



RELATO DE EXPERIÊNCIA: INTERVENÇÕES DE UMA EQUIPE MULTIPROFISSIONAL DE CUIDADOS INTENSIVOS EM UMA UBSF COM AÇÕES PARA EDUCAÇÃO, PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE

JENNIFER ANNY DA SILVA; LETICIA MAIA ARNAUD; MARIA FERNANDA SANTIAGO; NATALIA SOARES

RESUMO

Este artigo trata-se de um relato de experiência de uma equipe multiprofissional composta por (1) enfermeira, (1) farmacêutica, (1) fisioterapeuta e (1) psicóloga, em atuação em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF). O objetivo do trabalho realizado foi a educação, prevenção e promoção da saúde aos usuários, colaboradores da instituição e alunos de uma escola da qual é demarcada no território no período correspondente ao mês de setembro de 2023. Foram identificadas as demandas do local e através das ações já realizadas pelo serviço, como grupos específicos de saúde mental, tabagismo, lian gong, fibromialgia e orientação parental que visam auxiliar a população nas diferentes necessidades, houve a participação das residentes, incluídas atividades e formuladas outras propostas através de recursos didáticos e dinâmicos. Dentre essas inovações, foram realizadas ações de combate ao bullying, em escolas de ensino médio, com dinâmicas e estratégias psicoeducativas visando o debate, conscientização e enfrentamento diante do tema. Rodas de conversas foram disponibilizadas, assim como conscientização diante de outros temas, mobilidade, prática de atividade física, prevenção ao Alzheimer, acompanhamento de visitas familiares, orientação e educação parental e demais atividades. As experiências foram significativas em um contexto amplo de intervenções multiprofissionais, pois o desenvolvimento deste trabalho em uma equipe multidisciplinar permitiu a transversalidade através dos conhecimentos específicos de cada profissão. Assim foi possível integrar a aprendizagem na abrangência da integralização dos atendimentos à população em saúde. Diante disso, reitera-se a relevância nas articulações da rede, promovendo a possibilidade de atuações em diferentes áreas de concentração.

Palavras-chave: relato de experiência; equipe multiprofissional; atenção primária; saúde-doença; educação em saúde.

1 INTRODUÇÃO

Visando o atendimento a população, seja por indivíduos com doenças instauradas, ou na prevenção e promoção da saúde, as ações da equipe multiprofissional, através de abordagens diversas, visam esclarecer os indivíduos sobre os comportamentos necessários para a saúde física e psíquica, como o autocuidado e adesão a hábitos saudáveis.

Diante disso, durante a realização de especialização através do programa de residência multiprofissional de urgência e emergência em cuidados intensivos, do Hospital Regional Hans Dieter Schmidt, localizado em Joinville-Santa Catarina, e de acordo com o cronograma de atividades é necessário realizar estágios em campos externos ao hospital. Sendo assim, cumprindo com os requisitos propostos para a formação, do dia 01 a 28 de setembro de 2023, 04 residentes (1 psicóloga, 1 enfermeira, 1 fisioterapeuta e 1 farmacêutica) passaram em período de estágio pela unidade básica de saúde de estratégia de saúde da família, situada no bairro Comasa.

No Brasil, a Atenção Básica é desenvolvida de maneira descentralizada e

intencionalmente próxima a população de modo que seja considerada pelos usuários a porta de entrada preferencial para toda a Rede de Atenção à Saúde. É guiada pela universalidade, integralidade e equidade nos atendimentos, incluindo também princípios de acessibilidade, vínculo, continuidade do cuidado, humanização e responsabilização (Ministério da Saúde, 2012).

Na Unidade Básica de Estratégia de Saúde da Família (UBSF) Vereador José Evaristo Heck, localizada no bairro Comasa em Joinville-SC, a forma de organização baseia-se na estratégia de saúde da família, segundo os princípios da Política Nacional de Atenção Primária. Tem, portanto, o objetivo de reorganizar a Atenção Básica considerando os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), com expansão e aprofundamento destes conceitos no intuito de ampliar a resolutividade e impacto na saúde dos indivíduos.

