

A UTILIZAÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO "CANAL CONTA COMIGO: O CUIDADO QUE NOS APROXIMA"

RODRIGO ESTEVES BORGES¹; NINA ABRANTES LEMOS²; MILENA OLIVEIRA DO ESPÍRITO SANTO³; LIAMARA DENISE UBESSI⁴; LUCIANE PRADO KANTORSKI⁵; VALÉRIA CRISTINA CHRISTELLO COIMBRA⁶

¹Anhanguera de Pelotas – rerodrigoreb@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – ninaalemoss@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – enfa.milenaoliveira@gmail.com

⁴Universidade Federal do Pampa – liamaraubessi@unipampa.edu.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – kantorski@bol.com.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – valeriacoimbra@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho trata das Práticas Integrativas e Complementares, chamadas também de PICs. Estas, são práticas terapêuticas baseadas em conhecimentos tradicionais que visam prevenir doenças e promover o bem estar, devendo ser utilizadas de maneira complementar e não como um tratamento único (BRASIL, 2015).

No primeiro semestre de 2021, o “Canal Conta Comigo: O cuidado que nos aproxima” que ocorre em ambiente virtual, introduziu uma série de postagens nas redes sociais sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

O projeto de extensão “Canal Conta Comigo: O cuidado que nos aproxima”, criado em abril de 2020, é um canal de cuidado em saúde mental, iniciativa do Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva, vinculado à Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ). O projeto tem como objetivo promover o cuidado em saúde e o autocuidado durante a pandemia do novo coronavírus 2019 (COVID-19). Segundo Formozo et al. (2012), o cuidado em saúde é entendido como um ato que busca o bem-estar dos indivíduos envolvidos.

Desde o lançamento da Portaria nº 971 de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi legalmente aprovada no SUS. Efeito de uma luta social de movimentos populares e trabalhadores do SUS via Articulação Nacional de Movimentos e Práticas de Educação Popular em Saúde (ANEPS). Também está em consonância ao que já prevê a Organização Mundial da Saúde (OMS), que vem estimulando o uso da Medicina Tradicional/Complementar/Alternativa nos sistemas de saúde, sempre observado os requisitos de segurança, eficácia, qualidade, uso racional e acesso (BRASIL, 2006).

Tal portaria inclui um conjunto de Práticas Integrativas e Complementares, suplementada pelas diversas portarias que foram acrescentadas ao longo dos anos, atualizando as novas práticas e diretrizes que surgiram. A última lançada foi a Portaria nº 42, de 13 de julho de 2021, que institui uma Câmara Técnica Assesora em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CTA-PICS), com a finalidade de avaliar, discutir e propor critérios e ações integradas para as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (BRASIL, 2021).

Diante do exposto, o presente trabalho visa relatar as experiências sobre o conhecimento difundido a comunidade, de modo virtual, sobre as PICS para o cuidado em saúde mental.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, na forma de relato de experiência, sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) divulgadas através do website e redes sociais do projeto de extensão "Canal Conta Comigo: O cuidado que nos aproxima". Ação essa que poderia ser definida como uma tecnologia no cuidado e na promoção de saúde e saúde mental (MOREIRA et al., 2018).

As tecnologias em saúde então almejam o aperfeiçoamento da prática do cuidado (NIETSCHE et al., 2005). Mais especificamente ainda, segundo Nietzsche et al. (2005), podem ser classificadas em três tipos: as tecnologias educacionais, as tecnologias gerenciais e as tecnologias assistenciais. Tratando-as assim, partir de suas finalidades nos serviços de saúde, pode-se classificar a divulgação dos cuidados com PICS no Canal, como uma tecnologia educacional.

Toda segunda-feira à tarde é postado uma produção no Instagram e Facebook do Projeto. Durante a semana é realizada pesquisa sobre uma das PICS, especialmente no Glossário Temático do Ministério da Saúde. 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 o da Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ).

