e dor; além de sentimentos que perpassam tranquilidade, calma, paz interior, relaxamento, bem-estar emocional e confiança, promovendo maior produtividade e diversos benefícios no ambiente de trabalho, na percepção dos colaboradores. O Programa Ânima promove o bem estar pessoal e profissional, valorizando o ser humano na sua integralidade e proporcionado uma melhor qualidade de vida no trabalho. O desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde com a utilização das Práticas Integrativas e complementares pode proporcionar uma melhor qualidade de vida aos colaboradores da Universidade.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Terapias Complementares. Enfermagem.: Worker's Health. Complementary Therapies. Nursing

INTRODUÇÃO

A cada dia, década e século que perpassa nos tornamos seres humanos mais estressados, ansiosos e sobrecarregados. Intercalamos nossas 24 horas diárias entre afazeres pessoais e profissionais, o que no fim do dia nos esgota e se perdurar essa rotina nos adocece fisicamente e psicologicamente.

Segundo Silva; Silva e Nelson¹, às doenças ocupacionais são consequências da sobrecarga diária, expectativas, ansiedade, pressão por resultados, receio da perda do emprego e problemas na renda salarial. O que acarreta no sofrimento psicossocial, afetando a pessoa em todo seu âmbito.

Silva e Salles² relatam que o estresse ocupacional afeta consideravelmente a saúde física, fazendo com que por vezes os trabalhadores necessitem de auxílio medicamentoso. No entanto, como boa parte dos medicamentos possui efeitos colaterais, observa-se uma grande procura por tratamentos alternativos por serem minimamente invasivos e terem pouco ou nenhum efeito colateral.

As organizações devem proporcionar aos colaboradores maior qualidade de vida no trabalho, pois assim seu trabalho fluirá de modo a buscar sempre o melhor, tanto para ele como para a empresa². Desta forma, nada melhor e mais humanizado, do que trabalhar a promoção e prevenção dentro da própria instituição.

Ser um bom gestor não está vinculado a apenas administrar um local, mas também em saber gerir pessoas e valorizar quem trabalha para a concretização de suas metas. Os colaboradores possuem motivação quando se sentem parte importante da mesma³.

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) busca o aprimoramento dos métodos e habilidades de gestão possibilitando a humanização do processo de trabalho e o êxito organizacional⁴. Portanto, para o crescimento de uma instituição são necessárias medidas que incentivem o trabalhador a crescer em conjunto, a

gostar da função que ele exerce e mostrar o quão prazeroso deveria ser seu ambiente de trabalho.

Nesse contexto, o *Ânima – Programa de Relações Colaborativas e Valorização Humana* - da universidade em questão no estudo, disponibiliza meios de minimizar esses estressores, procurando auxiliar seus colaboradores a manter a QVT, cuidando de sua saúde, não somente física, mas mental e espiritual. Tendo como missão promover o autoconhecimento para despertar o potencial transformador de ser e fazer feliz⁵. O *Ânima – Programa de Relações Colaborativas e Valorização Humana da Unesc* nasceu da necessidade, a percepção ou constatação da falta de um programa que contemplasse a pessoa em suas dimensões internas, de autoconhecimento e social, no espaço de relação com os colaboradores, focando a pessoa como um todo⁵.

Segundo Batanoli⁵ às atividades desenvolvidas no programa *Ânima* e disponibilizadas aos seus colaboradores englobam: Práticas Alternativas e Complementares (PIC); Tour Unesc; Meditação e Bem Estar; Tai Chi Chuan; Queima de Ateliê; Oficinas de Trabalhos Manuais; Saídas de Campo; Ginástica Laboral; Atividades Esportivas e Atividades Institucionais. Porém serão enfocadas no presente trabalho apenas as Práticas Alternativas e Complementares.

As PIC são realizadas por uma enfermeira especializada onde no ato da consulta é realizado anamnese e em seguida a prática necessária, sendo as práticas utilizadas: Relaxamento Físico Mental, Musicoterapia, Cromoterapia, Reiki, Aromaterapia, Auriculoterapia, Geoterapia e Terapia Floral, segundo Batanoli⁵ os atendimentos ocorrem

semanalmente conforme os horários disponibilizados.

Conforme discutido no “Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde”, realizado pelo Ministério de Saúde, as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) estão demonstrando cada vez mais seu potencial no cuidado com a população, tendo em vista o crescimento da procura por essas práticas, tanto em âmbito privado quanto público. Tais práticas ampliam o cuidado e as possibilidades ao usuário, garantindo integralidade e resolutividade à atenção à saúde⁶.

De acordo com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) as PIC envolve abordagem que busca estimular os mecanismos naturais de “prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade”^{7:10}.

Para termos qualidade de vida precisamos cuidar não apenas do nosso plano físico, mas também o espiritual, emocional e psíquico, sendo assim, nosso cuidado não deve se restringir apenas ao tratamento farmacológico e físico assistencial, mas sim ao olhar holístico. As Práticas Integrativas e Complementares nos permitem essa visão, buscando complementar a medicina convencional, visualizando todo o ser que ali habita, além das PIC serem reconhecidas pelo Ministério da Saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) incentiva e fortalece a inserção,

reconhecimento e regulamentação destas práticas, produtos e de seus praticantes nos Sistemas Nacionais de Saúde. Estas práticas possibilitam abordagem de cuidado e recursos terapêuticos que se desenvolveram e possuem um importante papel na saúde global⁸. Desta maneira, as PIC promovem melhora na qualidade de vida dos pacientes acometidos por diversas doenças, inclusive o estresse⁹, proporcionando o alívio dos sintomas de ordem física, psicológica e emocional¹⁰.

Sendo assim, programas de valorização humana como o Programa Ânima tem imensurável importância, pois é através deles que conseguimos executar a promoção em saúde, assim prevenindo que esses colaboradores cedo ou tarde cheguem a um serviço de saúde com inúmeras queixas decorrentes do processo de trabalho. Programas como este, oferecem uma melhor qualidade de vida no trabalho, promovem o bem estar pessoal e profissional, avaliam o indivíduo além do seu âmbito profissional. Valorizando o ser humano em todo o contexto que ele está inserido.

Diante dessas reflexões, o estudo parte do objetivo de identificar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares do Programa Ânima na qualidade de vida no trabalho dos colaboradores de uma Universidade do Extremo Sul Catarinense.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, descritiva, exploratória e de campo. O estudo foi desenvolvido com 13 colaboradores de uma Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina, escolhidos através dos critérios de inclusão: colaboradores que realizaram

mais de três consultas de Práticas Integrativas e Complementares, pelo Programa Ânima nos anos de 2015 a 2017 e aceitação para participar da pesquisa e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), seguindo as exigências formais contidas na Resolução 510/2016¹¹, do Conselho Nacional de Saúde

Aplicou-se um questionário semiestruturado contendo perguntas abertas e fechadas com o intuito de identificar o perfil dos colaboradores; as Práticas Integrativas e Complementares mais utilizadas; os motivos para a procura do serviço; as facilidades e dificuldades para a participação no Programa e o impacto das práticas na qualidade de vida no trabalho pela visão dos colaboradores participantes do estudo. Após a aplicação dos questionários, as respostas foram transcritas.

Os dados foram analisados qualitativamente. A análise e interpretação dos dados qualitativos foram realizadas pela análise de conteúdo, a partir da categorização dos dados, através da ordenação, classificação e análise final dos dados pesquisados¹².

Para preservar o sigilo decorrente das entrevistas realizadas, de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras da Resolução 510/2016¹¹, que envolve a pesquisa com Seres Humanos e Grupos Vulneráveis, utilizou-se a letra “C” para os colaboradores; seguido do respectivo número – C1 a C13.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESC pelo Projeto nº 2.701.214/2018 e CAAE: 89709718.0.0000.0119.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Caracterização do perfil dos colaboradores

Participaram da pesquisa, 13 colaboradores, destes 100% (13) são do sexo feminino, a idade variou de 27 anos a 55 anos, destas cinco são casadas, seis solteiras, uma viúva e uma divorciada. A escolaridade dos participantes em sua maioria é de nível superior (11), sendo que somente 02 colaboradores possuíam nível médio.

Os setores atendidos foram: curso de enfermagem, medicina, computação, engenharia ambiental e sanitária; letras e direito; clínicas integradas; Setor de Avaliação Institucional (SEAI); Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT); Apoio Logístico; Editora; Assessoria de Imprensa, Comunicação e Marketing (AICOM) e Departamento de Desenvolvimento Humano (DDH). Percebe-se que as Práticas Integrativas e Complementares possuem uma demanda de colaboradores bem diversificada, demonstrando que o Programa Ânima possui uma grande abrangência institucional.

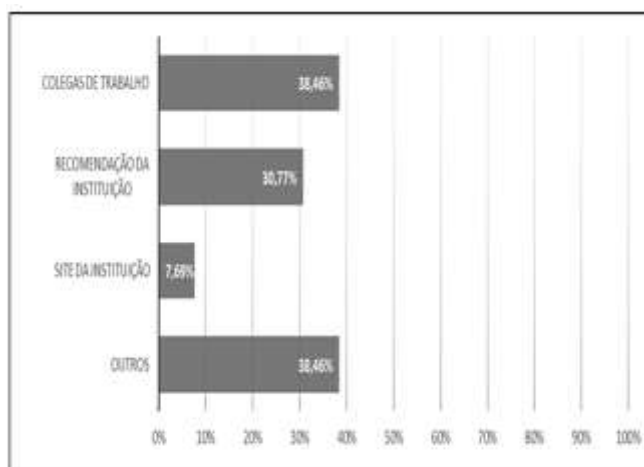
Conhecimento da disponibilidade das Práticas Integrativas e Complementares

As PIC estão sendo difundidas aliadas aos princípios do SUS e vem mostrando que é possível implementar outras práticas de saúde, através de uma maneira inovadora, alternativa e eficaz que visa a integralidade e a humanização da assistência¹³.

De acordo com o gráfico nº01, os colaboradores C3, C4, C6 e C10 souberam da disponibilidade das práticas através da

recomendação da instituição; C5, C8, C9, C10 e C13 através de colegas do trabalho; C9 através do site da Instituição e C1, C2, C7, C11 e C12 por outros meios.

Gráfico 1 - Conhecimento da disponibilidade das PIC.



Fonte: Do autor, 2018.

O programa Ânima vem buscando diversos métodos de divulgação e maneiras de introduzir cada vez mais as PIC na Qualidade de Vida do trabalhador, propondo diversas terapias, buscando abranger as especificidades de cada colaborador.

