

Relato de Experiência

Um jardim para meditar: relato de experiência sobre a implantação de um protocolo para pessoas com ansiedade no cuidado terapêutico ocupacional

A garden for meditation: experience report on the implementation of a protocol for individuals with anxiety in occupational therapy care

Amanda Polin Pereira^a , Francielen Aparecida Rodrigues Santos^b ,
Elisângela Aparecida de Almeida Puga^a , Luana Alves de Figueiredo Bianchi Neves^c ,
Edilaine Cristina da Silva Gherardi Donato^a , Regina Célia Fiorati^a 

^aUniversidade de São Paulo- USP, Ribeirão Preto SP, Brasil.

^bConselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Região-3, São Paulo, SP, Brasil.

^cSecretaria Municipal da Saúde de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Como citar: Pereira, A. P., Santos, F. A. R., Puga, E. A. A., Neves, L. A. F. B., Donato, E. C. S. G., & Fiorati, R. C. (2025). Um jardim para meditar: relato de experiência sobre a implantação de um protocolo para pessoas com ansiedade no cuidado terapêutico ocupacional. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 33(spe1), e3873. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoRE399238731>

Resumo

Apresenta-se, neste trabalho, o processo de implantação e os resultados do Protocolo de Ansiedade no Cuidado Terapêutico Ocupacional (PACTO), desenvolvido no âmbito das políticas públicas municipais e da estratégia de assistência integral à saúde mental de usuários, no jardim de uma unidade básica de saúde. O PACTO foi concebido como resposta social à demanda relacionada aos quadros de ansiedade em adultos e idosos da região de saúde. É constituído por estratégias de cuidado baseadas nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e na interlocução entre a saúde mental humana e a dimensão ecológica. Entre 2023 e abril de 2024, o PACTO promoveu 286 sessões de meditação e 241 de auriculoterapia, destinadas a usuários e profissionais de saúde. Como desdobramentos dessas ações, destacam-se o desenvolvimento de eventos de promoção e prevenção em saúde, o resgate de memórias/ reminiscências e da espiritualidade, além do cuidado com a ambiência e com os próprios profissionais de saúde. O PACTO demonstrou ser uma possível resposta às atuais demandas públicas em saúde mental e uma referência de intersetorialidade para o uso das PICS baseadas em evidências. Ampliar as possibilidades e o acesso das PICS é reconhecer a importância da preservação de outras racionalidades e estratégias de cuidado na terapia ocupacional, garantindo a acessibilidade dos usuários do Sistema

Recebido em Jun. 20, 2024; 1ª Revisão em Dez. 27, 2024; Aceito em Fev. 5, 2025.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons Attribution* (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Único de Saúde (SUS), o fortalecimento da atenção básica e o estímulo a ações voltadas à saúde planetária, considerando espaços ambientais como potenciais promotores do cuidado humano.

Palavras-chave: Terapias Complementares, Meditação, Ansiedade, Atenção Primária à Saúde, Terapia Ocupacional.

Abstract

This study presents the implementation process and outcomes of the Anxiety Protocol in Occupational Therapeutic Care (PACTO), developed within the framework of municipal public policies and the strategy for comprehensive mental health care, conducted in the garden of a primary health care unit. PACTO was conceived as a social response to the growing demand related to anxiety disorders among adults and older people in the local health district. It is composed of care strategies based on Integrative and Complementary Health Practices (PICS) and the dialogue between human mental health and ecological dimensions. Between 2023 and April 2024, PACTO promoted 286 meditation sessions and 241 auriculotherapy sessions for both users and healthcare professionals. As outcomes of these actions, the initiative fostered the development of health promotion and prevention events, the retrieval of memories/reminiscences and spirituality, as well as the enhancement of environmental care and support for healthcare professionals. PACTO proved to be a potential response to current public mental health demands and a reference model for intersectoral practices involving evidence-based PICS. Expanding the availability and access to PICS means acknowledging the value of preserving other rationalities and care strategies within occupational therapy, ensuring accessibility for users of the Brazilian Unified Health System (SUS), strengthening primary care, and encouraging initiatives for planetary health by considering environmental spaces as potential promoters of human care.

Keywords: Complementary Therapies, Meditation, Anxiety, Primary Health Care, Occupational Therapy.

Introdução

Este trabalho apresenta, de forma descritiva, um relato de experiência sobre o processo de desenvolvimento e implantação do Protocolo de Ansiedade no Cuidado Terapêutico Ocupacional (PACTO), voltado à assistência a usuários de uma unidade básica de saúde (UBS), com atividades programadas para um jardim local, designado como Espaço de Convivência Fauna e Flora.

Os desdobramentos e impactos do PACTO resultaram da sinergia entre diferentes atores da terapia ocupacional e da enfermagem, articulando profissional na assistência, o conselho regional da profissão, a coordenação municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), o gestor local e a universidade, com o objetivo de divulgar novos modelos de cuidado qualificado e integral em saúde mental, por meio de estratégias condizentes com as prerrogativas da Saúde Planetária.

