

**XVI CONGRESSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE
VOLTA REDONDA 2025**
ESPORTE PARA TODA A VIDA



Práticas de Aventura e suas aproximações com os transtornos mentais

Ana Luisa Frantarolli Perfeito¹; 0009-0008-7652-1431

Érik Imil Viana Farani¹; 0000-0001-6218-9580

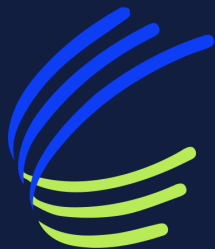
Cassio Martins^{1,2}; 0000-0003-1851-9268

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
cassio.martins@foa.org.br

2 – UFRJ, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ.

Resumo: O artigo analisa a relação entre Práticas de Aventura (PA) e saúde mental, com foco em ansiedade, depressão e bem-estar psicológico. Fundamentado na Carta de Ottawa (1986) e na VIII Conferência Nacional de Saúde, o estudo adota uma revisão bibliográfica descritiva, contemplando produções apresentadas no Congresso Brasileiro e Internacional de Atividades de Aventura (2006–2025) e artigos nas bases Google Scholar, SciELO e LILACS. Dos 183 trabalhos analisados nos anais, nove atenderam aos critérios; nas bases, apenas dois estudos foram selecionados, todos sobre saúde mental. Os resultados indicam que as PA, ao aliarem desafio físico, cooperação e contato com a natureza, contribuem para a redução de sintomas ansiosos e depressivos, promovem autoconhecimento, autoestima e autonomia emocional. Atividades como escalada, surf e montanhismo são apontadas como experiências que ressignificam medo e tensão, potencializando o desenvolvimento emocional e social. Apesar de evidências positivas, a produção científica nacional ainda é incipiente e carece de metodologias robustas. O estudo conclui defendendo a ampliação de políticas públicas e pesquisas que incorporem as PA como recurso educativo, preventivo e terapêutico na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Práticas de Aventura; Transtornos mentais; Tratamento de doenças.



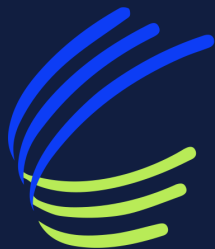
INTRODUÇÃO

Inicialmente chama-se atenção para a Carta de Ottawa, documento elaborado durante a I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em 1986, sob a coordenação da Organização Mundial da Saúde (OMS). Seu principal propósito era estabelecer diretrizes e compromissos para que os países pudessem alcançar a meta de saúde para todos a partir do ano 2000 (Brasil, 1986). A carta representa um marco paradigmático na concepção ampliada de saúde, ao propor que esta não se limita à ausência de doenças, mas envolve o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos.

Entre os princípios fundamentais da Carta de Ottawa, destaca-se a compreensão de que a saúde é influenciada por múltiplos determinantes, dentre eles o ambiente físico, social, econômico, ambiental, comportamental, cultural e biológico. Nesse sentido, o documento enfatiza que as comunidades devem assumir papel ativo na transformação de suas condições de vida, mobilizando-se para criar ambientes saudáveis que favoreçam estilos de vida positivos e sustentáveis. Isso inclui aspectos como Atividade Física (AF), moradia digna, acesso à educação, segurança alimentar, lazer, relações sociais saudáveis e condições dignas de trabalho (Brasil, 1986).

Além disso, a Carta introduz cinco áreas de ação prioritárias para a Promoção da Saúde (PS): o desenvolvimento de políticas públicas saudáveis; a criação de ambientes favoráveis; o fortalecimento da ação comunitária; o desenvolvimento de habilidades pessoais; e a reorientação dos serviços de saúde. Tais estratégias evidenciam a necessidade de uma abordagem intersetorial e participativa, reforçando o papel do sujeito e da coletividade como agentes protagonistas na construção de uma sociedade mais justa e equitativa em termos de saúde (Carta de Ottawa, 1986).

No Brasil, essas diretrizes encontraram ressonância imediata na VIII Conferência Nacional de Saúde, também realizada em 1986, que se consolidou como um marco histórico na construção das políticas públicas de saúde baseadas no conceito ampliado de saúde e na universalidade do acesso. Conforme destacam Rosário, Baptista e Matta (2020), a

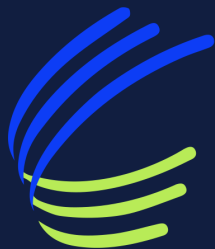


conferência representou uma arena de disputas entre diferentes sentidos de universalidade, prevalecendo a compreensão da saúde como um direito social vinculado à cidadania, à justiça social e à participação popular. O evento reuniu amplamente usuários, trabalhadores, acadêmicos e gestores, reafirmando o compromisso coletivo com a institucionalização do Sistema Único de Saúde (SUS) nos moldes estabelecidos posteriormente na Constituição de 1988.

A participação ativa da sociedade civil foi decisiva para a consolidação de um modelo de atenção à saúde baseado nos princípios da equidade, integralidade e controle social, como evidenciado na trajetória da Reforma Sanitária Brasileira (Paim, 2008; Escorel, 1999). A VIII Conferência Nacional de Saúde, realizada em 1986, representou um marco nesse processo ao incorporar os princípios da Carta de Ottawa, adaptando-os às lutas sociais brasileiras e ao contexto da redemocratização. Tal evento reafirmou a saúde como um direito de cidadania e um dever do Estado, lançando as bases para o Sistema Único de Saúde (Brasil, 1986; Campos, 2000).

Diante desse contexto, o referencial da Carta de Ottawa permanece atual e essencial, especialmente frente aos desafios contemporâneos, como o crescimento das desigualdades, o aumento das doenças crônicas e a deterioração das condições de saúde mental. Sua abordagem holística e intersetorial continua a oferecer subsídios teóricos e metodológicos para a construção de políticas públicas mais abrangentes, que superem a lógica biomédica e hospitalocêntrica e valorizem o cuidado integral, a qualidade de vida e os vínculos comunitários (WHO, 1986; Paim, 2008; Giovanella et al., 2021).

Nesse sentido, é fundamental considerar os múltiplos determinantes sociais que influenciam o bem-estar humano, incluindo fatores subjetivos, emocionais e relacionais. A saúde mental, particularmente, ganha centralidade nas agendas de PS, sobretudo em um cenário marcado por transformações sociais aceleradas, precarização do trabalho, insegurança econômica e crises sanitárias, como a pandemia de COVID-19. Transtornos como ansiedade e depressão figuram entre os maiores desafios contemporâneos à saúde pública, demandando respostas



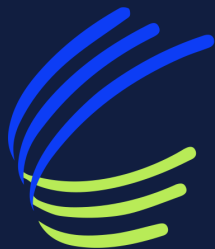
intersetoriais, acolhedoras e culturalmente sensíveis (OMS, 2022; Minayo, 2021; FIOCRUZ, 2023).

