

CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA A REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

Suéllen Danúbia da Silva¹
Ana Claudia dos Santos Barão²
Amanda da Silva Cuim³
Elimeire Alves de Oliveira⁴
Tiago Moreno Lopes Roberto⁵
Ijosiel Mendes⁶

RESUMO: O presente artigo tem como objetivo analisar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para a redução da ansiedade em estudantes do Ensino Fundamental, considerando suas possibilidades de aplicação no ambiente escolar e seus benefícios potenciais para o bem-estar emocional e o desenvolvimento infantil. A ansiedade nessa etapa da vida constitui uma preocupação relevante, pois pode interferir na concentração, na aprendizagem, nas relações interpessoais e na participação dos estudantes nas atividades escolares. Nesse contexto, práticas como meditação, yoga adaptada à infância, atenção plena, arteterapia e musicoterapia apresentam possibilidades de contribuir para o reconhecimento das emoções, o relaxamento e o desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional. Metodologicamente, a pesquisa caracteriza-se como qualitativa, exploratória, descritiva e bibliográfica, fundamentada na análise de livros, artigos científicos e documentos oficiais relacionados à saúde mental infantil, às práticas integrativas e à promoção da saúde no ambiente escolar. A discussão teórica aponta que essas práticas podem integrar estratégias complementares de promoção do bem-estar emocional, desde que sejam adequadas à faixa etária, conduzidas de forma responsável e fundamentadas nas evidências científicas disponíveis. Destaca-se, ainda, a importância da participação da escola, da família e dos profissionais da saúde na construção de ambientes acolhedores e na identificação de sinais persistentes de sofrimento emocional. Conclui-se que as Práticas Integrativas e Complementares apresentam potencial para contribuir com a promoção da saúde emocional dos estudantes, embora seus efeitos sobre a ansiedade devam ser avaliados conforme a modalidade utilizada e a qualidade das evidências disponíveis. Ressalta-se que essas práticas não substituem o acompanhamento psicológico ou médico quando necessário, sendo recomendados novos estudos sobre sua eficácia e aplicação no contexto educacional.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares. Ansiedade infantil. Ensino Fundamental. Saúde mental. Bem-estar emocional.

¹UNIG.

²UNIG..

³UNIG.

⁴UNIG.

⁵UNIG.

⁶UNIG.

ABSTRACT: This article aims to analyze the contributions of Integrative and Complementary Health Practices to reducing anxiety among elementary school students, considering their potential application in the school environment and their benefits for emotional well-being and child development. Anxiety at this stage of life is a significant concern, as it can interfere with concentration, learning, interpersonal relationships, and student participation in school activities. In this context, practices such as meditation, yoga adapted for children, mindfulness, art therapy, and music therapy offer possibilities for fostering emotional awareness, relaxation, and the development of emotional self-regulation strategies. Methodologically, this research is qualitative, exploratory, descriptive, and bibliographic in nature, based on an analysis of books, scientific articles, and official documents regarding child mental health, integrative practices, and health promotion in schools. The theoretical discussion indicates that these practices can serve as complementary strategies for promoting emotional well-being, provided they are age-appropriate, responsibly conducted, and grounded in available scientific evidence. The study also highlights the importance of collaboration among schools, families, and health professionals in creating supportive environments and identifying persistent signs of emotional distress. It concludes that Integrative and Complementary Practices have the potential to contribute to promoting students' emotional health, although their effects on anxiety must be evaluated based on the specific modality used and the quality of available evidence. It is emphasized that these practices do not replace psychological or medical care when needed, and further studies on their efficacy and application within the educational context are recommended.

Keywords: Integrative and complementary practices. Childhood anxiety. Elementary education. Mental health. Emotional well-being.