Atualmente, a unidade conta com 4 equipes funcionantes, 1 fisioterapeuta, 1 ginecologista, 1 pediatra, e 1 dentista. Também é considerada como rede, servindo de suporte para 03 UBSF (UBSF Caic Vila Paranaense, Dom Gregório, Moinho dos Ventos), com estimativa total de 16.838 pessoas assistidas de acordo com dados emitidos pela prefeitura da cidade em 2022.

Nessa perspectiva, o intuito deste estágio foi participar e executar atividades de educação em saúde, conhecer as demandas da população ao que se refere a processos de saúde-doença, desenvolver atividades que incentivem a participação do usuário em seu processo de prevenção de doença e promoção de saúde e atender as necessidades da instituição local referentes ao que se enquadra no objetivo profissional de estudo relacionado a residência.

Para tanto, a equipe multiprofissional inseriu-se nos grupos já realizados pela unidade (tabagismo, lian gong, saúde mental, fibromialgia e orientação parental), assim como demais atividades realizadas pela equipe, como visitas domiciliares, além de ofertar propostas que foram realizadas ao longo do mês. Materiais didáticos foram elaborados com intuito de adequar o vocabulário técnico com as necessidades próprias da população local. As profissionais trabalharam em conjunto e atenderam os usuários, colaboradores e uma escola demarcada pelo território, com ações de combate ao bullying.

Com foco no Setembro Amarelo, ações diárias de saúde mental foram realizadas na UBSF, em caráter dinâmico e didático, com folders, painéis, rodas de conversas, palestras de sensibilização sobre os temas, jogos interativos, promoção de saúde através de alongamentos na sala de espera, psicoterapia grupal e demais atividades propostas com a finalidade de educar, prevenir e promover a saúde de forma integral. Assim, o objetivo deste artigo é relatar as atividades e experiências exitosas realizadas por residentes multiprofissionais de cuidados intensivos durante estágio em UBSF e as ações de educação em saúde neste ambiente.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo retrospectivo descritivo, realizado através de relato da equipe multiprofissional sobre as atividades realizadas durante o mês de setembro de 2023 na UBSF Comasa.

Segundo Gil, (2008), a pesquisa descritiva tem a característica de descrever as situações vivenciadas. Para a coleta de dados, há o uso, por exemplo, de questionários e observação sistemática. Assim, após a realização das atividades, realizou-se a descrição dos fatos e das ações.

3 RESULTADOS

A primeira atividade realizada na UBSF, após a apresentação a coordenadoria e a equipe em geral, foi a confecção de um folder relacionado ao Dia da Fisioterapia. Neste documento foi explicado sobre a denominação da fisioterapia, áreas de atuações próprias do

profissional, atenções necessárias à população diante de dores musculares, limitações de movimentos, fadigas e dificuldades respiratórias, por exemplo. Abordando assim, a necessidade de solicitar ajuda profissional e qualificada quando necessário. Após a confecção, os folders foram entregues para os pacientes na UBSF, com apresentação da fisioterapeuta residente, sobre os temas abordados.

Diante do foco em saúde mental, no contexto do mês do setembro amarelo, foram realizadas ações pontuais com os colaboradores da equipe, como as Fitas com Propósito, em que um painel foi disponibilizado na copa da unidade, e cada fita continha em si, sugestões de promoção em saúde mental para que a pessoa realizasse. Ademais, semanalmente eram disponibilizadas mensagens específicas sobre o tema da Saúde Mental, confeccionados cartazes e painéis com o mesmo propósito, de promoção de qualidade de vida. Essas atividades estavam relacionadas com o lazer, às atividades físicas, e a alimentação saudável, além de estratégias psicoemocionais para lidar de maneira assertiva com o dia a dia.

Houve também a participação em grupo de tabagismo, já realizado pela UBSF, em que a equipe multiprofissional auxiliou na elaboração de planners com os participantes, com foco na autovalorização e como método para planejamento pessoal, visando o reforço positivo de pequenas atividades no dia a dia que estrategicamente culminam na perspectiva cognitiva de sucesso em realizações maiores, como por exemplo, o hábito de parar de fumar.

