

## AÇÕES EXTENSIONISTAS DO PROJETO PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA REDE DE ATENÇÃO EM SAÚDE

Saúde

Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

PETER, L.<sup>1</sup>; CEOLIN, T.<sup>2</sup>; OLIVEIRA, S. G.<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** É relevante que haja estratégias para inserir o uso das práticas integrativas e complementares (PICs) no cuidado à saúde da população, de maneira acessível. **Objetivo:** Relatar os benefícios das PICs ofertadas por meio de ação extensionista aos participantes. **Metodologia:** No final de junho de 2022 foi enviado aos participantes das quatro ações presenciais de PICs (plantas medicinais, yoga, tamborterapia e constelação familiar) um formulário, via e-mail e grupo de *WhatsApp*, através do *Google Forms*, com o objetivo de avaliar os benefícios das ações. **Resultados:** Entre os participantes das ações presenciais, 38 responderam o formulário enviado, sendo 35 do sexo feminino. Entre os benefícios à saúde física e mental ao realizar a prática, a maioria referiu diminuição da ansiedade, seguida por relaxamento, redução de dores corporais e estresse, melhora da saúde física e mental, autoconhecimento e autocuidado. **Considerações finais:** É necessário estratégias, como a deste projeto, para inserção das PICs e facilitar o acesso à comunidade.

**Palavra-chave:** Terapias Complementares; Enfermagem; Relações Comunidade-Instituição.

### 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, no Brasil, através do SUS, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNIPIC) regulamenta a oferta de 29 PICS à população, sendo implementadas de forma gradual desde 2006.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) 80% da população mundial utiliza as práticas integrativas e complementares (PICs) nos cuidados

---

<sup>1</sup> Larissa Sell Peter, Universidade Federal de Pelotas (aluna da Faculdade de Enfermagem, bolsista do projeto de extensão).

<sup>2</sup> Teila Ceolin, Universidade Federal de Pelotas (docente da Faculdade de Enfermagem, Coordenadora do projeto de extensão).

<sup>3</sup> Stefanie Griebeler Oliveira, Universidade Federal de Pelotas (docente da Faculdade de Enfermagem, Coordenadora adjunta do projeto de extensão).

básicos diários à saúde, mesmo que os conhecimentos da medicina moderna estejam desenvolvidos globalmente (BRASIL, 2016). Diante disso, o uso das PICs amplia o cuidado integral à saúde, mas a adesão pelos profissionais ainda é baixa na Atenção Primária à Saúde (APS), devido à falta de profissionais com formação e conhecimento dos benefícios acerca da temática (DINIZ *et al.*, 2022).

Diante do exposto, é relevante que haja estratégias para inserir o uso das PICs no cuidado à saúde da população, de maneira acessível. Dessa forma, o Projeto de Extensão (PE) Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde (PIC-RAS), vinculado a Faculdade de Enfermagem (FE) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) atua desde 2017 promovendo atividades acerca das PICS à população.

No primeiro semestre de 2022, o PE-PIC-RAS retomou as atividades presenciais, conforme as medidas de prevenção e controle da COVID-19, com várias ações que ofertam a inserção das PICS na saúde da comunidade.

O objetivo deste trabalho é relatar os benefícios das PICs ofertadas por meio de ação extensionista aos participantes.

## **2 METODOLOGIA**

O projeto conta com a colaboração de discentes, docentes e voluntários, sendo de diferentes universidades do País e cursos da área da saúde, ofertando oficinas e ações para a comunidade, as quais ocorrem de maneira *online* e/ou presencial.

Contudo, quando *online* é realizada através dos sistemas de comunicação: *Webconf*, *Google Meet* e *YouTube*. Já quando as atividades ocorrem de maneira presencial é realizado na FE da UFPel, no campus anglo, Rua Gomes Carneiro n° 01 na cidade de Pelotas (RS), ou em Unidades Básicas de Saúde (UBS) da cidade.

As atividades são divulgadas previamente nas redes sociais do projeto *Instagram* (@projeto\_pic.ras) e *Facebook* (<https://www.facebook.com/picras>), sendo citado previamente o número de vagas disponibilizadas. Logo, é necessário preencher um formulário, realizado através do *Google Forms*, ou encaminhar um e-mail com informações pessoais básicas para realizar a inscrição.

Até julho de 2022, o PE-PIC-RAS ofertou a comunidade sete ações: 1) Produção e divulgação de materiais sobre PICs nas redes sociais do projeto de

extensão (*Facebook* e *Instagram*); 2) Ciclo de *Lives*: Diálogos sobre as Práticas Integrativas e Complementares (*YouTube*) ; 3) Prática de meditação para o enfrentamento da pandemia (*Meditação*); 4) Oficinas sobre plantas medicinais; 5) Prática de yoga; 6) Tamborterapia: ritmos e batidas que curam; e 7) Oficinas de Introdução às Constelações Familiares Sistêmicas.

No final de junho de 2022 foi enviado aos participantes das quatro ações presenciais um formulário, via e-mail e grupo de *WhatsApp*, através do *Google Forms*, com o objetivo de avaliar os benefícios das ações, além de auxiliar na justificativa para solicitação de espaço físico para continuidade na realização das PICs no próximo semestre.