INTRODUÇÃO

A ansiedade tem se tornado uma questão relevante no contexto educacional, especialmente em razão dos desafios emocionais, sociais e acadêmicos enfrentados por crianças durante o Ensino Fundamental, a etapa da escolarização, os estudantes vivenciam mudanças importantes relacionadas ao desenvolvimento cognitivo, emocional e social, além de precisarem lidar com situações como avaliações escolares, dificuldades de aprendizagem, conflitos interpessoais, cobranças familiares e adaptação às rotinas escolares. Quando essas experiências são acompanhadas de preocupação excessiva, medo persistente, insegurança e dificuldades de concentração, podem comprometer o bem-estar dos estudantes e interferir no processo de ensino e aprendizagem.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), a saúde mental constitui uma dimensão fundamental da saúde e do bem-estar, influenciando a maneira como os indivíduos enfrentam os desafios cotidianos, estabelecem relações e desenvolvem suas potencialidades, no ambiente escolar, essa compreensão evidencia a importância de ações educativas que ultrapassem a transmissão de conteúdos curriculares e contemplem também o

desenvolvimento socioemocional, a promoção da saúde e a construção de relações acolhedoras. Torna-se necessário reconhecer as necessidades emocionais das crianças e desenvolver estratégias preventivas que contribuam para a criação de ambientes escolares mais saudáveis e favoráveis à aprendizagem.

No Brasil, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) representam possibilidades de cuidado que consideram o indivíduo em suas dimensões física, emocional, mental e social, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde, instituída pela Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, estabeleceu diretrizes para a incorporação dessas práticas no âmbito do SUS, valorizando abordagens que ampliam as possibilidades de promoção da saúde e cuidado integral (BRASIL, 2006). Entre as práticas reconhecidas pela política encontram-se a meditação, a yoga, a arteterapia, a musicoterapia e outras modalidades que podem contribuir, conforme suas características e indicações, para o relaxamento, a consciência corporal, a expressão emocional e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento do estresse.

A utilização dessas práticas no contexto educacional pode favorecer experiências de acolhimento, concentração, autocuidado e reconhecimento das emoções. Atividades como exercícios de respiração consciente, meditação adaptada à faixa etária, práticas corporais suaves e atividades artísticas podem ser incorporadas a projetos educativos voltados à promoção do bem-estar emocional. Entretanto, seus resultados dependem de fatores como a adequação das atividades ao desenvolvimento infantil, a preparação dos profissionais envolvidos, a participação das famílias e a articulação com os serviços de saúde quando necessária, é importante destacar que as práticas integrativas e complementares não devem ser compreendidas como substitutas do acompanhamento psicológico, médico ou de outras intervenções profissionais indicadas para crianças que apresentam sintomas persistentes ou intensos de ansiedade.

A promoção da saúde mental na infância também exige uma abordagem intersetorial, envolvendo escola, família e serviços de saúde. Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde e o Fundo das Nações Unidas para a Infância ressaltam a importância de estratégias de promoção e proteção da saúde mental de crianças e adolescentes, com atenção aos fatores individuais, familiares, escolares e comunitários que influenciam o desenvolvimento emocional (WHO; UNICEF, 2022). Assim, a escola pode desempenhar um papel significativo na identificação de sinais de sofrimento emocional, na prevenção de situações que intensificam o

estresse e na implementação de práticas educativas que valorizem o respeito, a escuta, a convivência e o desenvolvimento integral dos estudantes.

Diante desse cenário, o presente artigo tem como objetivo analisar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para a redução da ansiedade em estudantes do Ensino Fundamental, considerando suas possibilidades de aplicação no ambiente escolar, seus potenciais benefícios para o bem-estar emocional e suas limitações. Busca-se, ainda, compreender de que maneira essas práticas podem colaborar para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e para a construção de um ambiente educativo mais acolhedor, respeitando as características da infância e a necessidade de acompanhamento profissional quando houver indicação.

A relevância desta pesquisa justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões sobre saúde mental no espaço escolar e identificar estratégias complementares que possam contribuir para o bem-estar das crianças e para a melhoria das condições de aprendizagem. Ao investigar as possibilidades das práticas integrativas, pretende-se oferecer subsídios teóricos para educadores, gestores escolares e profissionais da saúde interessados na construção de ações preventivas e interdisciplinares. Dessa forma, o estudo busca contribuir para uma compreensão ampliada da educação, reconhecendo que o desenvolvimento acadêmico está relacionado às condições emocionais, sociais e afetivas dos estudantes.