O relato proporciona o compartilhamento da experiência com as PICS no cuidado da saúde mental, a partir das ações descritas no protocolo implementado em um jardim, favorecendo novas perspectivas de cuidado e assistência a usuários e profissionais.

O processo de implantação e desenvolvimento das PICS nesse jardim foi coordenado pelo serviço local de terapia ocupacional. Com o objetivo de construir rotinas significativas e estratégias de enfrentamento na vida cotidiana de usuários e profissionais, o protocolo respondeu à demanda pública diante dos quadros de ansiedade e sofrimento psíquico atuais. A proposta de utilização do jardim no PACTO vai além de seu uso utilitário ou como *setting* terapêutico; representa a construção de uma perspectiva de correlação entre natureza e ser humano, voltada à ampliação da consciência sobre os espaços naturais presentes nas estruturas de saúde, bem como à reconstrução de historicidades e afetos de usuários e/ou profissionais na atenção primária à saúde.

Entre os objetivos do Plano Nacional de Saúde (PNS) para o período de 2024 a 2027, destacam-se o fortalecimento da atenção primária, a abrangência do cuidado integral e a promoção da inovação em saúde, com vistas a atendimentos sustentáveis e acessíveis, considerando a redução da dependência de insumos para a saúde (Brasil, 2024).

As mudanças ambientais globais e seus impactos na saúde configuram um tema emergente que impulsionou o crescimento da Saúde Planetária, campo que trata das relações complexas sobre a degradação dos sistemas naturais do planeta e suas consequências para a saúde humana. A *Planetary Health Alliance* (PHA) reúne 420 organizações de mais de 70 países com o objetivo de compreender e abordar os impactos das mudanças ambientais globais na saúde humana, e propõe que a administração pública e a gestão de negócios avancem para além do conceito de Ambiental, Social e Governança (*Environmental, Social, and Governance* – ESG), adotando conhecimentos, valores e práticas orientadas pela Saúde Planetária (Irigaray et al., 2023).

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), envolvem os princípios do ESG. Um futuro baseado em práticas sustentáveis, equitativas, adaptáveis e responsáveis deve ser pauta objeto de debate nas práticas, gestões, organizações e ações da terapia ocupacional, diante das novas demandas globais de bem-estar (World Health Organization, 2022). Soluções baseadas na natureza apresentam aplicabilidade prática e impacto positivo na saúde mental, incluindo a redução da violência, no contexto das perspectivas da Saúde Global e da Saúde Planetária, especialmente na transição para um mundo mais sustentável após a pandemia de covid-19 (Di Giulio et al., 2021).

As percepções sobre Saúde Planetária entre profissionais em uma UBS, apresentadas por Machado & Reigada (2023), revelaram questões como o desconhecimento do tema por parte dos profissionais, decorrente da ausência do assunto nos currículos acadêmicos da medicina; o distanciamento entre as percepções dos profissionais de saúde e o ambiente natural, pouco presente na práxis cotidiana; e referências a eventos ambientais localizados em estados diferentes dos de sua atuação, evidenciando uma visão predominantemente utilitarista do uso dos sistemas naturais.

Identificar a urgência de práticas baseadas na natureza e promover a integração dos conhecimentos de Saúde Planetária no campo da terapia ocupacional é um avanço no sentido da transdisciplinaridade e transdimensionalidade no cuidado da vida cotidiana, de forma significativa e equânime, diante das novas emergências globais em saúde.

Para Luz (2021), o paradigma vitalista das PICS, bem como os profissionais que atuam com essas práticas, está comprometido com a preservação e/ou a restauração da vida humana em meio à atual crise planetária. É urgente que a produção de conhecimento nas PICS promova a recriação do real por meio do debate e de diálogos criativos.

As alterações de rotina, o agravamento das condições socioeconômicas e o sofrimento psíquico experienciado ao longo dos últimos anos acentuaram e evidenciaram o aumento dos casos de ansiedade (World Health Organization, 2022). No município de Ribeirão Preto, local desta experiência, a prevalência do transtorno de ansiedade generalizada na faixa etária de 37 a 39 anos é de 9,3% (Orellana et al., 2020). Esses dados são compatíveis com a Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, segundo a qual 6,2% da população brasileira deixou de realizar atividades habituais por questões relacionadas à saúde mental. Entre essas pessoas com 18 anos ou mais, 10% relataram diagnóstico de transtorno depressivo, totalizando 16,3 milhões de pessoas (entre 45 e 59 anos), concentradas sobretudo em áreas urbanas, com predomínio nas regiões Sul e Sudeste do país (Brasil, 2024). O contexto da pandemia de covid-19 dificultou os avanços dos ODS promovidos pela Agenda 2030, especialmente no que diz respeito à saúde mental. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, em 2022, a prevalência de depressão aumentou em 27,6% e a de ansiedade em 25,7% na Região das Américas (Organização Pan-americana da Saúde, 2022).

Percurso do Relato de Experiência

Este relato de experiência abrange a construção do PACTO, o uso das práticas integrativas, suas repercussões e desdobramentos na assistência local a profissionais e usuários.