Segundo a OMS, mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão e cerca de 264 milhões com transtornos de ansiedade (PAHO, 2022). A pandemia de COVID-19 contribuiu para um aumento de mais de 25% na prevalência desses transtornos, expondo a fragilidade dos sistemas de suporte psicossocial e a urgência de respostas estruturantes. A depressão, considerada uma das principais causas de incapacidade funcional, representa aproximadamente 4,4% dos anos vividos com incapacidade (GOV.BR, 2023). A ansiedade, por sua vez, compromete as relações sociais, o desempenho profissional e o equilíbrio emocional de milhões de pessoas.

No Brasil, o cenário da saúde mental é especialmente preocupante. O país lidera o ranking mundial de prevalência de transtornos de ansiedade, afetando aproximadamente 18 milhões de pessoas o que corresponde a 9,3% da população adulta (UNIFASE, 2023). Dados recentes indicam que 26,8% dos brasileiros já receberam diagnóstico médico de ansiedade, sendo a faixa etária entre 18 e 24 anos a mais acometida. A depressão também apresenta índices elevados, com prevalência ao longo da vida estimada em 15,5%, sendo mais comum entre mulheres (GOV.BR, 2023).

Nesse contexto, a depressão tem se destacado como um dos principais fatores de risco para o suicídio, sobretudo entre adolescentes e jovens em idade escolar (Ferreira et al., 2022). Estima-se que entre 50% e 70% das pessoas que cometem suicídio tenham apresentado previamente quadros depressivos, o que reforça a estreita relação entre transtornos mentais e comportamentos autodestrutivos (Ferreira et al., 2022). A OMS, (2021) alerta que o suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos, sendo a depressão uma das condições mais frequentemente associadas.

Diante dessa realidade, especialistas como Ferreira et al. (2022) enfatizam a importância de políticas públicas e ações intersetoriais voltadas à PS mental, com ênfase na escuta qualificada, no acolhimento empático e na valorização da vida. Nesse cenário, as Práticas



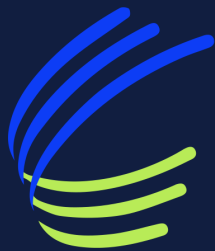
Corporais (PC), especialmente aquelas realizadas em contato com a natureza, que envolvem cooperação, desafio e superação como as práticas de aventura têm sido cada vez mais reconhecidas como estratégias eficazes para o enfrentamento do sofrimento psíquico e o fortalecimento do bem-estar emocional (Ferreira *et al.*, 2022; OMS, 2021).

Diante desse panorama, torna-se imprescindível o fortalecimento das políticas públicas de saúde mental, alinhadas aos princípios da PS, da equidade e da participação social (Paim, 2008; Minayo, 2021). A experiência histórica da VIII Conferência Nacional de Saúde (Brasil, 1986) demonstra que o enfrentamento dos problemas de saúde exige não apenas investimentos em infraestrutura e serviços, mas também a valorização da escuta qualificada, da atuação interdisciplinar e da construção de ambientes saudáveis que favoreçam o cuidado integral (Escorel, 1999; Campos, 2000).

Tais elementos devem orientar a formulação de estratégias de atenção psicossocial que articulem práticas tradicionais e alternativas, valorizando os saberes populares, indígenas e afro-brasileiros como formas legítimas de produzir saúde (Brasil, 2022; FIOCRUZ, 2023). A diversidade de experiências e conhecimentos é parte fundamental de um modelo de cuidado mais humanizado, integral e culturalmente sensível, como defendem autores como, Pitta (2010), Barros e Ferreira (2019) e Giovanella *et al.* (2021)

Neste contexto, é necessário reconhecer que as ações de PS mental não se restringem ao campo clínico e psicoterapêutico devendo incorporar PC, expressivas e relacionais que estimulem a autonomia, a autoestima e o senso de pertencimento. Atividades que envolvem desafios físicos, superação de limites, cooperação e contato com a natureza revelam-se potentes instrumentos para o enfrentamento do sofrimento psíquico e para a reconstrução simbólica dos sujeitos (Brasil, 2013).

Complementando essa perspectiva ampliada de cuidado, Silva e Faria (2020) destacam a importância das PC na atenção psicossocial, sobretudo nos espaços substitutivos como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Os autores argumentam que a Educação Física (EF), ao atuar nesses territórios, pode contribuir significativamente para a reconstrução



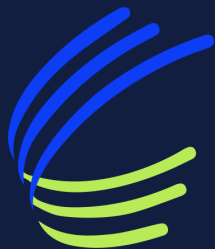
simbólica da experiência dos sujeitos em sofrimento psíquico, rompendo com lógicas meramente disciplinares e prescritivas. A corporeidade é tratada, nesse contexto, como um campo de experimentação, de reconstrução de vínculos e de ressignificação do cotidiano (Silva e Faria 2020).

As intervenções descritas no artigo apontam para a potência das PC quando inseridas de forma sensível, dialógica e territorializada, considerando a singularidade dos sujeitos e promovendo a autonomia e o protagonismo. Essa abordagem reforça a noção de saúde mental como construção coletiva, atravessada por aspectos sociais, culturais e afetivos, e fortalece o argumento de que práticas como as de aventura quando bem contextualizadas também podem operar como dispositivos terapêuticos e pedagógicos (Silva e Faria, 2020).

Entretanto, a Prevenção de Doenças (PD) também deve ser considerada no referido contexto, pois as Práticas de Aventura (PA)¹vêm ganhando espaço em iniciativas que contemplem a referida abordagem, justifica-se tal ideia baseando-se nas virtudes de seu caráter experiencial, desafiador e transformador. Segundo Tahara e Darido (2016), essas práticas oportunizam vivências que envolvem riscos controlados, contato com a natureza e superação de limites, favorecendo a autonomia, a tomada de decisão e o desenvolvimento emocional dos praticantes. As situações de imprevisibilidade e enfrentamento de obstáculos exigem cooperação, autocontrole e confiança, o que contribui para a mobilização de dimensões físicas, afetivas e sociais, promovendo uma aprendizagem significativa que extrapola os conteúdos técnicos e atinge aspectos subjetivos da formação dos sujeitos.