4

Para alcançar o objetivo proposto, a pesquisa poderá ser desenvolvida por meio de uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e bibliográfico, com base em livros, artigos científicos, documentos oficiais e publicações de instituições reconhecidas que abordem a ansiedade na infância, a saúde mental escolar e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. A análise desse material permitirá discutir as contribuições, as possibilidades e os limites dessas intervenções, oferecendo uma fundamentação teórica para futuras ações de promoção da saúde emocional no Ensino Fundamental.

REFERENCIAL TEÓRICO

A ANSIEDADE NA INFÂNCIA E SEUS IMPACTOS NO CONTEXTO ESCOLAR

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras, em determinadas circunstâncias, ela pode contribuir para a preparação e a adaptação do indivíduo; entretanto, quando se manifesta de forma intensa,

frequente ou desproporcional, pode comprometer o bem-estar emocional, as relações sociais e o desempenho nas atividades cotidianas. Na infância, a ansiedade merece atenção especial, pois as crianças ainda estão desenvolvendo habilidades para reconhecer, compreender e regular suas emoções.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022), a saúde mental constitui uma dimensão essencial do desenvolvimento humano, influenciada por fatores individuais, familiares, sociais e ambientais no caso dos estudantes do Ensino Fundamental, as experiências vivenciadas na escola podem influenciar significativamente o equilíbrio emocional, uma vez que esse ambiente envolve desafios relacionados à aprendizagem, à convivência com os colegas, à adaptação às regras e à construção da autonomia. Situações como avaliações, medo de errar, dificuldades de socialização, bullying e cobranças excessivas podem contribuir para o aumento da insegurança e da tensão emocional.

Os sintomas de ansiedade em crianças podem se manifestar de diferentes maneiras, incluindo preocupação excessiva, irritabilidade, inquietação, dificuldade de concentração, alterações do sono, medo de determinadas situações e manifestações físicas, como dores de cabeça e desconfortos abdominais. Tais manifestações não devem ser interpretadas isoladamente como evidências de um transtorno, pois precisam ser compreendidas considerando a idade, a frequência, a intensidade e os impactos no cotidiano infantil, quando os sintomas são persistentes e prejudicam a participação escolar ou as relações sociais, torna-se importante buscar avaliação de profissionais qualificados.

A escola ocupa uma posição estratégica na promoção da saúde mental, uma vez que acompanha o desenvolvimento dos estudantes e pode contribuir para a identificação precoce de sinais de sofrimento emocional, entretanto, sua atuação não deve se limitar à observação de dificuldades comportamentais. É necessário construir um ambiente acolhedor, com relações respeitadas, estratégias pedagógicas adequadas e oportunidades para que as crianças expressem seus sentimentos de maneira segura.

A promoção do bem-estar emocional no ambiente escolar pressupõe, portanto, uma abordagem que considere o estudante em sua integralidade. Isso significa compreender que as dificuldades de aprendizagem nem sempre estão relacionadas exclusivamente aos aspectos cognitivos, podendo também envolver fatores emocionais, sociais e familiares, dessa maneira, iniciativas voltadas ao desenvolvimento socioemocional e à prevenção do sofrimento psíquico

podem contribuir para a construção de experiências escolares mais positivas, sem substituir a avaliação e o acompanhamento especializado quando necessários.

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: CONCEITOS E FUNDAMENTOS

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) compreendem diferentes abordagens terapêuticas que buscam ampliar as possibilidades de cuidado, valorizando a integralidade do indivíduo e considerando aspectos físicos, emocionais, mentais, sociais e, conforme a abordagem, espirituais. Essas práticas apresentam características distintas, com fundamentos, objetivos, formas de aplicação e níveis de evidência científica próprios, sua utilização deve ser analisada individualmente, considerando a segurança, a finalidade da intervenção e as necessidades da população atendida.