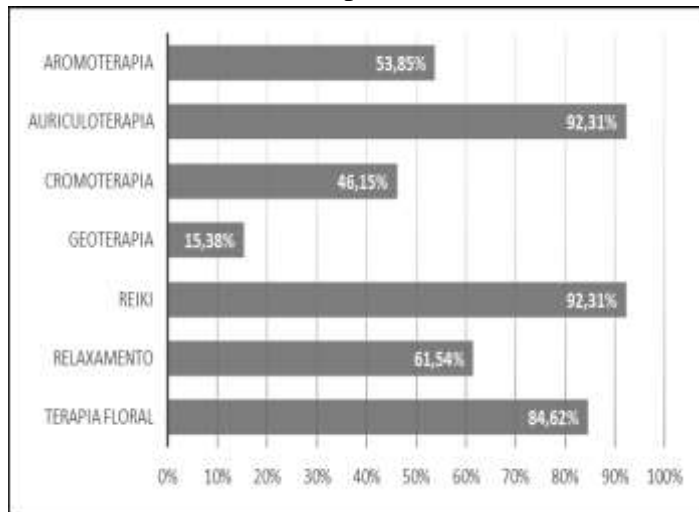
As PIC trabalham não somente a recuperação da saúde, mas também a prevenção de agravos, tratando o ser humano através de um processo de escuta acolhedora, visão ampliada, de vínculo e integração do ser humano com o meio em que ele vive e principalmente a promoção do seu autocuidado¹³.

Práticas Integrativas e Complementares utilizadas pelos Colaboradores

As PIC utilizadas foram: Reiki (todos, exceto C13); Relaxamento físico e mental (C4, C6,

C7, C8, C9, C10, C11 e C12); Auriculoterapia (todos, exceto C3); Geoterapia (C1, C6); Cromoterapia (C2, C6, C7, C8, C11, C12); Aromaterapia (C2, C4, C5, C6, C7, C8, C11); Terapia Floral (todos, exceto C3 e C13).

Gráfico 2 - PIC utilizadas pelos colaboradores.



Fonte: Do autor, 2018.

Conforme expressa o gráfico, podemos analisar que o Reiki e Auriculoterapia foram às práticas mais procuradas. Motta e Barros¹⁴ referem que a técnica de imposição de mãos, Reiki, abrange o ser humano em toda sua integralidade, realizando o cuidado de maneira multidimensional, com uma abordagem centrada no paciente. O Reiki atua na promoção da saúde possibilitando uma melhor qualidade de vida com a utilização de práticas não invasivas e de baixo custo¹⁴.

Segundo estudo experimental, concluiu-se que a auriculoterapia contribuiu para a melhora significativa na redução da ansiedade, bem como, nos sinais e sintomas decorrentes da ansiedade¹⁵. Além de reduções significativas na ansiedade e estresse, a auriculoterapia promove melhora na qualidade de vida tanto no aspecto físico quanto mental¹⁶⁻²⁰.

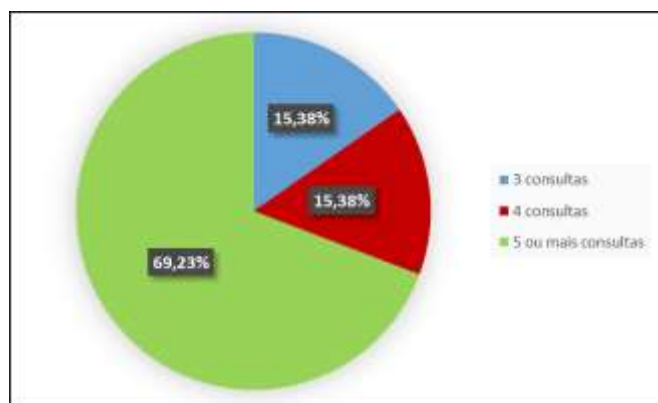
A PIC menos procurada dentre as

disponibilizadas pelo Programa Ânima foi a Geoterapia, que “é um tratamento que possui inúmeros benefícios à saúde, [...] possui propriedades antissépticas, cicatrizantes, antiinflamatórias, exfoliantes, hidratantes, refrescantes, desintoxicantes”^{21:12}, tal resultado talvez esteja em contrapartida com estudos realizados que relatam que a maior procura de tal prática seja devido a tratamentos estéticos, como limpeza de pele, diminuição de oleosidade e de acnes^{21,22}. Tal afirmação explicaria a diminuição da procura por tal prática, devido a estética não ser um dos motivos de procura apontados pelos colaboradores participantes do estudo, no qual irá ser abordado nas próximas categorias.

Quantidade de consultas realizadas

Referente à quantidade de consultas realizadas: em geral, os colaboradores realizaram três consultas (C2 e C3), quatro consultas (C4 e C13) e cinco ou mais consultas (C1, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11 e C12).

Gráfico 3 - Quantidade de consultas realizadas.



Fonte: Do autor, 2018.

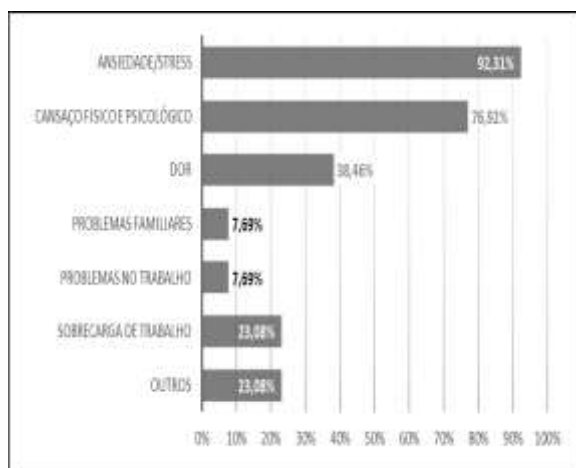
Esse avanço da procura das PIC pode ser entendido como expressão de um novo modo de

praticar saúde, já que essas práticas caracterizam-se pela interdisciplinaridade e por atuar com linguagens próprias que se contrapõem a fragmentação de muitos sistemas de saúde, tratando assim toda a totalidade do ser humano²³.

Motivo da procura pelo atendimento

Quanto aos motivos da procura dos atendimentos apresentou-se: ansiedade/ estresse (todos, exceto C10); cansaço físico e psicológico (C2, C4, C6, C7, C8, C9, C10, C11, C12, C13); dor (C1, C5, C7, C8, C9); sobrecarga de trabalho (C4, C9, C13); problemas familiares (C11); problemas de relacionamento no trabalho (C5); outros (C3, C7, C10), sendo que, C7 destacou que foi devido querer “*renovar as forças*”, C10 enfatiza que foi para “*alinhamento dos chakras, decisões, concentração*”, C12 “*relações pessoais e profissionais*”.

Gráfico 4 - Motivos da procura da PIC.



Fonte: Do autor, 2018.

O reiki atua na relação corpo, mente e espírito a partir da organização da circulação energética entre os chakras, revitalizando os centros de energia. Os florais, por sua vez, teriam a

capacidade de transmutar energias que desorganizam a pessoa em energias equilibradas²⁴.

Não são por falta de recursos, diagnósticos, procedimentos médicos ou medicamentos que as PIC vêm ganhando seu espaço na saúde pública, pois quanto a isso temos diversos recursos tanto no âmbito privado quanto pelo SUS, no entanto, mesmo com todo aparato tecnológico as PIC vem sendo cada vez mais procuradas e difundidas, e isso se dá devido a vontade de afirmar uma identidade oposta a prática de cuidado vigente²³.

Cada vez mais estamos nos tornando pessoas mais estressadas, ansiosas e sobrecarregadas, o gráfico anterior nos mostra tal realidade, onde a procura por práticas alternativas têm maior incidência devido estresse e a ansiedade. Esse resultado se explicaria quando pensamos na enorme carga de afazeres que temos durante o dia e a cobrança que muitas vezes há em que essas atividades sejam concretizadas com mais agilidade possível. Sendo que às vezes a cobrança não vem só das outras pessoas, mas de nós mesmos, o que nos esgota e nos adoce fisicamente e psicologicamente.

“As Práticas Integrativas e Complementares estão sendo cada vez mais utilizadas, auxiliando não apenas na redução do estresse, bem como na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos e do alívio da dor”^{9:313}. Além de, diferentemente de muitas medicações farmacológicas, os tratamentos alternativos são minimamente invasivos e possuem pouco ou nenhum efeito colateral, abrangendo o cuidado em toda a integralidade do ser humano sem acarretar em problemas posteriores.

O programa Ânima com as Práticas Integrativas e Complementares possibilita uma melhor qualidade de vida tanto no âmbito profissional quanto no pessoal. Conforme Cruz e Sampaio²⁵, as práticas integrativas em saúde congregam aos serviços diversas possibilidades e recursos terapêuticos, além da valorização dos processos relacionais, escuta acolhedora, alívio da sintomatologia, permitindo aos pacientes não somente a assistência, mas também a autonomia do seu autocuidado.

Benefícios das PIC identificados pelos colaboradores

De acordo com os colaboradores as PIC promovem diversos benefícios que variam desde um maior controle da ansiedade, estresse e dor; além de sentimentos que perpassam tranquilidade, calma, paz interior, relaxamento, bem-estar emocional e confiança.

Quadro 1 - Benefícios das PIC identificados pelos colaboradores (n=13).

| Benefícios | % Profissionais (C1 a C13) |
|--|--|
| Tranquilidade, calma, paz interior, relaxamento, bem-estar emocional, confiança, segurança, leveza | 84,61% (C2, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11, C12, C13) |
| Controle da Ansiedade e estresse | 30,76% (C1, C4, C6, C9) |
| Melhor Qualidade de Vida no Trabalho e produtividade | 30,76% (C6, C7, C9, C10) |
| Dor | 15,38% (C1, C7) |
| Autoconhecimento, equilíbrio das emoções | 15,38% (C12, C13) |

| | |
|----------------------|-------------------|
| Não houve benefícios | 7,69% (C3) |
|----------------------|-------------------|

Fonte: Do autor (2018).

Conforme o quadro nº1, podemos observar que 84,61% dos colaboradores referiram que as PIC forneceram maior bem-estar, tranquilidade e confiança. Destacando também que 30,76% relataram que houve diminuição do estresse e controle da ansiedade. Além de 15,38% terem referido que as PIC trouxeram como benefícios um maior equilíbrio emocional.

C2: "Disposição e calma".

C4: "Maior tranquilidade, redução de estresse".

C5: "Me senti bem melhor, fui sempre muito bem atendida pela profissional, que é sempre atenciosa e nos faz sentir confortáveis".

C8: "Tranquilidade, calma".

C11: "Relaxamento, confiança, segurança, leveza".

C12: "Autodescobrimento, equilíbrio das emoções, leveza em relação aos desafios diários, serenidade ao buscar soluções, que nem tudo pode ser controlado ou previsto".

C13: "Bem-estar, maior tranquilidade emocional".

As terapias alternativas podem aliviar os sintomas da ansiedade, depressão, estresse, dor muscular, através de um cuidado holístico e integrador²⁶. Além da importância do papel das PIC no autoconhecimento, pois tais práticas consideram o ser humano como um ser holístico e sendo assim,

suas intervenções abrangem a recuperação do equilíbrio entre mente, corpo e espírito²⁷.

Os colaboradores ainda referiram que as PIC promoveram maior produtividade e diversos benefícios no ambiente de trabalho.

C1: “[...] melhora da dor e amenizou o quadro de ansiedade”.

C6: “Diminuição da ansiedade, paz interior, bem-estar emocional, maior produtividade”.

C7: “Alívio da dor, relaxamento, melhor produtividade no trabalho, clareza”.

C9: “Melhora dos sintomas de estresse, relaxamento e rendimento no trabalho”.

C10: “Concentração, decisões, melhor atendimento, ânimo, realinhamento psicológico”.

Passamos a maior parte do dia em nosso ambiente de trabalho e utilizar desse tempo para a promoção e a prevenção em saúde dentro do âmbito em que se trabalha é primordial para uma melhor qualidade de vida, pois por vezes deixamos nossa saúde de lado devido a imensa carga de atividades que exercemos todos os dias repetidamente.

A qualidade de vida é fundamental para o sucesso organizacional, afetando o comportamento das pessoas, proporcionando satisfação aos colaboradores, o que pode resultar em maior produtividade^{3,28}.

Considera-se relevante que nas afirmativas dos colaboradores C1 e C7 revelaram que houve o alívio da dor com a utilização das PIC.

Em um estudo que se propôs a analisar os benefícios disponibilizados pelas Práticas Integrativas e Complementares na qualidade de vida de pessoas idosas, citou que os participantes do estudo referiram que após a prática houve melhora da autoestima, alívio da dor, aumento da disposição, aumento do convívio social, fortalecimento das estruturas ósseas e musculares, além de redução do consumo medicamentoso²⁹.

Um dos aspectos que qualificam e justificam a difusão das PIC se deve ao fato de a forma de cuidado respeitar à autonomia, à participação e ao direito de escolha do usuário dos serviços de saúde como exercício de cidadania, princípio ético que norteia a PNPICS e a Política Nacional de Humanização^{7,30}.

Todos colaboradores negaram qualquer malefício ou efeito colateral, sendo que C7 enfatizou “Não houve, muito pelo contrário”.

Dificuldades encontradas para agendar a primeira e as seguintes consultas

As principais dificuldades encontradas pelos colaboradores para o agendamento das consultas foram relacionadas à falta de horário e grande demanda da procura por atendimento.

Quadro 2 - Dificuldades encontradas para o agendamento das consultas (n=13).

| Dificuldades | nº % Profissionais (C1 a C13) |
|---|--|
| Falta de horário, fila de espera, quantidade elevada de procura | 76,92% (C3, C4, C5, C6, C8, C9, C10, C11, C12, C13) |

| | |
|------------------------|----------------------------|
| Não houve dificuldades | 23,07% (C1, C2, C7) |
|------------------------|----------------------------|

Fonte: Do autor (2018).

As seguintes dificuldades para o agendamento das consultas foram relatadas pelos colaboradores:

C3: “Falta de horário”.

C4: “Quantidade elevada de procura”.

C5: “Não haviam muitos horários disponíveis”.

C6: “Alta demanda de pacientes para poucos horários de atendimento”.

C8: “Fila de espera”.

C9: “O número de consultas é limitado por atendimento, porém sempre que precisei tive acesso”.

C10: “Lista de espera e horário que muitas vezes coincide com o horário do meu trabalho. Sugestão: ter algum horário alternativo a noite também”.

C11: “Agenda com poucas ou nenhuma vaga”.

C12: “Poucos horários disponíveis dificultam os retornos de acompanhamento, pois eram priorizados os horários para quem ainda não havia sido atendido nenhuma vez”.

C13: “Pouca flexibilidade de horários no agendamento”.

Somente três colaboradores (C1, C2, C7) não consideraram terem tido dificuldades para o agendamento de consultas.

A melhor forma de avaliar a importância da luta pela implementação e expansão das práticas integrativas, seja questionar quem vivencia e utiliza tais práticas, pois aqueles que as praticam são movidos pelo desejo de uma forma de cuidado oposta ao modelo dominante²³.

As PIC estão cada vez mais ganhando seu espaço devido ser um processo renovado de implementação de modos alternativos de promover saúde, não lucrativos, menos onerosos e mais aptos a cuidar do ser humano em sua totalidade^{8,23}.

Facilidades do Programa Ânima

As facilidades do Programa Ânima perpassam a possibilidade de escolha de horário e liberação do setor de trabalho para a participação das atividades; melhora da qualidade de vida no trabalho e melhoria da saúde mental.

Quadro 3 - Facilidades do Programa Ânima (n=13).

| Facilidades | nº% Profissionais (C1 a C13) |
|--|---|
| Escolha de horário; horário de trabalho; benefício da instituição. | 46,15% (C1, C2, C3, C5, C6, C8) |
| Qualidade de vida no trabalho | 53,84% (C4, C5, C7, C9, C10, C11, C12) |
| Desacelerar a mente; alívio do estresse. | 15,38% (C6, C7) |
| Humanização do Cuidado | 7,69% (C13) |

Fonte: Do autor (2018).

