

# AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CONTEXTO DA PANDEMIA

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2<sup>a</sup> edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

**CORRÊA; Vanessa Gomes de Souza<sup>1</sup>, GONÇALVES; Beatriz de Sousa<sup>2</sup>, ROCHA; Fernanda Ribeiro<sup>3</sup>, CARVALHO; Layanne da Silva<sup>4</sup>, SILVA; Keyza Loyanne da Costa<sup>5</sup>**

## RESUMO

**Introdução/ Contextualização:** A pandemia tem gerado muito estresse na população, trazendo impactos diretos para a saúde mental dos indivíduos (WHO, 2020). Com o objetivo de reduzir esses impactos, o projeto de extensão interdisciplinar “Liga de Saúde da Família e Comunidade na Promoção da Saúde na Universidade de Brasília em Tempos de Covid-19” da Universidade de Brasília, Campus Ceilândia, executa ações onlines, abertas para toda a comunidade, com temas relevantes para a promoção da saúde em tempos de pandemia. O projeto entende que as vivências de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) é uma estratégia potente de cuidado e promoção da saúde. **Objetivos:** Apresentar as atividades elaboradas pelo projeto de extensão durante a pandemia, como Terapia Comunitária, Auriculoterapia, Terapia de Redução de Estresse (TER) e Meditação à distância. Nas áreas do conhecimento relacionados a Práticas Integrativas e Complementares a Saúde. Essas atividades visam a promoção e a prevenção de agravos da saúde em tempos de COVID-19. **Método:** O projeto utiliza a plataforma Youtube para a transmissão de eventos relacionados à promoção da saúde em tempos de pandemia por meio do canal “LASFAC UnB”. Os extensionistas determinam um tema relevante, buscam palestrantes, organizam o processo de transmissão, estimulam a participação dos inscritos através das redes sociais, medeiam o esclarecimento de dúvidas dos participantes e garantem o envio do certificado de participação. **Resultados:** Dentre as várias atividades realizadas, foram ofertadas três PICS que são reconhecidas pelo Ministério de Saúde, as quais tiveram dados coletados a partir do Formulário Google. Sendo elas: Auto Auriculoterapia, Hipnoterapia e Yoga. No formulário de Auto Auriculoterapia, os participantes relataram que se interessaram pelo tema porque queriam aprender mais sobre o assunto, sendo que de um total de doze respostas, oito pessoas responderam que sentiram melhora após a utilização da técnica, principalmente para sintomas como ansiedade, cefaleia e enxaqueca. Tal qual, oito participantes responderam que nunca tinham realizado tratamento com Auriculoterapia. Na Hipnoterapia, os participantes explicaram que procuraram a atividade porque gostavam do tema, já utilizavam a técnica e por ter ansiedade. Além disso, do total de cinco respostas, todos concordaram que essa técnica é capaz de promover relaxamento, sendo que apenas uma pessoa informou que nunca tinha realizado Hipnoterapia. Bem como, responderam que utilizam meditação, yoga, hipnose ou atividades de lazer para promoção de relaxamento. Em relação a Yoga, os dados informaram que os participantes aceitaram realizar a atividade porque gostaram do tema, gostariam de ter mais conhecimento e que precisavam de relaxamento. De um total de onze respostas, apenas quatro informaram que já tinham realizado uma atividade de PICS. Como também, explicaram que a discussão do tema foi proveitosa, pois foi possível aliviar sintomas de estresse e ansiedade, demonstrando o quanto é necessário estar atento à saúde mental. Todos os questionários aplicados tiveram uma questão em comum, obtendo sempre a mesma resposta, de que todos irão utilizar as técnicas fornecidas quando necessário e/ou indicará para demais pessoas. **Considerações finais:** As PICS são formas de tratamento que objetivam a prevenção e promoção à saúde, por meio de conhecimentos tradicionais que

<sup>1</sup> Universidade de Brasília, vanessagscorrea1999@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade de Brasília, biaousagoncalves@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade de Brasília, rocha.rfe@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade de Brasília, laysilva428@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade de Brasília, keyzac3@gmail.com

colaboram também para a diminuição de sintomas de ansiedade, assim como podem ser usadas no tratamento de algumas doenças crônicas (REIS, et al, 2019). Dessa forma, o projeto de extensão, por meio de atividades online, colabora para a disseminação das PICS dentre a comunidade, favorecendo a prevenção de doenças, além de oferecer alternativas para o alívio de determinados sintomas. Dentre o público-alvo, o projeto atinge diretamente estudantes de graduação que adquirem maior conhecimento sobre tais práticas, contribuindo para que, na futura atuação prática, estes poderão garantir um atendimento integral e humanizado à saúde por meio das PICS, colaborando para uma abordagem ampliada do processo saúde-doença. Portanto, as PICS colaboram para o enriquecimento da formação dos futuros profissionais de saúde e promovem o bem-estar. Bem como, o projeto colabora, a nível acadêmico, para que o Brasil continue sendo referência mundial na área de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2020). Referências: BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em: 04/03/2021. REIS, Bárbara Oliveira; ESTEVES, Larissa Rodrigues; GRECO, Rosangela Maria. Avanços e Desafios para a Implementação das Práticas Integrativas e Complementares no Brasil. Revista APS, Minas Gerais, v.21, n.3, p. 355-364, jul./set. 2018. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID19 Outbreak. 18 março 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>>. Acesso em 04/03/2021.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pandemias, Promoção da Saúde, Terapias Complementares.