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, estabeleceu diretrizes para a inserção dessas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS), a política busca ampliar o acesso a formas complementares de cuidado, incentivando a promoção da saúde, a prevenção de agravos e a atenção integral aos usuários (BRASIL, 2006), posteriormente, novas práticas foram incorporadas à política, ampliando a diversidade de modalidades reconhecidas no âmbito do SUS.

6

Entre as práticas que podem ser investigadas em ações de promoção do bem-estar emocional encontram-se a meditação, a yoga, a arteterapia, a musicoterapia e outras modalidades que envolvem atenção, expressão corporal, criatividade e autorregulação. É importante distinguir, contudo, as práticas formalmente contempladas pela política brasileira das atividades educativas de relaxamento ou respiração que podem ser desenvolvidas no ambiente escolar sem necessariamente constituírem uma intervenção terapêutica estruturada.

A perspectiva da integralidade permite compreender que o cuidado em saúde não deve considerar apenas a presença ou ausência de doenças, mas também as condições que favorecem o desenvolvimento saudável. Nessa perspectiva, as PICS podem representar recursos complementares para determinadas ações de promoção da saúde, desde que sua aplicação seja fundamentada, adequada à faixa etária e conduzida por profissionais com formação compatível com a prática.

A discussão sobre essas abordagens exige atenção às particularidades da infância. As atividades precisam respeitar o desenvolvimento cognitivo e emocional dos estudantes, suas diferenças individuais, suas condições de saúde e suas experiências culturais. Além disso, a participação deve ocorrer de forma acolhedora, sem constrangimentos, imposições ou promessas de resultados que não estejam respaldadas por evidências científicas.

A contribuição das práticas integrativas para a saúde emocional dos estudantes deve ser compreendida como uma possibilidade complementar de cuidado e promoção do bem-estar, e não como uma solução única para os desafios relacionados à ansiedade. Sua utilização deve estar articulada a estratégias pedagógicas, familiares e de saúde que reconheçam a complexidade do desenvolvimento infantil.

AS CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA A REGULAÇÃO EMOCIONAL E A REDUÇÃO DA ANSIEDADE

A regulação emocional corresponde à capacidade de reconhecer, compreender e manejar as emoções de acordo com as situações vivenciadas, durante a infância, essa habilidade encontra-se em desenvolvimento e pode ser favorecida por experiências que estimulem a consciência corporal, a atenção, a expressão dos sentimentos e a construção de estratégias saudáveis para enfrentar situações desafiadoras.

7

Determinadas práticas integrativas podem oferecer oportunidades para que os estudantes desenvolvam recursos de autorregulação emocional. Exercícios de atenção plena, por exemplo, podem incentivar a observação dos pensamentos, das sensações corporais e das emoções no momento presente. Quando adaptadas à idade e aplicadas de maneira adequada, essas atividades podem auxiliar as crianças a reconhecer sinais de tensão e a desenvolver formas de responder às situações com maior consciência.

A yoga adaptada ao público infantil, por sua vez, combina movimentos corporais, posturas, respiração e atenção, em contexto educativo, pode proporcionar experiências de consciência corporal, concentração e relaxamento, entretanto, os efeitos sobre a ansiedade dependem de aspectos como a frequência das atividades, a qualidade da condução, as características dos participantes e as condições em que a intervenção é realizada, não se deve presumir que todos os estudantes apresentarão os mesmos resultados.

A arteterapia e a musicoterapia também podem ser consideradas em discussões sobre o bem-estar emocional infantil, a primeira utiliza recursos artísticos em um processo terapêutico

conduzido por profissional qualificado, enquanto a segunda emprega a música em intervenções estruturadas realizadas por musicoterapeuta, essas abordagens podem favorecer formas de expressão e comunicação de experiências emocionais, especialmente quando a criança encontra dificuldades para verbalizar seus sentimentos. É necessário, distinguir intervenções terapêuticas profissionais de atividades escolares comuns, como desenho, pintura e apreciação musical.