Diante do exposto, nosso estudo tem como objetivo analisar de que forma as Práticas de Aventura veem estabelecendo suas relações com a saúde mental.

¹O termo PA utilizado neste artigo se aproxima das discussões realizadas no âmbito do Grupo de Pesquisas em Educação Física e Corporeidade. Optou-se, nesta pesquisa, pela utilização da referida terminologia, em detrimento de outras denominações recorrentes na literatura, tais como esportes de aventura, esportes radicais, atividades outdoor, atividades na natureza ou práticas corporais de aventura. Essa escolha não é meramente terminológica, mas está ancorada em pressupostos epistemológicos e pedagógicos que buscam ressignificar a relação entre corpo, natureza e cultura na perspectiva da EF. (Sombra; Alves, 2022; Sombra; Martins; Alves, 2023; Ferreira, 2024; Alves; 2025).



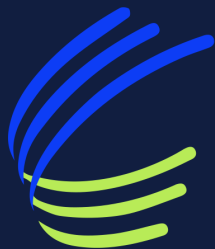
MÉTODOS

Optou-se, nesta pesquisa, pela realização de uma revisão bibliográfica descritiva, dada sua capacidade de oferecer subsídios teóricos atualizados sobre o desenvolvimento científico e a produção acadêmica na área em foco. Segundo Figueiredo (2004, p. 23), “esse tipo de revisão permite aos profissionais acessar as transformações e tendências de determinada área do conhecimento”. Complementarmente, Gil (2010, p. 62) “ressalta que os estudos descritivos visam identificar, registrar, analisar e interpretar as características, propriedades ou relações presentes em grupos sociais ou realidades específicas”.

O objetivo da investigação foi compreender como as PA vêm sendo abordadas no contexto da saúde mental, por meio da análise de produções acadêmicas publicadas nos anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura, além de artigos disponibilizados nas bases de dados *Google Scholar*, *SciELO* e *LILACS*. A escolha dessas fontes fundamenta-se na sua relevância para o campo da EF e das práticas de aventura, bem como em sua legitimidade científica.

Estabeleceram-se os seguintes critérios de inclusão: trabalhos em língua portuguesa apresentados na modalidade apresentação oral nos anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura entre 2006 e 2025, e artigos completos publicados nas bases de dados *Google Scholar*, *SciELO* e *LILACS* entre janeiro de 2015 e abril de 2025. O recorte temporal ampliado para os anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura justifica-se pela especificidade do evento, sendo o único no país voltado exclusivamente à socialização científica em PA, o que permite uma análise mais ampla da evolução temática ao longo de 19 anos, abarcando todos os eventos desde a sua 1ª edição.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados os trabalhos que abordavam PA exclusivamente no âmbito escolar, uma vez que o foco da presente investigação é compreender suas relações com a saúde mental em contextos mais amplos e não restritos à escola. Além disso, também foram excluídos os trabalhos publicados exclusivamente na



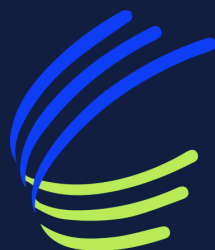
modalidade de resumo ou pôster, por não apresentarem aprofundamento metodológico e teórico suficiente para os objetivos da análise proposta.

Nas buscas realizadas nas bases digitais, utilizaram-se as seguintes combinações de palavras-chave: Práticas de Aventura e Ansiedade, Práticas de Aventura e Saúde mental e Práticas de Aventura e Depressão. Para a análise dos anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura, utilizou-se o recurso de busca textual via atalho (*Ctrl + F*) no *software Adobe Acrobat* (versão *Windows*), com os termos Ansiedade, Saúde Mental e Depressão, o que possibilitou identificar todas as ocorrências pertinentes, assegurando uma triagem precisa e alinhada ao escopo da pesquisa.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com o objetivo de compreender de que forma as PA têm sido relacionadas à ansiedade, depressão e a saúde mental, inicialmente apresentamos o mapeamento das produções apresentadas nos Congressos Brasileiro e Internacional de Atividades de Aventura. Considerando a relevância desses eventos para a consolidação do debate acadêmico sobre o tema, destacamos as publicações apresentadas entre os anos de 2006 e 2025, restringindo-se àquelas veiculadas na modalidade de comunicação oral em forma artigo completo. Como podemos perceber abaixo no Quadro 1, sintetizamos os dados referentes à incidência dos termos “ansiedade”, “depressão” e “saúde mental” nos trabalhos publicados, bem como aqueles selecionados para análise, com base nos critérios previamente estabelecidos em nosso escopo metodológico.

Ao todo, foram contabilizados 183 trabalhos, dos quais 9 (4,9%) foram selecionados para a nossa análise.



Quadro 1 - Trabalhos Publicados no Congressos Brasileiro e Internacional de Atividades de Aventura de 2015 até 2025 na modalidade apresentação oral

Ano	2006		2007		2008		2009		2010		2011		2012		
	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	
Ansiedade		0		0		0		0		0		0		2	Parcial
Depressão	1	0	24	0	0	0	0	0	21	1	13	1	29	0	
Saúde mental		0		0		0		0		0		0		0	
Total	1		24		0		0		21		13		29	88	
Selecionados		0		0		0		0		1		1		2	4
Ano	2014		2016		2019		2021		2022		2024				
	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	Total	Selec	
Ansiedade		1		0		0		1		0		0			Parcial
Depressão	15	0	0	0	17	0	44	0	19	0	51	0			
Saúde mental		0		0		0		1		1		1			
Total	15		0		17		44		19		0		95		
Selecionados		1		0		0		2		1		1		5	
Total publicados:183															
Total Selecionados:9															

Fonte: Autores

O Quadro 2, permite visualizar a proporcionalidade entre os temas de maneira intuitiva, podemos perceber que, há uma maior concentração dos estudos no campo da ansiedade totalizando 4 estudos (44,4%), seguido por saúde mental com 3 (33,3%) e depressão com 2 (22,2%).

Dentre os nove trabalhos, observa-se uma predominância da temática da ansiedade, presente em quatro estudos (trabalhos 3, 4, 5 e 7). Essas pesquisas abordam aspectos emocionais relacionados à escalada, à tensão pré-atividade e à adesão as PA, demonstrando preocupação com reações imediatas e estados afetivos específicos diante da prática corporal.