Ocorre semanalmente também o grupo de Lian Gong, (prática medicinal chinesa que visa prevenir e tratar dores crônicas e promover melhoria de funcionamento dos órgãos internos). Foram também abordados temas relacionados à saúde mental. No contexto da Enfermagem, foi apresentada a evolução histórica da saúde mental, os transtornos mentais, prejuízos e sofrimentos psíquicos, além dos centros de encaminhamentos e tratamentos específicos. Na nutrição, a premissa foi a alimentação saudável, com inclusão de alimentos benéficos e a retirada de industrializados, além de ingestão correta de líquidos. Em Farmácia, o ponto principal elencado foi a necessidade de adesão ao tratamento. Na Fisioterapia, a prática de atividades físicas foi focal, assim como o incentivo a alongamentos diários segundo as recomendações da OMS. Em Psicologia, foi apresentado os conceitos da Saúde Mental, explanando sobre a necessidade de todos os demais itens já abordados, assim como estratégias psicológicas para uma melhor qualidade de vida e apresentada a técnica de respiração diafragmática, em específico. Todos esses temas foram sintetizados em um folder e entregue.

Ademais, para um grupo de saúde mental, em que os usuários participam com intuito de receber nova receita de medicamentos foi confeccionado um painel com propósito de compartilhamento de práticas de saúde mental, em que cada indivíduo foi convidado a escrever uma ação que acredita ser importante para o seu dia a dia e promove a qualidade de vida. Após isso, todas as respostas foram compartilhadas e anexadas em um grande painel na sala de grupos, trazendo reflexões relevantes sobre as temáticas abordadas. Também foi utilizado o Cartão de Enfrentamento, com o foco em controle de ansiedade para os participantes do grupo em questão.

No grupo de fibromialgia promovido pela UBSF o foco central foi o manejo da dor crônica. A equipe multidisciplinar participou ativamente através de trocas e compartilhamentos de conhecimentos e finalizou o encontro através das técnicas de respiração diafragmática, e a prática de meditação de atenção plena.

Já no grupo de orientação parental, o objetivo principal é fornecer orientações aos pais na educação com os seus filhos, tendo alguns deles transtornos mentais ou demais dificuldades de interação. O foco neste encontro foi atender as demandas individuais das mães presentes, com o intuito de cuidar de quem cuida. Para isso, foi realizada uma roda de conversa, com apresentação de todos os membros, com perguntas norteadoras sobre a individualidade e subjetividade. A dinâmica auxiliar foi a do espelho, no contexto da autovalorização, e das qualidades pessoais

Em outro momento, a ação neste grupo foi a realização da dinâmica da bússola, que consiste na reflexão sobre as conquistas, (tudo aquilo que é importante na vida da pessoa, sejam bens materiais ou imateriais), objetivos, (aqui divididas as metas em curto prazo: dias e meses; metas a médio prazo: a partir de um ano e metas a longo prazo: a partir de um ano), inseguranças, (neste aspecto é importante listar as emoções negativas, incluindo raivas, ressentimentos e os pensamentos relacionados aos riscos ou às ameaças), e por fim, as perdas, (como as maiores dificuldades na vida, dores, fracassos e estratégias utilizadas para superação).

Após essas reflexões é solicitado que cada integrante escreva em folha disponibilizada com a imagem norteadora da bússola, sobre esses aspectos, para posterior compartilhamento em grupo. Finaliza-se com a troca de experiências e estratégias psicoterápicas visando o auxílio emocional.

Em relação às atividades diárias da UBSF, uma prática das Agentes Comunitárias de Saúde (ACS), são as visitas domiciliares realizadas para coleta de necessidades e demandas das quais a unidade comporta. Em um dia específico as residentes realizarão tal atividade, em quatro casas, auxiliando no levantamento das demandas e na resolução dos casos. Em outro momento e com outra ACS, a equipe multiprofissional visitou um lar de idosos demarcado pelo território, com o mesmo intuito e com intervenções breves e focais.