Um aspecto relevante diz respeito às práticas de respiração consciente e relaxamento. Quando apresentadas de maneira simples e segura, essas atividades podem ajudar os estudantes a perceber alterações corporais associadas à tensão e a experimentar estratégias de tranquilização. No ambiente escolar, podem ser utilizadas em momentos apropriados da rotina, desde que não sejam impostas e que não provoquem desconforto nos participantes.

A contribuição dessas práticas deve ser analisada com base em estudos científicos que investiguem seus efeitos especificamente em crianças e adolescentes. Revisões de pesquisas sobre intervenções baseadas em *mindfulness* no contexto escolar, como a de Dunning et al. (2019), indicam resultados promissores em alguns indicadores psicológicos e cognitivos, mas também apontam a necessidade de interpretar os achados considerando a qualidade metodológica e a heterogeneidade dos estudos, embora existam possibilidades de benefício, não é adequado afirmar que todas as práticas integrativas apresentam eficácia comprovada para reduzir a

A adoção dessas abordagens deve ser acompanhada de avaliação crítica dos resultados, observação das respostas dos estudantes e atenção às necessidades individuais, quando a ansiedade provoca sofrimento significativo ou prejuízos persistentes, as práticas complementares não devem atrasar o encaminhamento para avaliação psicológica ou médica e para os cuidados indicados.

O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL DOS ESTUDANTES

A escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades sociais, valores e competências emocionais, além de contribuir para a aprendizagem dos conteúdos curriculares, a instituição escolar participa da formação da identidade, da autonomia e das relações interpessoais das crianças, a promoção da saúde emocional deve integrar as reflexões sobre a qualidade da educação e o desenvolvimento integral dos estudantes.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) destaca a importância do desenvolvimento de competências relacionadas ao autoconhecimento, ao autocuidado, à empatia, à cooperação e à responsabilidade (BRASIL, 2018). Essas competências oferecem referências para a construção de práticas pedagógicas que valorizem o reconhecimento das emoções, o respeito às diferenças e a convivência democrática, a BNCC não estabeleça as PICS como requisito curricular, suas orientações permitem fundamentar ações educativas voltadas ao bem-estar, à convivência e ao desenvolvimento socioemocional.

A incorporação de atividades de relaxamento, consciência corporal, expressão artística e atenção pode ser considerada em projetos escolares de promoção da saúde, desde que exista planejamento pedagógico e respeito às características dos estudantes, essas ações podem ser desenvolvidas de forma interdisciplinar, envolvendo professores, coordenação pedagógica, famílias e, quando pertinente, profissionais da saúde. A articulação entre esses atores contribui para evitar que a responsabilidade pelo cuidado emocional seja atribuída exclusivamente ao estudante ou ao professor.

Outro elemento importante consiste na construção de um ambiente escolar seguro e acolhedor. Práticas de escuta, prevenção ao bullying, incentivo à cooperação e valorização das diferenças são fundamentais para reduzir situações que podem intensificar a insegurança e o sofrimento emocional. As atividades integrativas não devem ser utilizadas de maneira isolada, mas inseridas em uma proposta mais ampla de promoção da saúde e melhoria da convivência escolar.

A Organização Mundial da Saúde e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (WHO; UNICEF, 2022) ressaltam a relevância de ambientes educacionais que promovam e protejam a saúde mental, essa perspectiva reforça a necessidade de políticas e ações institucionais que considerem as condições de aprendizagem, as relações sociais e o acesso ao apoio adequado. No caso dos estudantes que apresentam sinais persistentes de ansiedade, a escola deve favorecer o diálogo com as famílias e os serviços de saúde, respeitando a privacidade e a dignidade da criança.

Consequentemente, o papel da instituição escolar não é diagnosticar ou tratar transtornos mentais por conta própria, mas contribuir para a prevenção, o acolhimento, a identificação de possíveis sinais de sofrimento e a articulação com profissionais habilitados, essa atuação, associada a estratégias pedagógicas inclusivas e ações complementares

fundamentadas, pode favorecer um ambiente mais propício ao desenvolvimento acadêmico e emocional.