A escolha de horário; as práticas serem realizadas em horário de trabalho, sendo um benefício proporcionado pela instituição foram

facilidades do Programa Ânima apontadas pelos colaboradores:

C1: “Disponibilidade de escolha de horário”.

C2: “Conseguimos consulta com facilidade, benefício da instituição, atendimento com uma ótima profissional”.

C3: “Muito bom por ser dentro da instituição e facilidade de participação devido ser dispensado”.

C8: “Facilidade de participar em horários de trabalho”.

C13: “Atendimento e acolhida de modo ético e humano, dentro do ambiente de trabalho.”

Os programas de QVT têm como finalidade desenvolver uma organização mais humanizada, através de estímulos, motivação, encorajamento para a realização de seu trabalho, consequentemente gerando mais saúde e bem estar para os funcionários por se sentirem valorizados e benefícios produtivos para a organização, conforme expressa Barbosa⁴.

O encontro consigo mesmo e a necessidade de desacelerar a mente buscando uma melhor qualidade de vida foi citado pelos colaboradores C6 e C7:

C6: “Proporcionar atividades que desaceleram a mente, aliviam o estresse emocional, sala de fácil acesso, equipe preparada, atividades no ambiente de trabalho”.

C7: “Permitir momentos consigo próprio, melhorando qualidade de vida”.

O Programa Ânima possibilita uma melhor qualidade de vida no trabalho, segundo os colaboradores:

C4: “Proporcionam maior qualidade de vida”.

C5: “Poder ser feito durante o horário de trabalho, ser dentro do campus, proporcionar qualidade de vida aos colaboradores”.

C9: “Acredito nessas práticas e vejo o programa Ânima voltado para o cuidado do cuidador/trabalhador, isso é essencial e deve ser sempre ‘pensado’ com carinho”.

C10: “O Programa Ânima vem de encontro com a saúde física e mental de seus colaboradores na busca constante da integração. Há facilidade nos programas de Ioga, meditação e reiki”.

C11: “Proporcionar ao trabalhador recurso para qualidade de vida no ambiente de trabalho”.

C12: “Acesso a essa e outras atividades integrativas, preocupação com a qualidade de vida do colaborador, diversidade de atividades oferecidas”.

Conforme observamos nas falas dos colaboradores, o Programa Ânima fornece inúmeros benefícios tanto na vida pessoal quanto no ambiente de trabalho. A preocupação em incentivar seus funcionários em aderir a uma

melhor qualidade de vida, os motiva, os incentiva a se empenhar nas suas tarefas cotidianas, pois se sentem valorizados e participantes de todo o contexto da instituição.

De acordo com Barbosa⁴ a Qualidade de Vida no Trabalho tem como meta humanizar o trabalho, fazendo com que assim aumente o bem-estar dos trabalhadores e que com isso haja uma maior participação dos mesmos no ambiente de trabalho.

Trabalhar a Qualidade de Vida dentro do ambiente de trabalho é imprescindível, pois cada vez mais há casos de colaboradores afastados do trabalho devido doenças psicológicas. Quando a empresa investe e proporciona uma melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar para seus funcionários, ambos saem com inúmeros benefícios e assim alcançam seus objetivos da melhor forma possível.⁴

Melhorias indicadas pelos colaboradores para o Programa

Os colaboradores citaram a necessidade da ampliação de dias e horários de ofertas das PIC, informatização para agendamento online, além de sugerirem a incorporação de mais práticas terapêuticas, conforme expresso no quadro nº4 a seguir.

Quadro 4 - Melhorias que os colaboradores indicam para o Programa (n=13).

| Facilidades | nº% Profissionais (C1 a C13) |
|---|---|
| Ampliação de dias e horários de ofertas das PIC; informatização | 61,53% (C1, C3, C4, C6, C8, C10, C12, C13) |
| Disponibilidade de mais práticas: programa de emagrecimento, aposentadoria, pilates, yoga | 46,15% (C5, C7, C9, C10, C11, C12) |
| Não respondeu | 7,69% (C2) |

Fonte: Do autor (2018).

Como podemos observar a maioria dos colaboradores sugerem maior disponibilidade de dias e horários, além de propor que seja implantado o agendamento online e a adequação de uma sala própria para tais atividades.

C1: “Disponibilizar mais dias de consultas”.

C3: “Abertura de mais horários”.

C4: “Agendamento online feito pelo próprio funcionário”.

C6: “Mais horários para as atividades propostas, uma sala de dinâmica própria”.

C8: “Número maior de agendamentos”.

Os colaboradores também sugeriram temas como o preparo do profissional para a aposentadoria, ginástica laboral, grupos de emagrecimento e

maior flexibilidade de horários para as atividades de Yoga:

C5: “Voltar a oferecer prática laboral aos colaboradores”.

C7: “O programa é ótimo. Só deveria ampliar as possibilidades de outras atividades como programa de emagrecimento, aposentadoria e entre outros”.

C9: “[...]gostaria de ter a oportunidade de realizar mais atividades como yoga, porém os horários não são compatíveis. Divulgar mais durante nossas reuniões e encontros de professores”.