Outro âmbito que a UBSF compõe, é o relacionado à educação. Diante disso, houve a parceria com uma escola da região. A solicitação da escola foi o trabalho diante do bullying. Assim, foi realizado um planejamento com ações específicas para o público adolescente, com dinâmicas, didática e interatividade. Foi feita a apresentação em um primeiro momento, trabalhado com notícias sobre a temática, discussão de casos, abordagens com mitos e verdades dos conceitos, respiração diafragmática e disponibilizado cartões de enfrentamento para elaboração individual. Ao todo, diversas turmas do primeiro ano foram contempladas, e foram atendidos aproximadamente 400 alunos em dias diferentes. .

No dia mundial de combate ao Alzheimer, a equipe multidisciplinar, elaborou um painel informativo sobre a doença. Foi montada uma mesa de jogos interativos, com apresentação do tema, sensibilização quanto a necessidade de estimulação cognitiva e comportamental, acolhendo as demandas dos pacientes. Foram entregues folders com as informações relevantes sobre o tema.

Em processo de finalização do estágio, e visando a saúde mental dos colaboradores, ocorreu a participação em reunião mensal da equipe. Na ocasião foi realizada a despedida das residentes, sintetizando as atividades realizadas durante o mês de setembro na qual as residentes selecionaram a dinâmica da flor, em que cada pessoa recebeu um desenho de flor para colorir visando a auto-representação. Foram informados de que deveriam escrever o seu nome no centro da flor e posteriormente que essa flor passaria por todos os membros a fim de que cada pessoa escrevesse uma qualidade. A equipe multiprofissional de residência observou a participação e engajamento de todos os indivíduos, com trocas relevantes sobre o intuito da dinâmica. Foram abordados demais temas relacionados à necessidade de trabalho em equipe, valorização de si mesmo e dos colegas, assim como a importância do desenvolvimento da inteligência emocional no trabalho.

As ações de saúde mental referente ao mês de setembro amarelo foram finalizadas pelas residentes, com entrega de folders sobre o tema aos usuários, e o tema de outubro rosa foi introduzido, com painel na sala de recepção da UBSF, alertando para o toque de mama. Também foi disponibilizado à equipe médica folders sobre a higiene do sono, para serem entregues nas consultas, diante das necessidades.

4 DISCUSSÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a educação em saúde é considerada

uma ferramenta de extrema relevância dentro do contexto de saúde e doença. Seu intuito é ampliar o conhecimento e fomentar a adesão de hábitos saudáveis e comportamentos assertivos (Falkenberg, 2014).

No Sistema Único de Saúde (SUS), um dos compromissos e desafios é a educação permanente, visto que ela perpassa as dificuldades inerentes de cada indivíduo em compreender as informações, pelos aspectos políticos, sociais, econômicos e culturais nos quais a pessoa está inserida. Anualmente o ministério da saúde organiza um Calendário da Saúde em que são incluídas datas importantes para ações de combate e conscientização da população sobre algumas doenças, incentivando a prevenção e o tratamento delas.

Em relação ao bullying, este se caracteriza, de acordo com o Ministério da Educação (MEC), como uma problemática que envolve a conscientização e ações de responsabilidades de toda a sociedade, como a família, escola e as ações governamentais (MEC, 2016). Com base nisso, desenvolve-se a comunicação entre a escola e a equipe de saúde da família responsável pelo território demarcado. A formação continuada em educação é uma premissa do governo, apoiando a instrução e o conhecimento dos professores para intervenções nas escolas.

A Lei nº 13.185/2015, formulou o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). Nela consta a conceituação do bullying como “intimidação sistemática, todo ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo que ocorre sem motivação evidente, praticado por indivíduo ou grupo, contra uma ou mais pessoas, com o objetivo de intimidá-la ou agredi-la, causando dor e angústia à vítima, em uma relação de desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas.” Menciona também o cyberbullying, o qual ocorre através das redes sociais. Aborda por fim, os objetivos e as ações necessárias.

Ao que condiz as técnicas que visam o auxílio no manejo das tensões e ajudam no relaxamento do dia a dia, uma estratégia utilizada é a respiração diafragmática, a qual se caracteriza como sendo uma técnica respiratória, com intuito de aliviar sintomas de ansiedade e estresse. Consiste basicamente, em uma respiração profunda, com atenção, contração e relaxamento do músculo do diafragma.