DESAFIOS, LIMITES E POSSIBILIDADES DE APLICAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO ENSINO FUNDAMENTAL

A utilização das Práticas Integrativas e Complementares em ações voltadas ao bem-estar emocional de estudantes do Ensino Fundamental apresenta possibilidades relevantes, mas também envolve desafios que precisam ser considerados. Entre eles, destacam-se a formação dos profissionais, a disponibilidade de recursos, a adequação das atividades à faixa etária, a aceitação das famílias, a diversidade cultural dos estudantes e a necessidade de avaliar os resultados das intervenções.

Um dos principais desafios consiste em assegurar que as atividades sejam conduzidas de forma ética e responsável, a escolha de uma prática deve considerar suas indicações, possíveis contraindicações, evidências científicas disponíveis e a qualificação exigida para sua realização, as intervenções devem respeitar a autonomia progressiva da criança, seu conforto físico e emocional e o direito de não participar de atividades que lhe provoquem constrangimento ou desconforto.

É importante é evitar a associação automática entre a participação em atividades integrativas e a redução efetiva da ansiedade, mudanças observadas no comportamento ou na disposição dos estudantes podem estar relacionadas a diversos fatores, incluindo a qualidade das relações escolares, o apoio familiar, as mudanças na rotina e outras intervenções realizadas simultaneamente, por isso, pesquisas sobre o tema precisam explicitar os procedimentos utilizados, os critérios de análise e as limitações dos resultados encontrados.

Também é necessário diferenciar práticas de promoção do bem-estar de tratamentos destinados a transtornos de ansiedade atividades educativas de respiração, relaxamento e expressão artística podem integrar iniciativas preventivas, mas não substituem tratamentos indicados por profissionais de saúde. Essa distinção é fundamental para evitar a banalização do sofrimento infantil e garantir que estudantes com necessidades específicas recebam o cuidado adequado.

Como possibilidade de aplicação, as escolas podem desenvolver projetos de promoção da saúde emocional que incluam momentos breves de consciência corporal, atividades artísticas, exercícios de respiração adaptados e práticas de atenção adequadas à idade, a

implementação deve ser precedida de planejamento, diálogo com as famílias, preparação dos responsáveis e definição de critérios de acompanhamento. A avaliação pode considerar a participação dos estudantes, suas percepções de bem-estar, a aceitação das atividades e eventuais mudanças em indicadores previamente estabelecidos, sem atribuir causalidade a resultados que não tenham sido investigados de maneira apropriada.

As práticas integrativas podem compor um conjunto de estratégias de promoção da saúde no ambiente escolar, desde que utilizadas com responsabilidade, fundamentação científica e articulação com outras ações de cuidado, a principal contribuição dessa abordagem consiste em ampliar as possibilidades de acolhimento e atenção ao desenvolvimento emocional, reconhecendo que a aprendizagem e o bem-estar infantil estão relacionados às condições físicas, sociais, afetivas e educacionais em que a criança está inserida.

METODOLOGIA

O estudo Contribuições das Práticas Integrativas e Complementares para a Redução da Ansiedade em Estudantes do Ensino Fundamental, caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de natureza básica, com objetivos exploratórios e descritivos, desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. Essa escolha metodológica justifica-se pela necessidade de compreender as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) para o bem-estar emocional de crianças em idade escolar, considerando os conhecimentos científicos já produzidos sobre ansiedade infantil, saúde mental e estratégias de promoção da saúde no ambiente educacional.

Segundo Gil (2019), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já publicados, como livros, artigos científicos e outros documentos, possibilitando ao pesquisador analisar diferentes perspectivas teóricas sobre determinado problema. Nesse sentido, o levantamento bibliográfico constitui uma estratégia adequada para identificar as principais contribuições, possibilidades e limitações das práticas integrativas no contexto escolar.

Quanto à abordagem, a pesquisa é qualitativa, pois busca interpretar informações, conceitos e resultados apresentados na literatura, procurando compreender os significados e as possíveis relações entre as práticas integrativas, a regulação emocional e a ansiedade em estudantes do Ensino Fundamental, conforme Minayo (2014), a pesquisa qualitativa permite investigar aspectos da realidade que envolvem significados, experiências, valores e relações

sociais, contribuindo para a compreensão de fenômenos que não podem ser explicados exclusivamente por dados quantitativos.

O caráter exploratório da investigação está relacionado à busca por maior familiaridade com o tema, permitindo identificar as práticas integrativas mais discutidas na literatura e suas possíveis aplicações na promoção da saúde emocional infantil. Para tanto, serão consideradas publicações relacionadas à meditação, à yoga, à atenção plena, às técnicas de relaxamento e a outras abordagens pertinentes ao objeto de estudo, a dimensão descritiva, por sua vez, permitirá organizar e apresentar as características dessas práticas, seus objetivos, suas possibilidades de utilização e os resultados relatados em estudos científicos.

O levantamento bibliográfico poderá ser realizado nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), além de documentos oficiais do Ministério da Saúde, do Ministério da Educação e de organismos internacionais relacionados à saúde mental infantil. Serão utilizados descritores em português e inglês, tais como: “ansiedade infantil”, “saúde mental escolar”, “práticas integrativas e complementares”, “meditação”, “*mindfulness*”, “yoga”, “crianças” e “Ensino Fundamental”, os termos poderão ser combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar ou delimitar os resultados da busca.

12

Como critérios de inclusão, serão consideradas publicações disponíveis integralmente, em português, inglês ou espanhol, que abordem a ansiedade em crianças, as práticas integrativas e complementares ou intervenções relacionadas à promoção do bem-estar emocional no contexto escolar. Serão priorizados artigos científicos, revisões de literatura, estudos de intervenção e documentos institucionais relevantes para o tema como critérios de exclusão, serão desconsiderados materiais duplicados, publicações sem relação direta com o objetivo da pesquisa e textos que não apresentem informações suficientes para análise, a seleção deverá considerar a pertinência temática, a qualidade metodológica e a adequação das evidências à faixa etária investigada.

Após a seleção das fontes, os materiais serão submetidos à leitura exploratória, seletiva e analítica, com o propósito de identificar informações relevantes para responder ao problema de pesquisa de acordo com Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa bibliográfica exige procedimentos organizados de levantamento, seleção e análise das fontes, favorecendo a sistematização do conhecimento disponível. As informações identificadas serão organizadas em categorias temáticas, contemplando: a ansiedade e seus impactos na aprendizagem; os

fundamentos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; as possíveis contribuições dessas práticas para a regulação emocional; e os desafios e limites de sua utilização no ambiente escolar.

A análise dos dados será realizada de forma interpretativa e comparativa, buscando identificar convergências, divergências e lacunas entre os estudos selecionados, serão considerados os tipos de intervenção investigados, as características dos participantes, os resultados apresentados e as limitações apontadas pelos autores. A análise também distinguirá evidências de redução dos sintomas de ansiedade de resultados relacionados ao relaxamento, à atenção, à percepção de bem-estar e ao desenvolvimento socioemocional, evitando atribuir eficácia terapêutica a práticas cujos efeitos não estejam suficientemente demonstrados.

A pesquisa apresenta uma síntese crítica dos conhecimentos encontrados, contribuindo para a reflexão sobre possibilidades responsáveis de promoção da saúde emocional de estudantes do Ensino Fundamental. Ressalta-se que, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, não haverá intervenção direta com crianças nem coleta de dados primários, os resultados e as conclusões são condicionados à qualidade, à abrangência e às limitações das publicações analisadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

13

O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para a redução da ansiedade em estudantes do Ensino Fundamental, considerando suas possibilidades de aplicação no ambiente escolar e seus potenciais benefícios para o desenvolvimento emocional, social e educacional das crianças. A partir da discussão teórica, compreende-se que a ansiedade na infância constitui uma questão relevante para a educação, uma vez que pode interferir na concentração, na aprendizagem, na convivência social e na participação dos estudantes nas atividades escolares.