O formulário continha as seguintes questões: 1) Sexo; 2) Idade; 3) Caso estudante, curso de graduação; 4) Caso estudante, universidade; 5) Profissão e local de atuação; 6) Entre as ações ofertadas pelo projeto, qual(is) prática(as) você realiza ? 7) Quais os benefícios para a sua saúde física e mental ao realizar a(as) prática(as)? 8) Você indicaria essa(as) prática(as) para outras pessoas? Caso sim, porque? 9) Sugestões para as ações disponibilizadas pelo projeto?

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Entre os participantes das ações presenciais, 38 responderam o formulário enviado, sendo 35 do sexo feminino, dois não-binário e um masculino. A faixa etária variou entre 18 anos a 62 anos.

Os 14 discentes estavam matriculados em diferentes cursos: arquitetura e urbanismo, artes visuais, ciências biológicas, engenharia ambiental e sanitária, enfermagem, história, psicologia, medicina veterinária, turismo, química industrial e odontologia. Os mesmos estão vinculados as seguintes universidades: Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Anhanguera, UniCesumar, porém a maioria era a UFPel.

Entre os profissionais, sete eram docentes da UFPel e uma técnica administrativa da UFPel. Os demais eram: enfermeira (3), educadora física (2), tatuadora (1), servidora pública (1), técnica de enfermagem (1), professora de Yoga (1), terapeuta holística (1), cuidadora de idosos (1), esteticista (1), artesã (1), do lar (1), musicoterapeuta (1), e assistente Social (1), alguns servidores da Prefeitura Municipal de Pelotas ou do Capão do Leão e outros autônomos.

Entre os benefícios à saúde física e mental ao realizar a prática, a maioria referiu diminuição da ansiedade, seguida por relaxamento, redução de dores corporais e estresse, melhora da saúde física e mental, autoconhecimento e autocuidado.

A seguir apresentamos alguns relatos: “a meditação me ajuda no controle da ansiedade e na concentração para realização de tarefas. Uso para dormir também, me ajuda a relaxar. A yoga tem me auxiliado na consciência corporal, autoaceitação e purificação, além de ser um momento de introspecção” (P4-meditação e yoga). “Sempre saio da prática mais calma e enxergo com clareza as minhas tarefas” (P3-Yoga). “Diminuir a ansiedade, insegurança e melhorar meu processo de autoconhecimento” (P20-tamborterapia). “Auxiliou na compreensão das relações familiares, contribuindo na minha saúde mental e relacionamentos pessoais” (P01-Constelação familiar). “Melhora física e mental e aplicação dos conhecimentos para repasse aos usuários do SUS” (P12- oficina de plantas medicinais).

Entre as ações ofertadas pelo projeto, a maioria referiu praticar yoga (19), seguida das oficinas de plantas medicinais (5), constelações familiares (2), e tamborterapia (1). Porém vários (11) participam de mais de uma prática (constelação familiar, tamborterapia, yoga, oficinas de plantas medicinais, meditação), buscando com essa associação a ampliação melhora da saúde física e mental. Apesar de o formulário ter sido enviado aos participantes das ações presenciais, alguns que responderam também integravam o grupo *online* de Meditação, por isso esta ação foi referida.

Acerca da possibilidade de indicar as práticas para outras pessoas, todos referiram que sim, devido aos benefícios percebidos, porém apresentamos dois relatos: “sim, já indiquei para várias pessoas! Nossa comunidade carece de projetos desta magnitude, quando fiquei sabendo das atividades foi animador, e ver que um departamento da universidade teve iniciativa para envolver a comunidade em atividades que muitas vezes não teriam acesso é significativamente importante” (P21). “Sim, pelos benefícios tanto na saúde física quanto mental, além de serem oferecidas gratuitamente com muito amor pelas coordenadoras e voluntários” (P32).

Além disso, os profissionais citam a aplicação dos conhecimentos nas atividades aos usuários do SUS na APS. Quando questionados sobre os benefícios das PICS e a indicação destas, todos os participantes realizaram comentários

positivos, sendo que a maioria mencionou que já ter indicado sobre o uso, devido as melhorias vivenciadas.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, é notável que o uso das PICs para a saúde do indivíduo é vantajosa. Sendo útil para qualificar tanto a saúde mental, quanto a física. Ofertadas na universidade, via extensão, promovem benefícios à comunidade e formação aos acadêmicos que participam.

Logo, é necessário que profissionais da saúde reconheçam a relevância da implementação das PICs na APS, para assim qualificar o serviço prestado e favorecer saúde de forma complementar. Diante disso, é necessário estratégias, como do PE-PIC-RAS, para inserção das mesmas e facilitar o acesso à comunidade.

#### **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 190 p.

DINIZ, F. R.; CEOLIN, T.; OLIVEIRA, S. G.; CECAGNO, D.; CASARIN, S. T.; FONSECA, R. A. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, 2022; 21: e60462. DOI: 10.4025/ciencuidsaude.v21i0.60462.