O percurso do PACTO em uma UBS está, neste estudo, atrelado às prerrogativas do cuidado integral, que preconizam novas perspectivas teórico-práticas e a indissociabilidade entre o ser humano e a natureza.

Desta forma, descreve-se o contexto de demanda e criação do jardim, o modo de assistência preconizado pelo PACTO, bem como suas limitações no processo de cuidado.

Contextualizando: Espaço de Convivência Fauna e Flora, o Jardim de Meditações

O espaço, antes mesmo da atuação do serviço de terapia ocupacional, já contava com árvores e era habitado por uma pequena fauna local, composta por micos que frequentavam as árvores da mata ao redor da unidade de saúde. No entanto, apresentava solo desgastado pelas chuvas e pouca acessibilidade.

Após manifestação e organização intersetorial entre a coordenação local e os setores de manutenção e engenharia da rede, a reforma do espaço foi iniciada em dezembro de 2022 e concluída em abril de 2023. O espaço foi reorganizado com o objetivo de melhorar a ambiência, preservar a pequena fauna, cuidar das árvores existentes e inserir elementos como grama, bancos e uma estrutura coberta. Os materiais utilizados foram

selecionados por sua maior proximidade com a natureza (como degraus e pergolado de madeira).

As ações da terapia ocupacional iniciaram-se com o intuito de promover vínculo e apropriação do espaço pelos profissionais, por meio de um concurso cultural para a escolha do nome do jardim. Os objetivos iniciais estavam voltados à necessidade de uma integração efetiva, considerando a preocupação da gestão em evitar que o espaço fosse percebido apenas como área externa de passagem, observação ou uso por fumantes.

Os profissionais indicaram nomes e participaram de uma votação com premiação. O concurso mobilizou todos os trabalhadores da unidade, com a submissão de 33 sugestões. Essa foi uma etapa importante de apropriação do espaço, promovendo os objetivos de criatividade, lazer e interação desde sua nomeação e inauguração.

O nome vencedor, Espaço de Convivência Fauna e Flora, foi oficializado em uma comemoração no próprio local, com a participação de gestores, coordenação e profissionais. O evento foi marcado por um momento celebração, no qual, de maneira espontânea, profissionais e coordenadores propuseram uma oração.

Ressalta-se aqui o processo de conexão e integralidade vivenciado pelos participantes, evidenciado pelo desejo de integrar a espiritualidade àquele momento, corroborando a perspectiva da Antroposofia, que compreende as diferentes naturezas – física, anímica, vital e espiritual – como interrelacionadas continuamente (Lanz, 2005). Proporcionar um ambiente que acolha e sustente essas dimensões é valioso para o cuidado integral.

Esse aspecto emergiu não apenas pela reunião entre pessoas, mas pelo contato com a natureza e a beleza impactante da fauna e flora do local.

Criação do Protocolo de Ansiedade no Cuidado Terapêutico Ocupacional (PACTO)

O PACTO foi redigido em ação conjunta com a Comissão de Revisão de Protocolos Clínicos e Estratégias de Cuidado do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 3ª região de São Paulo (CREFITO-3). As comissões fazem parte das ações do CREFITO-3 Na Estrada, que realiza atividades para aproximar o conselho dos profissionais, captando demandas regionais. Nesse processo, as comissões atuam na visibilidade e sistematização das ações da terapia ocupacional na rede de assistência do estado, em cooperação técnica com os municípios, conselheiros e profissionais.

A Comissão de Revisão de Protocolos Clínicos e Estratégias de Cuidado do CREFITO-3 em terapia ocupacional no município de Ribeirão Preto foi criada em junho de 2022, composta por quatro profissionais da rede de saúde da Secretaria Municipal. As atividades da comissão envolveram reuniões mensais, realizadas remotamente com a conselheira, para levantamento de dados situacionais e epidemiológicos dos usuários dos serviços e das atividades das terapeutas ocupacionais, com vistas à formalização de um protocolo das estratégias de cuidado já estabelecidas nos locais.

O PACTO foi entregue pela comissão em setembro de 2023, embora as práticas já tivessem sido iniciadas em abril de 2023, com a chegada da terapeuta ocupacional ao local.

As atividades do PACTO ocorreram conforme as definições e normativas da Resolução n.º 408/2011, que disciplina a especialidade profissional Terapia

Ocupacional em Saúde Mental (Brasil, 2014), do Protocolo de Práticas Integrativas e Complementares para Enfermagem: Auriculoterapia e Acupuntura Auricular, da Coordenadoria I de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da Secretaria Municipal da Saúde de Ribeirão Preto (Ribeirão Preto, 2022), e da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (Brasil, 2015). A meditação foi escolhida por ser uma estratégia de fácil inserção na rotina e eficaz na regulação emocional, conforme mapas de evidências do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa, 2020).