A depressão, por sua vez, aparece em dois estudos (trabalhos 1 e 2), ambos com foco em aspectos emocionais associados ao estilo de vida e à influência das PA sobre as emoções.

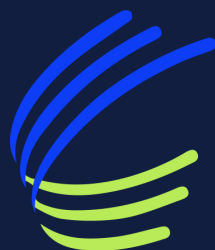
Ainda que pontuais, tais investigações apontam para o potencial terapêutico e preventivo das PA Práticas de Aventura frente a estados depressivos.

Já a saúde mental, enquanto categoria ampliada, está presente em três produções mais recentes (trabalhos 6, 8 e 9). Esses estudos discutem desde respostas afetivas ao exercício na natureza até os aspectos psicológicos dos praticantes de montanhismo e a produção científica sobre o tema no Brasil. A concentração dessa abordagem entre os anos de 2021 e 2024 sugere um avanço recente na compreensão mais abrangente da relação entre corpo, natureza e subjetividade no campo da EF.

Portanto, a análise dos trabalhos selecionados revela que, apesar do avanço quantitativo nas últimas edições do congresso, ainda são incipientes os estudos que tratam da saúde mental em sua complexidade, o que reforça a necessidade de ampliar a produção científica com enfoque interdisciplinar, comprometida com a integralidade das experiências humanas nas PA.

Quadro 2 - Selecionados para análise no Congressos Brasileiro e Internacional de Atividades de Aventura de 2006 até 2025

Quant	Título	Autor:(a).	Palavra-Chave
1	ESCALADA E QUALIDADE DE VIDA OU ESTILO DE VIDA?	Martins; Armbrust, 2010	Depressão
2	ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES DE AVENTURA NAS EMOÇÕES	Zagui Filho; Carneiro, 2011	Depressão
3	FATORES DETERMINANTES NA ADERÊNCIA DE PRÁTICAS ESPORTIVAS DE AVENTURA NA NATUREZA	Pinto; Deutsch; Machado, 2012	Ansiedade
4	ESTADO EMOCIONAL TENSÃO E AS ATIVIDADES DE AVENTURA	Zagui Filho <i>et al.</i> , 2012	Ansiedade
5	ESCALADANOTURNA NA SERRA DO MEL: ESPORTES E ATIVIDADES DE AVENTURA EM MONTES CLAROS - MG	Santos <i>et al.</i> , 2014	Ansiedade
6	INDOOR OU OUTDOOR: UMA REVISÃO SOBRE A RESPOSTA AFETIVA AO EXERCÍCIO PRATICADO NA PRESENÇA OU	Capra; Costa, 2021	Saúde Mental



	AUSÊNCIA DE NATUREZA		
7	ESTADOS EMOCIONAIS EM UNIVERSITÁRIOS ASSOCIADOS AO PRIMEIRO CONTATO COM A ESCALADA ESPORTIVA EM ROCHA	Gripp; Pereira, 2021	Ansiedade
8	ESTADOS EMOCIONAIS E ASPECTOS PSICOLÓGICOS NOS ESPORTES DE AVENTURA DO BRASIL: O QUE DIZEM OS ESTUDOS RECENTES?	Godoi; Yoshida; Fernandes, 2022	Saúde Mental
9	MOTIVOS PARA A PRÁTICA DO MONTANHISMO E OS BENEFÍCIOS PARA SEUS PRATICANTES	França; França; Caregnato, 2024	Saúde Mental

Fonte: Autores.

Já no Quadro 3 apresentamos o levantamento realizado nas três bases de dados *Google Scholar*, *LILACS* e *SciELO* referente às publicações identificadas entre janeiro de 2015 e abril de 2025, Após utilizarmos os termos “ansiedade”, “depressão” e “saúde mental” associados às PA.

A base *Google Scholar* concentrou a totalidade dos resultados encontrados, totalizando 722 trabalhos: 228 (31,6%) relacionados ao termo *ansiedade*, 171 (23,7%) a *depressão* e 323 (44,7%) a *saúde mental*. No entanto, apenas 2 (0,27%) estudos foram selecionados para compor o *corpus* desta pesquisa, ambos referentes ao termo *saúde mental*. As bases *LILACS* e *SciELO* não apresentaram registros compatíveis com os critérios de inclusão definidos, resultando em zero publicações selecionadas nessas plataformas.

A análise crítica dos dados permite constatar que, apesar do elevado número de publicações disponíveis no *Google Scholar*, a maioria apresenta limitações quanto à profundidade teórica, ao rigor metodológico ou à relevância direta para os objetivos da presente investigação. A ausência de estudos selecionados nas bases *LILACS* e *SciELO* sugere também uma lacuna de indexação sobre o tema nesses repositórios mais tradicionais e criteriosos, possivelmente em decorrência do caráter emergente da temática no campo da EF e das Ciências da Saúde.

Tais resultados reforçam a necessidade de qualificação da produção científica na área, com incentivo à publicação de estudos mais robustos, preferencialmente em periódicos

indexados e com maior visibilidade acadêmica. A escassez de trabalhos compatíveis evidencia ainda a urgência de fortalecer as abordagens sobre saúde mental e suas aproximações com as PA.

Quadro 3 - Trabalhos Publicados de jan. 2015 até abril 2025

Base de dados	Google Scholar		Lilacs		SciELO		
	Total	Sel.	Total	Sel.	Total	Sel.	
Termos							
Ansiedade	228	0	0	0	0	0	
Depressão	171	0	0	0	0	0	
Saúde mental	323	2	0	0	0	0	
Total	722		0		0		722
Analisados		2		0		0	2
Total publicados: 722							
Total Seleccionados: 2							

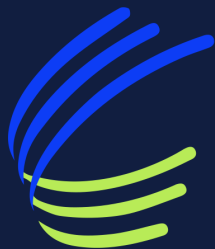
Fonte: Autores

A seguir, como podemos ver no Quadro 4, destacamos os dois trabalhos selecionados a partir da busca realizada nas bases digitais, especificamente no *Google Scholar*. Ambos os estudos estão vinculados à temática da saúde mental.