As Práticas Integrativas e Complementares apresentam possibilidades de contribuição para a promoção do bem-estar emocional, especialmente quando envolvem atividades de atenção plena, meditação, yoga adaptada à infância, arteterapia e musicoterapia, quando adequadamente planejadas e conduzidas, essas abordagens podem favorecer a consciência corporal, o reconhecimento das emoções, o relaxamento e o desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional, os benefícios devem ser compreendidos de acordo com as características de cada prática e com as evidências científicas disponíveis, uma vez que os

resultados podem variar conforme a idade dos estudantes, as condições de aplicação e as particularidades de cada intervenção.

Verificou-se, ainda, que a escola desempenha um papel importante na promoção da saúde mental infantil, pois constitui um espaço de aprendizagem, convivência e desenvolvimento integral, a implementação de ações educativas voltadas ao acolhimento, à escuta, ao respeito às diferenças e à valorização das competências socioemocionais pode contribuir para a construção de um ambiente mais seguro e favorável à aprendizagem, as práticas integrativas podem ser consideradas recursos complementares em projetos de promoção da saúde emocional, desde que respeitem as necessidades dos estudantes e estejam articuladas ao planejamento pedagógico e às orientações dos profissionais envolvidos.

Á necessidade de integração entre escola, família e serviços de saúde. A identificação de sinais persistentes de ansiedade exige atenção e encaminhamento adequado, especialmente quando há prejuízos significativos na aprendizagem, nas relações sociais ou na qualidade de vida da criança, as práticas integrativas não devem substituir o acompanhamento psicológico, médico ou outros cuidados profissionais indicados, mas podem compor, quando apropriado, estratégias mais amplas de promoção da saúde e prevenção do sofrimento emocional.

É importante destacar que a eficácia das práticas integrativas na redução da ansiedade infantil não pode ser generalizada para todas as modalidades. Embora algumas intervenções apresentem resultados promissores, ainda são necessários estudos com metodologias rigorosas, amostras adequadas e acompanhamento dos participantes para compreender melhor seus efeitos, sua duração e suas condições de aplicação no contexto escolar, assim, a adoção dessas práticas deve ser fundamentada em evidências, considerando a segurança, a formação dos profissionais, a adequação à faixa etária e o respeito à individualidade dos estudantes.

As Práticas Integrativas e Complementares podem representar possibilidades relevantes para ampliar as ações de promoção do bem-estar emocional no Ensino Fundamental, desde que utilizadas de maneira responsável, complementar e cientificamente fundamentada. A valorização da saúde mental na escola contribui para uma concepção de educação que reconhece o estudante em sua integralidade, compreendendo que o desenvolvimento cognitivo está relacionado às dimensões emocionais, sociais e afetivas.

Recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas que investiguem a aplicação de práticas integrativas com estudantes do Ensino Fundamental, buscando identificar quais intervenções apresentam resultados mais consistentes, quais condições favorecem sua

implementação e quais indicadores podem ser utilizados para avaliar seus efeitos, será possível ampliar o conhecimento científico sobre o tema e oferecer subsídios para educadores, gestores escolares e profissionais da saúde na construção de estratégias interdisciplinares voltadas à promoção da saúde mental, à prevenção da ansiedade e à melhoria da qualidade de vida das crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: Base Nacional Comum Curricular

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: Texto oficial da Portaria nº 971/2006. Acesso em: 20 set. 2026.

DUNNING, D. L. et al. The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 60, n. 3, p. 244-258, 2019.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF); WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Promoting and protecting mental health in schools and learning environments: a briefing note for national governments. 2022. Disponível em: Publicação oficial. Acesso em: 20 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: Relatório mundial de saúde mental. Acesso em: 20 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO); UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF). Promoting and protecting mental health in schools and learning environments: a briefing note for national governments. 2022.