

PICS E SAÚDE PÚBLICA: FORTALECENDO O CUIDADO INTEGRAL

**ISADORA GOTTINARI KOHN¹; ALINE KOHLER GEPPERT²;
ÉLEN NUNES GARCIA³:**

¹*Universidade Federal de Pelotas – isadoragottinari@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – aline.geppert@hotmail.com*

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

1. INTRODUÇÃO

As PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS), também denominadas pela ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa (MT/MCA), caracterizam-se por um conjunto de práticas de atenção à saúde baseadas em teorias e experiências de diferentes culturas. Essas práticas têm como objetivo a prevenção de agravos à saúde, a promoção e a recuperação da saúde, valorizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade, considerando o ser integral, em todas as suas dimensões (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

O MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS), com respaldo da OMS, instituiu, por meio da PORTARIA Nº 971 DE 03 DE MAIO DE 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), implementada no Sistema Único de Saúde (SUS) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). A partir de então, foram estimuladas parcerias entre o Ministério da Saúde e Universidades Federais para o ensino das PICS aos profissionais e acadêmicos da saúde.

No município de Pelotas, o DECRETO MUNICIPAL Nº 6915/2024 institucionalizou a Política Municipal de PICS (PMPICPel), reforçando sua relevância local (PREFEITURA DE PELOTAS, 2024). Atualmente, o SUS oferece 29 procedimentos de PICS de forma integral e gratuita. Nesse contexto, surgiu o Projeto “BIOLOGIA NAS PICS: RELIGARE DO SER NATURAL” da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), com o intuito de promover as PICS por meio de atividades formativas, de pesquisa e de atendimento à comunidade acadêmica e externa à UFPEL. O presente relato tem como objetivo analisar a influência das PICS na formação acadêmica em Psicologia, a partir de uma prática de extensão desenvolvida pelo Projeto Religare.

2. METODOLOGIA

A ação de extensão denominada “PICS Day” ocorreu em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, no Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) de Pelotas (RS), no dia 26 de setembro de 2024. Sob o tema “Cuidando de quem cuida”, foram ofertadas diferentes PICS aos trabalhadores do município, com foco na promoção do bem-estar físico, emocional, mental e espiritual.

Entre as práticas disponibilizadas estavam: Auriculoterapia, Reiki, Fitoterapia, Barra de Access e Meditação. Cada participante teve liberdade para escolher a prática mais adequada às suas necessidades.

No período da manhã, acadêmicos e profissionais construíram uma mandala com ervas medicinais, que posteriormente compuseram o escaldapés de cada participante, escolhido de forma intuitiva. Essa prática promoveu integração com a natureza e bem-estar imediato.

O projeto Religare também ofertou duas meditações em grupo. A primeira foi uma prática de atenção plena, voltada ao relaxamento, focada na respiração e na experiência corporal. A segunda consistiu em uma meditação ativa, acompanhada da música “Aquarela”, de Toquinho, visando a reconexão com a criança interior. Durante a prática, os participantes permaneceram sentados, podendo realizar movimentos livres conforme sua necessidade.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Em uma sociedade marcada pelo excesso de produtividade e autoexploração, descrita por HAN (2017), as PICS atuam como forma de resistência, criando espaços de pausa, cuidado e autoconsciencia. Isso se evidenciou devido ao grande impacto positivo gerado nos trabalhadores através da atividade descrita. Eles relataram relaxamento, bem-estar e acolhimento. A experiência proporcionou uma pausa no ritmo intenso do trabalho, promovendo conexão consigo e com colegas.

As práticas integrativas valorizam o ser humano em sua totalidade, cultivando a escuta, o vínculo terapêutico e a conexão com o entorno. A experiência com a mandala de ervas reiterou o poder terapêutico desses símbolos, conforme JUNG (2008), promovendo reconexão interior e equilíbrio psíquico. Para o autor os símbolos são ferramentas potentes de integração entre consciente e inconsciente, sendo uma manifestação contínua do vir a ser. A mandala, por exemplo, representa a totalidade psíquica e o movimento em direção ao equilíbrio interior. Por isso Jung a utilizava como ferramenta terapêutica.

Para os estudantes, a vivência foi transformadora, permitindo aplicar PICS na prática, desenvolver habilidades de escuta e condução de grupos, e compreender a importância do cuidado integral no âmbito da Saúde Pública. Os resultados de Lima et al. (2014) apontam que as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) podem ser recursos valiosos na promoção da saúde, sobretudo por possibilitarem uma nova compreensão do processo saúde-doença, pautada na perspectiva holística e



no fortalecimento da autonomia individual. Isso ficou evidente na atividade de extensão, na medida em que os participantes deixaram de terceirizar seu cuidado exclusivamente aos profissionais de saúde, passando a assumir maior responsabilidade sobre si mesmos e tornando-se sujeitos ativos nesse processo. Contudo, como ressaltam os autores, para potencializar o alcance e a efetividade dessas práticas no âmbito do SUS, é necessário enfrentar os desafios que ainda as mantêm setorializadas, individualistas, restritas e de difícil acesso, de modo a garantir que se consolidem como estratégias amplas de cuidado e promoção da saúde coletiva.

4. CONSIDERAÇÕES

Os impactos positivos gerados pela atividade de extensão reforçam a relevância das PICS como estratégia de cuidado integral e promoção do bem-estar. Atividades como as realizadas pelo Projeto Religare aproximam o conhecimento técnico e teórico desenvolvido na Universidade dos desafios reais da comunidade, além do aprendizado prático aos estudantes.

Com o desenvolvimento da ação de extensão “PICS Day”, foi possível vivenciar, de forma concreta, a importância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para a construção de um atendimento mais humanizado e integral. Observou-se o impacto positivo dessas práticas sobre a saúde física, mental e emocional dos trabalhadores participantes, bem como dos acadêmicos e profissionais envolvidos, confirmando o potencial das PICS como ferramentas de promoção de saúde e qualidade de vida.

Apesar dos avanços, ainda se identificam entraves para a consolidação das PICS na atenção em saúde, como a desinformação que gera estigmas e preconceitos, e a resistência de profissionais pautados no modelo biomédico tradicional. Tais desafios reforçam a necessidade de disseminar a educação em PICS, tanto entre profissionais quanto junto à comunidade, destacando evidências científicas e práticas seguras, além da criação de políticas públicas e regulamentações que favoreçam sua integração ao Sistema Único de Saúde.

As práticas integrativas convidam a olhar o ser humano em sua totalidade, cultivando a escuta, o vínculo terapêutico e a conexão com o entorno. Revelam que cuidar é também criar espaços de encontros, trocas afetivas e reconexão. Assim, o PICS Day reafirmou a importância da universidade em caminhar junto à comunidade, fortalecendo laços e semeando formas de cuidado mais humanas, inclusivas e transformadoras, capazes de nutrir não apenas a saúde individual, mas também mental e coletiva.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

JUNG, C. G. **O homem e seus símbolos**. 17. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). **Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006**. Institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Diário Oficial da União, Brasília, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório sobre medicina tradicional e complementar: integração dos serviços de saúde*. Genebra: OMS, 2020.

PREFEITURA DE PELOTAS. **Decreto nº 6915, de 2024**. Institui a Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PMPICPel). Pelotas, 2024.

LIMA, K. M. S. V.; SILVA, K. L.; TESSER, C. D. Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, Botucatu, v. 18, n. 49, p. 261-272, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-57622013.0133>.