C10: “Possibilidade de incluir Reiki algum dia da semana no período noturno ou após as 18h, incluir pilates na prevenção de doenças imunológicas e alinhamento da coluna/ postura, principalmente para a grande maioria dos serviços administrativos, por exemplo, ficamos muito tempo sentadas em uma mesma posição. Poderíamos utilizar os materiais das clínicas integradas e o auxílio dos acadêmicos da fisioterapia e educação física (fases finais) com a supervisão do professor responsável pela disciplina”.

C11: “Buscar sempre mais melhorias para a saúde do trabalhador dentro das possibilidades da instituição”.

C12: “Continuar oferecendo essas e outras atividades e na medida do possível ampliar os dias e horários de

oferta, no mais, parabéns pelo trabalho lindo!”

A ginástica laboral tem sido apontada como uma importante ferramenta para amenizar alguns malefícios ocasionados pelo ritmo de trabalho, é um “meio de prevenção de doenças, diminuição de absenteísmo, melhora da relação interpessoal, e conseqüentemente uma diminuição de custos relacionados ao afastamento do funcionário de sua função”^{31:132}.

As terapias integrativas são consideradas recursos terapêuticos que cuidam do ser humano em todas suas particularidades, desde o sofrimento físico ao psíquico, buscando abranger o paciente em todo seu ser. O colaborador C10 enfatizou a importância das práticas alternativas para a busca do autoconhecimento, bem estar físico, mental e emocional:

C10: “[...] são ainda um método para a busca do nosso ser, o encontro conosco. A sociedade muitas vezes está doente e não percebe, e as terapias estão aí para prevenir uma possível depressão, o suicídio, as doenças da alma. O corpo não é apenas o que os olhos enxergam, “estética”, vai muito além, é o equilíbrio. Acredito que muitas doenças poderiam ser melhoradas com o acompanhamento/ inclusão de terapias alternativas. Saber respirar de forma correta, observar o que o corpo quer nos falar, silenciar a mente, às vezes é necessário”.

O Programa Ânima tem como um dos objetivos promover ações relacionadas com a qualidade de vida e a melhoria das relações interpessoais⁵.

“A busca por práticas alternativas e complementares em saúde relaciona-se com a busca de escolhas mais naturais e saudáveis, melhora da qualidade de vida, autonomia nos cuidados e promoção da saúde”^{25:491}.

CONCLUSÕES

As Práticas Integrativas e Complementares são práticas de saúde, baseadas no modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo tratando o ser humano através de um processo de escuta acolhedora, visão ampliada, de vínculo e integração do ser humano com o meio em que ele vive e principalmente na promoção do seu autocuidado e na qualidade de vida no trabalho.

As terapias integrativas são consideradas recursos terapêuticos que cuidam do ser humano em todas suas particularidades, desde o sofrimento físico ao psíquico, buscando abranger o paciente em todo seu ser. Neste contexto este estudo teve como objetivo identificar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares do Programa Ânima na qualidade de vida no trabalho dos colaboradores de uma Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Os principais motivos para a procura das Práticas Integrativas e Complementares foram relacionados ao stress laboral, a ansiedade, dores no corpo, problemas familiares e de

relacionamento, sobrecarga de trabalho, sendo o maior motivo referido à ansiedade e estresse.

As facilidades para adesão ao programa foram associadas ao serviço ser gratuito, ser disponível em horário de trabalho com liberação dos setores, além do Programa Ânima ter sido reconhecido como gerador de Qualidade de vida no trabalho, conforme relato dos colaboradores.

As dificuldades para a participação no Programa foram relacionadas à grande demanda do serviço, com dificuldades ao agendamento de consultas e flexibilidade de horários.

De acordo com os colaboradores, as PIC promovem diversos benefícios que variam desde um maior controle da ansiedade, estresse e dor; além de sentimentos que perpassam tranquilidade, calma, paz interior, relaxamento, bem-estar emocional e confiança, promovendo maior produtividade e diversos benefícios no ambiente de trabalho.

Neste contexto o Programa Ânima promove o bem estar pessoal e profissional, valorizando o ser humano na sua integralidade e proporcionado uma melhor qualidade de vida no trabalho. O desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde com a utilização das Práticas Integrativas e complementares proporciona uma melhor qualidade de vida no trabalho aos colaboradores da Universidade.

Conforme os resultados da presente pesquisa e os estudos relacionados, fica nítido o crescente avanço das PIC e os enormes benefícios que tais práticas fornecem com mínimos ou até mesmo nenhum efeito colateral, no entanto, devido a quantidade restrita de participantes da pesquisa,

sugere-se maiores estudos referente a abrangência das PIC e sua contribuição para a melhora da Qualidade de Vida no Trabalho.

REFERÊNCIAS

1. Silva JCBC, Silva ALA, Nelson AVM. Sofrimento humano nas organizações: o enfoque na sociedade disciplinar. *ReCape-Revista de Carreiras e Pessoas*. São Paulo. 2015;5(3):402-412.

2. Silva LC, Salles TLA. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. *ReCape - Revista de Carreiras e Pessoas*. São Paulo. 2016;6(2):234-247.

3. Cataneo DVS, Volpato D, *Vieira ACP, Zilli JC*. Fatores determinantes na motivação de colaboradores de uma empresa familiar localizada no município de Urussanga-SC. *Revista Foco*. Criciúma. 2017;10(2): 278-296.