O objetivo das postagens é destacar o conceito de cada prática e seus benefícios, além de apresentá-las para a comunidade e disseminar o conhecimento sobre o assunto. Lembrando que foi necessário estudar o conceito, os benefícios e estudos feitos sobre cada prática para depois produzir uma arte gráfica sobre a mesma. Essas produções são feitas, em sua maioria, no aplicativo Canva.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira postagem ocorreu no início de maio de 2021, e falava sobre 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; 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 são 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). Ademais, uma produção sobre Aromaterapia foi desenvolvida. Essa prática complementar utiliza o aroma liberado por diversos óleos essenciais como, por exemplo, o óleo de lavanda, para estimular determinadas áreas do cérebro, visando recuperar a harmonia do organismo. A aromaterapia auxilia no bem-estar e na higiene, além de potencializar tratamentos adotados (BRASIL, 2018).



Outra prática estudada foi a Acupuntura ou Medicina Tradicional Chinesa, que diz respeito a uma abordagem terapêutica na qual, agulhas finas são inseridas em pontos específicos do corpo, a fim de restaurar o equilíbrio energético e promover o bem-estar (BRASIL, 2018).

Igualmente, diversas práticas foram abordadas até o presente momento, tais como a Arteterapia, imposição de mãos, Reiki, Shantala, Apiterapia, quiropatia, biodança, entre outros. A postagem sobre Apiterapia, por exemplo, teve um alcance de, aproximadamente, 164 pessoas e 13 interações, dentre elas curtidas e compartilhamentos no Instagram. Já no Facebook, o alcance foi de 224 pessoas, 20 engajamentos, duas curtidas e dois compartilhamentos.

Destaca-se a importância da oferta de cuidado em ambiente virtual, mesmo após a estabilização da pandemia da COVID-19, pois com a mesma aprendeu-se na prática, que é possível também o cuidado online. O projeto de extensão "Canal Conta Comigo: O cuidado que nos aproxima" foi criado no início da pandemia e continua atualmente, informando efetivamente a população sobre formas saudáveis de cuidado em saúde.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que foi possível inovar a abordagem 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. Repercutiu para o empoderamento da população e contribuir para o seu autocuidado, tornando-se, de certo modo, agente de si e multiplicador destas ações na família e na comunidade.

Percebe-se que as Práticas Integrativas e Complementares poderiam contribuir com o cuidado no momento pandêmico e facilitar aos estudantes conhecem e se aprofundarem na abordagem das PICs na promoção de saúde, uso do virtual como tecnologia de saúde e estratégias de cuidado em situações pandêmicas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIREME/OPAS/OMS. **Portal Regional da BVS**. Acessado em: agosto de 2022. Disponível em: <https://bvsalud.org/>.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.

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, 2018. 180 p. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 42, de 13 de julho de 2021.** Institui Câmara Técnica Assessora em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CTA-PICS). Brasília: Ministério da Saúde; 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19.** Fundação Oswaldo Cruz; 2020.

Faculdade de Medicina – Universidade Federal de Minas Gerais. **Terapias complementares do SUS: musicoterapia.** 2017. Acessado em: 22 de julho de 2022. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/terapias-complementares-do-sus-musicoterapia/>

Moreira TMM, Pinheiro JAM, Florêncio RS, Cestari VRF. **Tecnologias para a promoção e o cuidado em saúde.** Fortaleza: Ed. UECE, 2018. p. 178-90. Disponível em: <http://www.uece.br/eduece/dmdocuments/TECNOLOGIAS_PARA_A_PROMOCAO_E_O_CUIDADO_EM_SAÚDE.pdf>. Acesso em: agosto de 2022.

NIETSCHE, E. A. et al. **Tecnologias educativas, assistenciais e gerenciais: uma reflexão a partir da concepção dos docentes de enfermagem.** Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 13, n. 3, p. 344-352, Jun. 2005.

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

TESSER, C. D.; SOUSA, I, M, C.; NASCIMENTO, M, C. **Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira.** Rio de Janeiro, v. 42, n. 1, p. 174-188, 2018.