

OFERTA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES POR MEIO VIRTUAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

EDUARDA SCHELLIN WACHOLZ¹; BIANCA DE OLIVEIRA CAVENAGHI²; LARA MEIATO TAVARES³; SIDNEIA TESSMER CASARIN⁴; TEILA CEOLIN⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – eduardaschellin149@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – bianca.cavenaghi02@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – larameiato01@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – stcasarin@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares (PNPIC) foi implementada no Sistema Único de Saúde (SUS) no ano de 2006, através da Portaria de nº 971/06. Tal portaria abrange as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como um sistema que utiliza mecanismos naturais para prevenção e recuperação da saúde, utilizando práticas eficazes e seguras (Brasil, 2006).

Após duas ampliações na PNPIC, sendo a última em 2018, ficou definido a oferta de 29 PICS, sendo elas: Apiterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição das mãos, Medicina antroposófica, Medicina tradicional chinesa – acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Plantas medicinais, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reike, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de florais, Termalismo social e Yoga (Brasil, 2022).

Mesmo após 18 anos da implementação das PNPIC, ainda existe muitas dificuldades para a sua execução, tanto por parte de capacitação de profissionais, como na adesão dos cidadãos (Zambelli; et al, 2024). Importante destacar que, muitos indivíduos não possuem conhecimento das diversas práticas existentes, por isso, é de suma relevância ofertar as informações de forma virtual, visto que através dela, é possível uma maior inclusão, além de facilidade de entendimento devido as ilustrações (Pedrosa; Guimarrões, 2019).

Frente a este exposto, desde 2017, o Projeto de Extensão (PE) Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS) ofertou as PICS para a comunidade (Cavenaghi, et al, 2023). Atualmente, possui 14 ações, onde 11 acontecem de forma presencial, sendo: sessões de auriculoterapia, sessões de Reiki, formação de Reiki, oferta itinerante de PICS na comunidade, tamborterapia, práticas de yoga, atualização na formação de auriculoterapia, arteterapia, capacitação sobre Shantala, oficinas sobre plantas medicinais e dança circular. Três são ofertadas de forma virtual, a meditação, publicação de materiais inéditos para mídias sociais e ciclo de lives. Portanto, o objetivo do presente trabalho é relatar as ações ofertadas de forma virtual pelo PE PIC- RAS.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência oriundo do “Projeto de Extensão Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde” ofertado pela Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). O período abordado será de fevereiro a agosto de 2024. Como já mencionado anteriormente, o

projeto oferta três ações virtuais, sendo elas: MeditAção, confecção de materiais inéditos para mídias sociais e ciclo de *lives*.

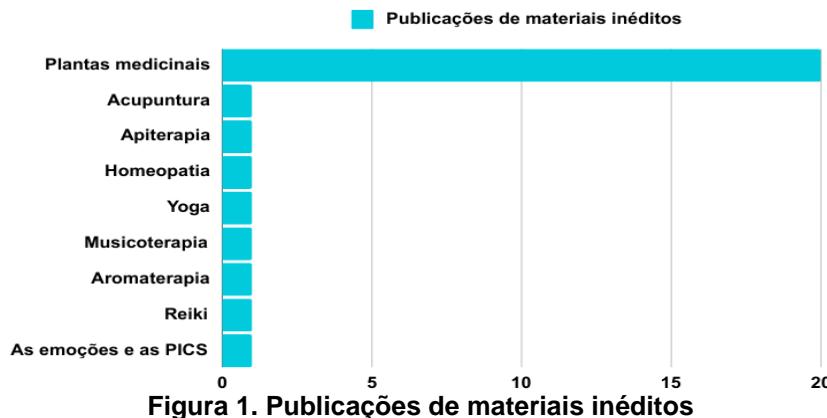
As *lives* são realizadas mensalmente na plataforma *YouTube*, com o auxílio do site *Streamyard®*. Durante as transmissões, são recebidos convidados (as) que possuem domínio e conhecimento nas PICS. Excepcionalmente, entre março e junho, foram realizadas duas *lives* por mês, com um intervalo de 15 dias entre elas. A partir de julho, o projeto retornou ao formato mensal. Para a realização dessas *lives*, os voluntários do PE se organizam para dividir as tarefas, que incluem a mediação, a realização de sorteios, a produção do formulário de presença no *Google Forms®* e a emissão de certificados.