Quadro 4 - Trabalhos Publicados de jan. 2015 até abril 2025

Quant	Título	Autor: (a)	Palavra-Chave	Base de dados
1	EXERCÍCIO FÍSICO OUTDOOR E INDOOR, BEM-ESTAR SUBJETIVO E CONEXÃO COM A NATUREZA, UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	Machado <i>et al.</i> , 2021	Saúde Mental	Google Scholar
2	PSICOLOGIA DO ESPORTE E ESPORTES NA NATUREZA, REVISÃO INTEGRATIVA	Folharini <i>et al.</i> , 2022	Saúde Mental	Google Scholar

Fonte: Autores



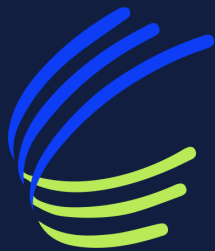
O primeiro trabalho, de Machado *et al.* (2021), intitulado Exercício físico *outdoor* e *indoor*, bem-estar subjetivo e conexão com a natureza: uma revisão sistemática, apresenta uma análise abrangente sobre a influência do ambiente natural nas experiências afetivas durante a prática de exercícios físicos, com ênfase na promoção do bem-estar psicológico. O segundo estudo, de Folharini *et al.* (2022), denominado Psicologia do esporte e esportes na natureza: revisão integrativa, explora o campo das práticas ao ar livre, sob a ótica da psicologia do esporte, destacando impactos emocionais e subjetivos dessas experiências.

Ambas as produções foram publicadas nos anos mais recentes do recorte temporal da pesquisa, o que sugere um interesse emergente na interface entre PA e a saúde mental, refletindo avanços teóricos que superam a visão estritamente fisiológica do exercício físico

A predominância do termo saúde mental como palavra-chave e a inexistência de estudos selecionados nas categorias “ansiedade” e “depressão” reforçam a percepção de que as abordagens mais amplas e complexas sobre o bem-estar vêm ganhando espaço em detrimento de diagnósticos clínicos isolados. No entanto, o número reduzido de trabalhos compatíveis com os critérios da presente pesquisa apenas 2 de um universo de 722 aponta para uma carência significativa de estudos aprofundados sobre a temática nas bases científicas analisadas, o que indica uma agenda de pesquisa promissora e necessária.

Saúde Mental e as Práticas de Aventura

Nas últimas décadas, as PA têm ganhado destaque não apenas no campo da EF, mas também em áreas como a Psicologia do Esporte e a Saúde Coletiva, em razão de seus impactos positivos no bem-estar físico, emocional e social. Segundo Kearney *et al.* (2023), tais experiências são associadas a benefícios significativos para a saúde mental, promovendo equilíbrio físico e psicológico, desenvolvimento pessoal, imersão e transformação, além de fortalecer vínculos comunitários. Diante desse cenário, diversas investigações têm se dedicado a explorar os benefícios físicos, psicológicos e sociais dessas práticas, buscando fundamentação teórica e empírica que sustente sua valorização.

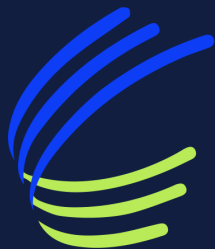


Após o cumprimento do escopo metodológico desta pesquisa, foram destacados cinco trabalhos que articulam suas discussões em torno das PA e suas interfaces com a saúde mental. Desses, três foram localizados nos anais do Congresso Brasileiro e Internacional de Atividades de Aventura e dois identificados por meio de busca na base dados *Google Scholar*. As produções analisadas abordam a temática da saúde mental a partir de diferentes enfoques metodológicos e recortes temáticos diversos. Os estudos revisados, publicados entre 2021 e 2024, incluem desde revisões sistemáticas e integrativas até pesquisas de campo com abordagens qualitativas e quantitativas, evidenciando a crescente produção acadêmica voltada aos benefícios físicos, emocionais e sociais proporcionados pelas atividades realizadas em ambientes naturais. O estudo de Capra e Costa (2021) se destaca por investigar as respostas afetivas ao exercício praticado em ambientes naturais (*outdoor*) e urbanos (*indoor*), concluindo que, embora existam indícios de benefícios emocionais associados ao contato com a natureza, as evidências ainda são inconsistentes e limitadas, exigindo maior robustez metodológica nos desenhos experimentais.

Já a revisão sistemática de Machado *et al.* (2021) foca na relação entre exercício físico, bem-estar subjetivo e conexão com a natureza, identificando melhorias significativas em aspectos psicoemocionais como humor e conectividade com a natureza, sem, contudo, evidenciar diferenças fisiológicas marcantes entre práticas *indoor* e *outdoor*. O trabalho aponta para a escassez de produções nacionais sobre o tema, sugerindo lacunas para investigações futuras.

A pesquisa de Folharini *et al.* (2022) aprofunda o debate ao identificar produções da Psicologia do Esporte que têm os esportes na natureza como foco, ressaltando a importância do profissional de EF como mediador dessas práticas e promotor da saúde psicológica. O levantamento revela temas recorrentes como motivação, autoconhecimento, estado de fluxo e autoeficácia.

Complementando essa abordagem, Godoi, Yoshida e Fernandes (2022) revisam estudos entre 2020 e 2022 que analisam os estados emocionais em PA como *slackline* e voo-livre. Os achados apontam uma relação direta entre o enfrentamento de desafios e o bem-estar



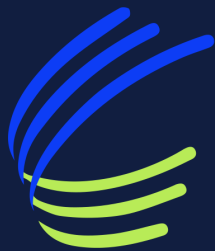
subjetivo, com destaque para a ressignificação de estresse e medo como fatores positivos na prática dessas modalidades.

Por fim, o estudo de França, França e Caregnato (2024) investiga os motivos para adesão ao montanhismo, revelando que os praticantes buscam benefícios psicológicos, como redução do estresse, emoções positivas, conexão com a natureza e socialização. A pesquisa destaca a importância do contexto natural como ambiente propício à promoção da qualidade de vida.

Podemos perceber que, os estudos analisados corroboram o entendimento de que as PA contribuem para o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos. Apesar da diversidade de métodos e enfoques, há uma convergência teórica quanto aos potenciais benefícios das PA, ainda que se apontem limitações na produção científica nacional e na padronização dos instrumentos de análise.

Ansiedade e as Práticas de Aventura

Em um cenário social marcado pelo aumento de quadros de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico, tais experiências vêm sendo exploradas como estratégias complementares de promoção do bem-estar. Estudos recentes sugerem que essas atividades, ao mobilizarem intensamente o corpo e as emoções, contribuem para a regulação de estados afetivos, o enfrentamento de limites e o fortalecimento da autonomia emocional (Pinto; Deutsch; Machado, 2012; Zagui Filho *et al.*, 2012). Além disso, observa-se que, mesmo diante da presença de sentimentos como medo e tensão, os sujeitos relatam sensações de prazer, superação e orgulho pela vivência da experiência, evidenciando a complexidade emocional envolvida nessas práticas (Gripp; Pereira, 2021; Santos *et al.*, 2014). Desse modo, compreender os efeitos dessas práticas sobre a ansiedade revela-se fundamental para ampliar as possibilidades de intervenção educativa, terapêutica e formativa, especialmente no âmbito da EF e em áreas correlatas.

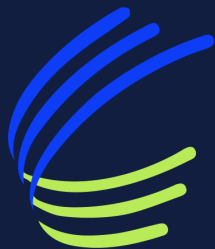


Em análise dos 4 estudos selecionados nos anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura evidencia a complexa relação entre os estados emocionais especialmente a ansiedade e a tensão e a vivência das PA. O estudo de Pinto, Deutsch e Machado (2012) revela que emoções intensas, como o medo, são não apenas presentes, mas desejadas pelos praticantes, sendo interpretadas como elementos positivos e motivadores na adesão a essas atividades. Já em Zagui Filho *et al.*, (2012), observou-se que a prática do *surf* promove alterações significativas no estado de tensão dos participantes, apontando para a possibilidade de desenvolvimento de competências emocionais por meio dessas vivências. De forma semelhante, Santos *et al.*, (2014) destacam que a escalada noturna fortalece valores como autocontrole, superação e consciência corporal, intensificados pelo ambiente natural e pela especificidade do contexto noturno. A pesquisa de Gripp e Pereira (2021) complementa esse panorama ao identificar que o primeiro contato com a escalada esportiva em rocha gera uma mescla de sentimentos positivos e negativos, como alegria e realização, mas também medo e apreensão, ressaltando o potencial dessas experiências para o autoconhecimento e o desenvolvimento emocional.

Tais estudos apontam, de modo consistente, que as PA não apenas mobilizam emoções intensas, mas também oferecem oportunidades educativas e transformadoras no campo da saúde mental, sendo instrumentos promissores para a gestão da ansiedade e para o fortalecimento da autonomia emocional.

Depressão e as Práticas de Aventura

Além dos 5 estudos supracitados que evidenciam os efeitos das PA no contexto da saúde mental nos 4 que descrevem enfrentamento da ansiedade, por fim, destacamos 2 trabalhos publicados no Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura, que analisam a relação entre a referida prática e a regulação de estados emocionais associados à depressão. Essa ampliação do escopo temático revela

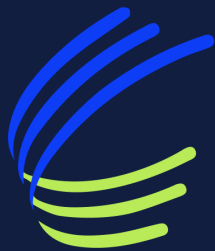


que, mais do que promover sensações momentâneas de prazer ou superação, tais práticas oferecem potenciais benefícios duradouros à saúde mental dos praticantes. Ao mobilizar aspectos afetivos, sociais e corporais, atividades como a escalada, o *surf* entre outras, vêm sendo investigadas por sua capacidade de atuar como estratégias complementares na promoção do equilíbrio emocional, favorecendo o autoconhecimento e a qualidade das relações interpessoais.

Nesse sentido, os estudos seguintes aprofundam a compreensão sobre como essas experiências podem contribuir para a diminuição de sintomas depressivos e para o fortalecimento da resiliência psíquica em diferentes contextos.

Dentre os trabalhos publicados entre 2010 e 2011, dois estudos se destacam por adotarem enfoques quantitativos na análise das emoções desencadeadas por essas atividades. O primeiro, desenvolvido por Martins e Armbrust (2010), trata-se de uma pesquisa bibliográfica que discute a escalada como prática promotora de qualidade de vida, apontando seu potencial para reduzir sintomas depressivos e ampliar aspectos motores, cognitivos e sociais. Já o segundo, conduzido por Zagui Filho e Carneiro (2011), aplicou o instrumento *POMS (Profile of Mood State)* em uma amostra de praticantes de diferentes PA, verificando reduções significativas nos níveis de depressão, tensão e fadiga após a vivência corporal. Os dados reforçam a hipótese de que as PA, ao mobilizarem o corpo e as emoções de forma intensa e controlada, contribuem para a melhora da autorregulação emocional, o autoconhecimento e o fortalecimento das relações intrapessoais, apontando caminhos relevantes para futuras intervenções no campo da saúde mental.

Diante dos estudos analisados, podemos perceber que as PA representam um campo promissor para a saúde mental, especialmente no enfrentamento de estados emocionais como ansiedade e depressão. As evidências apontam que essas experiências, ao aliar desafios físicos, contato com o meio natural e a superação pessoal, favorecem o autoconhecimento, o controle das emoções e o fortalecimento da autoestima dos praticantes. Embora ainda existam limitações metodológicas e lacunas na produção nacional, os dados reunidos nos anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e



Congresso Internacional de Atividades de Aventura e na base de dados do *Google Scholar* revelam um interesse científico de certo modo discreto pelo tema, sugerindo a necessidade de aprofundamento teórico e empírico.

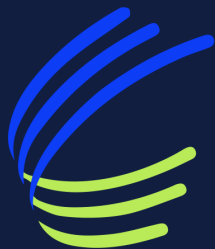
CONCLUSÃO

As evidências analisadas ao longo do nosso estudo nos permitiram verificar que as PA podem constituir uma via promissora na PS mental, articulando dimensões corporais, afetivas, sociais e simbólicas. Em um cenário de crescente adoecimento psíquico, marcado pela elevação dos índices de ansiedade e depressão no Brasil e no mundo (PAHO, 2022; GOV.BR, 2023), torna-se urgente ampliar o repertório de estratégias de cuidado, superando a lógica restrita do modelo biomédico.

As PA, por seu caráter experiencial e desafiador, oferecem um campo fértil para a reconstrução de sentidos, a superação de limites e o fortalecimento da autonomia emocional dos sujeitos.

Tanto os dados empíricos obtidos por meio da análise de estudos publicados nos anais Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura quanto as revisões sistemáticas encontradas em bases de dados acadêmicas (*Google Scholar*) apontam para uma relação consistente entre a vivência das PA e a redução de sintomas de sofrimento psíquico. Trabalhos como os de Gripp e Pereira (2021), Santos *et al.* (2014) e Zagui Filho e Carneiro (2011) indicam que sentimentos como medo, tensão e ansiedade são ressignificados como parte do processo de crescimento pessoal e autoconhecimento. Ao mesmo tempo, autores como Kearney *et al.* (2023) e Folharini *et al.* (2022) reforçam a importância do ambiente natural como facilitador do bem-estar psicológico e da coesão social.

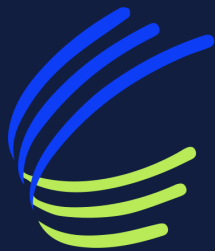
No plano teórico-político, a Carta de Ottawa (BRASIL, 1986) e os desdobramentos históricos da VIII Conferência Nacional de Saúde reafirmam a centralidade da participação popular, da intersetorialidade e da ampliação do conceito de saúde como direito social (Rosário;



Baptista; Matta, 2020). Nesse contexto, as PA se inserem como práticas que ultrapassam o campo esportivo, funcionando também como dispositivos pedagógicos e terapêuticos, capazes de atuar na formação integral dos sujeitos.

A EF, ao incorporar tais práticas em sua atuação, amplia seu compromisso com a construção de ambientes saudáveis e inclusivos, promovendo saúde em sentido amplo, responsabilizando-se com ações sistematizadas alinhadas as abordagens de PS e PD.

Diante disso, conclui-se que é fundamental fortalecer políticas públicas e projetos que incorporem as PA como recurso educativo, preventivo e formativo. Recomenda-se, ainda, a ampliação da produção científica sobre o tema, com metodologias robustas e abordagens contextualizadas, valorizando as experiências dos praticantes e o potencial transformador dessas experiências no enfrentamento do sofrimento psíquico e na promoção de uma vida mais plena, consciente e integrada.



REFERÊNCIAS

ALVES, Marcelo Paraíso; FIGUEIRÓ, Ronaldo; MEIRELLES, Rosane Moreira Silva de. **Práticas corporais e Educação Ambiental crítica: possíveis intervenções no cotidiano escolar**. *Revista Ciências & Ideias*, v. 6, n. 1, p. 14–25, jan./jun. 2015. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/14870>. Acesso em: 8 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Carta de Ottawa**. In: 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Ottawa: OMS, 1986. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Carta de Ottawa*. In: 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Ottawa: Organização Mundial da Saúde, 1986. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 2 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental. Caderno de Atenção Básica, n. 34. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf. Acesso em: 30 jun. 2025.

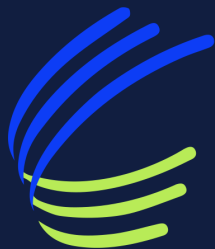
BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>.

CAPRA, Fernanda; COSTA, Alcides Vieira. Indoor ou outdoor? Uma revisão sobre a resposta afetiva ao exercício praticado na presença ou ausência de natureza. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**, 10., 2021, Goiânia. Anais do X Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e V Congresso Internacional de Atividades de Aventura. Goiânia: [s.n.], 2021. p. 157–169.

CNN BRASIL. **Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo**. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/>.

FERREIRA, E. de J. **Jogos de vertigem e Educação Física: a aventura nos anos iniciais do ensino fundamental**. 2024. 102 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente) – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, 2024.

FIGUEIREDO, N. M. A. de. **Metodologia do trabalho científico: diretrizes para o trabalho de graduação**. São Caetano do Sul: Yendis Editora, 2004.



FOLHARINI, Luisa Rodrigues *et al.* Psicologia do Esporte e esportes na natureza: revisão integrativa. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 1, p. 12, 2022.

FRANÇA, Giuliano Leder de; FRANÇA, Dilvano Leder de; CAREGNATO, André Felipe. Motivos para a prática do montanhismo e os benefícios para seus praticantes. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**, 13., 2024, Petrópolis, RJ. Anais do XIII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e VII Congresso Internacional de Atividades de Aventura. Petrópolis, RJ: [s.n.], 2024. p. 276–284.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GODOI, Rosane Camila de; YOSHIDA, Hélio Mamoru; FERNANDES, Paula Teixeira. Estados emocionais e aspectos psicológicos nos esportes de aventura do Brasil: o que dizem os estudos recentes? In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**, 12., 2022, Maringá. Anais do 12º Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e 6º Congresso Internacional de Atividades de Aventura. Maringá: [s.n.], 2022. p. 185–192.

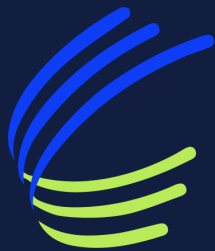
GOV.BR.Depressão. Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 2 jun. 2025.

GRIPP, Duane Maciel; PEREIRA, Leonardo Madeira. Estados emocionais em universitários associados ao primeiro contato com a escalada esportiva em rocha. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**, 10., 2021, Goiânia. Anais do X Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e V Congresso Internacional de Atividades de Aventura. Goiânia: [s.n.], 2021. p. 191–199.

KEARNEY, Liesl-Marie; HAGUE, Jason; BRADY, Sophie; TAYLOR, Imogen. Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: a systematic literature review. **Journal of Adventure Education and Outdoor Learning**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2174258>. Acesso em: 10 jun. 2025.

MACHADO, Tiago *et al.* Ansiedade, Traços de Personalidade e Carga Interna Objetiva em praticantes de paraquedismo: Revisão sistemática. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 1, p. 60-85, 2021.

MARTINS, Felipe Catelan; ARMBRUST, Igor. Escalada e qualidade de vida ou estilo de vida? In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**, 5., 2010, São Bernardo do Campo. Anais [...]. São Bernardo do Campo: [s.n.], 2010. p. 308–321.



PAHO – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>.

PAHO. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 2 jun. 2025.

PINTO, Ana Cláudia Gomes de Amorim; DEUTSCH, Silvia; MACHADO, Afonso Antônio. Fatores determinantes na aderência de práticas esportivas de aventura na natureza. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA, 7.;** CONGRESSO INTERNACIONAL DE ATIVIDADES DE AVENTURA, 1., 2012, São Paulo. *Anais [...]*. São Paulo: [s.n.], 2012. p. 121–125.

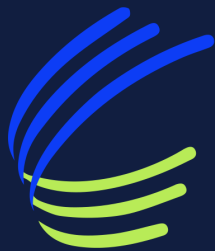
ROSÁRIO, Celita Almeida; BAPTISTA, Tatiana Wargas de Faria; MATTA, Gustavo Corrêa. Sentidos da universalidade na VIII Conferência Nacional de Saúde: entre o conceito ampliado de saúde e a ampliação do acesso a serviços de saúde. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 44, n. 124, p. 17-31, jan./mar. 2020. DOI: 10.1590/0103-1104202012401.