O protocolo PACTO teve por finalidade oferecer aos profissionais da área e à população uma estratégia de atenção e cuidado em saúde, voltada à promoção e prevenção de agravos em saúde mental decorrentes da ansiedade, bem como favorecer a aproximação e a articulação da assistência em saúde na área da terapia ocupacional. Os seguintes objetivos foram estabelecidos:

1. Ampliar os recursos de enfrentamento dos quadros de ansiedade, com manejo de crises e redução dos impactos ocupacionais e sociais;
2. Organizar o fluxo do cuidado e as estratégias preventivas no processo terapêutico ocupacional, visando à garantia de saúde e do bem-estar diante das limitações ocupacionais vivenciadas nos quadros de ansiedade;
3. Proporcionar educação em saúde e fomentar a percepção dos processos de saúde mental, oferecendo referências para os locais de assistência.

O fluxo de encaminhamento ocorria a partir da rede de atenção primária (clínica médica), de encaminhamentos de especialidades (ambulatório de psiquiatria) e/ou dos acolhimentos multiprofissionais da equipe de saúde mental.

A assistência pelo PACTO foi realizada em grupos abertos, com até 6 usuários, em encontros semanais de 1h30min, voltados a casos de ansiedade (com histórico prévio ou sintomas iniciais, ainda sem diagnóstico, queixas de sintomas no cotidiano e prejuízos nas atividades da vida diária e atividades instrumentais da vida diária) e os quadros ansiosos (diagnósticos da CID-10 no código F41 e suas classificações), com ou sem uso de medicação (Wells et al., 2011). O público atendido incluía usuários acima de 18 anos, de ambos os gêneros, com comorbidades associadas (como depressão, entre outras), exceto casos de ideação suicida e quadros psicóticos, atendendo aos critérios de residência na região leste de saúde do município. Foram excluídas situações de uso problemático de substâncias psicoativas (álcool e drogas) e de não aderência ao tratamento (três faltas consecutivas sem justificativa e/ou aviso prévio à terapeuta).

Na avaliação inicial, eram coletados dados do acolhimento, anamnese e ficha de encaminhamento para a terapia ocupacional. As demandas ocupacionais eram listadas para seleção, com itens adaptados da Classificação Internacional de Atenção Primária 2 (CIAP-2), que classifica questões relacionadas às pessoas e aos motivos da consulta (World Organization of National Colleges, Academies, and Academic Associations of General Practitioners/Family Physicians, 2009). Os itens contemplavam: alterações de sono/vigília; prejuízo nas atividades diárias; alterações funcionais (memória, atenção, percepções); dificuldades em habilidades sociais; processos de perda e luto (trabalho, relações); traumas com impacto nas atividades diárias; limitações funcionais físicas (mobilidade reduzida, dores); isolamento social; alterações de comportamento

(irritabilidade, ansiedade, tensão); e perda ou restrição de atividades de lazer, estudos e/ou sociais.

O PACTO era constituído de: auriculoterapia semanal, conforme orientações do protocolo de acupuntura auricular/auriculoterapia em saúde mental (Ribeirão Preto, 2022); atividades de escrita e compartilhamento em grupo sobre pensamentos recorrentes e ansiogênicos, preocupações excessivas e comportamentos diante das adversidades da rotina; abordagens corporais como relaxamentos, alongamentos, automassagem em pontos de acupuntura e meditação guiada com foco atencional nos processos respiratórios e na respiração abdominal específica, originária do método *Suseonjae* (prática da Coreia do Sul).

A técnica inicia-se com um programa de exercícios de relaxamento muscular e mobilização das articulações, por meio de movimentos de balançar, tocar, esfregar, alongar ou puxar. Essa prática também estimula os pontos de acupuntura no corpo e melhora a circulação sanguínea e energética, conforme o raciocínio da Medicina Tradicional Chinesa e de suas perspectivas sobre práticas corporais (Brasil, 2018). Após os exercícios, são realizadas respirações conscientes com foco em um ponto específico do corpo, denominado respiração *Danjeon*. Essa respiração requer atenção à região abaixo do umbigo, designada como espaço para a respiração *Danjeon* (Hyun et al., 2009; Mun, 2010).

Repercussões do PACTO na Assistência Local e na Vida Cotidiana dos Usuários e Profissionais

As atividades do PACTO tiveram início no jardim em abril de 2023. Ao longo de um ano, foram contabilizados 286 procedimentos de meditação (média de cinco por dia) e 241 sessões de auriculoterapia, conforme a Tabela SUS (dados do sistema municipal HygiaWeb) no local.

Os resultados na vida cotidiana dos usuários incluíram a retomada de atividades significativas, aquisição de habilidades e estratégias cognitivas e corporais para o enfrentamento de situações do dia a dia, redução do número de crises de ansiedade/pânico relatadas e o uso, no cotidiano, das estratégias de respiração em eventos adversos.

A finalização das atividades no grupo era orientada pela retomada de uma atividade significativa anterior ou pela introdução de uma nova atividade (anteriormente limitada ou retirada da rotina por ansiedade/pânico), pela confirmação, por parte do usuário, da habilidade de utilizar estratégias de respiração e/ou corporais em sua rotina diária, além de três meses sem crise e com registro da evolução dos ganhos (redução das crises e percepção de bem-estar).