A respiração diafragmática, presente na meditação, constitui um instrumento na regulação emocional na criança em contexto escolar, como ajuda na aprendizagem e modulação das respostas aos estímulos emocionalmente competentes. Reduzindo sinais e sintomas de ansiedade, déficit de atenção e promove a sensação de relaxamento. Este contacto deve dar-se o mais precocemente possível, potenciando a neuroplasticidade e as ligações químicas cerebrais. Crianças que meditam tornam-se mais conhecedoras de si próprias, mais independentes e com mais capacidade de criar relações. A frequência cardíaca respiratória influencia significativamente a função cerebral, os processos emocionais, e as funções cognitivas como a atenção, percepção, memória e resolução de problemas (Carvalho & Anastácio, 2022, p. 335).

Nesse contexto de estratégias para manejo emocional, o cartão de enfrentamento é uma técnica constantemente utilizada em psicoterapia, na abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, com intuito de intervir diante da reestruturação cognitiva. Seu foco está em estruturar soluções para os problemas, ajudando as pessoas a enfrentarem as suas dificuldades, como por exemplo, ansiedade, tristeza e sabotagem para reafirmar características positivas, promovendo assim, pensamentos funcionais e comportamentos mais assertivos que as ajudam a lidar com tais situações, de forma mais saudável e adaptativa. De maneira clara e objetiva, são lembretes de uso fácil e visíveis, podendo ser guardados na bolsa, mochila ou carteira, e serem lidos sempre que a pessoa sentir necessidade. (Beck, 2021).

Em relação às rodas de conversas, elas se caracterizam como um ponto de encontro e mediação entre os envolvidos, em que é possível a troca de informações, o compartilhamento

de ideias, sentimentos, de acolhimento e não julgamento, visando a interatividade de todos os participantes. Assim, uma das vantagens das rodas de conversas, é diretamente para os profissionais nela envolvidos no intuito de coletar demandas diretamente do público alvo das ações. Já para os participantes, o principal benefício é o empoderamento na busca por soluções de saúde, organização de queixas e problemas, assim como o estabelecimento de vínculo afetivo com a unidade e demais usuários (Sampaio, et al. 2014).

5 CONCLUSÃO

O estágio realizado apresentou-se como uma experiência diversificada quando comparado à rotina de trabalho da equipe multiprofissional, no contexto de urgência e emergência em cuidados intensivos, da qual fazem parte no programa de pós-graduação. A atenção primária despertou nas profissionais cuidados diferentes dos recorrentes na atenção terciária, com foco na UBSF em prevenção, promoção e educação em saúde.

Sendo assim, esse período de formação pessoal e profissional das residentes, possibilitou a avaliação das necessidades da comunidade local e a integração nos trabalhos desempenhados na unidade. Através das ações e atividades realizadas, compreende-se a abrangência na atenção à saúde e a complexidade do sistema que vincula várias possibilidades de trabalho. Nesse contexto, na UBSF em que este estágio foi realizado, as propostas da equipe multidisciplinar foram aceitas de imediato, e incentivadas pelos demais profissionais envolvidos. As demandas da população são variadas no contexto de saúde e necessitam da perspectiva de diversas especialidades para serem acolhidas e resolvidas.

Diante disso, a UBSF, contém grupos específicos de saúde mental, tabagismo, lian gong, fibromialgia e orientação parental que visam auxiliar a população nas diferentes necessidades. A inserção das residentes nestes meios, foi fácil e de rápida aceitação, assim como a adesão da população e dos colaboradores, nas atividades propostas. Na ação de combate ao bullying na escola, houve participação ativa dos adolescentes, e dinâmicas que facilitaram o acesso às necessidades individuais, visando a resolução dos problemas e também a educação quanto à temática.

O desenvolvimento deste trabalho em uma equipe multidisciplinar, permitiu a transversalidade através dos conhecimentos específicos de cada profissão em situações de aprendizagens e troca de vivências com os usuários, considerando seus relatos de vida, e valorizando as subjetividades.