A meditAção é desenvolvida através de dois grupos de *WhatsApp*, nos quais diariamente são enviadas meditações guiadas de curta duração. Para essa ação, as voluntárias se organizam em uma escala semanal e ficam responsáveis por selecionar meditações prontas e gratuitas em meios virtuais e encaminhá-las para os grupos. Para receber as meditações é necessário solicitar acesso a um dos grupos pelo link: <https://chat.whatsapp.com/F7zM8edHn3aD7Uvc2zFL2k>.

E por fim, as postagens de materiais inéditos ocorrem nas redes sociais *Facebook* e *Instagram*, os quais são confeccionados por alunos, com ênfase no terceiro semestre (Unidade de Cuidado de Enfermagem III) da Faculdade de Enfermagem, e pelos (as) voluntários (as) do projeto. Para garantir a qualidade das informações, os materiais passam por uma revisão realizada pelas professoras que integram o projeto, cada uma revisando os temas em que possuem formação ou afinidade.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

No período referido, foram elaborados e postados nas plataformas de mídia social, 28 materiais inéditos, sendo o maior número correspondendo a temática planta medicinais, conforme mostra a Figura 1.



Fonte: Autores, 2024.

As publicações acima referidas, obtiveram uma média de 68 curtidas, três comentários e 14 compartilhamentos. Observando os resultados obtidos, percebe-se uma conexão entre meio acadêmico e a população em geral, visto que são os alunos que confeccionam os materiais, e a comunidade possui a liberdade de acessar os conteúdos onde e quando quiserem.

O projeto de extensão visa aprimorar o conhecimento da comunidade, além de incentivar o desenvolvimento dos alunos como cidadãos e futuros profissionais.

Outro ponto positivo da extensão é a troca de conhecimentos populacionais, relacionando e incentivando a pesquisa científica (Ekuni; De Souza, 2022).

Referente a realização do Ciclo de *Lives*, foram transmitidas pela plataforma *YouTube*, sete *lives*, sendo a primeira com o tema: “A importância do *Thetahealling* na promoção da saúde”, obtendo 140 visualizações. Segunda foi sobre “Benefícios da espiritualidade e da física quântica na promoção de saúde”, que obteve 155 acessos. A terceira teve o tema “Terapia plasmática” com total de 1.700 visualização.

A quarta *live* foi referente “A importância da leitura e da construção de hábitos intencionais para promoção da saúde”, com obtenção de 86 acessos. A quinta *live* abordou o tema “oferta de práticas integrativas e complementares aos abrigos de Pelotas: relato de experiência” com total de 151 visualização. Na sexta, o tema foi “terapia floral” com 116 acessos e na sétima e última *live*, teve o tema “Implementação/gerenciamento das PICS nos municípios” com total de 119 acessos. O total de visualizações das 7 *lives* foi de 2.467 pessoas.

Atualmente, se discute sobre as vantagens das *lives*, sendo a principal, o alcance ilimitado, visto que qualquer pessoa pode acessar o link e visualizar, ao vivo ou a gravação. Outros pontos avaliados são a gratuidade e possibilidade de discutir qualquer assunto, uma vez que não possui censura (Dickmann; Poli, 2022).

Referente a ação MeditAção, um dos grupos contava com 219 participantes e o outro com 265, totalizando 484 pessoas inscritas. As medições de curta duração são enviadas diariamente e são selecionadas no *Youtube*, possibilitando de serem realizadas sem interferências nas atividades diárias dos indivíduos, possibilitando um momento de lazer e relaxamento da mente e promovendo foco no presente.

