



## A UTILIZAÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO CANAL CONTA COMIGO

**NINA ABRANTES LEMOS<sup>1</sup>; LIAMARA DENISE UBESSI<sup>2</sup>; VALÉRIA CRISTINA CHRISTELLO COIMBRA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – *ninaalemoss@hotmail.com*

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – *liaubessi@gmail.com*

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – *valeriaccoimbra@hotmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O projeto de extensão “Canal Conta Comigo”, criado em abril de 2020, é um meio virtual de produção do cuidado em saúde mental e coletiva vinculado ao Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas. O projeto tem como objetivo promover o cuidado em saúde e o autocuidado durante a pandemia da COVID-19. Segundo Formozo *et al.* (2012), o cuidado em saúde é entendido como um ato que objetiva o bem-estar das pessoas envolvidas. No primeiro semestre de 2021, o Canal Conta Comigo introduziu uma série de postagens nas redes sociais sobre as Práticas Integrativas e Complementares - PICS, ofertadas pelo Sistema Único de Saúde – SUS (BRASIL, 1990). As postagens destacam o conceito de cada prática e seus benefícios, além de apresentá-las para a comunidade em geral e disseminar o conhecimento sobre o assunto. A opção pela difusão das PICS deve-se ao fato de que é uma prática que pode produzir melhoria na qualidade de vida das pessoas e que enfrenta o excesso de medicalização das dores, sejam físicas ou psíquicas e ainda atua na prevenção e promoção da saúde. Diante do exposto, o presente trabalho visa relatar as experiências no que tange ao conhecimento sobre as PICS difundido para a população em geral via Canal Conta Comigo.

### 2. METODOLOGIA

Toda segunda-feira à tarde é postada uma produção sobre as PICS no Instagram (<https://www.instagram.com/canalcontacomigo>) e Facebook (<https://www.facebook.com/canalcontacomigo/>) do projeto de extensão intitulado “Canal conta comigo: o cuidado que nos aproxima”. Durante a semana é feita uma pesquisa sobre a prática escolhida, especialmente no Glossário Temático, do Ministério da Saúde, publicado em 2018. Estuda-se o conceito da prática por meio desse glossário e do site do Ministério e, caso não seja o suficiente para aprofundar o assunto, são feitas pesquisas em artigos acadêmicos e sites oficiais, tais como da Fundação Oswaldo Cruz. É necessário estudar o conceito, os benefícios e estudos feitos sobre as práticas para, depois, produzir uma arte sobre tal. As produções são feitas, em sua maioria, no aplicativo Canva. Esse possui grande variedade de imagens gratuitas, figuras, letras e outros recursos. Para que se tornasse possível a produção, foi fundamental a procura por tutoriais básicos de como utilizar o Canva. Feito isso, as produções começaram e, com algumas semanas,



tornaram-se melhores e mais completas. Por fim, a criatividade na hora de produzir as postagens também foi um quesito importante para inovar a cada semana e chamar a atenção de quem estava recebendo as postagens nas redes sociais.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As produções e infográficos feitos para as postagens foram realizados por meio de pesquisas acerca das PICs em artigos, sites com referências confiáveis, atualizadas, e no site do Ministério da Saúde.

A primeira postagem ocorreu no início de maio de 2021 e apresentava a Yoga e seus diversos benefícios para a saúde, tais como o equilíbrio físico, diminuição do estresse e resultados positivos no sono (BRASIL, 2018). Além disso, há diversos benefícios da yoga durante a gravidez como, por exemplo, acalmar a gestante e preparar o corpo para o parto (SILVA, A; 2017).

Após isso, foi postada uma produção sobre Musicoterapia, uma prática terapêutica na qual se utiliza sons e melodias para atender necessidades físicas e emocionais. Os benefícios podem ser muitos, como, por exemplo, favorecer o desenvolvimento criativo (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2017).

Também foi trabalhada a Terapia de Florais, que diz respeito ao uso de essências de flores silvestres para reestabelecer o equilíbrio emocional e físico. Existem aproximadamente 38 tipos de florais, cada tipo com sua função. Por exemplo, há florais para auxiliar na melhoria da insônia, ansiedade e depressão (SALLES; SILVA, 2011).

Além disso, a postagem sobre Apiterapia, no Instagram do projeto, obteve um alcance de, aproximadamente, 155 pessoas, 12 curtidas e dois compartilhamentos. Já no Facebook, o alcance foi de 227 pessoas, 20 engajamentos e duas curtidas.

A difusão destas práticas pode contribuir na vida das pessoas, como mostra o resultado de pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz, na qual foi constatado que aproximadamente 61,7% da população brasileira recorreu à meditação, reiki, fitoterapia e outras durante a pandemia da COVID-19 (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2021). Além disso, as práticas podem contribuir com o envolvimento de acadêmicos e acadêmicas em diversas áreas de formação para pensar a saúde por meio das PICs.

### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que foi possível inovar as abordagens de assuntos importantes da Atenção Primária e do SUS no projeto de extensão Canal Conta Comigo por meio de postagens informativas e com uma linguagem acessível para a população em geral. Percebe-se que as Práticas Integrativas e Complementares, embora seja uma temática extremamente importante, eram pouco desenvolvidas no projeto e mostrou-se necessário abordá-las para informar a população de tais práticas oferecidas pelo SUS.

### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático**: práticas integrativas e complementares em saúde / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde. 180 p. 2018.

BRASIL. **Lei nº 8080 de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. 1990.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Faculdade de Medicina. **Terapias complementares do SUS**: musicoterapia. 2017. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/terapias-complementares-do-sus-musicoterapia/>. Acesso em: 22 de julho de 2021.

FORMOZO *et al.* As relações interpessoais no cuidado em saúde: Uma aproximação ao problema. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2012.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. PICCovid – Uso de Práticas Integrativas e Complementares no Contexto da Covid-19. Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde. 2021.

SALLES, L. F.; SILVA, M. J. P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Pau Enf**, v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012.

SILVA, A. R. Yoga na gestação: uma proposta de conexão com essa etapa da vida. 2017. **Monografia** (Trabalho de Conclusão de Curso) - Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina