



SUS



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE



Encontro Municipal da
SAÚDE INTEGRATIVA - PICS 2024

EXPERIÊNCIAS
EXITOSAS
EM PICS 2024

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE DE SÃO PAULO
COORDENADORIA DA ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

DIVISÃO DE PROMOÇÃO EM SAÚDE
ÁREA TÉCNICA DE SAÚDE INTEGRATIVA - PICS

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS EM PICS

ENCONTRO MUNICIPAL DA SAÚDE INTEGRATIVA

PICS 2024

SÃO PAULO - NOVEMBRO DE 2024



Encontro Municipal da
SAÚDE INTEGRATIVA - PICS 2024

ÍNDICE

SUL

1. Uso da Aromaterapia como cuidado da saúde mental dos profissionais da UBS Jardim Mirian II
2. Auriculoterapia e Lian Gong: a experiência das PICS na gestão do cuidado e no manejo de dores crônicas
3. Sala de descompressão para profissionais de uma Unidade Básica de Saúde: O Uso da Cromoterapia para promoção da qualidade de vida no trabalho
4. O Uso da Auriculoterapia no grupo de reeducação alimentar para adultos
5. Grupo Roda de Chá

OESTE

6. Geoterapia e Aromaterapia como prática complementar no tratamento da dor articular
7. Horta alimentícia e medicinal, seus benefícios para os pacientes da Atenção Básica na UBS Jardim D'Abril: Um relato de experiência.
8. A potência das Práticas Corporais como ferramenta de cuidado na Unidade Básica de Saúde: autopercepção dos usuários da UBS Vila Romana
9. Grupo Bem-estar

NORTE

10. Percepção de idosos participantes do Grupo de Tai Chi Pai Lin na Unidade de Referência à Saúde do Idoso - URSI Carandiru
11. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como fomentadoras de uma cultura de paz
12. A Medicina Chinesa como aliada no alívio das dores crônicas e nas queixas de saúde mental (Ba Duàn Jin)
13. Escrita e composição musical: Musicoterapia como estratégia de cuidado em Saúde Mental
14. Atuação das Práticas Integrativas Complementares de Saúde (PICS) dentro do contexto do Projeto Terapêutico Singular (PTS) na Estratégia Apoiador da Pessoa com Deficiência – APD, localizado na zona Norte do Município de São Paulo.
15. A Auriculoterapia no controle da dor crônica e outras queixas na Atenção Básica
16. Percepções acerca dos efeitos das Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) promovidos pelo CECCO Jaçanã-Tremembé na comunidade ao longo do tempo sobre a saúde, bem-estar e comportamento coletivo dos participantes.
17. Terapia Comunitária Integrativa na UBS - Um avanço no manejo da saúde mental de base territorial

LESTE

18. Yoga na cadeira como instrumento de inclusão
19. Geoterapia e associações terapêuticas no tratamento complementar de dores articulares, reumáticas e inflamações
20. Grupos de plantas medicinais e rodas de chá
21. Dia do desafio no Parque do Carmo: Mais de 300 usuários de saúde envolvidos em atividades integrativas
22. Auriculoterapia como forma de tratamento para os efeitos colaterais da quimioterapia
23. Grupo Papo de Boleiro e Auriculoterapia.
24. Grupo de desmedicalização
25. Práticas Integrativas e Complementares em saúde nos grupos abertos da equipe Multiprofissional (EMulti)

SUDESTE

26. Programa de Educação em Saúde associado à Auriculoterapia para a população idosa com dor crônica: Construção de uma Tecnologia Social
27. Auriculoterapia e Saúde Mental - Redução do consumo de maconha e melhora da interação interpessoal.
28. Promoção em Saúde e Práticas Integrativas e Complementares (PICS)
29. Avaliação da redução dos níveis de estresse, ansiedade e dor após a prática de Meditação
30. Terapia Comunitária Integrativa e o impacto desta prática na vida de seus integrantes
31. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no cuidado farmacêutico
32. Todos juntos na roda da vida - Dança Circular e Auriculoterapia

CRS: Sul

STS: Santo Amaro/Cidade Ademar

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Jardim Miriam II

PROFISSIONAL: Patrícia Miyashiro

E-MAIL: patricia.miyashiro@ints.org.br

TELEFONE DE CONTATO: (11) 995908197

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Uso da Aromaterapia como cuidado da saúde mental dos profissionais da UBS Jardim Mirian II

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA: maio/24 até julho/24.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Os profissionais da área da saúde trabalham com alto nível de estresse na sua rotina de trabalho, o que prejudica o atendimento aos pacientes e também a qualidade de vida do profissional. A Aromaterapia é uma prática terapêutica baseada na utilização de óleos essenciais de plantas para prevenir ou tratar problemas de saúde, proporcionando um bem-estar físico, mental e emocional do ser humano. O uso da Aromaterapia para os profissionais de uma unidade de saúde vem como meio de propiciar um cuidado, principalmente dos aspectos emocionais desses profissionais.

OBJETIVOS

Proporcionar um cuidado para os profissionais da UBS Jardim Miriam II por meio da prática do toque terapêutica pela Aromaterapia para ajudar em questões relacionadas à sua saúde mental.

METODOLOGIA

Foi aplicado um questionário para os profissionais da unidade de saúde, com preenchimento voluntário, com aspectos relacionados a sua saúde física e emocional. A partir daí, foram selecionados os profissionais para a prática da Aromaterapia em diferentes métodos de aplicação, como massagem das mãos (toque aromático), escalda-pés e inalação por vaporização do ambiente. As sessões de Aromaterapia foram realizadas quinzenalmente e cada grupo de profissional recebeu duas sessões, realizando uma rotatividade para que um quantitativo maior de profissionais recebesse a prática no período de três meses. Foram utilizados óleos essenciais com ação relaxante como o óleo de Capim Cidreira e de Lavanda, e também óleos com ação estimulante, para combater a fadiga e dar ânimo e energia, como o Alecrim e o Hortelã-Pimenta.

RESULTADOS

Os profissionais que participaram das sessões de Aromaterapia, relataram alívio imediato da tensão, com melhora no quadro de ansiedade e equilíbrio emocional. Houve relatos de melhora do cansaço pós trabalho e melhora até em rendimento nos estudos após a prática da Aromaterapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Aromaterapia faz parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e já está sendo utilizada nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) trazendo muitos benefícios para a saúde física e emocional das pessoas. O trabalho se iniciou com profissionais da unidade como forma de alívio do estresse da rotina de trabalho, mas o próximo passo é a implantação da Aromaterapia para trazer benefícios e melhora da saúde dos pacientes da UBS Jardim Miriam II.

CRS: Sul

STS: Capela do Socorro

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Jardim República

PROFISSIONAL: Carolina da Silva Buno, Giovanna Felipe Pazini, Jarcelância Alves de Oliveira, Scarlett Regina da Silva Gomes, André Luiz Soares de Oliveira

E-MAIL: ubsjardimrepública@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: (11) 56635744

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Auriculoterapia e Lian Gong: a experiência das PICS na gestão do cuidado e no manejo de dores crônicas

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA: A experiência iniciou-se em 02 de setembro de 2024 e está em vigência até então.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Acompanhando o envelhecimento populacional do território da UBS Jardim República observa-se o aumento das demandas em Ortopedia, Fisioterapia e Acupuntura ligados aos CID algícos de dores crônicas na população mais velha (acima de 60 anos).

Em busca de diagnósticos e tratamentos especializados nota-se o aumento das filas de espera locais na unidade de saúde nas especialidades supracitadas, convidando a gestão e equipes assistenciais a repensar o cuidado a estes idosos e propor alternativas possíveis para que o manejo de dores crônicas possa ser feito na Atenção Básica, de forma ampliada e considerando a integralidade do cuidado.

As revisões de Artioli et. al (2019) e Moraes et. al. (2020) afirmam que há evidências favoráveis quanto aos efeitos da Auriculoterapia no manejo de quadros algícos, especialmente na diminuição de dores musculoesqueléticas crônicas através do alívio de sintomatologia, diminuição da incapacidade física, auxílio nas habilidades físicas e redução do consumo de medicamentos para dor durante o período de tratamento.

A prática de Lian Gong, de acordo com o ministério da saúde, promove a Meditação em movimento, onde as pessoas reaprendem a respirar e a se movimentar melhor, permitindo o alongamento, o fortalecimento do tônus muscular, uma maior consciência postural e aumento da capacidade respiratória. Ainda, o estudo de Bobbo et al (2018) mostra que os idosos praticantes de Lian Gong tomam menos medicações, possuem menos restrições em atividades de vida diária e menos dores osteomusculares localizadas na região inferior das costas.

Desta forma, pensando na recorrência dos quadros algícos e considerando a presença de profissionais capacitados em Auriculoterapia e Lian Gong, foram implementadas estratégias de PICS como ferramentas de apoio ao manejo de dor.

OBJETIVOS

Requalificar as filas de Ortopedia, Fisioterapia e Acupuntura, visto o grande quantitativo de pacientes encaminhados com CID correspondentes a quadros algícos sem seguimento de cuidado a partir da realização das práticas de Auriculoterapia associadas ao Liang Gong.

METODOLOGIA

As filas citadas foram requalificadas previamente de forma administrativa, a fim de que estivessem aguardando pela consulta nas especialidades os pacientes que ainda necessitavam destes atendimentos em prioridade baixa.

Após estudo das filas entre gestão e equipe de regulação, foi realizado o cruzamento de dados nas 03 filas identificando-se quais pacientes aguardavam por dois ou mais atendimentos em especialidades, sendo este o primeiro fator de priorização. Destes pacientes, foram triados aqueles encaminhados com os CID's correspondentes às dores crônicas (CID:M15, M16, M17, M19, M22, M23, M50,M51,M54 M72, M75,M76,M79) e por fim, com idade acima de 60 anos visto que este é o público de maior quantitativo nestas filas de espera.

Os pacientes são convocados e avaliados em consultas individuais com a farmacêutica habilitada em Auriculoterapia com sementes, onde é feita a primeira anamnese, a aplicação de sementes nos pontos necessários e a pactuação da continuidade do cuidado semanal, sendo o segmento preferencialmente no grupo de PICS com aplicação de Auriculoterapia associada à prática de Liang Gong ou em consultas individuais que ocorrerem ao longo de 10 sessões.

Resultados

Nos meses de setembro e outubro de 2024 foram convocados um total de 49 pacientes para a primeira avaliação. Destes, 75,5% compareceram em avaliação na primeira consulta (n=37). 62% dos usuários avaliados aderiram ao acompanhamento junto ao grupo associado ao Lian Gong (n=23) e 21% escolheram seguir em consultas individuais (n=08), representando adesão inicial de 83% dos usuários avaliados.

Somente 16% dos pacientes avaliados não aderiram ao grupo ou ao atendimento individual (n=06).

Observou-se que a adesão do público feminino supera a do masculino, com 86% de mulheres e apenas 13% de homens, enquanto as mulheres se mostram mais abertas à prática coletiva de Lian Gong e à Auriculoterapia, os homens preferem atendimentos individualizados de Auriculoterapia.

Os pacientes relatam bons resultados antes mesmo da 10ª sessão, como melhora importante no quadro algíco ou até mesmo o desaparecimento da queixa inicial e o relaxamento muscular, especialmente aqueles que aderem ao grupo com as duas PICS associadas. Há aqueles que também relatam melhora no sono como consequência da prática das duas PICS associadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados preliminares dos grupos realizados têm sido promissores no que tange a gestão de filas assistências e principalmente, no cuidado às pessoas portadoras de dores crônicas.

A adesão tem sido acima do esperado nas atividades semanais, demonstrando que as PICS têm se concretizado cada vez mais enquanto uma estratégia potente de cuidado entre a população, apresentando resultados além do esperado.

Ainda, a estratégia vem oportunizando o cuidado integral ao paciente visto que a Auriculoterapia e Lian Gong convida às equipes a cuidar de forma integral o usuário as suas necessidades em saúde.

REFERÊNCIAS

- ARTIOLI, D. P., TAVARES, A. L. de F., & BERTOLINI, G. R. F.. (2019). Auriculotherapy: neurophysiology, points to choose, indications and results on musculoskeletal pain conditions: a systematic review of reviews. *Brjp*, 2(4), 356–361. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190065>
- BOBBO, V. C. D., TREVISAN, D. D., AMARAL, M. C. E. do ., & SILVA, E. M.. (2018). Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(4), 1151–1158. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.17682016>
- MORAIS, B. X., ONGARO, J. D., ALMEIDA, F. O., LUZ, E. M. F., GRECO, P. B. T., & MAGNAGO, T. S. B. de S.. (2020). Auriculotherapy and reducing chronic musculoskeletal pain: integrative review. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 73,

CRS: Sul

STS: Campo Limpo

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Luar do Sertão

PROFISSIONAL: Andressa Carneiro Sarhan

E-MAIL: acsarhan@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: (11) 99978-9865

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Sala de descompressão para profissionais de uma Unidade Básica de Saúde: O Uso da Cromoterapia para promoção da qualidade de vida no trabalho

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA: junho de 2024

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Nos últimos anos, especialmente após a pandemia da COVID-19, a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde têm ganhado mais atenção. O cuidado com a saúde do funcionário garante não só uma melhora à própria saúde dele, como também melhora na qualidade do atendimento aos pacientes. Nesse contexto, abordagens como a Cromoterapia, surgem como promissoras para promover um ambiente de trabalho mais saudável.

OBJETIVOS

Promover relaxamento e um ambiente de trabalho mais saudável e confortável aos profissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) através da Cromoterapia.

METODOLOGIA

Uma sala é mantida em condições de escuridão e lâmpadas azul e verde são ligadas. A cor azul é associada ao relaxamento e à tranquilidade, enquanto a cor verde é ligada à renovação e equilíbrio.

RESULTADOS

Os resultados do estudo foram obtidos por meio de relatos dos profissionais após as sessões na sala de descompressão. Os participantes relataram uma sensação de relaxamento e revitalização ao deixarem o ambiente e que a experiência com a Cromoterapia os ajudou a aliviar o estresse acumulado e a aumentar a disposição para enfrentar as demandas do trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Cromoterapia se revelou uma estratégia eficaz para promover o relaxamento e reduzir o estresse, demonstrando que a utilização consciente das cores pode impactar positivamente o estado emocional dos trabalhadores. Incorporar práticas como essa, em ambientes de saúde, não apenas melhora o bem-estar dos profissionais, mas também pode aumentar a satisfação no trabalho e a produtividade.

CRS: Sul

STS: M'Boi Mirim

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Brasília

PROFISSIONAIS: Mariana Yuri Ogata Fischer, Eliane dos Santos Campos, Mara Fernanda Donat, Wladia Cristina Costa de Araújo Monteiro

E-MAIL: ubsbrasilgia@monteazul.org.br

TELEFONE DE CONTATO: 1158178387, 1155118717

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

O Uso da Auriculoterapia no grupo de reeducação alimentar para adultos

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Período do ano: maio de 2024 – setembro de 2024. Ocorre toda segunda-feira no período vespertino. Número participantes: Média de pacientes que comparecem ao grupo: 10-15 usuários.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são terapias que visam a promoção e a recuperação da saúde assim como a prevenção de agravos. Propiciam melhor conexão entre ser humano, o meio ambiente e a sociedade. Visam o cuidado integral e o autocuidado. Atualmente, elas são disponibilizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) através de 29 procedimentos de PICS.

A Auriculoterapia também conhecida como Acupuntura Auricular é uma prática integrativa e complementar e parte importante da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Atua no diagnóstico e tratamento de doenças e síndromes energéticas através de estímulos em pontos do pavilhão auricular. Os estímulos aplicados na orelha podem ser feitos através de agulhas, sementes ou até mesmo esferas de cristal.

JUSTIFICATIVA

A Auriculoterapia foi escolhida como um recurso terapêutico complementar devido ao seu potencial no controle da ansiedade, melhora do sono, melhora dos sintomas gástricos, controle da fome, além de tratar as diversas síndromes energéticas.

OBJETIVOS

1. Acompanhar o estado nutricional dos pacientes juntamente com ações das Práticas Integrativas e Complementares a Saúde
2. PICS através da Auriculoterapia;
3. Promover mudança de padrão alimentar que afete o risco nutricional dos adultos;
4. Orientar a dietoterapia em relação a obesidade, diabetes e hipertensão.
5. Orientar e incentivar a mudança de hábitos alimentares através do compartilhamento de experiência de cada integrante do grupo;
6. Auxiliar no controle dos sintomas de dor, sentimentos de ansiedade e controle da fome com a Auriculoterapia.

METODOLOGIA

1. Metodologia (materiais e métodos) utilizados: Os materiais utilizados para a prática são: placa para sementes, semente de mostarda, pinça, apalpador, algodão e álcool 70%.
2. Metodologia e Desenvolvimento: A inserção dos usuários no grupo é feita através da divulgação pelas equipes da estratégia de saúde da família - ESF e pela equipe multiprofissional - eMulti. O grupo é contínuo. O paciente pode permanecer no grupo até apresentar melhora dos hábitos alimentares. Não existe período de alta definido ao se iniciar o tratamento visto que a Auriculoterapia não apresenta somente caráter de reabilitação, mas também se apresenta como uma estratégia de promoção a saúde. Após o desenvolvimento das orientações nutricionais, os pacientes são direcionados para a realização da prática de Auriculoterapia. Os pontos utilizados para o tratamento são definidos através das queixas relatadas pelos pacientes, inspeção auricular e apalpação.

RESULTADOS

É possível observar através dos relatos dos pacientes melhora dos sintomas de ansiedade, o que pode promover uma redução da ingestão alimentar e também melhora das dores crônicas e de queixas gastrointestinais. Em relação aos hábitos alimentares, observa-se mudança no padrão alimentar como aumento do consumo de alimentos in natura e diminuição de ultraprocessados; maior conscientização a respeito da importância da alimentação saudável para tratamento e prevenção de doença crônica não transmissíveis - DCNT. A Auriculoterapia é capaz de proporcionar uma melhora da circulação do QI, tratando os desequilíbrios energéticos, promovendo o bem-estar e a melhora da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Auriculoterapia, através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), permitiu aos usuários do SUS uma alternativa de tratamento além da medicina convencional, a fim de promover e recuperar a saúde dos usuários, assim como prevenir possíveis agravos. Proporcionou também o tratamento de outras queixas além das queixas relacionadas às demandas nutricionais, visando o cuidado integral dos pacientes.

CRS: Sul

STS: Parelheiros

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Colônia

PROFISSIONAL: Gleuciara do Nascimento Santana / Francisco Barbosa da Silva Costa

E-MAIL: glsantana@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: 11962684242

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Grupo Roda de Chá

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

O Grupo se iniciou em janeiro de 2023, com periodicidade semanal. No primeiro grupo tivemos quatro (4) participantes, e hoje contamos semanalmente com cerca de dezessete (17) pacientes regulares. Nesse espaço realizamos oficinas de trabalhos manuais, rodas de conversas e trocas de saberes populares acerca do uso das plantas medicinais em suas mais variadas formas de preparo. Junto com os pacientes é realizado o proposto para aquela roda: como chás, sabonetes e temperos. Durante o preparo ocorre uma roda de conversa sobre o conhecimento da população sobre a planta e suas formas de consumo. Orientamos sobre as suas funcionalidades e a forma correta de uso das mesmas. Como exemplo, ao fazermos uma vela de lavanda, conversamos sobre a lavanda como erva aromática, seu poder calmante, seu óleo essencial, entre outros; orientamos também sobre o plantio, cultivo e secagem. Como todo bom grupo da estratégia, sempre temos um café comunitário organizado pelos próprios pacientes. Visamos também a diminuição da produção de lixo, cada um traz sua caneca pois não utilizamos mais descartáveis.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Grupo de Roda de Chá na UBS Colônia realizado na garagem de uma paciente, o grupo é aberto, porém os participantes são em sua maioria mulheres idosas. Foi pensado pela equipe, devido a UBS estar localizada em uma área rural e a população ter o hábito, que é herdado dos mais velhos, de utilizarem plantas medicinais para auxiliarem no cuidado com a saúde. Conta com o direcionamento da nutricionista, onde ela conduz as rodas favorecendo a troca de saberes do grupo e auxiliando na identificação de plantas medicinais disponíveis no território e orientando o uso racional e a forma correta de preparo e consumo, bem como orientando sobre os princípios ativos, interações com medicamentos, contraindicações, reações adversas e possíveis toxicidade. Utilizamos esse espaço para o preparo de chás, velas, escalda pés, temperos, sabonetes, xaropes, balas, repelentes entre outros usos possíveis; essas ervas são provenientes dos quintais das casas da comunidade e da horta comunitária localizada no território. As rodas de chá favorecem a troca de saber e identificação de plantas medicinais disponíveis

OBJETIVOS

Grupo de Roda de Chá da UBS Colônia, tem o objetivo de resgatar o conhecimento popular da comunidade que é rural e faz uso de ervas que cultivam em seus quintais; e orientar o uso racional dessas plantas medicinais/ervas compartilhando o conhecimento do manejo correto

delas. O grupo tem trazido para os pacientes dessa região rural do município de São Paulo a potência do uso de plantas medicinais/ervas, resgatando o conhecimento popular, com isso potencializando a cultura regional e a troca de saberes popular.

METODOLOGIA

Como metodologia do grupo, utilizamos espaços de troca de saberes, em forma de roda de conversa e pequenas palestras com profissionais que já fazem parte do grupo, bem como profissionais convidados. Para melhor fixação do conteúdo é realizado o preparo de chás e outros produtos de uso terapêuticos utilizando as plantas/temperos medicinais.

RESULTADOS

Tivemos como resultado do grupo a diminuição do uso de temperos e chás industrializados, a apropriação do uso terapêutico das plantas medicinais/ervas, o aprendizado da forma correta de manejar e diferenciar as plantas medicinais/ervas, e o resgate da valorização da cultura popular da região.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, devido a estarmos inseridos em um território rural e visando o grande número da população que refere o uso de plantas medicinais como auxílio terapêutico para cuidados com saúde, esse grupo vem sendo de grande importância para melhoria do conhecimento sobre preparo e consumo dessas plantas, a utilização correta e o resgate da cultura local.

CRS: Oeste

STS: Lapa/Pinheiros

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Vila Jaguará

PROFISSIONAL: Elizangela Luiza dos Santos Ribeiro

E-MAIL: eribeiro@saudedafamilia.org , cbraga@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: 11997870823, 11996737049

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Geoterapia e Aromaterapia como prática complementar no tratamento da dor articular

INTRODUÇÃO

O tratamento das dores articulares é um desafio constante para muitas pessoas que lidam com o desconforto e as limitações físicas decorrentes dessas condições. Além das opções convencionais de tratamento, como medicamentos e terapias físicas, a utilização da argila verde e da Aromaterapia emerge como uma abordagem complementar que oferece alívio e bem-estar.

A Geoterapia, ou tratamento com argila, tem sido praticada há séculos em várias culturas ao redor do mundo devido às suas propriedades terapêuticas. A argila é conhecida por sua capacidade de absorção de toxinas, redução da inflamação e melhora da circulação sanguínea. Quando aplicada nas áreas afetadas a argila pode ajudar a aliviar a dor, promover a regeneração dos tecidos e restaurar a mobilidade articular.

A Aromaterapia, por sua vez, utiliza óleos essenciais derivados de plantas para promover o bem-estar físico e emocional. Certos óleos essenciais, como Lavanda, Gengibre e Alecrim, possuem propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e relaxantes que podem ser benéficas no tratamento das dores articulares. Quando aplicados por meio de massagens, compressas ou inalação, esses óleos podem ajudar a reduzir a intensidade da dor, aliviar a tensão muscular e promover o relaxamento das articulações.

A utilização da Geoterapia e Aromaterapia cria uma abordagem holística para o tratamento das dores articulares, visando não apenas o alívio dos sintomas, mas também a promoção do equilíbrio físico e emocional. Enquanto a argila atua diretamente nas articulações, promovendo a cura e a regeneração, a Aromaterapia trabalha de forma mais abrangente, ajudando a relaxar o corpo, reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono, fatores que podem influenciar diretamente na percepção da dor.

É importante ressaltar que o uso da argila e da Aromaterapia como tratamento das dores articulares é realizado de forma complementar e não substitutiva às recomendações médicas convencionais.

A combinação da Geoterapia e Aromaterapia oferece uma abordagem natural e integrativa para o tratamento das dores articulares, proporcionando alívio, conforto e bem-estar às pessoas que enfrentam essas condições debilitantes na UBS.

OBJETIVO

O tratamento das dores articulares com argila e Aromaterapia visa oferecer uma abordagem natural e integrativa para aliviar o desconforto e promover o bem-estar em pacientes que sofrem

com condições articulares dolorosas e que necessitam do uso constante de medicamentos para o manejo das dores. Os objetivos fundamentais desse tratamento incluem: alívio da dor, redução da inflamação, melhora da circulação sanguínea, promoção do relaxamento muscular, promoção da regeneração tecidual, redução do estresse e melhora da qualidade de vida.

PROCESSO DE TRABALHO

A abordagem integrativa do tratamento da dor articular através da Geoterapia e Aromaterapia na Unidade Básica de Saúde (UBS) Vila Jaguará é resultado de um processo cuidadosamente desenvolvido e implementado pela equipe multiprofissional através da fisioterapeuta e da nutricionista.

O processo de desenvolvimento iniciou-se com uma análise das necessidades dos pacientes da UBS que sofriam com dor articular e que tinham indicação para fisioterapia e/ou grupos de práticas corporais.

Com base nesse levantamento, as profissionais desenvolveram protocolos específicos para a aplicação da Geoterapia e Aromaterapia no contexto da UBS. Foram elaborados materiais educativos e de orientações para os profissionais de saúde e pacientes sobre os benefícios, técnicas de aplicação e de precauções necessárias.

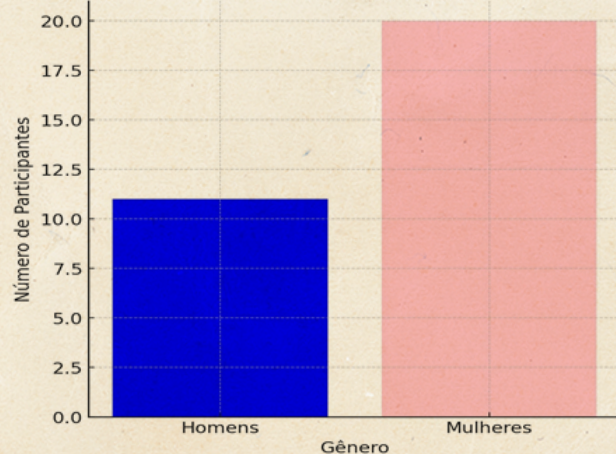
A implantação do tratamento com Geoterapia e Aromaterapia na UBS Vila Jaguará foi feita de maneira gradual e integrada. Inicialmente, duas funcionárias que relataram dores articulares foram selecionadas para a aplicação das técnicas, com o objetivo de observar os resultados. Após duas semanas, 10 pacientes com condições semelhantes e que se enquadravam nos critérios para o uso de Geoterapia e Aromaterapia foram incluídos no tratamento.

As sessões foram programadas para ocorrerem às quartas-feiras no período da manhã, sendo 5 sessões de aproximadamente 1 hora. Três meses após o início do grupo, houve um aumento expressivo da demanda por parte dos usuários interessados na prática. As profissionais envolvidas trabalharam em conjunto para assegurar a eficácia e segurança do processo, monitorando de perto os resultados e ajustando os protocolos sempre que necessário.

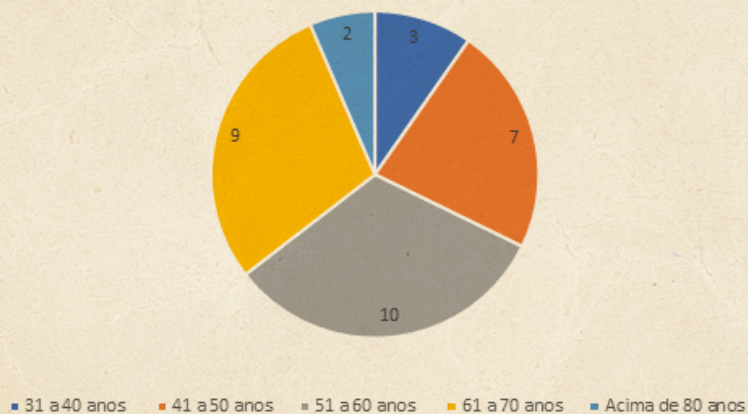
Foram utilizados os seguintes materiais: argila verde, óleos essenciais de Copaíba, Alecrim, Gerânio, Hortelã Pimenta, Lavanda e Capim Limão, pincéis para aplicação e travessas para preparo da argila e porcionamento.

Durante um período de 6 meses, atendemos um total de 31 pacientes com queixas de dores articulares. Dentre os participantes, 11 eram homens e 20 eram mulheres. Os pacientes foram submetidos a uma avaliação inicial, onde suas queixas, histórico clínico e nível de dor foram documentadas.

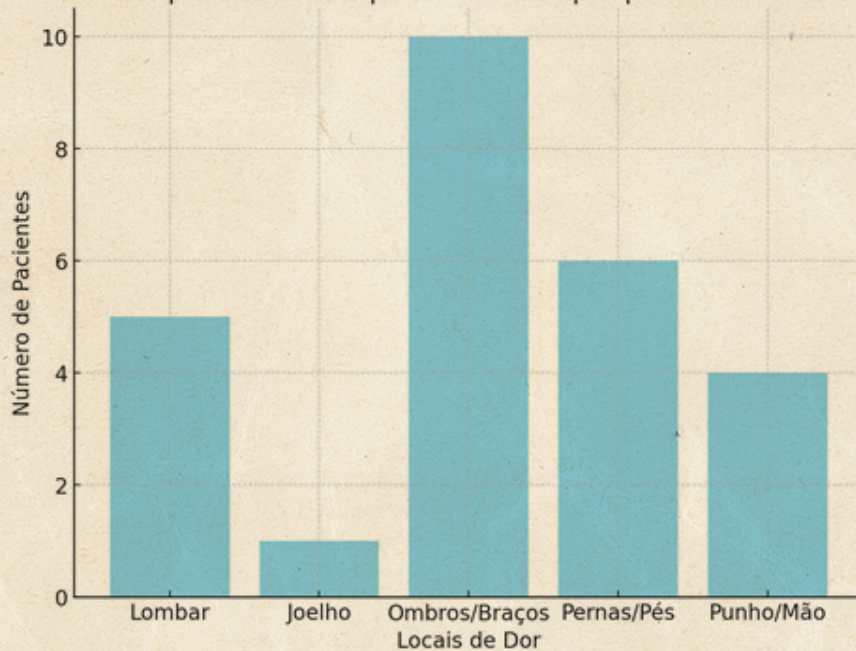
Distribuição de Homens e Mulheres no Grupo de Geoterapia



FAIXA ETÁRIA DOS PARTICIPANTES



Participantes do Grupo de Geoterapia por Local de Dor



Além disso, foram promovidas atividades educativas e de conscientização para os pacientes sobre a importância da adesão ao tratamento e a incorporação de hábitos saudáveis, incluindo orientações nutricionais, exercícios físicos e autocuidado.

Ao longo do processo de implementação, foram realizadas avaliações periódicas para monitorar o progresso dos pacientes, identificar eventuais desafios e oportunidades de melhoria, e promover ajustes no tratamento conforme necessário.

Em suma, a implantação da Geoterapia e Aromaterapia no tratamento da dor articular na UBS Vila Jaguará foi resultado de um esforço colaborativo e integrado entre as profissionais da equipe multiprofissional, visando proporcionar um cuidado abrangente e holístico para os pacientes, promovendo alívio da dor e melhoria da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/RESULTADOS

A formação de um grupo interdisciplinar, composto pela fisioterapeuta e nutricionista, facilitou a troca de conhecimentos e a colaboração na elaboração e implementação do tratamento.

O apoio da gestão da UBS foi fundamental para a viabilização do projeto, fornecendo suporte logístico e incentivando a participação da equipe.

A receptividade dos pacientes à abordagem integrativa e ao cuidado holístico foi observada na maioria dos casos à medida que os pacientes percebiam a melhora significativa das dores, que geralmente ocorre por volta da segunda semana, o que contribuiu para a adesão ao tratamento.

O tratamento com Geoterapia e Aromaterapia gerou benefícios tangíveis para os pacientes, observando que 90% deles apresentaram remissão completa dos sintomas de dor, melhoria da mobilidade articular e aumento do bem-estar geral.

O projeto estimulou a integração de abordagens complementares no cuidado à saúde, ampliando o leque de opções terapêuticas disponíveis na UBS.

A experiência proporcionou aprendizado e crescimento profissional para a equipe envolvida, fortalecendo as habilidades interdisciplinares e a capacidade de inovação no cuidado ao paciente.

Em resumo, os resultados obtidos demonstram os benefícios e as oportunidades que essa abordagem integrativa oferece para o cuidado das dores articulares justificam o tratamento com a Geoterapia e Aromaterapia na UBS Vila Jaguará. A continuidade do trabalho e o aprimoramento das práticas são essenciais para maximizar os benefícios e garantir uma assistência de qualidade e humanizada aos pacientes.

REFERÊNCIAS

ARTHUR, K.; NASCIMENTO, L.C.; FIGUEIREDO, D.A.S.; SOUZA, L.B.; ALFIERI, F.M. Efeitos da Geoterapia e fitoterapia associadas à cinesioterapia na osteoartrite de joelho: estudo randomizado duplo cego. Rev Acta Fisiátrica, CEP, 5828, 001, 2012. Disponível em:

http://www.actafisiologica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=458

BALDUINO, A.P.Z. Estudo da Caracterização e composição de argilas de uso cosmético. 2016. 76f. Tese (mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde) - Universidade Federal de Goiás – Regional Jataí, 2016. Disponível em: <http://bdtd.ufj.edu.br:8080/handle/tede/7044>

BRASIL. Portaria no 971, de 03 de maio de 2006. Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. 2006. Disponível

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prto971_03_05_2006.html

BRASIL. Portaria no 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 2017. Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prto849_28_03_2017.html

CRS: Oeste

STS: Butantã

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Jardim D'Abril

PROFISSIONAL: Amanda Barros de Souza

E-MAIL: amanda.barros@butanta.spdm.org.br

TELEFONE DE CONTATO: 11953567090

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Horta alimentícia e medicinal, seus benefícios para os pacientes da Atenção Básica na UBS J
D'Abril: Um relato de experiência

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

De janeiro de 2023 a julho de 2024

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A Atenção Básica é o nível de saúde onde se concentra a maior parte da demanda de saúde de determinado território e tem como principais objetivos a prevenção e promoção de saúde, bem como a coordenação do cuidado dos usuários. Conta-se com as ESF (Equipes da Estratégia da Saúde da Família) e a EMAB (Equipe Multiprofissional da Atenção Básica) para vinculação, avaliação e planejamento de projetos terapêuticos a partir da corresponsabilização do cuidado em saúde com o próprio usuário do SUS (Sistema Único de Saúde), considerando o contexto social, o ambiente no qual ele está inserido e as necessidades reais de cada indivíduo.

É nesse aspecto e espaço que as ações de promoção da saúde se tornam potentes, quando buscam trabalhar práticas que interfiram no processo saúde-doença, que envolvam lazer, cultura, ambiente, educação e que proporcionem autonomia para que os usuários e comunidade realizem escolhas mais assertivas no seu cuidado. Desse modo, tem-se as hortas comunitárias como um exemplo prático de espaço que possui papel pedagógico e terapêutico, uma vez que são locais geradores de discussões a respeito das questões ambientais, proporcionam maior convívio social, incentivam o consumo de alimentos in natura, conhecimento e utilização de plantas com finalidade terapêutica e também práticas corporais. A horta em uma UBS não representa um local meramente de colheita de alimentos para subsistência, mas sim um espaço de trocas e de práticas que compõe a promoção da saúde.

METODOLOGIA

A horta alimentícia e medicinal é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Saúde que preconiza áreas verdes nas UBS e na multiplicação, através do Programa Ambientes Verdes e Saudáveis (PAVS). Este trabalho trata da Horta desenvolvida na UBS Jardim D'abril, Zona Oeste da cidade de São Paulo. Nela, contamos com 1 Agente de Proteção Ambiental (APA) e outras categorias profissionais que se engajam na horta. Atualmente, nutricionista, farmacêutica e educador físico são os mais engajados.

A partir da doação de materiais pelos profissionais e pela população, foram obtidas as ferramentas para o manuseio da terra e irrigação das plantas, que são: 1 pá, 1 rastelo, 1 pá pequena, 1 regador e 1 mangueira grande.

O público-alvo compreende os usuários que procuram atendimento na referida UBS e que tenham a necessidade de educação nutricional, assim como necessidades de trabalhar coordenação motora fina, questões de saúde mental, esvaziamento de rotina, sendo ele desde crianças na primeira infância até os idosos. Atualmente contamos com 15 pacientes adultos e idosos, que são mais assíduos nos grupos direcionados à horta e turmas de crianças na primeira infância (totalizando 10 crianças).

Nos grupos que exercem atividades na horta, trabalhamos orientações sobre as fases do plantio, colheita, noções de agroecologia e sustentabilidade, assim como a utilidade nutricional das plantas alimentícias e ervas medicinais (e seus benefícios medicinais). Nos momentos de colheita, os itens são distribuídos para os pacientes e juntamente com receitas que possam ser confeccionadas com aquele alimento.

RESULTADOS

Dentro da experiência dos grupos feitos no período de 1 ano e 6 meses (de janeiro de 2023 a julho de 2024) para os usuários que tiveram maior assiduidade nas atividades da horta, pode-se perceber um maior engajamento e interesse em mexer com a terra, cultivar alimentos e levar mudas para o cultivo em suas casas, uma vez que, no início, não tinham tanto interesse e até recusavam as doações. Esses usuários também desenvolveram maior interesse em aumentar seu conhecimento sobre a variedade dos alimentos e ervas medicinais que podem ser cultivados e seus benefícios para a saúde, pelas plantas e suas propriedades, pelos benefícios de cada alimento e pelas ervas medicinais ali cultivados.

Em específico, o grupo de pessoas pós-AVC (Acidente Vascular Cerebral) crônico, utilizam a horta para preenchimento do tempo, para enriquecimento de educação nutricional e de ervas medicinais, bem como no plantio e cultivo das plantas alimentícias. Entendendo-se o AVC como um trauma cerebral psicomotor que pode alterar inúmeros eixos cerebrais como fala, memória, coordenação motora geral e fina, esses pacientes têm sido beneficiados significativamente e têm tido, de acordo com sua autopercepção, melhora na coordenação motora fina (principalmente ao mexer na terra, cultivo de sementes), assim como na sua saúde mental, devido à interação social e aprendizado aplicável à sua rotina.

A saúde mental no convívio social e no contato com as plantas e a terra são constantes em todas as faixas etárias, notado tanto pelos profissionais que conduzem os grupos de horta quanto pelos próprios pacientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foram encontrados alguns desafios na implantação dessa atividade, como: 1) dificuldade da adesão e assiduidade dos pacientes aos grupos de promoção e prevenção à saúde, incluindo a horta medicinal e alimentícia; 2) a cultura e expectativa do paciente em busca de tratamento medicamentoso; 4) dificuldade na disponibilização de ferramentas e insumos para o plantio; 5) baixa disponibilização de capacitação dos profissionais para melhor atuação nas atividades voltadas ao manejo de sistemas agroalimentares sustentáveis.

A Horta torna-se, no território, um vetor informacional para agroecologia e alimentação sustentável, orientando e incentivando os usuários a manterem as práticas de cultivo e colheita em casa, dando-lhes opções cabíveis à estrutura de vida desses pacientes. Nesse sentido, a

horta busca trabalhar práticas que interfiram no processo saúde-doença, que envolvam lazer, cultura, ambiente, educação em saúde e que proporcionem autonomia para que os usuários e comunidade realizem escolhas alimentares mais assertivas no seu cuidado, além de auxiliar na melhoria da segurança alimentar e nutricional, de forma quantitativa e qualitativa no que refere ao cultivo do alimento saudável e orgânico, com ótimo custo-benefício.

Com maiores incentivos financeiros e informacionais, as hortas alimentícias e medicinais podem ser difundidas em outros focos nos territórios mais vulneráveis, melhorando a segurança alimentar e nutricional da população e promovendo uma alimentação sustentável.

CRS: Oeste

STS: Butantã

UBS: Jardim Colombo

PROFISSIONAIS: Rosana Marcílio do Nascimento Paulo de Freitas

E-MAIL: rosana.freitas@butanta.spdm.org.br

TELEFONE DE CONTATO: 11993111292

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

A fotografia como linguagem: acesso, pertença de si, territorialização e protagonismo dos usuários do SUS em uma UBS.

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA E DURAÇÃO

Início da divulgação da atividade 01/12/2023, início da intervenção 15/12/2023. Duração: realizados dois ciclos, sendo o primeiro com início na data citada e outro com início em 05/04/2024 sem data definida de término.

INTRODUÇÃO

A arteterapia se constitui como uma prática que utiliza diversas formas de expressão com finalidade terapêutica; se configurando como um instrumento de cuidado em saúde mental, tendo como uma de suas linguagens artísticas de expressão a fotografia.

A captura de imagens registra culturas, modos de produção subjetivantes e transformações sociais ao longo do tempo. Fotografar é poetar e ressignificar-se por meio do olhar sobre o mundo, sobre si e sobre as diversas circunstâncias sociais que atravessam os modos de constituição individuais e coletivos, se firmando no próprio ato como registro histórico/artístico de um tempo e de sua cultura expressa.

JUSTIFICATIVA

A realização de intervenções não pautadas no binômio saúde X doença em uma instituição de saúde garante a ampliação de repertório de vida por meio da tarefa fotografar e a apreensão do cuidado de si, reverberando no cuidado em saúde individual e coletivo. Confluindo na territorialização, no protagonismo de si e comunitário, tangenciados por sua constituição social/antropológica/crítica. A mudança do local social construído historicamente: antes paciente, agora artista da imagem: fotografe.

OBJETIVO

Realização de intervenção psicossocial sob viés metodológico arteterapia, de Pichon Rivièri, da antropologia cultural e da pedagogia freiriana aos usuários do SUS. Com intuito de apropriação e estímulo do convívio social/grupal, do desenvolvimento e apropriação da consciência territorial e da pertença de si por meio do estímulo sensorial/imagético/grupal. Além da ressignificação da localidade social do usuário do SUS, bem como sua territorialização e seu protagonismo de vida e na vida, reverberando comunitariamente.

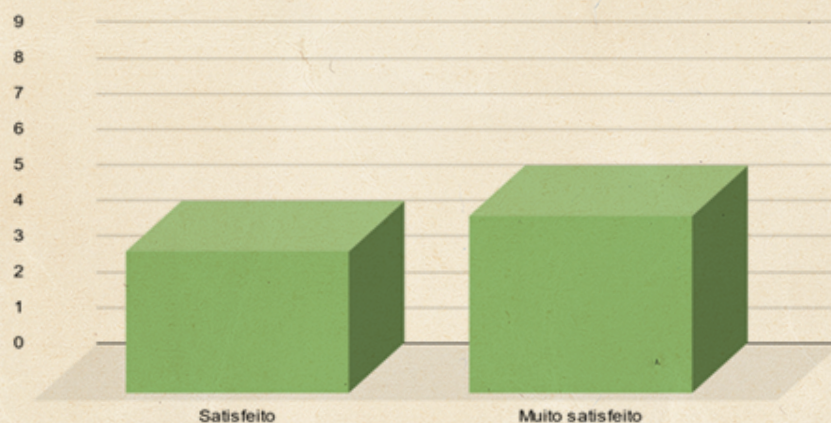
METODOLOGIA

Grupo aberto (15 vagas), realizado semanalmente com a duração de 90 minutos, com aplicação de diversas técnicas e metodologias da construção imagética; captação de imagens (por meio de tour fotográfico no território) e discussão grupal acerca da produção artística de cada participante: sua produção, significado, explanação e apropriação; com disponibilização de certificado aos que obtiveram 80% de presença na intervenção (ao menos 16 encontros), bem como realização de pesquisa de satisfação com os participantes. Produção de exposição fotográfica em formato físico dos artistas participantes, com curadoria de um fotógrafo (monitor), realizada de modo horizontalizado durante a intervenção: seleção dos arquivos, montagem e nomeação das séries fotográficas, escolha e fixação dos suportes a serem utilizados, ambiência sonora, mote aglutinador expositivo e divulgação: folders, convites e chamadas virtuais/digitais. Poderão ser produzidas outras exposições com o material imagético artístico a convite de outras instituições durante o espaço temporal de cada um dos ciclos com mote definido por ambas as partes.

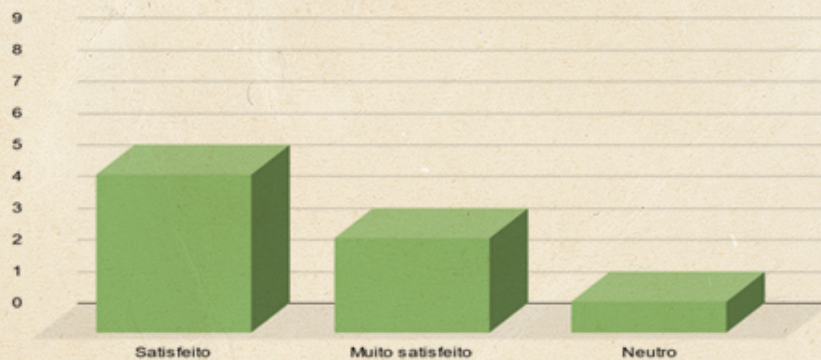
RESULTADOS

De acordo com a pesquisa qualitativa de satisfação realizada ao término do primeiro ciclo da oficina de fotografia (acessível a pessoas não alfabetizadas), na qual foram aferidos os seguintes indicadores (por amostragem): pertença ao procedimento, questões psicossociais (melhora do quadro), atividade de vida diária melhorada, volição melhorada, humor melhorado, motivação e satisfação; os resultados apontaram em todos os indicadores aferidos ganho em relação a sua saúde global e mental com a participação na intervenção como se vê abaixo:

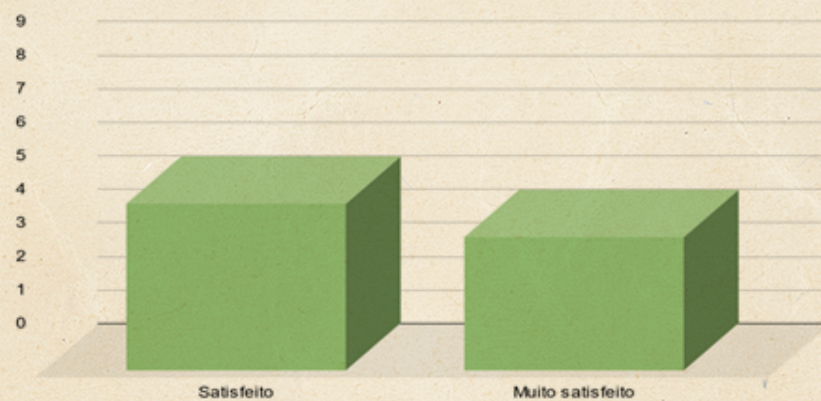
Pertença ao Grupo



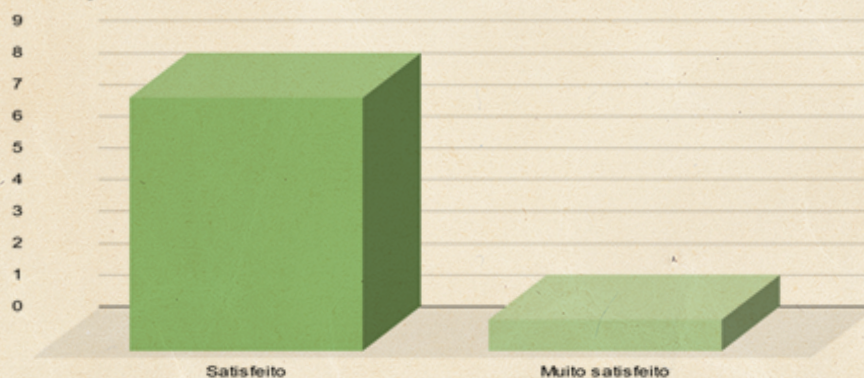
Questões psicossociais: melhora do quadro



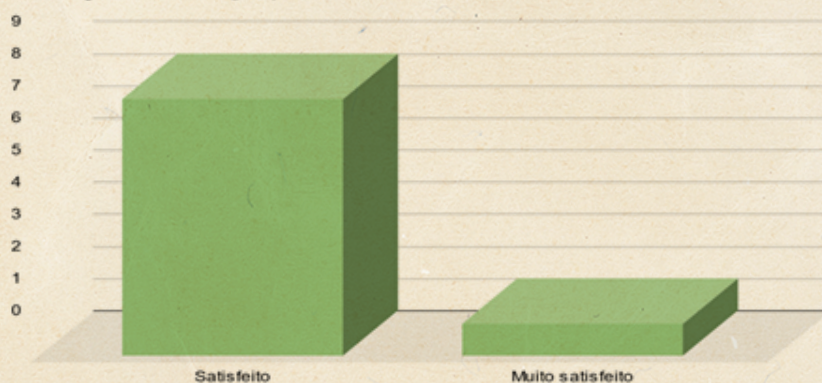
Volição melhorada



Motivação



Satisfação com o grupo



CRS: Oeste

STS: Lapa/Pinheiros

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Vila Romana

PROFISSIONAIS: Lucio Freitas dos Santos e Thayná Almeida Cavalcanti

E-MAIL: lfsantos@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: 11979797268

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

A potência das Práticas Corporais como ferramenta de cuidado na Unidade Básica de Saúde: auto percepção dos usuários da UBS Vila Romana

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PICS, que estão presentes no SUS desde o ano de 2006, são recursos potentes para tratar diversos agravos relacionados à saúde física, mental, espiritual e social. As PICS buscam restabelecer o bem estar dos indivíduos integrando-os com a sociedade e o meio ambiente, utilizando técnicas seguras, acolhedoras, que fortalecem os vínculos terapêuticos, ampliam a percepção do processo saúde-doença e promovem o autocuidado (Brasil, 2015).

Dentre as PICS disponíveis no SUS, as técnicas não invasivas como as práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a Yoga, a Dança Circular e a Caminhada corroboram para a melhora da qualidade de vida dos praticantes quando inseridas na Atenção Básica.

Essas práticas são ferramentas potentes para a promoção da saúde, bom como para promover a melhora das dores crônicas, controle do quadro de ansiedade, melhora na qualidade do sono, maior socialização e redução do uso de medicamentos, e conseqüentemente para a diminuição da procura por serviços especializados (Randow et al, 2017; Alves, 2015), porém carecem de ser mais bem avaliadas para que assim seja possível mensurar o impacto delas na vida dos usuários.

Dentre as possibilidades para medir os benefícios das PICS, a auto percepção dos usuários acerca de sua saúde é uma importante maneira de avaliar se as práticas estão conseguindo atingir seus objetivos (Lindemann IL et al., 2019). Portanto é necessário a aplicação de um instrumento que possibilite levantar e compreender a percepção desses usuários em relação à sua saúde após serem inseridos nos grupos de práticas corporais das PICS.

OBJETIVO

Avaliar o efeito das práticas corporais como ferramentas de cuidado na UBS Vila Romana;
Analisar o impacto das PICS na saúde dos usuários a partir da sua auto percepção;

METODOLOGIA

Com o objetivo de ofertar outros recursos terapêuticos para os usuários da UBS Vila Romana foram criados os grupos de práticas corporais ao longo da retomada das atividades coletivas após a pandemia. Em agosto de 2021 criou-se o grupo de práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa - MTC, no qual são realizadas as práticas de Lian Gong e Xiang Gong; em abril de 2022 o grupo de Dança Circular; em maio de 2022 o grupo de caminhada e em setembro

de 2023 o grupo de Yoga. Esses grupos são abertos e não necessitam de agendamento prévio ou de encaminhamento para participação, mas os profissionais da unidade são incentivados a encaminharem os pacientes. Caso algum paciente venha para o grupo por demanda espontânea ele é avaliado e na impossibilidade de realizar a prática é encaminhado para uma avaliação da equipe multiprofissional. Os grupos são coordenados pelo nutricionista e pela terapeuta ocupacional. Eles ocorrem semanalmente, sendo: Na terça-feira às 7:15 h as práticas corporais da MTC com duração de 1:00 h e às 8:20 h a Dança Circular com duração de 45min, ambas as práticas ocorrem no estacionamento da unidade; Na quarta-feira às 7:20 h a caminhada no território da unidade com duração de 40 min; e na sexta-feira às 10:20 h a Yoga que tem duração de 1:20 h e é realizada na biblioteca Mário Schenberg.

Para entender qual a percepção dos usuários em relação ao impacto do grupo de práticas corporais em sua saúde, foi aplicado um questionário com questões afirmativas e descritivas. Os pacientes deveriam marcar somente as alternativas que representavam suas percepções e alguma mudança que foi percebida após iniciar a participação no grupo. Não foi estipulado um tempo mínimo de participação, porém nenhum usuário participou em menos de 8 encontros. O instrumento de avaliação foi elaborado pelos coordenadores dos grupos a partir dos objetivos terapêuticos de cada PICS.

A aplicação do questionário ocorreu de 23 de agosto a 13 de setembro de 2024. Foi enviado para o WhatsApp de cada usuário um link de acesso ao questionário, no qual cada um deveria responder somente uma única vez. Durante os encontros os usuários foram orientados sobre o preenchimento do questionário e esclarecidas as eventuais dúvidas.

RESULTADO

Foram avaliados 70 usuários, em sua maioria mulheres 85,7%. A faixa etária mais prevalente foi a de 61 a 70 anos (44,3%), seguidas pelas entre 51 e 60 anos e entre 71 e 80 anos, ambas com 18,6%. Em relação à participação nos grupos temos uma média de 32 participantes no grupo de práticas corporais da MTC, 28 participantes na Dança Circular, 30 participantes na caminhada e 46 na Yoga.

Os usuários ficaram sabendo das práticas através do encaminhamento de algum profissional de saúde (47,1%), por indicação de amigos e familiares (32,9%) ou por busca espontânea (20%). Quando foram encaminhados por profissionais de saúde a equipe multiprofissional foi responsável pela maioria dos encaminhamentos (50%), seguida dos médicos da UBS (34,2%), da equipe de enfermagem (7,9%) e de outras equipes da rede assistencial - RAS, como PAI, CER, URSI, CAPS e CR Dor Crônica (7,9%). Em relação ao conhecimento da oferta de PICS na UBS, 88,6% dos pacientes não sabiam que o SUS ofertava essas PICS até começarem a participar dos grupos na unidade.

Em relação a saúde dos usuários 95,7% sentem algum tipo de dor física, sendo as dores em coluna lombar (45,7%), ombro, braços e mãos (44,3%) e joelhos (40%) as mais prevalentes, seguidas por dores na coluna cervical (28,6%), quadril (25,7%) e tornozelos e pés (20%). No que se refere às questões emocionais, 65,7% dos usuários consideraram-se ansiosos.

Através do questionário, os usuários avaliaram sua percepção após participarem de alguma

práticas corporal. A maior parte deles se sentem mais alongados após alguma das práticas (97,1%), mais relaxados (100%), menos ansiosos (95,8%), mais conectados ao corpo (97,1%) e acreditam que estão cuidando da saúde quando praticam alguma das PICS (100%).

Quanto a percepção dos usuários após iniciarem a participação em algum grupo de PICS, grande parte perceberam melhora na qualidade de vida (97,1%), sentiram dor com menor frequência (94,3%), melhoraram a qualidade do sono (68,6%), realizaram mudanças positivas na alimentação (68,6%), sentiram-se menos solitários desde que começaram a participar das práticas (88,6%), reduziram o uso de medicações (51,4%) e melhoraram o vínculo com a UBS (97,1%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A percepção dos usuários a respeito de sua saúde é um recurso importante para avaliar o cuidado ofertado na AB, pois a partir desse feedback é possível entender se os objetivos das ações ofertadas estão sendo atingidos. As práticas corporais apresentaram resultados positivos em relação à saúde física e mental dos usuários, melhorando sua consciência corporal, flexibilidade e quadro de ansiedade. As práticas corporais da MTC também mostraram grande potencial para diminuição da intensidade e frequência da dor crônica, melhorando assim a qualidade de vida dos usuários. Essas PICS não invasivas e de baixo custo possuem boa adesão e ajudam a fortalecer o vínculo entre os usuários e a UBS. Elas possibilitam a ressignificação dos espaços de cuidado na Atenção Básica - AB para além das consultas individuais, encaminhamentos para especialidades e uso de medicações.

Apesar dos resultados promissores dessa experiência, ainda é necessário mais estudos avaliativos que possam fortalecer as PICS na AB.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas Integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- RANDOW, R et al. Lian Gong em 18 terapias como estratégia de promoção da saúde. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 30, núm. 4, 2017, Outubro, pp. 1-10 Universidade de Fortaleza Brasil.
- ALVES, LGF. Práticas corporais chinesas: olhar de quem pratica. 2015. 50f., il. Monografia (Bacharelado em Saúde Coletiva) - Universidade de Brasília, Ceilândia-DF, 2015.
- LINDEMANN, I.L. et al. Autopercepção da saúde entre adultos e idosos usuários da Atenção Básica de Saúde. Ciência & Saúde Coletiva, 24(1):45-52, 2019.

CRS: Oeste

STS: Lapa/Pinheiros

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Vila Anastácio

PROFISSIONAL: Juliana Risonho de Almeida

E-MAIL: jralmeida@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: 11994474946

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA:

Grupo Bem-estar

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Nosso território precisava de um espaço aberto e semanal para acolher os casos e fazer o acompanhamento dos pacientes com queixas de sintomas ansiosos em que somente o uso de medicação não era suficiente. Nesse sentido, fez-se necessário criar esse espaço no qual os usuários passassem a compartilhar seus sofrimentos, serem acolhidos emocionalmente e incentivados a utilizar as PICS como estratégia de cuidado em saúde.

OBJETIVOS

Promoção das PICS; fortalecimento emocional; instrumentalização para o manejo de sintomas ansiosos.

METODOLOGIA

O uso da Psicoterapia de Grupo e Auriculoterapia semanalmente e do Lian Gong e Meditação alternados. O grupo é semanal com encontros desde janeiro de 2020.

RESULTADOS

Realizamos autoavaliação dos pacientes através da aplicação de questionário fechado de qualidade de vida e saúde em três momentos: agosto de 2023, janeiro de 2024 e maio de 2024. Seguem os dados coletados:

1. A qualidade de sono que era regular para 68% dos avaliados em agosto de 2023 passou para boa para 39% dos avaliados em janeiro de 2024 e 50 % dos pacientes em maio de 2024;
2. Sentimentos e sensações nominadas como negativas caíram ao longo das três avaliações (ex. angústia caiu de 47% em agosto de 2023 para 36% em maio de 2024; a culpa de 47% em agosto de 2023 para 9% em maio de 2024, a baixa autoestima de 58% para 32% em maio de 2024)
3. Já os sentimentos e sensações denominados como positivos aumentaram ao longo desse período (ex. confiança de 21% em agosto de 2023 para 32% em maio de 2024; a gratidão de 37% em agosto de 2023 para 55% em maio de 2024; alegria de 16% em agosto 2023 para 27% em maio de 2024);
4. Aumento das atividades prazerosas realizadas por escolha regularmente passaram de 32% em agosto de 2023 para 50% em maio de 2024;

5. 63% dos pacientes que procuravam o grupo não conheciam as PICS em agosto de 2023, mas em maio de 2024 68% dos pacientes que chegavam já tinham ouvido falar desse recurso;
6. Dos pacientes que já conheciam PICS a maioria não as praticava antes de chegar ao grupo: 68% em agosto de 2023, 65% em janeiro 2024 e 91% em maio de 2024;
7. Com a participação no grupo a prática de PICS aumentou consideravelmente: de 17% em janeiro de 2024 para 68% em maio de 2024 em uma frequência de 1x por semana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que o grupo bem-estar tem atendido aos objetivos de apoiar emocionalmente os pacientes, já que demonstram melhora considerável do sofrimento mental comparado à quando chegaram no grupo. Também tem sido eficaz na disseminação das PICS como potente estratégia de cuidado, já que os usuários têm utilizado com mais recorrência, observando a melhora da ansiedade e divulgando para os colegas, vizinhos e familiares porque a maioria dos pacientes que chegam ao grupo vem em busca das práticas Integrativas.

CRS: Norte

STS: Vila Maria / Vila Guilherme

UNIDADE DE SAÚDE: URSI Carandiru

PROFISSIONAIS: Jaqueline Sales; Nicole Silva; Talitta Barcelos;

E-MAIL: ursi.carandiru@vmvg.spdm.org.br

TELEFONE DE CONTATO:

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Percepção de idosos participantes do Grupo de Tai Chi Pai Lin na Unidade de Referência à Saúde do Idoso - URSI Carandiru

INTRODUÇÃO

O Tai Chi Pai Lin é um conjunto de práticas de origem milenar taoísta utilizadas para a prevenção e cura de doenças, que reestabelece a saúde, possibilitando a longevidade e iluminação;

Tais práticas são indicadas para todas as pessoas a partir dos sete anos de idade, sendo que no Brasil elas foram transmitidas durante os anos de 1977 a 2000, direta e oralmente pelo Mestre Liu Pai Lin, por meio de sua discípula e tradutora Jerusha Chang.

O Tai Chi (taiji), a suprema unidade, é o princípio da união e equilíbrio das duas energias opostas e complementares Yin-Yang, representadas pelo céu e a terra, o homem e a mulher, o corpo e o espírito e cuja interação gera e mantém a vida.

Esta pesquisa foi realizada na Unidade de Referência à Saúde do Idoso Carandiru (URSI Carandiru), localizada na Rua José Pereira Jorge n.º 305, Bairro Vila Guilherme, Zona Norte da cidade de São Paulo, que oferece aos seus usuários o Grupo de Tai Chi Pai Lin, desde Fevereiro/2023 ministrado às Quartas-feiras, das 07:30 às 08:30 h, com participação em média de 15 pessoas, entre homens e mulheres, com idade igual ou superior a 60 anos. A taxa de assiduidade semanal é superior a 90%.

OBJETIVO

Analisar a percepção dos idosos participantes do Grupo de Tai Chi Pai Lin, sobre os benefícios biopsicossociais desta prática.

METODOLOGIA

Em Setembro de 2024, foi realizada a coleta de dados através de entrevistas semiestruturadas e individuais aos participantes assíduos do Grupo de Tai Chi Pai Lin, utilizando-se como roteiro, o Formulário de “Percepção dos Idosos sobre a Prática do Tai Chi Pai Lin”, com questões abertas, elaborado a partir de consulta à literatura científica que aborda os principais fundamentos do Tai Chi Pai Lin e seus benefícios.

RESULTADOS

Quando esse trabalho foi iniciado, partiu-se da ideia de se evidenciar o Tai Chi Pai Lin, no plano do cuidado dos idosos da Unidade de Referência a Saúde do Idoso- Carandiru.

No total foram entrevistadas 10 pessoas, o que representa 66,66 % dos participantes deste

CRS: Norte

STS: Freguesia do Ó / Brasilândia

UNIDADE DE SAÚDE: CAPS III Adulto Brasilândia

PROFISSIONAIS: Ana Carolina Saraiva Tolentino e Mariane Mendonça de Araújo

E-MAIL: actolentino@saudedafamilia.org, mmendonca@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: 1139218976

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como fomentadoras de uma cultura de paz

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Início em 2022, ampliação em 2024

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

As PICS são ações de cuidados realizadas através de recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças, o diagnóstico e a recuperação da saúde. A Política Nacional das PICS (PNPICS) está vigente no país desde o ano de 2006, através da Portaria GM/MS Nº 971 de 3 maio de 2006 e atualmente contempla 29 procedimentos que são ofertados pelo SUS (BRASIL, 2006). Diante da violência e adoecimento em nosso território, visando a ampliação de práticas para promoção da cultura de paz, comunicação não violenta, senso de comunidade e melhor resolução de conflitos individuais ou coletivos, em 2022, o Núcleo de Arte e Cultura passou a incorporar as Práticas Integrativas Complementares (PICS) na unidade, oferecendo: Auriculoterapia, Arteterapia, Dança Circular, Lian Gong, Meditação, Tai Chi Pai Lin e Yoga, formando grupos de 10 a 20 usuários quando da realização de cada uma dessas práticas.

OBJETIVO

O Objetivo deste estudo é descrever a percepção das profissionais quanto ao impacto da implantação das Práticas Integrativas Complementares em Saúde no Grupo de Arte e Cultura, enquanto fomentadoras de uma cultura de paz, através do desenvolvimento do senso de comunidade e da promoção de mudanças nas dinâmicas de resolução de conflitos individuais ou coletivos.

METODOLOGIA

Foi utilizado um estudo observacional e longitudinal pelos condutores das Práticas Integrativas na unidade, elencando-se o número de usuários aderentes à prática, utilizando-se a transcrição de relatos dos usuários antes e depois do período de seis meses de exercício da prática em grupo, e avaliando-se também a leitura que a equipe multidisciplinar fez quanto à dinâmica de nossa unidade após a implementação de tais práticas.

RESULTADOS

A associação das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no CAPS III Adulto da Brasilândia tem mostrado resultados positivos: os relatos indicam uma diminuição significativa de sintomas como alucinações auditivas e aceleração do pensamento, melhorias na qualidade

do sono, diminuição da dor, da insônia e dos incômodos dos efeitos adversos das medicações. Um exemplo notável é o usuário C.A.C.S, que reportou uma diminuição das vozes que o incomodavam com a prática constante de Lian Gong.

Notamos também o aumento na memória corporal, equilíbrio, concentração, propriocepção e aprendizado de movimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos a inserção das práticas no cuidado em saúde mental como benéficas para a instalação da cultura de paz e reconhecimento de senso de comunidade e coletividade na unidade. Recebemos relatos de melhora na qualidade de vida, bem-estar e sintomas individuais dos participantes – por este motivo, estimulamos a manutenção da oferta das PICS diariamente em nosso serviço, buscando melhorar bem-estar individual e coletivo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Dispõe sobre a regulamentação da Lei nº 9.985, de 18 de julho de 2000, que cria o Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza. Diário Oficial da União, Brasília, 3 maio 2006. Disponível em: <http://www.crbm1.gov.br/Portaria%20MS%20971%202006.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas Integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas Integrativas e complementares no SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018.

LURICO OI, L.; TANAKA, E. do C. M.; DE ARAUJO, L. E.; KOZASA, E. H. Efeitos do Tai Chi Pai Lin no uso de medicamentos na Prefeitura de São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 44, 2012. DOI: 10.5712/rbmfc7(1)579. Disponível em:

<https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/579>. Acesso em: 15 out. 2024.

TESSER, C.D.; NEVES, M.L.; SANTOS, M.C. Formação em Auriculoterapia para profissionais de saúde da Atenção Básica. Módulo I. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2018.arina. Florianópolis, 2018.

CRS: Norte

STS: Casa Verde/Cachoeirinha

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Dona Adelaide Lopes

PROFISSIONAIS: Ketley Cristine Linhares da Silva, Juliana Oliveira Janiski

E-MAIL: jjaniski@saudedafamilia.org, kclinhares@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: 11991892913

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

A Medicina Chinesa como aliada no alívio das dores crônicas e nas queixas de saúde mental
(Ba Duàn Jīn)

INTRODUÇÃO

O Ba Duàn Jin está fundamentado nas teorias e pesquisas mais recentes da Medicina Tradicional Chinesa - MTC. É uma das práticas corporais tradicionais mais apreciadas da cultura chinesa. Em Chines (八) Bā significa oito, (段) Duàn significa parte, trama ou segmento. (錦) Jīn significa brocado de seda, esplêndido, bonito, valioso, brilhante.

Estudos realizados por especialistas, tem demonstrado que Ba Duàn Jin melhora o sistema respiratório e a força dos pulmões; aumenta a flexibilidade das articulações, dos tendões e dos músculos; melhora as funções nervosas e a coordenação geral do organismo; o sistema cardiovascular; a prevenção e tratamento da arteriosclerose; a prevenção e tratamento da osteoporose e o equilíbrio geral.

O território da UBS Adelaide Lopes predominantemente é ocupado por idosos (60+), que geralmente residem sozinhos e que demandam muito dos profissionais com questões de saúde mental e física (dores crônicas). Após a configuração da Equipe Multiprofissional na unidade, foi possível entender o perfil epidemiológico deste território e assim pensarmos nas linhas de cuidados para esta população, uma das estratégias foi criar diversos grupos terapêuticos. Este grupo foi pensado com base na medicina integrativa que é a prática em saúde que trata o indivíduo em sua totalidade, leva-se em consideração sua saúde física, mental e emocional. O Ba Duàn Jin é uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa e sabendo de todos os benefícios que a essa prática traz a quem a pratica, definimos aplicá-la em nossos usuários para com o objetivo de verificar se haveria mudança nos sintomas apresentados.

JUSTIFICATIVA

Com o aumento da expectativa de vida e a necessidade de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo, torna-se essencial investir em práticas que favoreçam a inclusão social e o fortalecimento da saúde mental e física da população idosa. O Ba Duàn Jin é uma prática corporal que possibilita a melhora nas dores crônicas e a formação do grupo permite a socialização dessa população. Portanto, este grupo justifica-se pela relevância de identificar e destacar os benefícios terapêuticos no contexto da saúde pública e do envelhecimento ativo.

OBJETIVOS

Melhorar as queixas das dores crônicas e de saúde mental dos usuários atendidos pela UBS.

METODOLOGIA

O grupo iniciou-se em setembro de 2023 até os dias de hoje, sendo conduzido pela fonoaudióloga e pela nutricionista da equipe multiprofissional - EMulti. Acontece semanalmente em uma praça do território da UBS Adelaide Lopes, sendo um grupo aberto, que pode ser praticado por adultos e idosos, pois traz muitos benefícios à saúde e melhora das funções cerebrais. São realizados 8 movimentos em pé, cada um para uma função específica, além dos ajustes respiratórios. Os movimentos são amplos, contínuos e arredondados, de forma a ativar as articulações e canais energéticos em profundidade.

RESULTADOS

Os benefícios desses exercícios para os usuários desta prática foram comprovados através de relatos dos próprios participantes. Eles relatam melhora na atenção, relaxamento e maior alongamento dos membros superiores e inferiores - MMSS e MMII. Referem a importância da socialização que este grupo promove e o bem-estar físico e mental. A adesão ao grupo está aumentando, pois os participantes vão divulgando para outros usuários os benefícios da prática dos exercícios. Na UBS Adelaide Lopes acontecem diversas ações de promoção de saúde, onde destacamos o “Adelaide no Parque”, que foi realizado no Horto Florestal, onde foram realizadas diversas PICS, sendo então apresentado a prática de Ba Duan Jin para outros usuários. Devido ao sucesso da prática, a próxima ação será com os funcionários, no programa Cuidando de Nós.



CRS: Norte

STS: Vila Maria / Vila Guilherme

UNIDADE DE SAÚDE: CECCO Vila Maria / Vila Guilherme TROTE

PROFISSIONAL: Marcel Lima Marigo

E-MAIL: mlimamarigo@prefeitura.sp.gov.br

TELEFONE DE CONTATO: 11 99685-0263

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA EM PICS

Escrita e Composição Musical: Musicoterapia como estratégia de cuidado em Saúde Mental

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA E DURAÇÃO

Desde janeiro de 2022 até atualmente

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA:

A música é um meio pelo qual a pessoa pode se expressar, compartilhar momentos significativos de sua história com o grupo e desenvolver seu potencial espontâneo e criativo. Através da oficina de Escrita e Composição Musical que acontece no CECCO Trote podemos elaborar situações do passado ou mesmo construir e transformar o presente e o futuro, uma vez que neste processo o participante projeta seu mundo, necessidades, desejos, conflitos, etc.

OBJETIVOS

Tal atividade visa incentivar e valorizar a expressão de cada participante, assim como a recuperação da autoestima e o desenvolvimento de seus talentos artísticos. Ao revisitar momentos importantes da história de vida, conflituosos ou agradáveis, trabalhamos a identidade do sujeito, abrindo caminho para elaborar conflitos e gerar maior autoconhecimento. No âmbito grupal, através das músicas desenvolvemos o sentimento de pertencimento ao grupo e a inclusão social, consciência das potencialidades, valores e princípios grupais.

METODOLOGIA

Baseado na prática musicoterapêutica de Re-criação e Composição Musical o grupo acontece semanalmente, às quintas-feiras, das 15:00 às 16:30 h. Inicialmente buscamos junto aos participantes o tema que cada um deseja trabalhar em sua composição própria. A partir da definição do tema seguimos para a etapa da escrita, onde o participante deverá passar para o papel suas memórias e percepções acerca daquele tema. Se o participante já tiver algo escrito previamente poderá trazer sua produção para a oficina. Caso o participante não seja alfabetizado ele pode fazer um relato verbal acerca da temática escolhida enquanto o profissional irá redigir este relato. Com o texto finalizado buscamos transformar o escrito para um formato de letra musical, que geralmente é mais conciso do que um texto narrativo, se aproximando mais à estrutura de um poema. Ao final desta etapa encontramos um gênero musical que melhor se enquadre à letra produzida, para enfim definir o ritmo, melodia e harmonia da música. Outra forma de trabalhar, a Re-criação musical, é a criação de uma paródia – situação em que o participante substitui frases ou palavras de uma canção já composta anteriormente mantendo-se a melodia e a harmonia originais. Nesta substituição

o participante tem a oportunidade de expressar conteúdos próprios utilizando uma canção já conhecida e familiar a ele. Uma terceira possibilidade de atuação na oficina é a escolha de um tema em comum relevante para todo o grupo, objetivando a criação conjunta de uma música nova ou paródia.

RESULTADOS

Diversos temas relevantes nos relatos pessoais já foram explorados nas criações musicais, tais como: contato com a natureza, infância, adolescência, família, amizade, espiritualidade, luto, maternidade, entre outros. Desde 2022 foram 155 atendimentos realizados, impactando mais de 40 usuários de saúde mental. Ao longo destes encontros compusemos, entre paródias e canções autorais, um total de 27 músicas. Como resultados destas práticas encontramos o favorecimento da expressão musical; ressignificação de momentos marcantes da identidade favorecendo saúde física, emocional e psíquica; aumento do autoconhecimento, bem-estar e autoestima; favorecimento da inclusão social; percepção e exploração corporal ao realizar danças e movimentos; promoção de saúde e bem-estar fortalecendo relacionamentos interpessoais e conexões sociais. Algumas das músicas criadas na oficina foram apresentadas na Mostra de Experiências Exitosas do Território da Vila Maria/Vila Guilherme/Vila Medeiros, e também foram realizadas apresentações em Saraus no Cecco Trote.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaco, por fim, a importância do profissional de musicoterapia enquanto ator na rede de cuidados em saúde nas PICS, sendo a musicoterapia uma preciosa ferramenta de criação de vínculo terapêutico e mobilização de afetos.

Caso exitoso 1: “Sophia”, 40 anos, diagnosticada com atraso de desenvolvimento, foi questionada se teria alguma sugestão de tema para iniciar o processo de escrita da canção, e sua resposta foi rápida como um raio: quero escrever sobre minha família. Sophia é uma mulher bem concisa em sua fala, e surpreendeu-nos ao mostrar boa fluidez na escrita. Inicialmente escreveu um texto sobre seu nascimento, a dificuldade de falar e a superação desta etapa com o apoio da família. Descreve também momentos felizes com os integrantes, e a importância da família ao longo de sua história de vida. Selecionei os trechos mais significativos do texto a meu ver e fiz uma harmonia musical que possui as características de Sophia: leve, doce, calma. Com a música pronta passei a ensaiar com Sophia para que ela aprendesse a cantar a própria música, e assim se apropriasse ainda mais de sua canção e sua história de vida. Em paralelo fizemos ensaios junto ao Coral do CECCO Trote para que este a acompanhasse em uma apresentação no Sarau do CECCO Trote, que foi muito bem-sucedida. Para a VI Mostra das Experiências Exitosas do Território da Vila Maria, Vila Guilherme e Vila Medeiros fiz o convite para que ela se apresentasse a um público ainda maior, convite aceito e que mais uma vez teve uma linda conclusão, mostrando todo o potencial de protagonismo que os usuários do SUS e da Saúde Mental tem em si.

Caso exitoso 2: “Vanusa”, 39 anos, analfabeta, já esteve em situação de rua no passado e hoje ainda se encontra em vulnerabilidade social, passou a participar da oficina. Questionada

sobre um tema para a canção não conseguiu optar. Quando perguntada sobre o que há de mais importante em sua vida responde prontamente: sua filha. Passamos então a conversar sobre as várias facetas da maternidade e de sua relação com a filha - responsabilidades, quais atividades fazem juntas, principais desafios, etc. - enquanto fui anotando as respostas. A partir disso escrevi a letra da música e compus a melodia e harmonia da canção, intitulada por “Vanusa” de “Minha Filha”, um samba emocionante.

CRS: Norte

STS: Pirituba

UNIDADE DE SAÚDE: CER III Pirituba- Liberato Ragonha

PROFISSIONAIS: Nova, Fernando Lemos Vila, Jubilado, Aline, Colussi, Julia

E-MAIL: apdpirituba.adm@spdm-pais.org.br

TELEFONE DE CONTATO: 11987899885

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Atuação das Práticas Integrativas Complementares de Saúde (PICS) dentro do contexto do Projeto Terapêutico Singular (PTS) na Estratégia Apoiador da Pessoa com Deficiência – APD, localizado na zona Norte do Município de São Paulo.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A Estratégia Apoiador da Pessoa com Deficiência - APD tem sua configuração dentro da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) desde 2010, e apresenta uma nova possibilidade de abordagem em saúde de modo sistêmico, promovendo inclusão e visibilidade social, vínculo, direitos garantidos, acesso a Rede de Saúde e valorização da pessoa com deficiência intelectual e sua família.

O serviço da Estratégia APD, faz parte do CER III (Centro Especializado em Reabilitação) Pirituba- Liberato Ragonha, inaugurado em julho de 2023, seu perfil do serviço consiste em atender, acompanhar e avaliar pacientes com deficiência intelectual, física e auditiva.

A atuação da equipe com o paciente com deficiência intelectual dentro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) visa o fortalecimento e visibilidade social, os cuidados de promoção e prevenção à saúde, o vínculo entre pacientes, profissionais e família. Além de desenvolver e estimular a independência e autonomia para o autocuidado e resgatar e garantir a expectativa e a qualidade de vida. Essas ações são elegíveis dentro do processo do Projeto Terapêutico Singular (PTS) elaborado pela equipe, família e rede visando o protagonismo do paciente dentro dessas ações.

O Lien Ch'i é uma das técnicas de PICS que pode trazer vários benefícios como: relaxamento, melhora da postura corporal, melhora na aprendizagem, disciplina, concentração, melhora do relacionamento pessoal, diminuição da ansiedade e agressividade, saúde emocional, atividade intelectual e socialização se tornando uma grande aliada a todo tratamento realizado no acompanhamento dos pacientes.

OBJETIVO GERAL

Alcançar melhores resultados gerais e específicos de forma singular e coletiva a partir da construção das ações de PTS (Projeto Terapêutico Singular) conjunta entre usuários, familiares/cuidadores e profissionais visando proporcionar promoção e prevenção em saúde, estímulo ao autocuidado, conscientização e sensibilização sobre as práticas integrativas e complementares em saúde.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular o fortalecimento social, a independência e autonomia no autocuidado por meio da

atividade física como caminhada e Lien Ch'i;
Estimular o vínculo familiar e uso do direito de ir e vir;
Estimular a exploração dos espaços sociais e de lazer, tais como: parques municipais, Centros Olímpicos e Centros Unificados (CEUs); e
Proporcionar os benefícios da prática do Lien Ch'i.

METODOLOGIA

A Prática Integrativa Complementar de Saúde Lien Ch'i que significa em chinês: "treinar a energia", é configurada em oito movimentos, é uma prática física e um dos pilares terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa. Esta prática é realizada mensalmente dentro do espaço municipal localizado no Parque São Domingos, Zona Norte da cidade de São Paulo.

Para a viabilidade de participação dos usuários nessa ação, sem afetar a rotina escolar, são intercalados mensalmente os horários da atividade no período da manhã e tarde. São convidados todos os familiares, profissionais e pacientes do CER (Centro de Especializado em Reabilitação), por meio das visitas domiciliares, telefone, convites e ferramentas como whatsapp.

Antes da prática, é realizado o acolhimento de boas vindas, bem como a orientação sobre a temática.

Após as orientações, reforçamos a importância da assiduidade na atividade e avaliamos a disponibilidade do indivíduo em aprender uma nova atividade física.

Ao término, é realizada a atividade de interação social.

RESULTADOS

A inclusão da PICS através da prática de Lien Ch'i e da caminhada no PTS do paciente evidenciou que o fortalecimento social e familiar é garantido de acordo com os relatos de satisfação dos responsáveis e pacientes. Foi observado durante as atividades que o vínculo, organização, manejo de objetos, comunicação, autocuidado, exploração territorial, a pontualidade na atividade tem-se mostrado com mais autonomia e independência pelo paciente. O relato dos pacientes na sua melhora de saúde, sua satisfação, o seu bem estar dentro desses espaços sociais de promoção apresentou a importância da estimulação, desenvolvimento e o envolvimento de todos dentro do PTS. A aceitação apresentou-se satisfatória devido a boa adesão e participação durante a ação, como citam os pacientes E.A.S que diz " Eu fico muito feliz por estar aqui com vocês, pois me sinto importante e valorizado com a minha independência"; J.S.M " Muito obrigada por esses momentos maravilhosos. Quero vir mais vezes, pois sou muito bem acolhida e melhorei muito quando venho aqui"; e a mãe da usuária M.H.F.B diz " minha filha depois que começou a frequentar o grupo PICS, tem melhorado a autoestima e sua interação com as pessoas está contribuindo muito para sua saúde mental e responsabilidade". Relatos como esses, além de outros, trazem a importância do engajamento e participação de todos em eventos como esses.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS



CRS: Norte

STS: Perus

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Morro Doce

PROFISSIONAL: Amanda Pereira de Oliveira

E-MAIL: ubsmorrodoce.adm@spdm-pais.org.br

TELEFONE DE CONTATO: 11976984514

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

A Auriculoterapia no controle da dor crônica e outras queixas na Atenção Básica

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm ganhado destaque como uma alternativa terapêutica importante no Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente na Atenção Básica. A integração dessas práticas visa aumentar o acesso a cuidados de saúde que consideram a totalidade do paciente, respeitando suas particularidades e promovendo seu bem-estar global. A Auriculoterapia, uma das práticas dessa abordagem, atua em pontos específicos da orelha para o tratamento de diversas condições, demonstrando-se eficaz no alívio da dor e na gestão de distúrbios emocionais.

OBJETIVO

Apresentar dois casos clínicos que evidenciam a eficácia da Auriculoterapia na qualidade de vida dos atendidos.

Desenvolvimento do trabalho

Foram selecionados dois pacientes com condições diferentes: o paciente F.E.P., de 51 anos, e a paciente A.B.F., de 34 anos. Ambos participaram de um tratamento com Auriculoterapia, com sessões agendadas em intervalos variados. Para as avaliações foram realizados levantamentos das consultas realizadas, analisando-se o bem-estar geral e a autopercepção do paciente quanto à intensidade de seus sintomas. O acompanhamento correto dentro dos intervalos adequados também permitiu que os pacientes obtivessem um ótimo resultado com a Auriculoterapia.

Por meio destes casos exitosos, é possível configurar os benefícios da Auriculoterapia como uma prática integrativa e complementar dentro do SUS, observados através da adesão dos pacientes e das melhorias decorrentes do tratamento.

RESULTADOS

PACIENTE F.E.P.

O paciente F.E.P, que apresentava diabetes e sofria com dores crônicas resultantes de artropatia e tendinopatia nos ombros e joelhos, participou de 14 sessões de Auriculoterapia, com intervalos que variaram de 7 a 15 dias. A cada retorno às consultas, o paciente relatava uma diminuição significativa nas dores, permitindo a suspensão do uso de medicamentos usados para o controle da dor. O paciente referiu grande melhora na sua qualidade de vida, com um aumento na mobilidade e uma maior capacidade para realizar atividades cotidianas. Durante o tratamento com Auriculoterapia, ele estava também sendo acompanhado pelo endocrinologista, nefrologista e ortopedista e utilizando medicamentos de uso contínuo para

pressão alta e diabetes. Utilizava medicamentos para controle da dor, os quais deixou de utilizar após associação do tratamento com Auriculoterapia.

PACIENTE ABF

A paciente A.B.F., que enfrentava um quadro de menstruação hemorrágica contínua por 60 dias, acompanhada de sintomas de ansiedade, taquicardia, falta de ar e insônia, realizou 4 sessões de Auriculoterapia, com intervalos de 7 a 10 dias. Após a associação da Auriculoterapia ao tratamento padrão com médico (retirada de DIU de cobre e ácido tranexâmico e inserção de SIU Kyleena), os sintomas de ansiedade diminuíram significativamente, permitindo que a paciente retornasse a hábitos alimentares e de sono mais regulares e diminuição dos quadros de dor e sangramento.

A adesão dos pacientes às sessões foi um fator determinante para os resultados positivos observados. O paciente F.E.P. demonstrou comprometimento constante com as sessões, o que se refletiu em sua melhora significativa. A paciente A.B.F., apesar de realizar menos sessões, também mostrou boa adesão, e apresentou uma rápida resolução de seus sintomas. Isso reforça a importância do comprometimento com o tratamento para o sucesso das PICS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os casos analisados evidenciam a eficácia da Auriculoterapia como uma prática integrativa e complementar viável dentro do SUS. As melhorias na qualidade de vida dos pacientes e a diminuição dos sintomas ressaltam o quão importante é a associação das Práticas Integrativas Complementares em Saúde na Atenção Básica.

A adesão ao tratamento se mostra essencial para otimizar os resultados. A inclusão de práticas como a Auriculoterapia pode enriquecer o cuidado em saúde, oferecendo associações eficazes para o tratamento de condições crônicas e emocionais e na diminuição de alguns medicamentos para controle algico.

CRS: Norte

STS: Santana Jaçanã

UNIDADE DE SAÚDE: CECCO Jaçanã-Tremembé

PROFISSIONAL: Katia Maria de Souza, Bruno Murilo Gregthy

E-MAIL: kmsdelduque@gmail.com; bmurilo.fisio@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: (11)98845-5411; (11)98295-8980

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Percepções acerca dos efeitos das Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) promovidos pelo CECCO Jaçanã-Tremembé na comunidade ao longo do tempo sobre a saúde, bem-estar e comportamento coletivo dos participantes.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

As práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm diversos efeitos na promoção e prevenção em saúde e eventualmente tem finalidade terapêutica (alívio de dores, etc.).

Entretanto, pouco se fala acerca da função social dos grupos de Práticas Corporais.

Nossa unidade de Saúde é um Centro de Convivência e Cooperativa (CECCO), unidade de saúde inserida na Rede de Atenção Psicossocial, voltada a facilitar a interação de pessoas com transtornos psiquiátricos (estabilizados clinicamente) com a população em geral, e naturalmente possui a preocupação em torno das relações interpessoais.

Nessa perspectiva, há um esforço em minimizar as barreiras (preconceitos e pré-julgamentos) para que as relações possam se concretizar e os vínculos possam se formar e se fortalecer. Para isso organizamos atividades em grupos onde as pessoas participam buscando seus objetivos pessoais (melhora da saúde, alívio de estresse, entre outros) e, como consequência, por meio da interação, também fazem amigos, se identificam com os demais, comemoram as alegrias e choram junto com as tristezas dos demais (cada participante em seu grau e em sua especificidade).

O presente estudo é uma reflexão crítica sobre a dinâmica observada num grupo de PICS ao longo de 12 anos de experiência direta na aplicação dessas práticas num espaço comunitário (Casa de Cultura do Tremembé) pela profissional do CECCO Jaçanã-Tremembé, atualmente realizadas 2 vezes por semana por 1 hora alternando Tai Chi Pai Lin, Xiang Gong e Lian Gong.

OBJETIVOS

Fazer uma reflexão crítica sobre a aplicação de práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) sob a ótica do convívio e sobre a dinâmica das relações entre as pessoas e comprometimento com o coletivo.

METODOLOGIA

Entrevista aberta entre o organizador e a condutora dos grupos, em que foram identificadas as principais alterações percebidas (pela condutora) nos participantes, quanto a qualidade de vida e as queixas de dores e interação pessoal, entre outros.

RESULTADOS

Há cerca de 12 anos, a Casa de Cultura do Tremembé tem sido um ponto de encontro para um grupo de pessoas que pratica Tai Chi Pai Lin, Xiang Gong (Treinamento Perfumado) e Lian Gong em 18 Terapias. Essas práticas são lideradas por uma psicóloga do Centro de Convivência e Cooperativa Jaçanã-Tremembé, e têm proporcionado inúmeros benefícios aos participantes.

MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA

Tem se percebido uma significativa melhoria na qualidade de vida nos participantes. As práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa são consagradas por atuar no corpo reduzindo o estresse, melhorando a flexibilidade e aumentando a força muscular. Foi observado ao longo desse tempo que muitos participantes tiveram redução nas dores crônicas e uma melhora na mobilidade, o que lhes permitiu realizar atividades diárias com mais facilidade e independência. Como ilustração dessa constatação, temos pessoas que eram trazidas auxiliadas por parentes, e hoje vem sozinhas, utilizando o transporte público.



IDENTIDADE DE GRUPO

A formação de uma identidade de grupo é um dos aspectos mais marcantes desta experiência. Os encontros regulares criaram um forte senso de comunidade entre os participantes. Eles se apoiam mutuamente, compartilham experiências e celebram conquistas juntos. Esse sentimento de pertencimento tem sido crucial para muitos, especialmente para aqueles que vivem sozinhos.

Os participantes demonstraram um forte senso de empoderamento e pertencimento ao grupo. Isso é evidenciado pelo fato de que mesmo durante as férias da profissional, os participantes se organizaram para manter as práticas, demonstrando a união e o compromisso com o desenvolvimento coletivo. Também se observa que há preocupação com ausência dos membros, e espontaneamente se visitam, telefonam, etc.



ACEITAÇÃO DAS DIFERENÇAS PESSOAIS

Outro benefício importante é a aceitação das diferenças pessoais. A diversidade do grupo, em termos de idade, condição física e experiências de vida, orientação de gênero, questões de saúde, entre outras, é tomada com leveza e compreensão, levando-se em conta primeiro a pessoa, não seus rótulos. A liderança empática tem sido fundamental para promover um ambiente de respeito e inclusão, onde cada indivíduo é valorizado por suas contribuições únicas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta experiência do CECCO Jaçanã-Tremembé na Casa de Cultura do Tremembé é um exemplo inspirador de como práticas de bem-estar, quando combinadas com liderança sensível e dedicada e o comprometimento e empenho dos usuários podem transformar vidas. Os benefícios vão além da saúde física, abrangendo aspectos emocionais e sociais, e criando uma comunidade forte e acolhedora.

CRS: Norte

STS: Casa Verde/Limão/Cachoeirinha

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Parque Peruche

PROFISSIONAIS: Sílvia de Queiroz Batista, Deusa aparecida Ferreira Canzano, Fabiana Xavier da Silva

E-MAIL: sqbatista@saudedafamilia.org, dcanzano@saudedafamilia.org, fxavier@saudedafamilia.org

TELEFONE DE CONTATO: 11970779355, 11967009984, 11972139638

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Terapia Comunitária Integrativa na UBS - Um avanço no manejo da Saúde Mental de base territorial

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA E DURAÇÃO

Início em 19 de dezembro de 2022 até os dias atuais.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma prática integrativa e sistêmica originalmente brasileira e faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) do SUS desde 2017.

A sua metodologia foi criada em 1987 por Adalberto Barreto, doutor em antropologia e psiquiatria e professor do Departamento de Saúde Comunitária da Faculdade de Medicina da Universidade do Ceará. A TCI tem cinco eixos teóricos: o Pensamento Sistêmico; a Teoria da Comunicação; a Antropologia Cultural; a Pedagogia de Paulo Freire e a Resiliência.

Enquanto muitos modelos destacam suas atenções na patologia, nas relações individuais e privadas, a TCI nos convida a uma mudança de olhar, de enfoque, sem querer desqualificar as contribuições de outras abordagens, mas ampliar seu ângulo de ação, que são: ir além do unitário para atingir o comunitário; sair da dependência para atingir autonomia e a corresponsabilidade; ver além da carência para ressaltar a competência; sair da verticalidade das relações para a horizontalidade; da descrença na capacidade do outro e passar a acreditar no potencial de cada um; ir além do privado para o público; romper com o clientelismo para chegarmos à cidadania e por fim, favorecer a circulação da palavra e emoções.

Em 2022 a ASF implantou o Projeto “Agentes de Terapia Comunitária”, no qual terapeutas comunitárias foram contratadas para realização de rodas de terapia, nos 3 territórios do MSP, gerenciados pela ASF: norte, sul e oeste.

Cada regional recebeu duas agentes de terapia comunitária. Na região norte, que compreende as STS de Casa Verde Cachoeirinha Limão e Freguesia do Ó Brasilândia, a proposta inicial foi realizar um mapeamento das unidades básicas de saúde para identificar unidades sem TCI, para que as agentes pudessem dar início as rodas, com o objetivo de que todas as unidades pudessem ofertar esse recurso tão potente.

A TCI caracteriza-se como uma estratégia de ampliação da oferta de cuidado em saúde mental para a população atendida pelos serviços de saúde dos territórios destacados.

OBJETIVOS

A TCI tem como objetivo principal a criação de redes solidárias e de vínculos afetivos, por meio de partilhas de estratégias de superação e ou enfrentamento diante de dores emocionais e existenciais, onde a escuta ativa, acolhedora e o poder da expressão da fala exercem um protagonismo.

Deste modo, consiste em uma atividade aberta, em grupo, estruturada em etapas, com começo meio e fim, com regras claras e conduzidas somente por terapeutas comunitários integrativos, capacitados por um Polo Formador reconhecido pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa (ABRATECOM).

A TCI estimula a dinâmica interna de cada indivíduo, para que este possa reconhecer seus valores e suas competências, resgatar sua identidade, autoestima e a confiança em si, ampliando a percepção dos problemas e possibilidades de resolução, a partir das competências locais e culturais. Também propicia o exercício da escuta e o diálogo entre os participantes da roda, ajudando nos desafios cotidianos e favorecendo a autonomia do indivíduo.

Impacta na qualidade do atendimento em Saúde Mental, promovendo autocuidado e resiliência. Ao participar das sessões de TCI, os membros da comunidade desenvolvem ferramentas para lidar com o sofrimento emocional e auxilia na identificação precoce de questões emocionais, evitando que problemas menos complexos se agravem.

O sentimento de pertencimento e o apoio coletivo geram um ambiente terapêutico de acolhimento.

O trabalho tem por objetivo demonstrar os resultados da prática de TCI, na produção do cuidado em saúde dos pacientes da UBS Parque Peruche (STS Casa Verde/Cachoeirinha/ Limão).

Os usuários chegam para as rodas, por encaminhamento dos profissionais de saúde de nível superior da unidade, principalmente, pelas avaliações realizadas nos grupos de Triagem da equipe Multiprofissional (EMulti).

METODOLOGIA

A terapia é uma atividade em grupo aberto para toda população, onde há compartilhamento de experiências e sabedorias de forma horizontal e circular.

A UBS Parque Peruche, com a coordenação do gerente da unidade iniciou um processo de requalificação da fila de espera de psicologia que, entre outros encaminhamentos de cuidado, de acordo com a necessidade e gravidade do caso, considerou o direcionamento de usuários para participar das rodas de terapia (com indicação para o grupo/sofrimento mental).

Para participar das rodas não há necessidade de agendamento.

Vale mencionar que sempre que necessário, os casos que chegam para o grupo são discutidos com a equipe técnica.

O grupo conta com a participação sistemática de um profissional da unidade, para compor a coordenação.

A TCI caracteriza-se por um espaço de acolhimento através de rodas de conversa, onde os participantes podem construir, tecer redes sociais de apoio valorizando a sua herança cultural e o autocuidado.

As rodas são compostas pelas seguintes etapas: acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e finalização.

As rodas de TCI são abertas a todos os membros da comunidade, com temas que emergem das próprias vivências.

O trabalho conjunto com a atenção básica e com as equipes de saúde potencializam o grupo de TCI e é imprescindível para promover um cuidado integral dos usuários, principalmente, quando envolvem situações de maior complexidade.

A TCI possibilita a resolução de questões emocionais leves e moderadas, no nível comunitário, em apoio aos profissionais da UBS.

RESULTADOS

A participação dos usuários nas rodas, da UBS Peruche, tem sido a dua e tem uma quantidade aproximada de +/- 10 pessoas por sessão. Os

usuários trazem relatos do estado emocional de como chegam na terapia comunitária e de como saem, pois, cada roda de terapia tem sua particularidade.

O processo de requalificação da fila de espera de psicologia, contou, entre outras estratégias, com a oferta de TCI para usuários do território e ajudou a expandir as formas de acesso da população ao tratamento e conseqüentemente contribuiu para diminuir o número de pessoas em espera para o início do seu acompanhamento em saúde mental.

Predominantemente, desde o início, até os dias atuais, as rodas semanais de TCI, apresentam como perfil, pacientes do sexo feminino e idosos.

Foi possível notar mudanças comportamentais significativas na autoestima e autonomia dos membros do grupo, assim como, uma redução das queixas psicossomáticas e dos sintomas de ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A TCI atende às metas a que se propõe e deve ser divulgada como uma prática de caráter terapêutico, transformadora da realidade dos sujeitos e pode ser utilizada nos diversos níveis de atenção à saúde, especialmente na atenção básica.

A TCI é um espaço onde se recupera os valores, independente da sua origem ou posição social ou crenças religiosas. Momento de transformação do KAOS, da crise, do sofrimento para o KYROS, onde cada um reorganiza seu discurso e ressignifica seu sofrimento dando origem a uma nova leitura de vida.

A TCI como uma ferramenta à edificação solidária de uma rede social que impulsiona a resiliência, o empoderamento, os valores de cidadania, revigorando vínculos afetivos. Configura-se nas UBS, como recurso terapêutico eficaz no cuidado à saúde mental dos indivíduos e da comunidade.

BIBLIOGRAFIA

BARRETO, A. P.; Terapia Comunitária: passo a passo. 3ed. Fortaleza: LCR; 2008.

CRS: Leste

STS: Ermelino Matarazzo

UNIDADE DE SAÚDE: CRPICS Ermelino Matarazzo

PROFISSIONAL: Fabiana dos Santos Voltarelli

E-MAIL: fabigirll@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: 11982215564

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Yoga na cadeira como instrumento de inclusão

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Desde 2021 até os dias de hoje

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O Yoga é uma prática milenar de origem indiana, que visa o bem-estar e o equilíbrio do corpo e da mente, por meio de práticas corporais, exercícios respiratórios, Meditação, relaxamento, entre outros e tem como objetivo acalmar os pensamentos e trazer consciência para o momento presente.

O Yoga faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS) do Sistema Único de Saúde (SUS) - Portaria 849 de 27 de março de 2017.

A prática do Yoga na cadeira é realizada no Centro de Referência em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Ermelino Matarazzo - Primavera (CRPICS-EM) desde setembro de 2021 e se inicia motivada pela percepção da dificuldade de alguns usuários em participar da prática do Yoga no tapetinho e por ter uma grande procura realizou-se uma adaptação do Yoga praticado em tapetes para a sua prática em cadeira, onde os nossos frequentadores podem efetuar os exercícios e assim obter os benefícios da prática do Yoga.

OBJETIVOS

Levar o Yoga às pessoas que possuem dificuldade em realizar a prática no tapetinho. Objetivo específico: Proporcionar o Yoga às pessoas com deficiência física, visual, auditiva, motora, entre outras.

METODOLOGIA

Essa prática é realizada semanalmente às segundas-feiras, na unidade, em grupo fechado com duração de 60 minutos e para doze usuários.

A prática é adaptada em cadeira, com uso e apoio do encosto e assento, os asanas (posturas do Yoga) são adaptados para serem realizados sentado. Podendo também ser realizado em pé usando o encosto da cadeira como apoio.

RESULTADOS

Desde o início da prática, conseguimos atender pelo menos 50 pessoas sendo que o grupo é contínuo, onde novos participantes somente entram quando de absenteísmos.

Conseguimos obter bons resultados, tanto na frequência quanto nos benefícios, pois tivemos

relatos de melhora no sono, ansiedade, melhor percepção da respiração, mais equilíbrio e melhor flexibilidade. Obtivemos maior acesso de pessoas com necessidades especiais. Através dos relatos dos participantes percebemos o quanto essa prática é importante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Yoga permite trabalhar com as necessidades dos usuários, respeitando cada biotipo e condição física, sendo uma ferramenta importante de inclusão dentro das PICS.

CRS: Leste

STS: Guaianases

UNIDADE DE SAÚDE: CRPICS Guaianases

PROFISSIONAL: Débora Barros Mota

E-MAIL: deborabmota@prefeitura.sp.gov.br

TELEFONE DE CONTATO: 11987136420

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Geoterapia e associações terapêuticas no tratamento complementar de dores articulares, reumáticas e inflamações

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Julho de 2023 a setembro de 2023

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Atendendo a Secretaria Municipal da Saúde, que tem como política implantar as PICS em todas as Unidades de Saúde do Município, esta Prática visava oferecer o acesso da população à Geoterapia e associações terapêuticas, sendo elas práticas Integrativas e complementares de baixo custo e comprovada efetividade, e que quando associadas tem uma maior potencialização dos resultados

Considerando o aumento da fila de espera em ortopedia, fisioterapia, reumatologia, o objetivo era trazer uma terapia complementar de tratamento para alívio de dores osteoarticulares, tensões, inflamações, artrites e artroses, entre outros e também considerando a necessidade de atender pacientes com queixas de dores crônicas participantes dos grupos de dor crônica das UBS do território.

OBJETIVOS

Considerando o aumento da fila de espera em ortopedia, fisioterapia, reumatologia, o objetivo é trazer uma terapia complementar de tratamento para alívio de dores osteoarticulares, tensões, inflamações, artrites e artroses, entre outros, considerando a necessidade de atender pacientes com queixas de dores crônicas e que acontecem grupos de dor crônica nas UBS.

METODOLOGIA

A Utilização da Geoterapia - argilas medicinais potencializadas com água filtrada, mineral ou chás, da Aromaterapia - os óleos essenciais anti-inflamatório e da massagem terapêutica em um momento de relaxamento com música suave e massagem de absorção.

RESULTADOS

De 21 julho a setembro de 2023 foram realizadas em cada paciente 6 sessões, sendo de 2x por semana totalizando 149 sessões de atendimentos. Todos os pacientes relataram melhora expressiva conforme avaliação da escala numérica e visual de dor registrada em ficha de anamnese e anotação de enfermagem anexada em prontuário do paciente. Dessa forma, conclui-se que houve alívio de dores articulares e inflamações, relaxamento e bem-estar

demonstrando a eficácia das práticas de Geoterapia e associações, e que é possível serem elas um tratamento complementar para os pacientes com dores crônicas e que podem impactar na fila de espera dos especialistas em ortopedia, fisioterapia e reumatologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com um baixo custo e grande efetividade, a Geoterapia é uma prática milenar de cuidado e atenção à saúde, praticada desde o antigo Egito, China e Índia. Atualmente, existem muitos estudos e relatos quanto a utilização da Geoterapia em diversos processos terapêuticos. Não limitando-se apenas aos aspectos físicos, e sim ao estado emocional e também energético. Podendo responder muito bem em tratamentos de quadros alérgicos, contusões, má postura, patologias degenerativas, processos inflamatórios, picadas de insetos, reações tóxicas, acne, abscessos; desintoxicações, lesões superficiais, revitalização do corpo, processos digestórios, distúrbios linfáticos, traumas musculoesqueléticos, circulatórios, respiratórios, geniturinários, quadros de estresse, cardiopatias, entre outros.

CRS: Leste

STS: Guaianases

UNIDADE DE SAÚDE: CRPICS Guaianases

PROFISSIONAL: Francinete de Araujo

E-MAIL: francinetearaujo@prefeitura.sp.gov.br

TELEFONE DE CONTATO: 11982574429

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Grupos de plantas medicinais e rodas de chá

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Maio de 2013 até então

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

As Plantas Medicinais são milenarmente utilizadas em todo o mundo, com usos consagrados, muitos deles validados pela ciência e recomendados pela OMS desde a década de 70, além de serem a única forma de medicação para quase 80% da população mundial. O Brasil detém a maior biodiversidade de plantas do mundo, dentre essa, a de plantas medicinais, inclusive muitas ainda supostamente desconhecidas pela ciência. Há centenas de plantas medicinais facilmente cultiváveis e úteis no Brasil e no município de São Paulo, capazes de promover usos e preparos incríveis e simples, trazendo inúmeros benefícios aos usuários, além de promover o bem-estar e conduzir a reflexões profundas sobre o meio ambiente, conservação, sustentabilidade através do conhecimento e discussões em grupo. O Brasil possui inúmeros programas de plantas medicinais bem-sucedidos há décadas, com uma legislação bem específica. Ter acesso às informações corretas sobre o uso de plantas medicinais e boas orientações a respeito, é um direito do cidadão. Grande parte dos serviços de saúde do município possuem amplo terreno disponível para o cultivo de plantas medicinais, podendo com isso ser uma área mais agradável e útil, além de servir como instrumento didático aos usuários e campo de multiplicação de plantas.

As Rodas de chá e grupos de plantas medicinais justifica-se:

Para que os fitoterápicos dispensados no município sejam amplamente divulgados e conhecidos pelos usuários e profissionais de saúde, aumentando assim a prescrição.

Para que os profissionais de saúde orientem de forma racional o uso de plantas medicinais reduzindo assim os riscos associados ao uso incorreto e indevido, bem como as contraindicações

Para que seja promovido o autocuidado através das plantas medicinais.

Para que o cultivo doméstico de plantas medicinais seja estimulado e orientado.

Para que sejam difundidas e compartilhadas várias formas de uso e preparos caseiros com plantas medicinais.

OBJETIVOS

Sensibilizar, mobilizar, informar e orientar sobre uso racional de Plantas Medicinais nas suas diversas formas em promoção do autocuidado, prevenção e melhoria da saúde, valorizando o compartilhamento do saber popular e tradições, bem como disseminar informações

incentivando o cultivo doméstico das plantas medicinais e seu beneficiamento. Ampliar a divulgação e informação sobre os fitoterápicos dispensados pela SMS desse município, divulgando sua importância, indicações e contraindicações, como adquirir e unidades que dispõem.

METODOLOGIA

Por meio de encontros semanais presenciais no serviço de saúde, com duração de 2 horas, sistema portas abertas (sem inscrição prévia), se discute sobre plantas medicinais nas diversas formas e âmbitos, quer seja no uso racional, quer seja no cultivo, artesanato, alimentação, etc. Os encontros são permeados por conversas, trocas, oficinas práticas, discussões teóricas, aplicações práticas, trocas de mudas, degustações dos produtos, visitas técnicas, identificação de espécies e seu reconhecimento, uso de fitoterápicos, etc. Os encontros são organizados num grupo aberto de plantas medicinais, planejados com antecedência, guiados por demandas do próprio grupo, calendários de saúde, ou por eventos pontuais e datas comemorativas. Usa-se de plantas frescas, hortas, ferramentas, folder, cartilha, fotos e ilustrações, plantas secas, utensílios domésticos, fogão, fitoterápicos, etc.

RESULTADOS

Através dos grupos de plantas medicinais, os usuários passam a buscar nas plantas medicinais uma opção de autocuidado muito estreitamente cultural e familiar. Com orientações técnicas e cuidadosas, passam a usar de forma mais racional as plantas medicinais, reduzindo possíveis danos e intoxicações por usos desorientados. São estimulados a cultivar e trocar plantas, e a preparar de forma caseira alguns produtos simples. Se informam sobre os fitoterápicos dispensados pela rede e assim, podem sugerir a prescrição, quando possível, aos seus profissionais de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os grupos de plantas medicinais e rodas de chá precisam ser amplamente difundidos e realizados nos serviços de saúde do município, como responsabilidade de profissionais de saúde sobre as informações corretas e precisas em torno do uso racional. Esses grupos ampliam o conhecimento, fortalecem os vínculos entre usuários e profissionais de saúde, valorizam a expressão e saber cultural, estimulam o autocuidado, reforçam a importância do retorno às práticas milenares naturais. Traz ao conhecimento da população a existência de um Programa municipal que também dispensa fitoterápicos. Cumpre-se assim o previsto em lei e decreto municipal e federal no que tange às Políticas de Plantas Medicinais e Fitoterapia.

CRS: Leste

STS: São Mateus

UNIDADE DE SAÚDE: CRPICS São Mateus

PROFISSIONAL: Marcelo Spiandon

E-MAIL: crpicssaomateus@prefeitura.sp.gov.br

TELEFONE DE CONTATO: 11962947801

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Dia do desafio no Parque do Carmo: Mais de 300 usuários de saúde envolvidos em atividades integrativas

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Início da experiência e articulação com as unidades de saúde do território: Fevereiro de 2024.
Duração da atividade presencial no Parque do Carmo: 04 horas.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

No dia 29 de Maio de 2024, o Parque do Carmo se tornou o epicentro de um evento transformador, reunindo mais de 300 usuários do sistema de saúde em um “Dia do Desafio” marcado pela prática de atividades integrativas. Este evento, organizado pelo Centro de Referência em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde São Mateus (CRPICS São Mateus), envolveu a participação ativa de diversas unidades de saúde do território de São Mateus, como UBS Jardim Colonial, CAPS AD, CAPS Adulto, URSI, UBS São Mateus, UBS São Rafael e UBS Jardim Colorado, e destacou a importância das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) no fortalecimento da saúde comunitária e no bem-estar dos indivíduos.

JUSTIFICATIVA

As Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) têm se consolidado como ferramentas essenciais para promover a saúde integral, oferecendo abordagens que complementam o tratamento convencional e contribuem para o equilíbrio físico, mental e emocional dos indivíduos. A realização deste evento no Parque do Carmo foi fundamental para demonstrar os benefícios dessas práticas, como a Dança Circular, o Lian Gong, o Xian Gong, grupos de danças e apresentação de grupo musical do CAPS AD e atividades que ajudam a reduzir o estresse, melhorar a qualidade de vida e promover a prevenção de doenças, como o alongamento e a centrimento.

A mobilização das unidades de saúde foi crucial para o sucesso do evento. Cada unidade trouxe um grupo diversificado de participantes, evidenciando o compromisso coletivo com a promoção da saúde. O apoio logístico, que incluiu a disponibilização de 7 ônibus cedidos pela Secretaria de Esportes e Lazer, foi essencial para garantir que todos os envolvidos pudessem participar do evento de forma confortável e segura. Além disso, a oferta de lanches e camisetas temáticas não apenas proporcionou um ambiente acolhedor, mas também incentivou o engajamento e a sensação de pertencimento entre os participantes.

A grande adesão e o envolvimento das unidades de saúde demonstraram o potencial das PICS para fortalecer a rede de cuidados e criar uma comunidade mais saudável e coesa. O sucesso

do “Dia do Desafio” no Parque do Carmo sublinha a importância da colaboração entre as instituições de saúde e a comunidade, além de reforçar a eficácia das práticas integrativas como parte essencial de uma abordagem holística para a saúde.

OBJETIVOS

Os principais objetivos do “Dia do Desafio” foram: Promover a Saúde Integral: Facilitar o acesso a práticas integrativas que complementam o tratamento convencional e contribuem para o bem-estar geral dos participantes. Fomentar a integração comunitária: Reunir usuários de diversas unidades de saúde, fortalecendo a rede de apoio e promovendo uma maior coesão social dentro do território de São Mateus. Educar e Sensibilizar sobre PICS: Informar os participantes sobre os benefícios e a importância das Práticas Integrativas e Complementares, incentivando a adoção dessas práticas como parte de uma abordagem holística de saúde. Oferecer suporte logístico e infraestrutura: Garantir que todos os envolvidos pudessem participar do evento de forma confortável e segura, com o suporte de 7 ônibus cedidos pela Secretaria de Esportes e Lazer, além da disponibilização de lanches e camisetas temáticas que promoveram um ambiente acolhedor e motivador.

METODOLOGIA

O “Dia do Desafio” realizado no Parque do Carmo foi planejado e executado com uma abordagem estratégica e colaborativa para garantir o sucesso do evento e maximizar o impacto das atividades Integrativas. A metodologia adotada envolveu as seguintes etapas:

1. PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO

1.1 Identificação dos Objetivos: Definição clara dos objetivos do evento, que incluíram promover a saúde integral, fomentar a integração comunitária, educar sobre Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), e fornecer suporte logístico e infraestrutura.

1.2 Coordenação com Unidades de Saúde: Contato e parceria com diversas unidades de saúde do território de São Mateus, incluindo UBS Jardim Colonial, CAPS AD, CAPS Adulto, URSI, UBS São Mateus, UBS São Rafael e UBS Jardim Colorado, para garantir a participação e o engajamento ativo de cada unidade.

1.3 Logística e Infraestrutura: Solicitação de 7 ônibus à Secretaria de Esportes e Lazer para o transporte dos participantes. Planejamento da distribuição de lanches e camisetas temáticas para criar um ambiente acolhedor e incentivador.

2. Execução do Evento

2.1 Transporte e Acomodação: Coordenação do transporte dos participantes para o Parque do Carmo, assegurando que todos chegassem ao local de forma segura e confortável.

2.2 Desenvolvimento das Atividades: Organização de uma programação diversificada de práticas Integrativas, que abordassem o equilíbrio físico e emocional. As atividades foram conduzidas por profissionais qualificados e experientes na área de PICS.

2.3 Comunicação e Divulgação: Divulgação do evento por meio de canais de comunicação das unidades de saúde e redes sociais, destacando a importância das práticas Integrativas e a programação do dia.

2.4 Engajamento dos Participantes: Recepção dos participantes com a entrega de camisetas

temáticas e lanches, criando um ambiente de acolhimento e pertencimento. Acompanhamento e suporte durante as atividades para garantir uma experiência positiva e enriquecedora para todos os envolvidos.

3. Encerramento e Reconhecimento

3.1 Agradecimentos: Reconhecimento e agradecimento às unidades de saúde participantes, à Secretaria de Esportes e Lazer pelo suporte logístico, e aos profissionais envolvidos na condução das atividades.

3.2 Documentação e Divulgação: Publicação dos resultados e destaques do evento em canais de comunicação apropriados, como redes sociais da CRS Leste, para compartilhar o sucesso da experiência e promover futuras iniciativas.

A metodologia adotada assegurou que o “Dia do Desafio” no Parque do Carmo fosse uma experiência bem-sucedida e impactante, evidenciando a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde e fortalecendo a integração entre as unidades de saúde e a comunidade.

RESULTADOS

O “Dia do Desafio” realizado no Parque do Carmo obteve resultados notáveis, destacando-se como uma experiência altamente bem-sucedida. Os resultados exitosos podem ser categorizados da seguinte forma:

1. Participação e Envolvimento

- Alta Adesão: O evento contou com a participação de mais de 300 usuários de saúde, representando um sucesso significativo em termos de mobilização e engajamento comunitário.
- Diversidade de Participantes: A presença de usuários de diversas unidades de saúde, como UBS Jardim Colonial, CAPS AD, CAPS Adulto, URSI, UBS São Mateus, UBS São Rafael e UBS Jardim Colorado, evidenciou a integração efetiva das instituições e o alcance do evento na comunidade.

2. Impacto das Atividades Integrativas

- Benefícios percebidos: As atividades Integrativas realizadas foram bem recebidas pelos participantes. Muitos relataram benefícios como redução do estresse, melhora no bem-estar geral e aumento da sensação de equilíbrio físico e emocional.
- Educação e conscientização: O evento proporcionou uma plataforma eficaz para educar os participantes sobre os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), aumentando a conscientização e incentivando a adoção dessas práticas em suas rotinas diárias.

3. Logística e Infraestrutura

- Suporte Logístico Adequado: A disponibilização de 7 ônibus pela Secretaria de Esportes e Lazer garantiu o transporte eficiente e seguro dos participantes, contribuindo para a alta taxa de comparecimento.
- Infraestrutura Eficiente: A oferta de lanches e camisetas temáticas criou um ambiente acolhedor e motivador, promovendo o engajamento e a satisfação dos participantes durante o evento.

4. Feedback e Satisfação

- **Feedback Positivo:** As pesquisas de satisfação realizadas indicaram um alto nível de contentamento entre os participantes, com muitos destacando a organização eficiente, a qualidade das atividades e o impacto positivo das práticas Integrativas.
- **Reconhecimento das Unidades de Saúde:** As unidades de saúde participantes expressaram satisfação com o evento, destacando a importância da colaboração entre instituições e a eficácia das práticas Integrativas para a promoção da saúde comunitária.

5. Fortalecimento da Rede de Saúde

- **Integração e Colaboração:** O evento demonstrou a capacidade de integração das diferentes unidades de saúde, promovendo uma rede de apoio mais coesa e colaborativa no território de São Mateus.
- **Modelagem para Futuras Iniciativas:** O sucesso do evento serve como modelo para futuras iniciativas que visem a promoção da saúde através de práticas Integrativas e o fortalecimento das relações entre os serviços de saúde e a comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O “Dia do Desafio” realizado no Parque do Carmo foi um marco significativo na promoção da saúde e bem-estar dentro do território de São Mateus. Com a participação de mais de 300 usuários de saúde e o envolvimento ativo de diversas unidades de saúde, o evento demonstrou o potencial transformador das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) e a importância da colaboração entre instituições para o fortalecimento da rede de cuidados.

PRINCIPAIS CONCLUSÕES

Eficácia das Práticas Integrativas: As atividades Integrativas realizadas, como Meditação e Yoga, proporcionaram benefícios tangíveis aos participantes, evidenciando a eficácia dessas práticas na promoção da saúde física e emocional. Os relatos positivos e a alta adesão às atividades destacam a relevância das PICS no contexto da saúde comunitária.

Importância da mobilização comunitária: A coordenação entre as unidades de saúde e a mobilização de recursos logísticos, como o transporte dos participantes e a oferta de lanches e camisetas, foram essenciais para o sucesso do evento. A colaboração entre UBS Jardim Colonial, CAPS AD, CAPS Adulto, URSI, UBS São Mateus, UBS São Rafael e UBS Jardim Colorado foi fundamental para garantir um evento bem-sucedido e inclusivo.

Feedback e Satisfação: O feedback positivo dos participantes e das unidades de saúde confirma que o evento atendeu às expectativas e contribuiu para a conscientização e adoção de práticas Integrativas. A satisfação expressa pelos participantes reforça a importância de continuar oferecendo oportunidades para a prática de PICS e de promover o engajamento da comunidade em iniciativas de saúde.

Modelo para Futuras Iniciativas: O sucesso do “Dia do Desafio” serve como um modelo valioso para futuras iniciativas semelhantes. A experiência acumulada pode ser usada para aprimorar a organização de eventos futuros e para fortalecer a colaboração entre os serviços de saúde e a comunidade.

RECOMENDAÇÕES

Continuidade das Práticas Integrativas: Recomenda-se a continuidade e expansão das práticas Integrativas dentro das unidades de saúde e na comunidade, promovendo regularmente eventos e atividades que incentivem a adoção dessas práticas como parte de uma abordagem holística para a saúde.

FORTALECIMENTO DA REDE DE COLABORAÇÃO: A experiência demonstrou a importância da colaboração entre diferentes unidades de saúde. Recomenda-se o fortalecimento contínuo dessa rede para garantir a integração eficaz de serviços e maximizar o impacto das iniciativas de saúde comunitária.

AVALIAÇÃO E AJUSTES: Futuras edições de eventos semelhantes devem incorporar o feedback dos participantes e das instituições para aprimorar continuamente a organização e a execução, garantindo que as atividades atendam às necessidades e expectativas da comunidade.

Em conclusão, o “Dia do Desafio” no Parque do Carmo não apenas promoveu a saúde e o bem-estar dos participantes, mas também fortaleceu o senso de comunidade e a rede de suporte entre as unidades de saúde. A experiência demonstra a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde e a importância de iniciativas colaborativas para o sucesso de projetos voltados para a promoção da saúde.

CRS: Leste

STS: GUAIANASES

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Vila Chabilândia

PROFISSIONAL: Yanna Carolina Alves

E-MAIL: eqmubschabilandia@aps.santamarcelina.org

TELEFONE DE CONTATO: 11997905748

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Auriculoterapia como forma de tratamento para os efeitos colaterais da quimioterapia

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Setembro de 2023 a Junho de 2024

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Paciente do sexo feminino, com 39 anos e com diagnóstico de câncer de mama desde maio de 2023. Realizou quimioterapia prévia à mastectomia, tendo como efeito colateral fortes náuseas e enjoos, além da queda de imunidade. Por essa razão, havia atraso na continuidade e seguimento nas sessões de quimioterapia. Diante, do quadro iniciou-se atendimento semanal com uso de Auriculoterapia.

OBJETIVOS

Aliviar os efeitos colaterais da quimioterapia e aumentar a imunidade, bem como proporcionar melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

Atendimento semanal com Auriculoterapia utilizando-se pontos para analgesia, aumento de imunidade e melhora dos enjoos e náuseas. Pontos utilizados: Shen Men, Estômago, Esôfago, Cárdia, Boca, Mamas, Área do tumor, Ápice do antitrágeo e Ansiedade
Uso de materiais impressos contendo orientações sobre o tema.

RESULTADOS

Houve ausência total dos enjoos após as sessões de quimioterapia seguintes, melhora da ansiedade e da imunidade. A paciente conseguiu voltar a trabalhar em casa com doces caseiros, mesmo após as sessões de quimioterapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Auriculoterapia possibilitou a volta das atividades diárias da paciente melhorando a sua qualidade de vida.

CRS: Leste

STS: Itaim Paulista

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Cidade Kemel

PROFISSIONAL: Délton Policarpo Bezerra

E-MAIL: deltonpbezerra@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: 1197983-7527

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Grupo Papo de Boleiro e Auriculoterapia.

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

06/03/2024 inicialmente seis encontros que se estenderam para dez.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Tendo em vista que os homens têm maior resistência em buscar cuidados com a sua saúde e por acharem que a UBS é um espaço de cuidados destinado a mulheres, crianças e idosos, o grupo papo de boleiro veio com o intuito de desmitificar esse paradigma, ofertando um espaço exclusivo para debate de assuntos que permeia a saúde do homem.

OBJETIVOS

Ofertar aos homens um espaço de cuidado, sensibilizar a população masculina através da educação em saúde para a importância do seu cuidado.

METODOLOGIA

Inicialmente seriam realizados seis encontros para discussões de temas pertinentes a saúde do homem e a realização de sessões de Auriculoterapia; no primeiro encontro foi apresentado a proposta e a apresentação dos membros. Nos encontros seguintes foram debatidas as temáticas relacionadas: aos benefícios do exercício físico para pacientes com dores crônicas, a importância da alimentação saudável, dicas para mente e uma boa saúde mental, cuidados com as doenças crônicas e principais exames de rotina. Mas como os pacientes apresentaram interesse em outros assuntos, o grupo se entendeu por mais quatro encontros sendo debatidos assuntos como câncer de próstata, tabagismo, etilismo e violência e no final de todos os encontros foram realizadas sessões de Auriculoterapia.

RESULTADOS

O primeiro grupo foi iniciado com 10 homens sendo que desses, nove participaram dos seis encontros programados e cinco deram continuidade nos encontros extras. Neste momento, iniciamos um novo grupo com 7 participantes, sendo um deles remanescente do grupo 1, pois ele sentiu melhoras principalmente das dores através das sessões de Auriculoterapia.

Apropriação de conhecimentos para cuidados com a saúde, relato de melhora da queixa de dores, fortalecimento de vínculos dos homens com a UBS.

Após o trabalho com a primeira turma, alguns participantes aderiram a prática de atividade física de forma regular, relatando melhora nos hábitos alimentares e participam dos outros

grupos que acontecem na unidade como o de alongamento e o grupo “HIPERDIA”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do momento em que os homens tiveram a consciência de que a UBS é um espaço de cuidado para todos e que os agravos a saúde podem ser amenizados com educação em saúde, e que outras práticas além das medicamentosas podem ser utilizadas, o cuidado em saúde tornou-se acessível a um público mais amplo

CRS: Leste

STS: Cidade Tiradentes

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Ferroviários

PROFISSIONAL: Ângelo Lopes Duarte

E-MAIL: angelo.farma2015@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: 11961617881

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Grupo de desmedicalização

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Janeiro de 2023 até o momento.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Podemos observar que existe um alto consumo de medicamentos prescritos e por automedicação principalmente para dores crônicas e agudas. À medida que a idade avança, aumentam as doenças crônicas e também as dores crônicas.

Calcula-se que sejam gastos por ano, nos Estados Unidos, cerca de 150 bilhões de dólares em custos médicos, incluindo despesas médicas, com diminuição da produtividade e de arrecadação. E devido a isso, surge cada vez mais a preocupação com os problemas relacionados ao uso abusivo dessas classes de medicamentos. Pensando nisso é que se faz necessário uma outra abordagem que tenha melhor impacto na saúde da população e que disponha de menos custos aos pacientes e sistema de saúde.

OBJETIVOS

O Grupo de Desmedicalização tem por finalidade trabalhar junto com a comunidade, através da educação em saúde, os riscos da hiper medicalização, a valorização do conhecimento popular sobre tratamentos alternativos, a utilização dos recursos das PICS reconhecidas pela SUS, e o empoderamento do autocuidado de uma forma não medicamentosa, reduzindo o consumo abusivo de medicamentos.

METODOLOGIA

Foi realizado um levantamento do consumo de alguns analgésicos (dipirona e paracetamol) e anti-inflamatórios (diclofenaco e ibuprofeno) para corroborar com a percepção prática que tínhamos com relação ao alto consumo dessas classes de medicamentos ao longo dos anos. Foi extraído do sistema GSS o consumo total anual dos medicamentos conforme segue:

Dipirona comprimido: 2020 total: 128.760, 2021 total: 152.552 e 2022 total: 171.970.

Paracetamol comprimido: 2020 total: 021.300, 2021 total: 031.470 e 2022 total: 028.200.

Diclofenaco comprimido: 2020 total: 010.750, 2021 total: 105.930 e 2022 total: 019.710.

Ibuprofeno comprimido: 2020 total: 045.770, 2021 total: 038.820 e 2022 total: 041.050.

Podemos observar um crescimento exponencial de quase todos os analgésicos dispensados na farmácia da unidade.

Pensando nisso, planejamos um grupo, pois a metodologia de grupo aumenta o acesso dos

pacientes, que em cada encontro oportunizasse a troca de conhecimentos entre os pacientes. Em cada encontro foi discutido um tema diferente, como: Auriculoterapia, Aromaterapia, Automassagem, Fitoterápicos, uso de plantas medicinais, acesso a medicamentos no SUS, descarte correto de medicamentos, uso racional de medicamentos, Meditação, alimentação saudável, Automassagem, Escalda Pés, entre outros.

RESULTADOS

Podemos verificar a melhora dos pacientes com relação as suas queixas, e o aumento do vínculo com a unidade. Recebemos muitos relatos de paciente que deixaram de realizar a automedicação e/ou reduziram muito o consumo de analgésicos e anti-inflamatórios prescritos para o manejo da dor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meta agora é trazer mais PICS para enriquecer o grupo, com outras formas de tratamento não medicamentoso, e a redução do consumo anual da dispensação de analgésicos na farmácia da unidade.

CRS: Leste

STS: Itaquera

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Itapema

PROFISSIONAL: Letícia Martins; Viviane Gama; Giselle Caraça; Nicoli Lara

E-MAIL: eqmubsjitapema@aps.santamarcelina.org

TELEFONE DE CONTATO: 11991965091

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Práticas Integrativas e Complementares em saúde nos grupos abertos da equipe Multiprofissional (EMulti)

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Início em 2023 - 2 vezes por semana - 2 horas.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde e a promoção e recuperação da saúde. Estas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC), criada em 2006.

As atividades coletivas caracterizadas pelos grupos abertos são a porta de entrada à equipe multiprofissional na Atenção Básica, que visa ampliar o acesso.

Através das PICS, que são condutas terapêuticas, é possível ter uma visão ampliada do processo saúde e doença, favorecendo o cuidado integral ao usuário, envolvendo aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais

OBJETIVOS

Atender as principais demandas da Equipe multiprofissional como sofrimento psíquico, dores crônicas e doenças crônicas com a realização de práticas que trabalham corpo e mente através das PICS, com objetivo de melhora do autocuidado.

METODOLOGIA

São realizados encontros semanais às terças-feiras e quintas-feiras no território (Praça José Ênio da Silveira). Às terças-feiras são realizadas as práticas: Dança Circular, Meditação, Lian Gong e Alongamento, e às quintas-feiras Tai Chi Pai Lin, Automassagem e Alongamento em conjunto com o grupo aberto alimentação saudável. Em ambos os dias são realizadas rodas de conversas com temas de saúde, cumprindo o calendário da saúde e orientações conforme demandas trazidas pelos mesmo.

Os pacientes podem ser encaminhados pelos técnicos da unidade como plano de cuidado ou através da demanda espontânea.

São utilizados materiais como caixa de som, óleo essencial, baralho terapêutico, cones, bola e materiais impressos com orientações do tema da semana.

Através do grupo, é possível identificar os pacientes em que há necessidade da realização da Avaliação das Condições de Saúde das Pessoas Idosas com ênfase na capacidade funcional

(AMPI), da estratificação de risco cardiovascular e da avaliação do pé diabético, direcionando-os para o atendimento oportuno na UBS.

É realizado o controle de presença através de lista de presença e evolução em prontuário de grupo.

RESULTADOS

Foi possível observar boa adesão do grupo no território, visto a participação de em média, 20 a 25 pessoas por grupo, demonstrando assim boa aceitação das práticas aplicadas, bem como maior aproximação à equipe e à UBS com construção de laços terapêuticos.

Os pacientes relatam melhora na socialização, visto queixa inicial de sentimentos de solidão principalmente por parte do idosos. Relatam melhora na qualidade do sono e que apesar de momentos de dor característica da condição crônica (como artrose e fibromialgia) eles têm observado melhora significativa. É Observado pelos técnicos que os usuários têm apresentado melhora na amplitude dos movimentos e flexibilidade, no humor, saúde e bem-estar em geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os grupos abertos favorecem mudanças de comportamento e hábitos saudáveis. Devido a boa adesão, entende-se que o grupo atende ao perfil proposto pela UBS e proporciona melhora da qualidade de vida.

Identificada necessidade de instrumento de quantificação dos dados quanto às melhoras relatadas.

CRS: Sudeste

STS: Ipiranga

UNIDADE DE SAÚDE: AMA/UBS São Vicente de Paula

PROFISSIONAIS: Antônia Telma Rodrigues de Melo, Thiago da Silva Domingos

Coautores: Renata Leme Mis, Cassilene de Jesus Nascimento, Sarah Vitória da Silva Gonçalves, Rosilda Mendes, Claudia Fegadolli, Átila Santos de Matos, Danielle Alves Rodrigues Salomão, Fatima Conceição de Castro Araújo, Jennifer Yohanna Ferreira de Lima Antão, Aline Cristina de Oliveira, Luana Gomes do Carmo, Juliana Kurihara Reis, Regidalva Rodrigues Neres Sant'Ana, Margarida Aparecida Pereira, Michelly Teles de Gois.

E-MAIL: antonia.melo@unifesp.br, t.domingos@unifesp.br

TELEPHONE: 11989128025, 14997751758

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Programa de Educação em Saúde associado à Auriculoterapia para a população idosa com dor crônica: Construção de uma Tecnologia Social

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

1ª etapa- Início em 11/09/2023, a partir da discussão do problema selecionado em reunião de equipe de saúde e levou à construção do fluxograma analisador.

2ª etapa-10/10/2023- Planejamento Participativo, se deu por meio de uma segunda reunião de equipe em que houve a validação do fluxograma analisador e foram escolhidas as medidas que seriam implementadas no plano de ação

3ª etapa- Em 15/08/2024 reunião com a equipe para avaliação do programa. Em andamento de organização e planejamento para início do próximo grupo.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A auriculoterapia foi incluída na PNPIC desde 2006 como Medicina Tradicional Chinesa, porém passou a ser efetivamente ofertada na Atenção Básica somente a partir de 2017. Trata-se de uma terapia que provoca estímulos em pontos específicos da orelha (Bonizol et al., 2016). Segundo o Ministério da Saúde (2022), a auriculoterapia é um recurso terapêutico complementar, baseado na Medicina Tradicional Chinesa, que realiza abordagem integral e utiliza estímulos locais anatômicos localizados na orelha, por meio de agulhas, esferas ou sementes de mostarda.

A oferta das PICS na APS pode contribuir para a produção de cuidado para a população idosa com problemas de saúde no auxílio, por exemplo, às dores crônicas. Isso é particularmente importante ao observarmos a transição demográfica em curso no Brasil, em que a quantidade de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Tal situação repercute diretamente em mudanças no perfil de morbimortalidade da população, como a maior incidência de doenças crônicas. Dentre essas condições, a dor é um dos sintomas mais comuns e está associada principalmente a distúrbios musculoesqueléticos que afetam a saúde dos idosos (Ziegler, 2020).

As condições e dores crônicas são problemas de saúde relacionados a múltiplas causas, com início gradual e um curso clínico que muda ao longo do tempo, com momentos de agudização

em Ensino Superior (enfermeiro, farmacêutica, assistente social, fisioterapeuta e médica); Ensino Técnico (auxiliares de enfermagem); e Ensino Médio, contemplando os auxiliares administrativos que atuam no setor de regulação interna e que trabalhavam na referida Unidade Básica de Saúde. Os participantes foram convidados independentemente do tempo de atuação na unidade.

Os dados foram produzidos em duas etapas. A primeira se refere à etapa de Planejamento Participativo que, por meio da participação do grupo de trabalhadores, levou à construção de um fluxograma analisador a fim delinear a inserção da auriculoterapia no processo de trabalho da referida UBS e o desenvolvimento do programa de educação em saúde associado à oferta de auriculoterapia para a população idosa com dor crônica. A segunda etapa, por sua vez, foi a implementação do referido programa, envolvendo os dois grupos participantes, os de trabalhadores de saúde e os de pessoas idosas atendidas na UBS.

Foram levantadas diversas questões relacionadas à problemática envolvida na unidade, tais como: dor crônica dos idosos, demanda/fila aguardando por Acupuntura, ausência de profissional capacitado para realizar auriculoterapia, e problemas relacionados à dor crônica na população idosa, como automedicação e polifarmácia, tabagismo, sintomas de ansiedade e insônia.

A partir do entendimento das principais razões do problema, a equipe de saúde formulou um plano de ação contendo metas, prazos, orçamentos e órgãos/instituições envolvidos. E foram discutidas soluções para a problemática, tais como: realização de grupo de educação em saúde com oferta da auriculoterapia; e realização pela equipe multiprofissional.

Dessa definição, houve o planejamento das ações: seguimento e encaminhamentos, definição dos temas, categorias profissionais participantes, quantidade de pessoas idosas convidadas, tempo de duração e local dos encontros e frequência do grupo. Foram elencados também alguns desafios que a equipe iria enfrentar, dentre eles: limitação do espaço físico da unidade, restrição da equipe devido à agenda dos profissionais e baixa adesão dos idosos por não conhecer a auriculoterapia.

O programa foi implementado entre 27/10/2022 a 19/05/2024. Conforme delineado, foram realizados oito encontros semanais em grupos com variação de oito a 14 pessoas idosas no máximo, que acessaram as ofertas do programa de acordo com o fluxo de entrada que foi pactuado no fluxograma analisador.

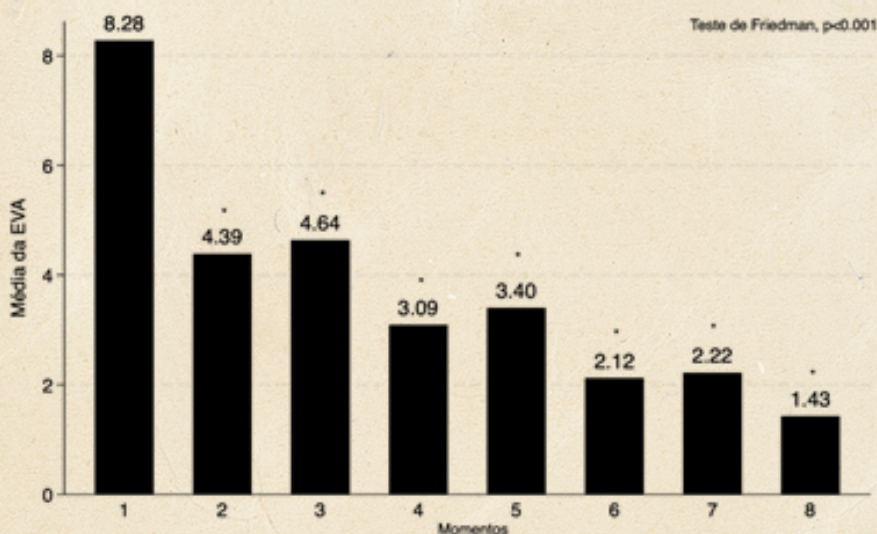
Todos os oito encontros organizaram-se da mesma forma: (1) acolhimento dos participantes, (2) roda de conversa, (3) estratégia de educação em saúde, (4) aplicação dos instrumentos de coleta de dados, Escala Analógica Visual(EVA) e Inventário Breve de Dor (IBD) (5) aplicação da auriculoterapia e (6) orientações finais. Vale ressaltar que as atividades de número 2 e 3 foram adaptadas a cada encontro, considerando os objetivos propostos para cada um dos encontros.

RESULTADOS

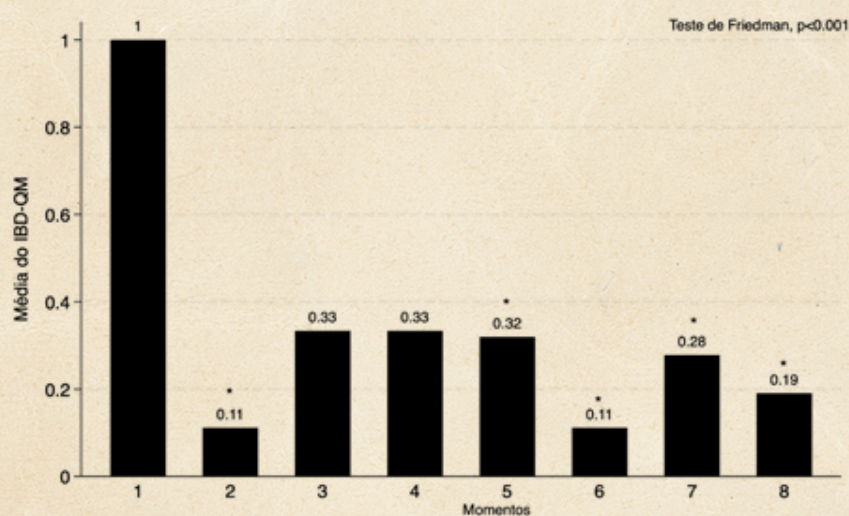
Um dos resultados obtidos foi a implementação do programa de educação com a oferta da auriculoterapia. Evidenciamos apoio mútuo entre as pessoas idosas, adesão ao grupo assim como as atividades propostas ao longo dos encontros levadas para o cotidiano das pessoas idosas. Houve efeitos precoces da auriculoterapia na redução da dor e no controle do tabagismo, ansiedade.



A análise da Escala Visual Analógica (EVA) ao longo dos diferentes momentos revelou uma tendência de decréscimo significativo ($p < 0,001$). As comparações indicaram que todos os momentos apresentaram médias significativamente menores em relação ao momento inicial ($p < 0,001$), conforme Figura 1.

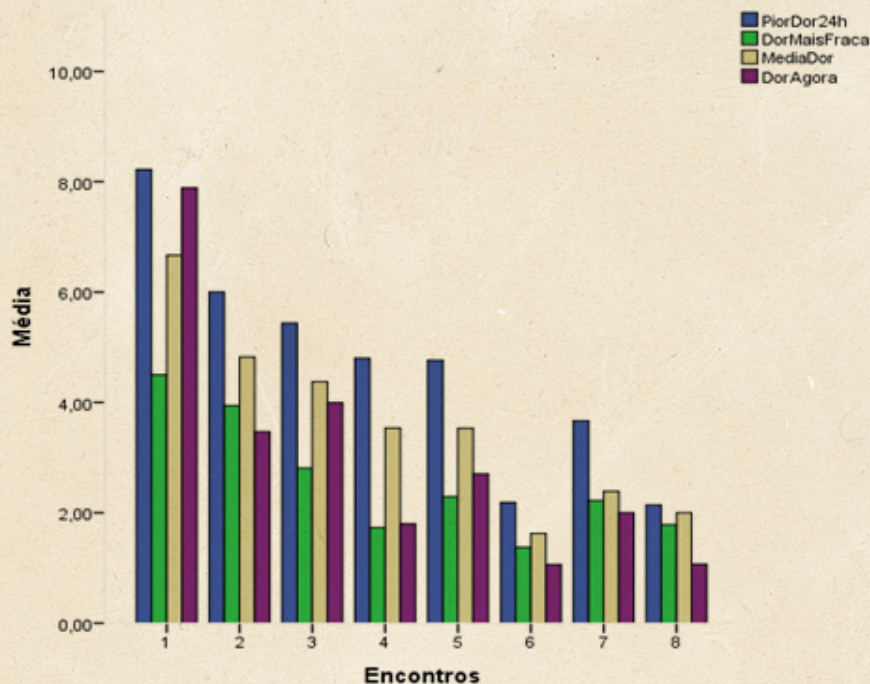


A análise do inventário breve de dor quantas medicações ao longo dos diferentes momentos revelou uma tendência de decréscimo significativo ($p < 0,001$). As comparações indicaram que os momentos 2, 5, 6, 7 e 8, apresentaram médias significativamente menores em relação ao momento inicial ($p < 0,05$) ra 2).



A análise post hoc com testes de postos sinalizados de Wilcoxon foi realizada com correção de Bonferroni, resultando em nível de significância estabelecido em $p < 0,0017$. A mediana dos níveis de pior dor percebida nas últimas 24 horas no primeiro, sexto e oitavo encontros foi de 9,000, 0,000 e 0,000,

Houve uma redução significativa na percepção da pior dor nas últimas 24 horas no sexto e oitavos encontros quando comparado ao primeiro, com $Z=-3,416$, $p=0,001$ e $Z=-3,227$, $p=0,000$, respectivamente.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa de educação em saúde associado à auriculoterapia, coordenado por uma equipe multiprofissional, teve como foco o planejamento coletivo baseado nas demandas locais. O objetivo inicial era implementar um programa de educação em saúde com oferta de auriculoterapia para idosos com dor crônica, o que resultou em interação positiva entre os usuários e a equipe. A abordagem integrada permitiu uma comunicação eficiente, criando confiança entre profissionais de saúde e idosos. O apoio mútuo entre os idosos, a mudança de hábitos saudáveis e os resultados positivos da auriculoterapia na redução da dor e melhora da saúde mental destacaram a importância de abordagens integrativas para promover o cuidado centrado na pessoa.

Ao final dessa pesquisa, consideramos que a elaboração do fluxograma a implementação da tecnologia social direcionada ao cuidado de idosos com dor crônica foram efetivas. Esse processo evidenciou a importância do planejamento participativo e do comprometimento da equipe multiprofissional, sua integração ativa foi fundamental para o sucesso da intervenção. Sendo assim, é aconselhável que futuras iniciativas semelhantes mantenham a ênfase no planejamento participativo com equipe e no envolvimento contínuo dos usuários, garantindo uma abordagem centrada nas necessidades reais da população atendida e promovendo melhorias nas condições de vida dessa população. Com a avaliação do programa, observou-se a necessidade de uma abordagem que promovesse maior sensibilização entre os especialistas, envolvendo a oferta de auriculoterapia, bem como, das demais práticas integrativas oferecidas no serviço. Nesse sentido, indicamos para próximas pesquisas que incluam uma discussão

CRS: Sudeste

STS: Penha

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Jardim São Nicolau

PROFISSIONAL: Juliana D'Assumpção dos Santos, Tatiana Santiago

E-MAIL: juliana.santos@sas-seconci.org.br, tatiana.santiago@sas-seconci.org.br

TELEFONE DE CONTATO: 11980697364, 11987368976

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Auriculoterapia e Saúde Mental - Redução do consumo de maconha e melhora da interação interpessoal.

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Início da Experiência: 23/08/2024 - Término da Experiência: 13/09/2024

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Auriculoterapia é uma prática da Medicina Tradicional Chinesa, que utilizamos na Atenção Básica como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Esta terapêutica pode ser utilizada para pacientes de Saúde Mental, com possíveis distúrbios psíquicos e mentais, bem como em dependência de substâncias químicas, com elevado valor preventivo e terapêutico. Esta modalidade terapêutica também contribui para o estabelecimento de vínculo entre pacientes e profissionais da saúde, e a utilização de PICS no Sistema Único de Saúde (SUS), permite o acesso de todos os cidadãos a estes cuidados que vêm de encontro a prevenção, promoção e proteção à saúde do indivíduo.

Apresentamos neste, experiência exitosa, obtida em atendimento a paciente direcionada para a terapêutica de aplicação de Auriculoterapia, por profissionais médicos (Generalista e Psiquiatra), por quadro depressivo.

Trazia em suas queixas quadro de depressão, TDAH, diverticulite, endometriose, compulsão alimentar e uso de substância química (maconha) e histórico de tabagismo há 30 anos, com cessação do cigarro há 90 dias, por vontade própria.

Durante a realização da anamnese, na primeira sessão, identificamos comportamento hostil, para o início da abordagem; poli queixosa, com demonstração de tristeza profunda e descrença pela vida.

Após a anamnese pactuamos com a paciente o foco inicial para a redução do consumo da maconha e melhora da interação interpessoal.

A partir desta abordagem foi identificado a necessidade de trabalhar os seguintes pontos: Ansiedade, Útero, Shen Men, Vício, Coração e Intestino Grosso.

Inicialmente focamos priorizar suas demandas psíquicas, e pactuamos encontros semanais por 4 semanas.

OBJETIVOS

Reduzir o uso de maconha e melhorar a interação interpessoal.

METODOLOGIA

Foram realizadas 04 sessões de Auriculoterapia, sendo a primeira com a realização de anamnese, e nas subsequentes, a partir das sinalizações de melhoria, mantivemos a mesma proposta terapêutica, agregando os estímulos de novos pontos.

Na segunda sessão, houve a verbalização de melhora em relação a ansiedade e ao uso de maconha; vale salientar que no início do tratamento, a utilização diária era de 5 cigarros de maconha por dia.

Na terceira sessão, houve a verbalização de ausência de crise de ansiedade, porém com queixa de dor de cabeça, iniciado no dia anterior, realizado então a aplicação nos mesmos pontos já referidos, com acréscimo aos: Simpático e ponto zero.

Na quarta e última sessão, houve a verbalização de melhora integral de todas as queixas inicialmente apresentadas, referindo disposição ao trabalho, com melhora nas relações interpessoais durante toda a semana, mantendo a redução do uso de maconha e melhora na interação interpessoal.



RESULTADOS

Após a conclusão da terapêutica proposta (4 sessões), identificamos que alcançamos os resultados esperados no início deste acompanhamento.

Houve por parte da paciente a verbalização de redução do uso de maconha (passando de 5 cigarros por dia, para 2 cigarros diários); mais disposição as suas atividades laborais, minimização do quadro de ansiedade e maior receptividade a terapeuta responsável pelo acompanhamento.

Ainda em acompanhamento para outras demandas de saúde, seguimos com a manutenção dos pontos de vício, com relato de consumo de 2 cigarros de maconha esporadicamente (chegando ao máximo de 72h sem utilização).

Em relação a melhora nas relações interpessoais, recentemente realizou viagem para sua cidade natal (Rio Grande do Sul), para visitar familiares.

Durante toda a terapêutica proposta, não houve ausência nos encontros pactuados, com total adesão pela paciente.

Vale ressaltar que atualmente a paciente mantém mais de 150 dias sem uso de tabaco (cigarro) e verbaliza não ter vontade por este consumo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final do tratamento terapêutica utilizado, e diante de todo o relato e percepção de melhoria apresentada pela paciente, foi proposto a continuidade desta prática integrativa complementar em saúde, abordando sua compulsão alimentar e perda de peso, e para esta fase, a atuação da Nutricionista será utilizada como recurso associado; sendo pactuado mais 04 encontros para aplicação de Auriculoterapia.

Com esta experiência apresentada, ressaltamos que como profissionais da saúde entendemos claramente a efetividade dos resultados deste trabalho junto aos nossos pacientes; este caso em especial nos emocionou, por se tratar de utilização de maconha num tempo superior há 30 anos, e que gradativamente está sendo minimizado, e estaremos nos dedicando até a possibilidade de cessação definitiva deste consumo, visto que a paciente demonstra também o interesse pelo alcance deste objetivo.

REFERÊNCIAS

CUNHA, J. H. S.; Auriculoterapia como terapêutica integrativa na promoção da saúde mental em usuários da Atenção Primária à Saúde com queixa de ansiedade: um estudo de métodos mistos; Tese de doutorado, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, USP; 2023.

https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-06102023-143122/publico/Tese_de_doutorado_jose_henrique.pdf (acesso em: 25/10/2024)

CRS: Sudeste

STS: Vila Mariana/Jabaquara

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Jardim Lourdes

PROFISSIONAL: Simone Bastos Pereira

COAUTORES: Gislene Cristina Blota, Rafaela Jacob Vasconcelos, Eliane da Silva Spina, Janaína Batista Machado, Ericka Paula Cordeiro Lima, Nayara Najla dos Santos Aragão, Vanessa Leonel Peterka,

E-MAIL: dra.simone.pereira@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: 21999005684, 1155756872

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas e Complementares (PICS)

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Janeiro a dezembro 2023

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O paciente com dor física ou emocional se sente fragilizado, sensível e isso interfere na sua rotina diária, cabe aos profissionais de saúde, o reconhecimento dos diferentes recursos para o seu controle e tratamento, incluindo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Essas práticas proporcionam importante reequilíbrio e mantendo a integralidade do corpo e mente. O trabalho que é desenvolvido pela Estratégia de saúde da Família (ESF) é o modelo assistencial da Atenção Básica, que se fundamenta no trabalho de equipes multiprofissionais em um território adstrito e desenvolve ações de saúde a partir do conhecimento da realidade local e das necessidades de sua população.

Os pacientes são abordados em consultas individuais dentro das linhas de cuidado, a depender da queixa inicial com investigação em avaliação médica e da equipe multiprofissional com complementação de exames e a oferta das PICS são complementares no cuidado integral. Este cuidado se inicia nas visitas domiciliares por meio dos agentes comunitárias de saúde onde é observado as necessidades e fatores determinantes, posteriormente discutido com a equipe de ESF. Visto que são aplicados os princípios do SUS, como: integralidade, equidade e universalidade.

Os ensinamentos da Medicina Chinesa presente em Huang Di (livro Princípios da Medicina interna do Imperador amarelo) diz respeito a descrição da anatomia energética do corpo humano por meio de meridianos ordenados que interligam as estruturas do corpo ligando o exterior ao interior do corpo conduzindo energia vital (BELTRÃO, 2017).

A auriculoterapia, uma prática integrativa e complementar de saúde, tem ganhado espaço como alternativa no tratamento de transtornos emocionais como depressão, estresse e ansiedade. De acordo com Correa et al. (2020), essa técnica baseia-se na estimulação de pontos específicos na orelha, relacionados com diferentes órgãos e funções do corpo, conforme os princípios da Medicina Tradicional Chinesa. Estudos indicam que a prática pode ter um efeito positivo na redução dos sintomas da depressão, especialmente quando aplicada em conjunto com outros tratamentos convencionais (Kurebayashi et al., 2017). A motivação para a realização deste

trabalho foi a necessidade de investigar terapias menos invasivas e com menores efeitos colaterais no manejo da depressão, como observado nas pacientes, que foram diagnosticadas com depressão moderada. A experiência oferece um importante perspectiva sobre a eficácia dessa prática no contexto da saúde mental, especialmente considerando a sua natureza não farmacológica e de baixo custo.

Até século passado, o Brasil era rural e usava a flora medicinal, para grande parte da população o uso de plantas medicinais é visto como integrada na história do povo. Então em 2006 foi decretada a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos cujo objetivo é “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos” (BRASIL, 2006).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. Estas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC) e, atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população. (PORTARIA Nº 971/2006).

A Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Lourdes oferece: Acupuntura, auriculoterapia, fitoterapia, terapia comunitária integrativa, Meditação, shantala e homeopatia. A equipe de ESF é composta de multiprofissionais atuando de maneira integrada a fim de potencializar o trabalho da equipe, garantindo a integralidade e a continuidade do cuidado. Os encontros acontecem em formato grupo de saúde, propondo a prática para os que têm interesse de uma forma individualizada, com média de 10 encontros onde são ofertadas as práticas, favorece a sociabilização e educação em saúde a partir de temas escolhidos pelos próprios pacientes.

A UBS Jardim Lourdes destaca-se pelo presente trabalho integrado de práticas de Acupuntura, auriculoterapia, plantas medicinais/fitoterapia no manejo da dor emocional e da dor física com abordagem sem medicamentos. A proposta futura é ter horta comunitária com plantas medicinais e aromática para valorização do saber popular e educação em saúde quanto ao uso de chás e plantas medicinais.

OBJETIVOS

Proporcionar bem-estar e qualidade de vida a pacientes que fazem o uso de medicamentos e tenham comorbidades, dores agudas, crônicas, e fatores emocionais em uma abordagem multiprofissional por meio de PICS.

METODOLOGIA

A metodologia aplicada teve início em abril/2024 até o presente momento, se iniciou com reunião de equipe de Estratégia de saúde da família (ESF) que consiste em: médica, enfermeira, auxiliar de enfermagem, farmacêutica, assistente social, agentes comunitárias de saúde e agente de promoção ambiental, para uma construção coletiva multiprofissional sobre os pacientes com dores físicas e emocionais.

Os médicos de saúde da família e/ou equipe multiprofissional (eMulti) faz o encaminhamento de Acupuntura para os dores agudas, crônicas e fatores emocionais. Seguido de avaliação da

dor.

Os pacientes fazem 10 sessões de PICS, dentre elas: Acupuntura, Auriculoterapia e Plantas Medicinais/Fitoterapia, seguindo a fila da regulação.

Em paralelo, enquanto os pacientes estão aguardando, há também uma abordagem de educação em saúde, baseada no diálogo, oportunizando trocas de experiências, sobre o cultivo de plantas medicinais, o uso de chás e abordagem em fitoterapia essa prática possibilita a ampliação de perspectivas para o rompimento de paradigmas quanto aos cuidados de saúde e as PICS. A troca de saberes e a relação entre o saber popular e científico sobre as plantas medicinais e chás se dá durante as abordagens sensoriais das plantas, métodos de cultivo dessas ervas e o uso de cada uma delas.

Após o término das 10 sessões o paciente retorna à equipe de ESF para reavaliação, para manter cuidados em saúde e se necessários encaminhamentos externos.

RESULTADOS

Durante o ano de 2023/2024 foi realizado acompanhamento gradual dos pacientes que aderiram a essas práticas, totalizando 200 pacientes no período de 1 ano e 6 meses.

A prática de Acupuntura se iniciou com sessões realizadas pela médica de saúde da família para 4 pacientes.

A coleta de dados e processos envolvidos nas sessões de tratamento, como a contagem do tempo e a retirada das agulhas podem realmente consumir bastante tempo e demandar mais profissionais, o que limitava o atendimento a mais pacientes. Diante disso, as agentes comunitárias de saúde, enfermeira da equipe e a farmacêutica se organizaram para assumir esses processos, incluindo a prática de Auriculoterapia, portanto conseguindo atender aproximadamente 70 pacientes por grupo.

Durante o tempo do paciente em espera, a farmacêutica e a agente de promoção ambiental do PAVS (Programa Ambientes Verdes e Saudáveis) realizavam abordagens de educação em saúde com os temas: rodas de chás, medicina tradicional chinesa, fitoterápicos, medicamentos inapropriados para idosos, sexualidade, descarte correto de medicamentos e cultivo de plantas medicinais e aromáticas. Esses foram importantes para o enriquecimento cultural, diminuição de interações medicamentosas, sensibilização quanto aos fitoterápicos, aumento do vínculo dos pacientes e profissionais de saúde.

Após o término das 10 sessões os pacientes retornam à equipe de ESF para reavaliação, para manter cuidados em saúde e se necessários encaminhamentos externos.

A paciente M.R.N relata após 2 meses de tratamento:

“Me sinto muito bem, não tenho mais dores, como se fosse mágica, melhorou muito. Até na minha depressão ajudou. Não tive mais crises. Não quero sair daqui não, nunca mais vou parar de fazer. Depois de 6 anos vou voltar a trabalhar, vendendo plantas. Sou uma nova mulher.”

A melhoria da saúde mental, das dores crônicas, a motivação para o trabalho e a sensação de renovação, isso pode ilustrar a eficácia do tratamento e o impacto positivo na vida deste paciente.

A retirada total de medicação benzodiazepínico nos pacientes não foi possível até o momento, mas desde 2021 a médica de saúde da família não iniciou o uso da medicação a nenhum paciente, em contrapartida é promovido um atendimento que proporciona ao paciente melhoras por

meios de PICS.

A Auriculoterapia associado à Acupuntura foi aplicada em todos os pacientes que relatam melhora na ansiedade/depressão. Apenas 2 pacientes fazem somente prática de Acupuntura para dores.

Os pacientes relatam que o espaço criado pela UBS Jardim Lourdes é um ambiente harmonioso, sociável e de autocuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os profissionais da ESF são os protagonistas na aplicação da PICS na Atenção Básica e isso garante um leque terapêutico e de promoção a saúde. Essa é uma ação que se configura na ampliação de acesso e qualificação dos serviços, na perspectiva da integralidade da atenção à saúde da população.

A eficácia de uma ação sólida e sustentável se deu por meio do protagonismo de diversos profissionais de saúde que compõe o grupo com suas responsabilidades e o cuidado com as práticas ofertadas.

Portanto, é possível assegurar que o trabalho realizado na UBS Jardim Lourdes, na oferta de práticas integrativas complementares na Atenção Básica foi importante na redução da medicalização, melhora do vínculo terapêutico, espaço para sociabilização, redução de sintomas físicos e mentais, trazendo empoderamento e resgate da autonomia dos sujeitos.

REFERÊNCIAS

BELTRÃO, I.C. Noções de saúde e espiritualidade presente no clássico chinês Huang Di Nei Jin (Livro do imperador amarelo). Universidade federal da Paraíba. João Pessoa. 2017

BRASIL. 2006. Ministério da saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006. Brasília, 2006a.

CORRÊA, H. P., Moura, C. C., Azevedo, C., Bernardes, M. F. V. G., Mata, L. R. F. P. & Chianca, T. C. M. 2020. Efeitos da Auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. Rev Esc Enferm USP, 54, e03626

KUREBAYASHI, L. F. S., TURRINI, R. N. T., SOUZA, T. P. B., MARQUES, C. F., RODRIGUES, R. T. F. & CHARLESWORTH, K. 2017. Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. Rev Latino-Am Enfermagem, 25, e2843.

CRS: Sudeste

STS: Mooca/ Aricanduva

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Brás

PROFISSIONAL: Amanda Dias Volpini

E-MAIL: nutricaoubsbras@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: 11941209218

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Avaliação da redução dos níveis de estresse, ansiedade e dor após a prática de Meditação

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

De 18/03/2024 até 04/04/2024.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Pesquisas recentes apontam que o Brasil é um dos países que lideram o ranking mundial na prevalência de transtornos na saúde mental. Segundo dados levantados pela OPAS, (Organização Pan-Americana de Saúde) a ansiedade no Brasil afeta 18,6 milhões de indivíduos o que corresponde a 9,3% da população (OPAS, 2019).

De acordo com o último Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em tempos de pandemia (COVITEL, 2023) 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico de ansiedade. Além disso, 12,7% dos entrevistados disseram já ter recebido diagnóstico de depressão. A maior prevalência foi observada entre indivíduos do sexo feminino. A faixa etária de 18 a 24 anos foi a mais acometida (COVITEL, 2023).

Considerando estes dados, foi realizado levantamento do perfil dos pacientes encaminhados para assistência psicológica na Unidade Básica de Saúde do Brás neste ano (2023), sendo que 19,4% dos encaminhamentos do público infanto-juvenil são de ansiedade e 9,7% depressão. Nos adultos o percentual é ainda maior com cerca de 45,8% dos encaminhamentos por conta de ansiedade e 20,3% de depressão (dados cedidos por psicóloga Priscilla do Prado Vieira Izzo – UBS Brás).

Nos últimos anos cresce cada vez mais o interesse por medidas não farmacológicas para o tratamento de transtornos relacionados à saúde mental. Dentre essas medidas não farmacológicas podemos citar a Meditação, sendo um dos tópicos de pesquisas mais populares nas áreas de saúde mental (FREITAS, IN; REIS-PINA, 2024).

A Meditação é uma prática milenar e de origem oriental, possui diversas técnicas e como resultado pode trazer foco e consciência durante a prática. Além disso, tem mostrado resultados como redução da ansiedade e depressão, melhora de disfunções sexuais, estresse e perturbações do sono (FREITAS, IN; REIS-PINA, 2024).

Tendo em vista o cenário atual de altos níveis de ansiedade e estresse vivenciados por grande parte da população no Brasil e inclusive em nosso território, a equipe multidisciplinar da UBS Brás iniciou grupo de práticas corporais e Meditação com objetivo de oferecer para a população do território espaço para prevenção de doenças emocionais e promoção de saúde. A responsável pela condução do grupo realizou formação em Meditação pela SMS no ano de 2019.

OBJETIVOS

Ofertar para participantes técnicas de relaxamento através da Meditação e práticas corporais em grupo realizado em parque no território da UBS Brás duas vezes por semana e assim promover redução dos níveis de ansiedade e estresse.

METODOLOGIA

Durante os dias 18/03, 21/03, 01/04 e 04/04 a responsável por conduzir o grupo aplicou uma avaliação com 3 perguntas para os participantes com para avaliar a percepção de cada um sobre ansiedade, estresse e dor antes e após a realização das práticas corporais e Meditação. As avaliações foram realizadas com auxílio do forms do Google.

Cada pergunta tinha como opção os seguintes níveis de ansiedade, estresse e dor: baixo, moderado, alto ou muito alto.

As perguntas foram as seguintes antes das práticas:

1. Como você avalia seu nível de ansiedade hoje?
2. Como você avalia seu nível de estresse hoje?
3. Como você avalia seu nível de dor hoje?

As perguntas após as práticas corporais e Meditação eram:

1. Como você avalia seu nível de ansiedade agora?
2. Como você avalia seu nível de estresse agora?
3. Como você avalia seu nível de dor agora?

RESULTADOS

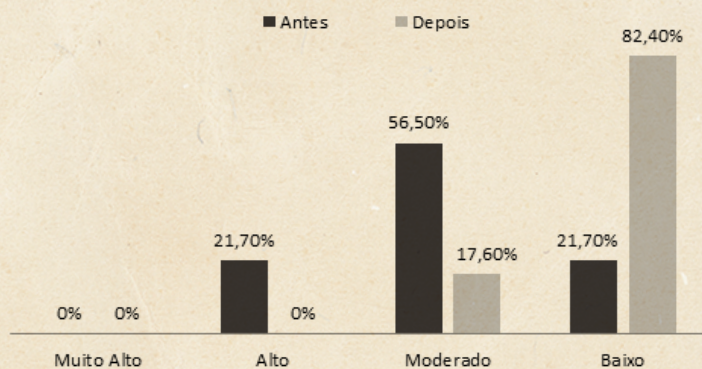
56,5% dos pacientes participantes avaliaram o nível de ansiedade como moderado, 21,7% avaliaram como baixo e 21,7% dos pacientes avaliaram nível de ansiedade alto antes das intervenções. 69,6% dos participantes avaliaram o nível de estresse como moderado, 13% como alto, 13% dos pacientes avaliaram como baixo e 4,3% avaliaram como muito alto. Com relação ao nível de dor, 47,8% dos pacientes avaliaram como moderado, 34,8% dos pacientes avaliaram como baixo e 17,4% dos participantes avaliaram como muito alto.

Após as práticas corporais e de Meditação os pacientes foram abordados novamente para reavaliação da percepção do nível de ansiedade, estresse e de dor. Houve uma queda de 68% na percepção de ansiedade moderada e a maior parte dos participantes, 82,4% dos avaliaram o nível de ansiedade como baixo após a realização da Meditação. Com relação ao nível de estresse, usuários relataram uma queda de 83% na percepção desta sensação. A percepção na redução nível de dor foi de 50,8%. Alguns participantes ofereceram relatos positivos após a participação nos encontros.

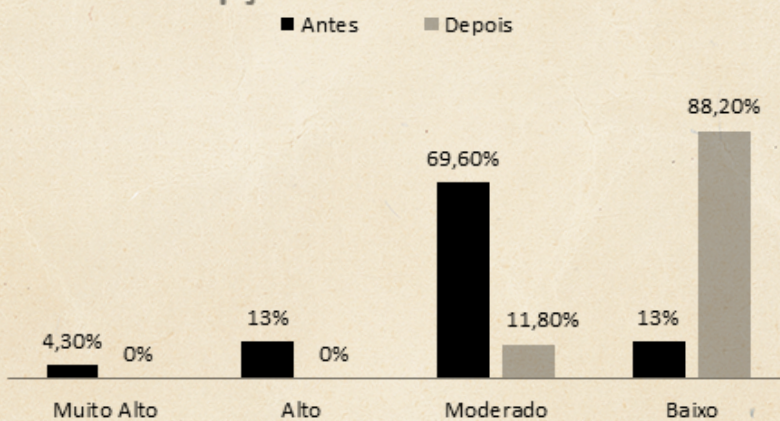
“No começo da pandemia fiquei ruim, tinha noite que dormia três horas de relógio. Aí comecei a melhorar indo no grupo, o primeiro dia de Meditação eu melhorei bastante indo no seu grupo. Ajudou 85% a diminuir pensamentos ruins e estou dormindo bem, graças a Deus” (Homem, 40 anos, participante do grupo).

“Acho que minhas dores diminuíram, eu me sinto menos cansada e com mais disposição” (Mulher, 63 anos, participante do grupo).

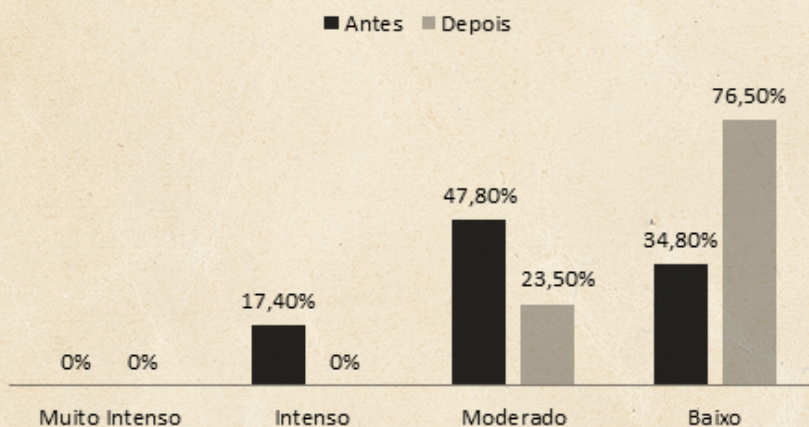
Percepção do Nível de Ansiedade



Percepção do Nível de Estresse



Percepção do Nível de Dor





CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da aplicação dos questionários, foi possível avaliar que a Meditação se mostrou eficaz no alívio da percepção das dores e principalmente no alívio da percepção do estresse e ansiedade. Claro que os resultados foram potencializados pela associação das práticas corporais de caminhada e alongamento, mostrando que as Práticas Integrativas Complementares trazem resultados benéficos à saúde dos praticantes e devem ser associadas tanto no tratamento quanto na prevenção de distúrbios de saúde mental e outras doenças crônicas.

REFERÊNCIAS

OPAS. A carga dos transtornos mentais na Região das Américas, 2000-2019. Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Disponível em:

<https://www.paho.org/en/enlace/burden-mental-disorders#specmh>.

Acesso em: 11 de outubro de 2024.

COVITEL 2. Inquérito telefônico de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em tempos de pandemia – Covitel 2 [livro eletrônico]: relatório final / Vital Strategies Brasil... [et al.]. - São Paulo, SP: Vital Strategies: Umane, 2023.

FREITAS, I. N.; REIS-PINA, P. O efeito da Meditação em pacientes incuráveis: Bem-estar, Qualidade de Vida e Controle Sintomático – uma revisão sistemática. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, v. 73, n. 1, p. e20230047, 2024.

CRS: Sudeste

STS: Vila Mariana/Jabaquara

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Parque Imperial

PROFISSIONAL: Elisabete Alexandre da Silva

E-MAIL: betesanny100@gmail.com

TELEFONE DE CONTATO: 11963405517

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Terapia Comunitária Integrativa e o impacto desta prática na vida de seus integrantes

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

O início da prática da TCI aos munícipes na unidade se deu em 10 de agosto de 2022. As rodas acontecem uma vez na semana com duração de uma hora.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

No Brasil, um dos pilares da atenção básica é o princípio da integralidade, que se baseia em ações de promoção, prevenção de agravos e recuperação da saúde. A integralidade permite a percepção holística do sujeito, considerando o contexto histórico, social, político, familiar e ambiental em que se insere. A atenção integral é, ao mesmo tempo, individual e coletiva, inviabilizando, portanto, ações dissociadas¹.

A integralidade enquanto princípio do Sistema Único de Saúde busca garantir ao indivíduo uma assistência à saúde que transcenda a prática curativa, contemplando o indivíduo em todos os níveis de atenção e considerando o sujeito inserido em um contexto social, familiar e cultural¹.

Diante deste cenário complexo, torna-se evidente que o cuidado integral não se baseia apenas ao tratamento medicamentoso, centrado no médico-paciente e sim em um plano terapêutico adicionados a outras terapias complementares e em que o paciente se torna coparticipante do seu tratamento. As práticas interativas complementares valorizam as tecnologias leves e a humanização, como o acolhimento e a escuta, fundamentais para promover o processo de cuidado necessário no contexto da APS, na contramão da queixa-conduta e do movimento de medicalização da vida.

Em 2006, aprovado pelo Ministério da Saúde, surgiu a Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC), entre elas a Terapia Comunitária Integrativa (TCI)².

A TCI é um espaço de acolhimento, para a partilha de sofrimentos e sabedoria de vida, que ocorre de maneira circular e horizontal. Constitui um espaço de escuta, reflexão e troca de experiências, criando uma teia de relação social entre os participantes, na busca de soluções para os conflitos pessoais e familiares. Beneficia as relações interpessoais, a formação de redes sociais solidárias e a utilização da cultura popular como subsídio para soluções de problemas vividos pela comunidade³.

Ressalta-se que a TCI se apresenta como uma possibilidade de aproximar os profissionais de saúde, com destaque para as demandas da comunidade sendo um instrumento que possibilita uma escuta qualificada, um estar junto, trocar experiências, trabalhar prevenção e promoção da saúde de forma significativa e principalmente, valorizando o saber popular.

OBJETIVOS

Este trabalho tem o objetivo de avaliar o impacto que a TCI gerou na vida dos participantes da roda, realizadas na Unidade Básica de Saúde Parque Imperial.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, através de relatos realizado em uma unidade básica de saúde (UBS), no município de São Paulo, no bairro Vila Monte Alegre, UBS Parque Imperial – Professor Manoel Antônio da Silva Saragoça.

RESULTADOS

Os resultados observados durante a prática da TCI, na unidade básica de saúde Parque Imperial, aos seus integrantes foram potentes e transformadores. Houve a conscientização da responsabilização do cuidado, busca pelo autoconhecimento, criou-se uma rede de apoio entre os integrantes, um espaço de acolhimento e pertencimento, mudança de estilo de vida, cultura de paz, resiliência e melhora no acompanhamento do cuidado com profissionais da UBS. A Terapia Comunitária Integrativa é uma tecnologia de cuidado de baixo custo, desenvolvendo ações de promoção da saúde e prevenção do sofrimento emocional nas comunidades, podendo ser considerada, também, uma estratégia de reabilitação e de inclusão social pela rede de apoio que ela pode ajudar a construir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a terapia comunitária integrativa traz um impacto importante e positivo aos seus participantes, sendo uma ferramenta aliada ao cuidado longitudinal e integral do indivíduo. Desta forma contemplando um dos princípios do Sistema único de saúde.

Contudo, é de extrema importância que toda a UBS esteja engajada e tenha conhecimento desta PICS, para que mais pessoas possam usufruir desta terapia.

Como também, o desafio que mais profissionais sejam capacitados e que a roda seja efetiva e atuante no atendimento ao indivíduo.

REFERÊNCIAS

SOUZA, M. C.; ARAÚJO, T. M.; REIS JÚNIOR, W.M.; SOUZA, J.N.; VILELA, A.B.A; FRANCO, T.B. Integralidade na atenção à saúde: um olhar da Equipe de Saúde da Família sobre a fisioterapia. 2012.

PEREIRA, E. C.; SOUZA, G. C.; SCHVEITZER, M. C. Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde. 2022.

MELO, V. F. C.; GOMES, M.I.N.; FIGUEIREDO CAVALCANTI, L. N.; PEREIRA, N.S.; A valorização da terapia comunitária integrativa como prática efetiva do SUS: relato de experiência, 2019.

JATAI, J. M.; SILVA, L. M. S.; Enfermagem e a implantação da Terapia Comunitária Integrativa na Estratégia Saúde da Família: relato de experiência, 2012.

CRS: Sudeste

STS: Mooca/ Aricanduva

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Vila Formosa II

PROFISSIONAL: Rhayná de Oliveira Rodrigues Mathias

E-MAIL: farmaciavilaformosa2@prefeitura.sp.gov.br

TELEFONE DE CONTATO: 11999649366

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no cuidado farmacêutico

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

Início: março de 2024 - Término: agosto de 2024

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A Auriculoterapia é uma técnica da medicina tradicional chinesa que consiste na estimulação mecânica de pontos específicos da orelha, embasada no entendimento do pavilhão auditivo como um microssistema onde todo o corpo é representado por um mapa. A literatura nos traz que a prática apresenta efeitos de redução de ansiedade, controle de depressão e alívio de dores musculoesqueléticas¹, sendo oferecida pelo SUS através do Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICS).

Assim como a Auriculoterapia, a Meditação é também uma técnica tradicional cuja aplicação no âmbito da saúde se caracteriza como o treino da atenção focado no momento presente, com vistas a alcançar a tranquilidade e redução do estresse e ansiedade. As prática meditativa têm despertado atenção devido a seu baixo custo, a possibilidade de ser ensinada e aplicada a grupos de pacientes e sua efetividade em diferentes quadros inclusive na redução da dor crônica, enquanto técnica complementar com importante contribuição para a Atenção Básica, em especial, no atendimento público.²

Assim como as PICS, a Atenção Farmacêutica vem se consolidando cada vez mais no SUS, sendo definida como a interação direta do farmacêutico com o usuário, visando a uma farmacoterapia racional e a obtenção de resultados definidos e mensuráveis, voltados à melhoria da qualidade de vida. Esta interação também deve envolver as concepções dos sujeitos da saúde, respeitadas as suas especificidades biopsicossociais, sob a ótica da integralidade das ações e cuidados³.

Quando PICS são associadas ao cuidado do usuário por meio da atenção farmacêutica é possível garantir um tratamento completo e humanizado, promovendo-se o tratamento de sintomas de depressão, ansiedade e dores crônicas, constantemente mencionados por usuários em quadros de polifarmácia.

OBJETIVOS

Fornecer aos usuários do SUS o acesso a práticas integrativas e complementares associadas ao tratamento medicamentoso.

METODOLOGIA

Na UBS Vila Formosa II, da cidade de São Paulo, ofertam-se aos usuários os serviços de Auriculoterapia e Meditação praticados pela farmacêutica. O tratamento é feito semanalmente, durante seis semanas. No primeiro encontro, faz-se a consulta farmacêutica com a finalidade de conhecer melhor o usuário e obter os melhores resultados com a farmacoterapia. Durante as demais sessões são observadas a efetividade das orientações feitas em relação aos medicamentos, assim como as demais queixas tratadas com a Auriculoterapia associada à Meditação ou não. No último encontro é fornecido um questionário, de elaboração própria, para que os usuários que completaram as seis sessões possam avaliar o tratamento.

RESULTADOS

Foram avaliados 18 usuários, sendo 15 mulheres. As faixas etárias de 40 a 59 anos e de 60 a 79 anos foram predominantes, correspondendo a 44% do grupo cada uma, com 12% dos participantes contando entre 20 a 39 anos.

Entre os motivos para procura das práticas integrativas, 88% dos usuários apontaram o tratamento para alívio da dor, 50% para melhora da ansiedade e 16% para depressão.

Dos usuários que fizeram o tratamento para dor, 61% faziam uso de analgésicos, dos quais 55% relataram que fizeram menos uso de medicamentos para dor após a frequência às seis sessões.

Quando perguntados sobre como classificam o tratamento, 51% relataram que se sentem melhores, 33% relatam que estão muito melhores e 16% afirmaram que estão do mesmo jeito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a prática da Auriculoterapia e da Meditação foi possível fortalecer o vínculo terapêutico entre profissional e usuários, com ênfase na escuta acolhedora e abordagem à saúde do usuário de forma multidimensional, ou seja, a saúde física, mental, psíquica e afetiva. Percebe-se, através da avaliação realizada nesta ocasião, a possibilidade de redução no uso de medicações analgésicas e anti-inflamatórias, favorecendo-se a racionalização do uso de medicamentos.

REFERÊNCIAS:

¹COSTA. I.R. Aplicação de Auriculoterapia na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa de literatura. Faculdade Pernambucana de Saúde. 2022. Disponível em:

https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/1536/1/APLICA%C3%87%C3%83O%20DE%20AURICULOTERAPIA%20NA%20ATEN%C3%87%C3%83O%20PRIM%C3%81RIA%20%C3%80%20SA%C3%9ADE_%20UMA%20REVIS%C3%83O%20INTEGRATIVA%20DE%20LITERATURA%20%281%29.pdf

²KOZASA, E. A prática de Meditação aplicada ao contexto da saúde Coletiva, vol. 3, núm. 10, 2006, pp. 63-66 Editorial Bolina, Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84222224007.pdf>.

³ ANGONESI, D. SEVALHO, G. Atenção Farmacêutica: fundamentação conceitual e crítica para um modelo brasileiro. Ciênc. saúde coletiva 15 (supl 3) • Nov 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/3GGQn9CxTy9NkS8VxwdRHtP/#https://www.scielo.br/j/jbpm/a/mFNRMTsGRLb9sGV84rw3PCy/?lang=pt&format=html>.

CRS: SUDESTE

STS: Vila Prudente/ Sapopemba

UNIDADE DE SAÚDE: UBS Vila Alpina

PROFISSIONAL: Patrícia Novaes da Silva

E-MAIL: patricianovaes237@hotmail.com

TELEFONE DE CONTATO: 11951440115

TÍTULO DA EXPERIÊNCIA

Todos juntos na roda da vida - Dança Circular e Auriculoterapia

INÍCIO DA EXPERIÊNCIA

O Grupo de Dança Circular iniciou em 18/01/2024. A Auriculoterapia já estava bem enraizada a alguns anos pelos farmacêuticos anteriores como consulta individualizada sem relação aos demais grupos. Ao divulgar aos pacientes a Auriculoterapia no grupo de Dança Circular tem sido possível a melhoria de queixas físicas e mentais.

As profissionais que deram início a este grupo foram Patrícia Novaes da Silva (farmacêutica) e Darlene Alves Neuman (fisioterapeuta) complementando a atividade.

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A Dança Circular apresenta em seu repertório músicas tradicionais brasileiras e de demais culturas de todo o mundo, abrangendo todo o contexto cultural entre os povos com passos envolvendo membros superiores e inferiores, podendo ou não ser em sequência pré-estabelecida. As danças são retomadas conforme o cronograma pré-estabelecido, trazendo na memória a sensação que a música traz e a fluidez que o corpo adquire conforme nota-se a autonomia na técnica.

O grupo foi formado com intuito de promover uma atividade corporal que contemplasse todas as idades, trabalhando a saúde física e emocional através do movimento e expressão de fala dos pacientes durante a Dança Circular. Tem como objetivo principal utilizar os dois métodos terapêuticos é principalmente conectar pessoas e propósitos, promovendo a saúde de forma integral e evitando predisposições à futuras comorbidades, abrangendo socialização, melhoria na coordenação motora, aprimoramento cognitivo, redução de transtornos mentais.

O objetivo de utilizar os dois métodos terapêuticos é principalmente conectar pessoas e propósitos, promovendo a saúde de forma integral e evitando predisposições à futuras comorbidades. Alguns dos benefícios a Dança Circular e a Auriculoterapia oferecidos pela prática são a Socialização, coordenação motora, melhora cognitiva, redução dos quadros transtornos mentais.

A Dança Circular apresenta em seu repertório músicas tradicionais brasileiras e de demais culturas de todo o mundo, abrangendo todo o contexto cultural entre os povos com passos envolvendo membros superiores e inferiores, podendo ou não ser em sequência pré-estabelecida. As danças são retomadas conforme o cronograma pré-estabelecido, trazendo na memória a sensação que a música traz e a fluidez que o corpo adquire conforme nota-se a autonomia na técnica.

OBJETIVOS

Promover melhora na qualidade de vida dos usuários através da Dança Circular e Auriculoterapia.

METODOLOGIA

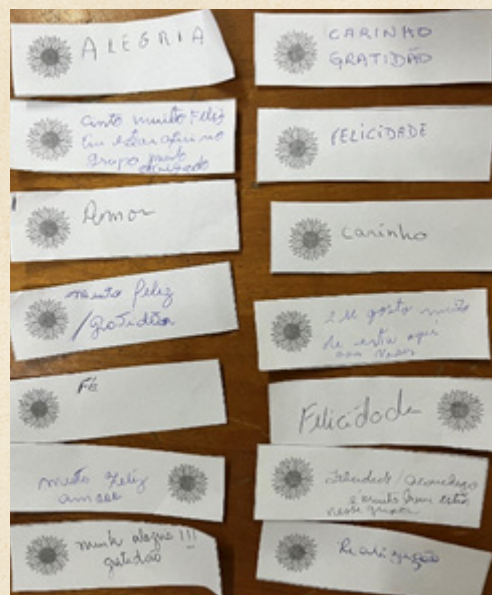
A Dança Circular e a Auriculoterapia são abordagens terapêuticas que estão sendo utilizadas em conjunto de forma terapêutica para os usuários, como forma de promover a saúde de modo integral.

Desenvolvem atividades com cartas ou leituras para reflexão de acordo com o momento, propiciando o espaço para questionamentos, discussões e interação dos participantes. Na sequência são desenvolvidas a Dança Circular que contribui conforme a necessidade com o grupo, trabalhando o equilíbrio e memorização durante todo processo. Algumas danças são executadas tocando as mãos em formato de ciranda, em pares ou individualizadas.

Acontece de forma semanal todas as quintas-feiras com duração de 30 a 40 minutos, porém podendo ser ampliado dependendo do grau de dificuldade da dança e troca de falas.

Ao finalizar a Dança Circular , é realizada a Auriculoterapia de acordo com a necessidade individual de cada participante identificada em consulta.

A Dança Circular e a Auriculoterapia são técnicas que estão sendo utilizadas como forma de promover a saúde de modo integral. A Dança Circular associada à Auriculoterapia está sendo capaz de trazer um novo começo para muitos integrantes, na maioria das vezes idosos que tinham pouca socialização, dificuldade de coordenação, memorização e dores devido a doenças crônicas.



RESULTADOS

Os profissionais responsáveis por esse grupo em conjunto com a equipe multiprofissional que atuam em outros grupos, observaram que vários participantes tiveram melhora significativa no foco, no equilíbrio, no raciocínio e na memorização.

A cada semana é nítida a melhora do humor, dores crônicas e relacionamento interpessoal do grupo, estabelecendo a saúde do indivíduo de modo integral.

A Dança Circular associada à Auriculoterapia está sendo capaz de trazer um novo começo para muitos integrantes, na maioria das vezes idosos que tinham pouca socialização, dificuldade de coordenação, memorização e dores devido a doenças crônicas.

- “Tô me sentindo muito relaxada. Tô amando essas experiências. Pra mim é novidade. Meu corpo está reagindo muito bem e eu só tenho a agradecer. Muito obrigada” – N.R.C.
- “Tá me fazendo muito bem. Tenho mais disposição, mais ânimo e até vontade de fazer outros exercícios. Parabéns a Patrícia e Darlene, vocês são ótimas. Muito obrigada pelo que vocês fazem pela gente.” - I.M.L.T.
- “Hoje estou 90 por cento sem dores. A dança é uma terapia maravilhosa, mexe com o nosso corpo e mente ao mesmo tempo. Nós do grupo gostamos muito.” I.P.B.
- “Hoje me sentindo muito, muito, muito bem. Antigamente me chamavam Maria das Dores, hoje meu nome é N****”. N.P.S.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pela própria concepção da abordagem terapêutica de ser uma Meditação ativa através de um repertório abrangendo todo o contexto cultural, sendo uma atividade que envolve coreografias em círculo, de mãos dadas. Isto possibilita a ideia de coletividade, favorece a socialização, integração do grupo, trazendo sentimentos como empatia e compreensão e a consciência de não se estar sozinho, manifestando aos participantes a ideia de “todos juntos na roda da vida” Foi possível constatar o quanto as práticas de Dança Circular e a Auriculoterapia contribuíram na qualidade de vida estabelecendo autoconfiança, autocuidado, melhora da autonomia, desenvolvimento da socialização, redução no uso de medicamentos e atendimentos no setor de acolhimento na unidade de saúde pelos pacientes repetidamente.