A Meditação é uma prática com objetivo de integrar mente e corpo, dessa maneira, o indivíduo desempenha uma mente mais concentrada e atenta, fazendo com que desenvolva uma calma. Consequentemente provocará alterações fisiológicas, interferindo no fluxo mental e promove uma qualidade de vida melhor, assim como resultados positivos no processo saúde-doença (Freitas; de Jesus; de Oliveira, 2022).

Com a troca de conhecimentos realizadas durante as ações de extensão, há uma aproximação com a comunidade, um desenvolvimento do diálogo e valorização do mesmo, contribuindo para que o futuro profissional estava pronto e capacitado para futuros desafios (Silva *et al.*, 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos no referido trabalho foram satisfatórios, dado que apresenta um número expressivo de pessoas que acessam os materiais *online* disponíveis, assim como participam de grupos de meditação e *lives* ofertadas. Com isso, nota-se que cada vez mais pessoas apresentam interesses em Práticas Integrativas e Complementares, na busca de medidas terapêuticas que possam ampliar as possibilidades de cuidado e a melhora na qualidade de vida.

Destaca-se que os números atingidos com as ações *online* do projeto são relevantes, uma vez que são utilizados somente os recursos gratuitos das plataformas e redes sociais e não há o impulsionamento das publicações a fim de monetizá-las. Contudo entende-se que este fato pode ser um fator limitador, uma vez que a entrega do conteúdo produzido fica restrito aos usuários que seguem as páginas do projeto, o que torna esse tipo de ação um desafio.

Por fim, considera-se ser de grande relevância continuar as ofertas por meio virtual, assim como incentivar para que novas PICS possam ser ofertadas

virtualmente, apoiar qualificações por parte de profissionais de saúde e disseminação de informações seguras.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 06 de março de 2006. **Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.** Biblioteca Virtual da Saúde, Brasília, 2006. Acessado em: 31 ago. 2024. Online. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Recursos terapêuticos PICS.** Brasília, 2022. Acesso em: 30 ago. 2024. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>.

CAVENAGHI B.O, et al. Projeto de extensão de práticas integrativas e complementares na rede de atenção em saúde: relato das ações ofertadas em 2023. In: **CONGRESSO DE EXTENSÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**, 10. Pelotas, 2023. Anais, Congresso de Extensão da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2023, v.10. p. 1460.

DICKMANN, I.; POLI, O. L.. Inovação acadêmica crítica: lives na internet e aulas remotas como experiência pedagógica na pandemia. **Humanidades & Inovação**, Tocantins, v. 9, n. 6, p. 22-32, 2022.

EKUNI, Roberta; DE SOUZA, Bruno Miguel Nogueira. Projetando a Extensão: Articulando Ensino e Extensão em uma Experiência em Sala de Aula. **EXTRAMUROS-Revista de Extensão da UNIVASF**, v. 10, n. 2, 2022.

FREITAS, F. G.; DE JESUS, G. T.; DE OLIVEIRA, L. R. M. C.. Os efeitos da prática da meditação para redução e controle da ansiedade. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 11, n. 17, p. 1-12, 2022.

PEDROSA, S. M. P. A.; GUIMARRÕES, M. A. Z. Realidade virtual e realidade aumentada: refletindo sobre usos e benefícios na educação. **Revista Educação e Cultura Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 43, p. 123 – 146, 2019.

SILVA, A. L. B., et al. Importância da extensão universitária na formação profissional: Projeto Canudos. **Rev. enferm. UFPE on line**, Pelotas, v. 13, p. 1-8, 2019.

ZAMBELLI, J. C.; et al. Como os gerentes percebem as dificuldades de implantação e implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Atenção Primária à Saúde?. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 34, p. 1 - 21, 2024.