A oportunidade de realização do estágio fortalece a integração da aprendizagem na abrangência da integralização dos atendimentos à população em saúde. Assim, reitera-se a relevância nas articulações da rede, promovendo a possibilidade de atuações em diferentes áreas de concentração.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Estratégia Saúde da Família**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/estrategia-saude-da-familia>. Acesso em: 25 set. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional nº 1, de 2012. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasil, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/estrategia-saude-da-familia/legislacao/politica-nacional-atencao-basica-2012.pdf>. Acesso em: 25 set. 2023.

JOINVILLE, Prefeitura de. **Apêndice-Plano-de-Infraestrutura-e-Equipamentos-Públicos-Urbano-e- Rural-PIEPUR.pdf**. 2022. Disponível em: <https://www.joinville.sc.gov.br/wp->

content/uploads/2022/06/Ap%C3%AAndice-Plano-de-Infraestrutura-e-Equipamentos-P%C3%BAblicos- Urbano-e-Rural-PIEPUR.pdf. Acesso em: 25 set. 2023.

JOINVILLE, Prefeitura de. **UBSF Comasa**. 2023. Disponível em: <https://www.joinville.sc.gov.br/institucional/ses/das/dce/ubca/>. Acesso em: 25 set. 2023.

FALKENBERG, Mirian Benites; MENDES, Thais de Paula Lima; MORAES, Eliane Pedrozo de; SOUZA, Elza Maria de. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 847-852, mar. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/kCNFQy5zkw4k6ZT9C3VntDm/#>. Acesso em: 25 set. 2023.

UBATUBA, Instituto de Previdência Municipal de. **Campanha das Cores: Agosto**. 2022. Disponível em: <https://ipmu.com.br/site/campanha-das-cores-agosto/#:~:text=O%20calend%C3%A1rio%20colorido%20da%20sa%C3%BAde,a%20cor%20de%20cada%20m%C3%AAs>. Acesso em: 25 set. 2023.

Beck, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3 Ed. Artmed, Porto Alegre, 2021.

EDUCAÇÃO, Ministério da. **Programa Saúde nas Escolas**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/194secretarias-112877938/secad-educacao-continuada-223369541/14578-programa-saude-nas-escolas>. Acesso em: 25 set. 2023.

PAES, Caila Carolina Duarte Campos. A IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: REVISÃO DE LITERATURA. **Revassf**, Petrolina, Pe, v. 6, n. 1, p. 80-90, dez. 2016.

SAMPAIO, Juliana; SANTOS, Gilney Costa; AGOSTINI, Marcia; SALVADOR, Anarita de Souza. Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [S.L.], v. 18, n. 2, p. 1299-1311, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622013.0264>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/dGn6dRF4VHzHQJyXHNSZNND/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 set. 2023.

MELO, Marcia Cristina Henares de; CRUZ, Gilmar de Carvalho. Roda de Conversa: uma proposta metodológica para a construção de um espaço de diálogo no ensino médio. **Imagens da Educação**, [S.L.], v. 4, n. 2, p. 31, 16 Maio 2014. Universidade Estadual de Maringa. <http://dx.doi.org/10.4025/imagenseduc.v4i2.22222>. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/view/22222>. Acesso em: 25 set. 2023.

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 79-86, 6 maio 2015. UNISINOS - Universidade do Vale do Rio Dos Sinos. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-34822015000100009&script=sci_arttext.

Acesso em: 25 set. 2023.

CARVALHO, Paula. CONTRIBUTO DA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA VERSUS MINDFULNESS NO DESENVOLVIMENTO DA REGULAÇÃO EMOCIONAL DAS CRIANÇAS EM CONTEXTO ESCOLAR. **International Journal Of Developmental And Educational Psychology**, Braga, Portugal, v. 2, n. 1, p. 335-341, abr. 2022. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/81782/1/84.%2bPaula%2bCarvalho.pdf>. Acesso em: 25 set. 2023.

BRASIL. Lei nº 13185, de 06 de novembro de 2015. **Institui O Programa de Combate À Intimidação Sistemática (Bullying)**. Brasil , Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113185.htm. Acesso em: 25 set. 2023.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

EDUCAÇÃO, Ministério da. **Encontro debate ações do primeiro ano do pacto universitário**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/212-educacao-superior-1690610854/58091-encontro-debate-acoes-do-primeiro-ano-do-pacto-universitario>. Acesso em: 25 set. 2023.