4. Barbosa CV. Qualidade de vida no trabalho. *Revista Inter Atividade*. São Paulo. 2016;4(1):27-37.

5. Batanolli JAR. *Ânima - Programa de Relações Colaborativas e Valorização Humana da UNESCO: Uma experiência progressiva. Projetos Socioambientais*. Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. 2015.

6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. *Glossário Temático: práticas integrativas e complementares em saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. 2018.

7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS: Atitude de Ampliação de Acesso*. Brasília: Ministério da Saúde. 2006.

8. Brasil. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 849 de 27 de março

de 2017 inclui novas práticas Integrativas e Complementares (PIC) ao SUS;

2017. [citado 11 mar. 2018]. Disponível em: <http://ba.corens.portalcofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/portaria-849-27-de-mar%C3%A7o-2017-Praticas-integrativas-e-complementares-2.pdf>

9. Llapa EOR, Silva GG, Lopes Neto DL, López MJM, Seva AML, Gois CFL. Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. *Enfermaria Global. Revista Eletrônica de Enfermaria [Internet]*. 2015;(39):304-315. [citado 04 abr. 2018]. Disponível em: http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt_revision2.pdf.

10. Caires JS, Andrade TA, Amaral JB, Calasans MTA, Rocha MDS. A Utilização das Terapias Complementares nos Cuidados Paliativos: benefícios e finalidades. *Cogitare Enferm*. 2014;19(3):514-520.

11. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. [citado 31 out. 2018]. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>>

12. Minayo MCS. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 28 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009. 108 p.

13. Souza CRM, Silva CM, Moura EM, Graciliano NG, Lemos GG. Práticas integrativas e complementares no contexto da residência multiprofissional: um relato de experiência. *Gep News*. Maceió. 2018;1(1):151-156.

14. Motta PMR, Barros NF. A aplicação de técnicas de imposição de mãos no estresse-ansiedade: revisão sistemática de literatura. *Caderno de Terapia Ocupacional UFSCar*. São Carlos. 2015;23(2):381-392.

15. Santos RF, Souza LMT, Clemente LA, Barcelos TV, Salvi JO. Auriculoterapia nos transtornos de ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário de Ji-Paraná: relato de casos. *Cad. Naturol. Terap. Complem*.2015;4(7):65-71.

16. Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. *Rev. Esc. Enfermagem USP*. São Paulo. 2012;46(5):1200-1206.
17. Kurebayashi LFS, Silva MJP. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. *Rev. Bras. Enfermagem*. 2015;68(1):117-123.
18. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Silva MJP. Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico. *Rev. Eletr. Enf.* [Internet]. 2014;16(1):68-76. [citado 08 nov. 2018]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v16i1.20167>.
19. Moura Cd, Carvalho CC, Silva AM, Iunes DH, Carvalho EC, Chaves ECL. Auriculoterapia efeito sobre a ansiedade. *Revista Cubana de Enfermería* [Internet]. 2015 [citado 27 mar. 2018];30(2):1-19. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/596>.
20. Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB, Marques CF, Rodrigues RTF, Charlesworth K. Auriculoterapia para redução de ansiedade e dor em profissionais de enfermagem: ensaio clínico randomizado. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2017; 25:1-9. [citado 08 nov. 2018.] Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692017000100320&lng=en.
21. Guisoni TDG, Ribeiro IM. Benefícios da argila em procedimentos estéticos. *Repositório Institucional* [Internet]. [citado em 30 out. 2018.] Disponível em: <http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/5603>.
22. Zanini LM, Grigório JM, Signorelli MC. Geoterapia: percepções e utilização em uma comunidade acadêmica. *Cad. Naturol. Terap. Compl.* 2014;3(4):23-31.
23. Telesi Junior E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estud. av. São Paulo*, 2016;30(86):99-112.
24. Toniol R. Oferta e uso de terapias alternativas/complementares nos serviços de saúde pública no Brasil. [Tese]. [Doutorado]: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social. Porto Alegre. BR-RS; 2015. 312 p.
25. Cruz PLB, Sampaio SF. As práticas terapêuticas não convencionais nos serviços de saúde: Revisão integrativa. *Rev. APS*. 2016;19(3):483-494.
26. Nunes JF, Ramos LG, Medeiros IS, Pavei SRP, Soratto MT. A aplicação de Terapias Alternativas no Controle da Ansiedade em Profissionais Atuantes em um grupo pela Unidade Infanto-Juvenil de Onco-hematologia. *Revista Inova Saúde. Criciúma*. 2018;7(1):1-26.
27. Santana CPV, Nascimento A. Práticas Integrativas e complementares: cuidado integral dentro da atenção psicossocial através de práticas corporais. [Monografia]. [Salvador - Bahia]: Institucional Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública; 2016. 26 p. [citado 31 out. 2018] Disponível em: <http://www7.bahiana.edu.br/jspui/handle/bahiana/332>.
28. Britto LV, Silva IFF, Florentino RC. Qualidade de vida no trabalho - QVT: uma estratégia competitiva para o aumento da produtividade. *Evidência, Araxá*. 2014;10(10):87-97.
29. Azevedo ACB, Câmara ICP, Gois SRF, Benito LAO. Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. *Acta de Ciências e Saúde*. 2015;1(4):43-59.
30. Alvim NAT. Práticas Integrativas e Complementares de Saúde no Cuidado. *Rev Enferm UFSM*. 2016;6(1).
31. Laux RC, Paulo P, Effting Junior JV, Corazza ST. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. *Cienc Trab*. 2016;18(56):130-133.