ROSÁRIO, R. D.; BAPTISTA, T. W. F.; MATTA, G. C. **Saúde e democracia: história da reforma sanitária brasileira.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.

SANTOS, Jarbas Pereira *et al.* Escalada noturna na Serra do Mel: esportes e atividades de aventura em Montes Claros – MG. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA, 8., 2014, Vila Velha. **Anais do VIII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e II Congresso Internacional de Atividades de Aventura.** Vila Velha: [s.n.], 2014. p. 168–175.

SILVA, Rogério da Costa; FARIA, Carla Silva. Educação Física e atenção psicossocial: reflexões sobre as intervenções nos CAPS e outros espaços urbanos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, e020020, 2020. DOI: 10.1590/rbce.42.e020020.

SOMBRA, Fernanda Leocádio Bitencourt; ALVES, Marcelo Paraiso. Práticas de orientação: proposição de sequência didática a formação de professores de educação física. **Anais do XII CBAA - Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura VI CIAA - Congresso Internacional de Atividades de Aventura e XII Seminário de Estudos do Lazer**, 2022. ISSN: 978-65-86423-29-7 - Disponível em: <https://cleber-junior.wixsite.com/seminariodolazer/anais>.



SOMBRA, Fernanda Leocádio Bitencourt; MARTINS, Cássio; ALVES, Marcelo Paraiso. Aventura, práticas de orientação e formação de professores: a potência do pensamento freireano para o ensino superior. **Movimento**, v. 29, p. e29062, 2023.

TAHARA, Alexander Klein; DARIDO, Suraya Cristina. Práticas corporais de aventura em aulas de Educação Física na escola. **Conexões**, Campinas, SP, v. 14, n. 2, p. 113–136, abr./jun. 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8646059>. Acesso em: 2 jun. 2025.

UNIFASE. **Levantamento da ONU revela que Brasil lidera casos de ansiedade no mundo**. 2023. Disponível em: <https://www.unifase-rj.edu.br/levantamento-da-onu-revela-que-brasil-lidera-casos-de-ansiedade-no-mundo>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Metrics: Disability-Adjusted Life Year (DALY)**. Genebra: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/indicator/158>. Acesso em: 2 jun. 2025.

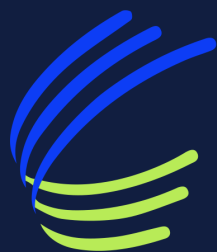
ZAGUI FILHO, Rodolfo Antonio *et al.* Estado emocional, tensão e as atividades de aventura. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**, 7., 2012, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: [s.n.], 2012. p. 170–175. Realizado conjuntamente com o I Congresso Internacional de Atividades de Aventura.

ZAGUI FILHO, Rodolfo Antonio; CARNEIRO, Kleber Tuxen. Análise da influência das atividades de aventura nas emoções. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA**, 6, 2011, Pelotas. Anais [...]. Pelotas: Universidade Católica de Pelotas, 2011. p. 102–108.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Integral das Populações do Campo, da Floresta e das Águas. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_saude_populacoes_campo.pdf. Acesso em: 29 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sctie/daps/pnpic>. Acesso em: 29 jul. 2025.

FONTANELLA, B. J. B. *et al.* Saberes populares e cuidados em saúde mental: contribuições para a Atenção Psicossocial. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 54, n. 80, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002065>.



GOMES, M. P. *et al.* Saberes tradicionais e práticas de cuidado: desafios e possibilidades na formação em saúde. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, Botucatu, v. 26, e220170, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.220170>.

MARIN, M. J. S. *et al.* Práticas integrativas e complementares no SUS: desafios para a gestão e a atenção em saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 1, p. 45-54, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.21062022>.

SCHRAIBER, L. B. Epistemologias do cuidado: saberes, práticas e o desafio da integralidade. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 3, e310303, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310303>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **VIII Conferência Nacional de Saúde: Relatório Final**. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

CAMPOS, Gastão Wagner de Sousa. Reforma sanitária brasileira: dilemas entre o instituinte e o instituído. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 2, p. 331–342, 2000.

ESCOREL, Sarah. **Reviravolta na saúde: origem e articulação do movimento sanitário**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1999.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde mental e atenção psicossocial no Brasil: desafios e perspectivas**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2023.

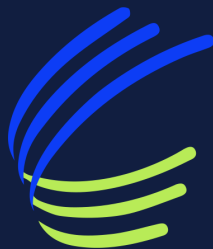
GIOVANELLA, Lígia; MENDES, Áquilas; ESCOSTEGUY, Carlos César; COSTA, Nilson do Rosário. Políticas de saúde no Brasil: continuidades e mudanças. *Saúde em Debate*, v. 45, n. especial 1, p. 11–25, 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. A saúde mental como campo emergente na saúde pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 5, p. 1781–1788, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre saúde mental: transformar saúde mental para todos**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 29 jul. 2025.

PAIM, Jairnilson Silva. Reforma sanitária brasileira: contribuição para a compreensão e crítica. *RevistaSaúdeem Debate*, v. 32, n. 77, p. 20–32, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Ottawa Charter for Health Promotion**. Ottawa: WHO, 1986. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion>. Acesso em: 29 jul. 2025.



BARROS, Deyse; FERREIRA, Gláucia. **Saberes tradicionais e saúde: o cuidado em diálogo com a diversidade.** *Revista Saúde e Sociedade*, v. 28, n. 2, p. 153–167, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **VIII Conferência Nacional de Saúde: Relatório Final.** Brasília: MS, 1986.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: saberes e cuidados.** Brasília: MS, 2022.

CAMPOS, Gastão Wagner de Sousa. Reforma sanitária brasileira: dilemas entre o instituinte e o instituído. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 2, p. 331–342, 2000.

ESCOREL, Sarah. **Reviravolta na saúde: origem e articulação do movimento sanitário.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 1999.

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde mental e atenção psicossocial no Brasil: desafios e perspectivas.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2023.

GIOVANELLA, Lígia *et al.* Políticas de saúde no Brasil: continuidades e mudanças. *Saúde em Debate*, v. 45, esp. 1, p. 11–25, 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. A saúde mental como campo emergente na saúde pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 5, p. 1781–1788, 2021.

PAIM, Jairnilson Silva. Reforma sanitária brasileira: contribuição para a compreensão e crítica. *Revista Saúde em Debate*, v. 32, n. 77, p. 20–32, 2008.

PITTA, Ana Maria F. **Reforma psiquiátrica e saúde mental no Brasil.** São Paulo: Hucitec, 2010.