Práticas meditativas também foram ofertadas como suporte aos profissionais da unidade e da rede, em cinco encontros (49 participantes) durante o mês de maio de 2023, em comemoração ao mês da saúde do trabalhador e das PICS. As devolutivas, registradas em vídeo, relataram melhorias no sono, nas dores corporais e no bem-estar geral, além de enfatizarem a necessidade de manter esse tipo de ação de acolhimento para os profissionais.

Em setembro, foram oferecidas meditações durante um mutirão de cuidados voltado a diabetes e hipertensão. Oito usuários registraram as seguintes palavras escritas como

devolutiva para a atividade: ótimo (quatro ocorrências); relaxamento, excelente, muito bom, me senti mais leve.

O jardim mostrou-se um potencializador de atividades como rodas de conversa, grupos terapêuticos, práticas corporais, reuniões e diferentes eventos. Em cinco meses, ocorreram no local quatro eventos de promoção e prevenção em saúde, contemplando profissionais e usuários da região, além de diferentes atendimentos em grupo, encontros e eventos.

No Dia Mundial Sem Tabaco, uma ação conjunta entre as Coordenadorias de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e de Doenças Crônicas Não Transmissíveis proporcionou atendimentos em auriculoterapia, orientações sobre prevenção do tabagismo e criação de espaços abertos livres do cigarro. Essa ação garantiu o uso ideal do espaço natural, reforçando as estratégias de controle do uso do tabaco e a divulgação da rede de cuidados aos usuários. Nesse evento, 34 participantes profissionais da unidade foram atendidos com foco em questões de ansiedade.

Também em setembro, no mutirão de Diabetes e Hipertensão, oito usuários classificados no grupo de risco receberam cuidados por meio de práticas corporais e estratégias de respiração para regulação emocional, além de informações sobre os sistemas de regulação corpo-mente no controle da frequência cardíaca.

Durante as atividades do Setembro Amarelo, uma roda de conversa sobre Síndrome de Burnout reuniu a equipe e a supervisão da unidade para discutir sintomas, com a participação da equipe de psicologia e terapia ocupacional, totalizando 16 profissionais.

Observou-se um número crescente de ações de eventos, formulações de novas estratégias de cuidado e ações assistenciais decorrentes das interações com o jardim. Ter um espaço natural com estrutura adequada (teto térmico, bancos, iluminação e paisagismo) permitiu a construção de novas práticas assistenciais em conexão com o ambiente.

O principal impacto na equipe resultou da participação nas atividades de cuidado realizadas no local e, posteriormente, do efeito sinérgico do acolhimento recebido, que motivou novos cuidados e interações entre outros profissionais e os usuários.

Entre os resultados qualitativos observados nos usuários, destacam-se a crescente demanda e assiduidade às atividades no jardim, bem como a retomada de memórias e reminiscências. Relatos sobre infâncias vividas em sítios e quintais, e lembranças de interações com a natureza – como subir em árvores ou brincar com animais, especialmente micos e galinhas – tornaram-se frequentes.

A presença do discurso sobre o bem-estar espiritual emergiu me falas sobre a retomada e a busca de práticas espirituais, registrada em seis participantes. Em todos os grupos, durante períodos específicos, como as férias escolares, observou-se a presença de crianças e/ou familiares dos usuários assistidos, que manifestaram à terapeuta o desejo de convidar outros membros da família para participar das atividades.

O processo de finalização no PACTO, após o alcance dos objetivos, consistia na orientação para continuidade das práticas na comunidade, incluindo indicação de locais de atividade física e práticas meditativas disponíveis no município (rede de suporte em universidades), manutenção do acompanhamento médico clínico (atenção básica) ou psiquiátrico (atenção especializada), E seguimento psicológico (ambatório) ou em outros pontos de apoio da rede (universidades).

As limitações deste relato envolvem diferentes perspectivas, como a restrição de aplicação do PACTO em outros contextos, sua replicabilidade e a necessidade de pesquisas futuras sobre o efeito do ambiente nas práticas. Ressalta-se ainda que, por questões de localização e acessibilidade, nem todos os locais de atividades e práticas eram viáveis para todos os usuários, tanto pelo limite de participantes por grupo quanto pela ausência de acessibilidade a cadeirantes.

Discussão

A terapia ocupacional, utilizando as PICS como recurso terapêutico, pode facilitar o processo de cuidado integral e de educação em saúde dos pacientes.

A meditação é amplamente utilizada como ferramenta de regulação emocional e de promoção do bem-estar na atualidade, sendo recomendada entre as ações de enfrentamento à pandemia pelo próprio conselho de classe (Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa, 2020; São Paulo, 2020).

A construção do PACTO correspondeu à criação de um modelo de assistência local com o objetivo de reduzir as demandas relatadas pela equipe médica no processo de matriciamento da terapia ocupacional. Esses profissionais apontavam que, no cotidiano da assistência, as queixas e quadros de ansiedade eram recorrentes e relatavam sentir-se limitados quanto à oferta de abordagens de cuidado, principalmente devido ao tempo de espera nos encaminhamentos para psicologia e/ou avaliação psiquiátrica. Esse cenário resultava em prescrições medicamentosas e baixa resposta às necessidades dos usuários, com persistência dos sintomas.

Alguns profissionais identificavam um impacto negativo no vínculo terapêutico, referindo dificuldades para acolher o sofrimento psíquico diante da baixa resolução dos sintomas de ansiedade e de outras questões de saúde influenciadas por essa condição, como hipertensão arterial, obesidade, diabetes, além da impossibilidade de atender a todas as demandas no tempo disponível das consultas.

A Organização Mundial de Saúde indicou, em 2024, que 3% da população mundial necessita de cuidados contínuos em saúde mental, em todas as faixas etárias, por meio de abordagens intersetoriais e diversificadas (Brasil, 2024).

Assim, atender às demandas locais considerando as potencialidades dos recursos disponíveis – como a estrutura da unidade de saúde, a abertura da gestão local para a formulação de novas estratégias de cuidado, a equipe multiprofissional, os processos de incentivo à implementação de PICS pelas coordenadorias municipais de saúde municipal e o engajamento profissional – foi crucial para ofertar cuidados com PICS na terapia ocupacional, inovando a abordagem local e contribuindo para o compromisso global de redução do avanço e da cronificação dos quadros de ansiedade na sociedade contemporânea.

Os terapeutas ocupacionais têm grande potencial para criação de protocolos e estratégias de cuidado com base nas PICS, dada a formação orientada pela perspectiva do ser humano integral. As práticas corporais integrativas, quando desenvolvidas pela terapia ocupacional em parceria com pessoas idosas, promovem qualidade de vida e escolhas conscientes, permitindo a recriação de um cotidiano significativo no processo de envelhecimento (Camargo et al., 2018).

Tesser et al. (2018) destacam o protagonismo das PICS no cuidado efetivo na Atenção Primária à Saúde, ainda que existam limitações quanto à sua institucionalização, devido ao número reduzido de profissionais habilitados e aos recursos financeiros destinados a essa linha de cuidado. Embora a PNPIC tenha avançado na última década, permanece fundamental, para sua efetiva implantação, o estímulo a espaços territoriais de fortalecimento do debate sobre essas práticas (Brasil, 2015), com ênfase na análise das percepções e dos conhecimentos da população e dos profissionais acerca das PICS.

A realização das práticas de meditação e auriculoterapia no jardim da UBS promoveu importante envolvimento de usuários e profissionais nos processos de autocuidado, reforçando vínculos com o ambiente natural e com a unidade de saúde. Essa experiência impulsionou novas ações de cuidado consigo e com os outros, além de ampliar o conhecimento sobre o potencial das PICS no cuidado em saúde mental no campo profissional da terapia ocupacional.

Espaços como jardins em unidades de saúde e/ou hospitais têm sido amplamente descritos por seu potencial em promover o bem-estar humano. Conhecidos como *healing gardens*, esses ambientes demonstram eficácia em diferentes condições de saúde mental – desde crianças com dermatite atópica (Baik et al., 2024) até a redução de estresse em pessoas idosas que realizam atividades nesses espaços por duas horas semanais (Kim et al., 2024).

Espaços verdes dentro de hospitais também têm se mostrado estratégias relevantes para a preservação e recuperação da saúde. A paisagem é entendida como elemento terapêutico e, a partir da consideração de aspectos e princípios do design, é possível alcançar benefícios e resgatar a conexão essencial entre ser humano e natureza (Szabo et al., 2023).

O Espaço de Convivência Fauna e Flora não foi originalmente concebido para as atividades do PACTO ou com foco em design terapêutico. Seu objetivo inicial foi a preservação dos potenciais de vida locais, considerando que os animais já transitavam na área por conta da proximidade com a mata adjacente, e que o controle de vetores era rotineiramente realizado.

As árvores já existentes foram preservadas, e novas perspectivas foram incorporadas, como a criação de uma horta voltada a atividades educativas da equipe de nutrição sobre alimentação saudável. Esses desdobramentos resultaram de ações da gestão, tendo em vista o significado que o espaço passou a representar para toda a equipe profissional e para a identidade da unidade de saúde no município e na região, sendo referida por usuários e gestores como “a unidade que tem um jardim”.

Inovar nas estratégias de cuidado em saúde mental por meio das PICS e do uso do jardim, conforme este relato, é promover trocas baseadas em ações significativas na assistência à saúde mental. Desde 2018, a Comissão Lancet aponta profundas desigualdades mundiais nesse campo – desde o financiamento até o acesso a tratamentos, além disso – e reforça a urgência de reconhecer a saúde mental como um direito fundamental, especialmente para pessoas em risco ou já afetadas, com vistas à melhoria da saúde mental global e da qualidade de vida, considerando os determinantes sociais da saúde para o alcance dos ODS (Patel et al., 2018).

Experiências no campo da terapia ocupacional denominadas ecossociais têm demonstrado eficácia em saúde mental, ao construir ações que visam reduzir o impacto social e promover o bem-estar. Trata-se de uma estratégia para compreender os processos que articulam sociedade e natureza na transformação de territórios e comunidades (Mansilla et al., 2023).

Considerações Finais

Ressalta-se aqui a importância de que os espaços de saúde também se alinhem às prerrogativas globais de preservação ambiental, conforme os ODS, potencializando a construção de novas perspectivas de cuidado em saúde, articuladas aos potenciais terapêuticos das PICS. O vínculo entre saúde e natureza instiga profissionais e usuários a repensarem os modelos de assistência e de ambiência.

O espaço natural possibilitou o trânsito de todos os grupos de profissionais e usuários para momentos de descanso, atividades de lazer e ações assistenciais, evidenciando, assim, a riqueza de experiências que favoreceram relações interpessoais, afetividades, inovações e bem-estar. Considera-se essencial que a criação desses espaços preveja ações de manutenção e a inserção da comunidade local nos cuidados e interações com a fauna e flora. Destaca-se que o jardim se constituiu com um espaço de articulação da gestão, que passou a reconhecer a importância dessas interações e seu potencial terapêutico.

O jardim tornou-se um espaço de observação da natureza local e dos potenciais de vida – animais, pessoas, plantas –, valorizando singularidades e atuações, indo além da ambiência. Espera-se que esse relato incentive e inspire outros serviços de saúde a adotarem novas perspectivas de cuidado baseadas na natureza, inovando nas racionalidades de cuidado e nos espaços de prática da terapia ocupacional diante das atuais demandas de reconexão entre o ser humano e o ambiente natural.

Ressaltam-se, contudo, as limitações quanto à reprodutibilidade deste relato, tendo em vista a necessidade de conhecimentos específicos sobre PICS por parte das terapeutas ocupacionais atuantes na rede básica de saúde, bem como a existência de um espaço de natural disponível para tais ações. Ainda assim, o compartilhamento deste protocolo contribui para a recriação de uma realidade assistencial cuidadosa, afetiva e próxima ao ambiente natural, estimulando a construção de práticas em terapia ocupacional que vão além das perspectivas tradicionais no cuidado de pessoas com ansiedade, e fortalecendo o desenvolvimento do campo profissional das PICS e da própria terapia ocupacional.

Referências

- Baik, H., Choi, S., An, M., Jin, H., Kang, I., Yoon, W., & Yoo, Y. (2024). Effect of therapeutic gardening program in urban gardens on the mental health of children and their caregivers with atopic dermatitis. *Health Care*, 12(9), 919. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare12090919>.
- Brasil. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional – COFFITO. (2014). Resolução nº 408 de 18 de agosto de 2011. Disciplina a Especialidade Profissional Terapia Ocupacional em Saúde Mental e dá outras providências. *Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional*, Brasília. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3171>
- Brasil. (2015). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso* (2. ed.). Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 20 de junho de 2024, de https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
- Brasil. (2018). *Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 20 de junho de 2024, de https://www.gov.br/sau/pt-br/composicao/saps/pics/publicacoes/glossario_pics.pdf/view
- Brasil. (2024). *Plano Nacional de Saúde – PNS 2024-2027*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://www.gov.br/sau/pt-br/aceso-a-informacao/gestao-do-sus/instrumentos-de-planejamento/pns/plano-nacional-de-saude-pns-2024-2027/view>

- Camargo, T. C. A., Telles, S. C. C., & Souza, C. T. V. (2018). A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis, responsabilização e autocuidado. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(2), 367-380. <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1238>.
- Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa – CABSIN. (2020). *Efetividade clínica da meditação São Paulo: BIREME/OPAS/OMS*. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-da-pratica-da-meditacao/>
- Di Giulio, G. M., Waldman, E. A., Nunes, J., & Buss, P. M. (2021). Global Health and Planetary Health: perspectives for a transition to a more sustainable world post COVID-19. *Ciencia & Saude Coletiva*, 26(10), 4373-4382. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320212610.14332021>.
- Hyun, K., Won, J. S., Kim, W. O., Han, S. S., & Lee, J. (2009). The effects of danjeon breathing exercise on vital capacity, physical fitness, anxiety and depression among older adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 20(4), 474-482. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://www.koreamed.org/SearchBasic.php?RID=0200JKACHN%2F2009.20.4.474&DT=1>
- Irigaray, H. A. R., Stocker, F., & Anderson, R. (2023). Saúde Planetária: um passo além do Environmental, Social e Governance - ESG. *Cadernos EBAPE.BR*, 21(4), 1-5. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://www.scielo.br/j/cebape/a/NGb9GvMMLm3FHR3xRfnmFqP/?format=pdf&lang=pt>
- Kim, S. H., Seo, J. B., & Ryu, B. Y. (2024). Stress Control in older people through healing garden activities. *Behavioral Sciences*, 14(3), 234. <http://dx.doi.org/10.3390/bs14030234>.
- Lanz, R. (2005). *Noções básicas de Antroposofia* (7. ed.). São Paulo: Antroposófica.
- Luz, M. T. (2021). Ensaio sobre sistemas médicos complexos e práticas integrativas em saúde: desafios ao avanço de um paradigma tradicional do cuidar e diagnosticar alternativo ao vigente num contexto de crise planetária. In I. C. Sousa, M. B. Guimarães & D. F. Gallego Pérez (Eds.), *Experiências e reflexões sobre medicinas tradicionais, complementares e integrativas em sistemas de saúde nas Américas* (pp. 20-28). Recife: ObservaPICS.
- Machado, F. O., & Reigada, C. L. de L. (2023). Percepções de uma Unidade Básica de Saúde sobre Saúde Planetária. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 18(45), 1-10. [http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc18\(45\)3842](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc18(45)3842).
- Mansilla, O. Q., Ojeda, C. P., Neira, P., & Algado, S. S. (2023). Terapia ocupacional na perspectiva ecossocial da saúde mental. *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, 31, e3365. <http://dx.doi.org/10.1590/2526-8910.ctoRE257533653>.
- Mun, S. (2010). *The seon way for a purposeful life*. Seul: Suseonjae Publishers.
- Orellana, J. D. Y., Ribeiro, M. R. C., Barbieri, M. A., Saraiva, M. da C., Cardoso, V. C., Bettiol, H., Silva, A. A. M., Barros, F. C., Gonçalves, H., Wehrmeister, F. C., Menezes, A. M. B., Del-Ben, C. M., & Horta, B. L. (2020). Transtornos mentais em adolescentes, jovens e adultos do Consórcio de Cortes de Nascimento brasileiras RPS (Ribeirão Preto, Pelotas e São Luís). *Cadernos de Saude Publica*, 36(2), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00154319>.
- Organização Pan-americana da Saúde – OPAS. (2022). *Saúde nas Américas 2022: panorama da região das Américas no contexto da pandemia de COVID-19*. Washington, D.C.: OPAS. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/56473>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., Prince, M., Rahman, A., Saraceno, B., Sarkar, K. B., Silva, M., Singh, I., Stein, D. J., Sunkel, C., & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *Lancet*, 392(10157), 1553-1598. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X).
- Ribeirão Preto. Secretaria Municipal da Saúde de Ribeirão Preto – SMSRP. (2022). Protocolo de Práticas Integrativas e Complementares para Enfermagem: Auriculoterapia e Acupuntura Auricular da Coordenadoria I de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da Prefeitura Municipal de

- Ribeirão Preto. Ribeirão Preto: SMSRP. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/portal/pdf/saude1031202211.pdf>
- São Paulo. Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional – CREFITO 3. (2020). *Cartilha Recomendações das PICS para autocuidado e bem-estar, durante e após a pandemia*. São Paulo: CREFITO-3.
- Szabo, M. D. R., Dumitras, A., Mircea, D. M., Doroftei, D., Sestras, P., Boscaiu, M., Brzuszek, R. F., & Sestras, A. F. (2023). Touch, feel, heal. The use of hospital green spaces and landscape as sensory-therapeutic gardens: a case study in a university clinic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-20. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1201030>.
- Tesser, C. D., Sousa, I. C., & Nascimento, M. C. (2018). Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. *Saúde em Debate*, 42(1), 174-188. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-11042018S112>.
- Wells, R. H. C., Bay-Nielsen, H., Braun, R., Israel, R. A., Laurenti, R., Maguin, P., & Taylor, E. (2011). *CID-10: classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde*. São Paulo: EDUSP.
- World Health Organization – WHO. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: WHO. Recuperado em 20 de junho de 2024, de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Organization of National Colleges, Academies, and Academic Associations of General Practitioners/Family Physicians – WONCA. (2009). *Classificação Internacional de Atenção Primária (CIAP2)* (2. ed.). Florianópolis: Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade. Recuperado em 20 de junho de 2024, de http://www.sbmfc.org.br/wp-content/uploads/media/file/CIAP%202/CIAP%20Brasil_atualizado.pdf

Contribuição das Autoras

Amanda Polin Pereira foi responsável pela redação, análise e elaboração do manuscrito. Francielen Aparecida Rodrigues Santos foi responsável pela elaboração e revisão do manuscrito/políticas. Elisângela Aparecida de Almeida Puga foi responsável pela escrita e revisão do manuscrito. Luana Alves de Figueiredo Bianchi Neves foi responsável pela revisão e obtenção dados quantitativos do relato. Edilaine Cristina da Silva Gherardi Donato foi responsável pela escrita e revisão do manuscrito/referencial teórico. Regina Célia Fiorati foi responsável pela revisão do manuscrito e referencial teórico. Todas as autoras aprovaram a versão final do texto.

Disponibilidade de Dados

Os dados que sustentam os resultados deste estudo estão disponíveis com o autor correspondente, mediante solicitação.

Autora para correspondência

Amanda Polin Pereira
e-mail: amandapolin@gmail.com

Editor de seção

Prof. Dr. Daniel Marinho Cezar da Cruz