



PROPICS: As Práticas Integrativas e Complementares como ferramenta de promoção à saúde e autocuidado

Carla Franklin Souza de Lima¹, Enzo Leonardo Rodrigues de Paiva², Bright Owusu Ansa³, Thaysa Alves de Araújo⁴, Amanda Alana de Miranda Alves⁵, Maria Beatriz Machado de Lima⁶, Alana Brena Costa dos Santos⁷, Paula da Nóbrega Santiago⁸, Ana Clara Gaudêncio Paiva⁹, Ana Rute Borges de Oliveira Silva¹⁰, Priscilla Maria de Castro Silva¹¹, Joyce Wadna Rodrigues de Souza¹²
joyce.wadna@professor.ufcg.edu.br e priscilla.maria@professor.ufcg.edu.br

Resumo: As atividades realizadas pelo PROPICS tiveram como objetivo o desenvolvimento de ações nas comunidades adjacentes e pertencentes a UFCG, empregando técnicas presentes nas Práticas Integrativas e Complementares em saúde, buscando promover saúde e bem estar de forma coletiva e individual. Esse projeto teve como finalidade fomentar a prática de autocuidado, produção de (res)significações subjetivas, e técnicas de enfrentamento ante ao sofrimento psíquico.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares, Promoção da saúde, Autocuidado, Extensão comunitária.

1. Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), são abordagens terapêuticas que surgem como alternativas ao modelo biomédico dominante. Essas práticas caracterizam-se pela interdisciplinaridade e por linguagens singulares, próprias, que em geral se contrapõem à visão altamente medicalizante da saúde que impera na sociedade de mercado [1].

As PICS visam, a partir de uma abordagem centrada em tecnologias leves – acolhimento, escuta ativa, fortalecimento de coletividades, criação de rede de apoio, dentre outros fatores; ofertar o cuidado em saúde que opere em ressonância com as demandas biopsicossociais do campo.

O projeto se colocou à disposição da comunidade, com o objetivo de realizar acolhimento, identificação de demandas psíquicas emergentes, promover ações voltadas às questões de saúde mental e manejo do autocuidado, de modo a suscitar e sensibilizar a comunidade e os indivíduos em relação às diversas formas de promoção de saúde, especialmente as integrativas e complementares.

A partir disso, o projeto de extensão “PROPICS – As práticas integrativas e complementares como ferramenta de promoção à saúde e autocuidado” se

utilizou da aplicação de práticas integrativas em grupos diversificados culturalmente, socialmente e etariamente para mediar espaços de autocuidado e promoção à saúde; promover ações de psicoeducação para questões de saúde identificadas nas práticas; incentivar a criação de redes de apoio comunitárias; sensibilizar usuários e profissionais quanto à necessidade de autocuidado em saúde; além de buscar na própria comunidade intervenções e possibilidades para as demandas que lhe são pertinentes.

As PICS, segundo definição do Ministério da Saúde, são abordagens terapêuticas que visam prevenir, promover e recuperar a saúde. Foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde - SUS e, atualmente, o SUS oferece, de forma integral e gratuita, 29 tipos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população[2].

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) foi uma das principais das práticas predominantes no projeto. Fundada pelo Prof. Dr. Adalberto Barreto, ela é uma prática que subverte o ideal de tratamento voltado à patologia e busca, no sofrimento e na coletividade, respostas e intervenções para as demandas associadas à vida. Com isso, a TCI, configura-se como um espaço de palavra, de escuta e de vínculo, estruturado por regras precisas, permitindo a partir de uma situação-problema emergir um conjunto de estratégias de enfrentamento para as inquietações cotidianas devido a troca de experiências vivenciadas num clima de tolerância e liberdade [3].

A TCI é conduzida em círculo, onde cada indivíduo na sessão assume a responsabilidade tanto pelo seu próprio processo terapêutico quanto pelo coletivo. É uma abordagem coletiva que busca promover e consolidar os vínculos sociais, utilizando os recursos da própria comunidade para desenvolver soluções diante dos desafios. Constitui

¹ Acadêmica do nono período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

² Acadêmico do nono período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

³ Acadêmico do sexto período de Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

⁴ Acadêmica do décimo período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

⁵ Acadêmica do sexto período de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

⁶ Acadêmica do décimo período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

⁷ Acadêmica do quinto período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

⁸ Acadêmica do quinto período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

⁹ Acadêmica do sexto período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

¹⁰ Acadêmica do oitavo período de Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus sede. Campina Grande - PB. Brasil.

¹¹ Professora da Unidade Acadêmica de Enfermagem-CCBS/UFCG, Orientadora do Projeto de Extensão

¹² Enfermeira do Subsistema de Atenção à Saúde do Servidor – SIASS/UFCG, Coordenadora do Projeto de Extensão



um ambiente acolhedor propício para a partilha de experiências entre os participantes [4].

O compartilhamento de experiências facilita a reconstrução da identidade, o fortalecimento da autoestima e da confiança, e a ampliação da consciência. Essa prática é embasada em cinco pilares teóricos: a pedagogia de Paulo Freire, a Teoria da Comunicação, o pensamento sistêmico, a antropologia cultural e a resiliência

Em suma, o projeto sensibilizou, atravessou e pôs em foco diversas vidas, histórias e narrativas marginalizadas, guiado por uma perspectiva de cuidado em saúde focado na pessoa como totalidade e não somente no processo de adoecimento.

2. Metodologia

O projeto que tem como título – As práticas Integrativas e complementares como ferramenta de promoção à saúde e autocuidado (PROPICS), iniciou-se com a realização de encontros de capacitação para os membros da extensão, sendo organizados pela coordenadora e colaboradora do projeto, por meio de oficinas sobre as PICS e como funciona a prática especificamente de algumas delas.

As ações realizadas se deram através das técnicas presentes nas PICS, que foram realizadas e, associação à dinâmicas de acolhimentos para aproximação e criação de vínculo com o público-alvo de cada ação; e momentos de relaxamento em cada um dos encontros.

A implementação de cada PICS seguiu o seu próprio método de aplicação junto à comunidade, fundamentando-se nas evidências e métodos inerentes de cada uma. A longo do projeto, houve um levantamento inicial e após contínuo, visando a identificação das demandas emergentes que interferem na adesão ao autocuidado e as PICS, procedendo-se sempre as anotações das impressões, sugestões, para fortalecer e operacionalizar as PICS grupais ofertadas.

As PICS ofertadas foram - Terapia Comunitária, meditação guiada, musicoterapia, arteterapia, tenda do conto, aromaterapia, musicoterapia e cromoterapia; cada prática desta conta com metodologia própria e promove integração, autoconhecimento e autocuidado.

Como apoiadores e facilitadores das atividades práticas da extensão, o projeto contou com a parceria do Centro de Formação Humana e Social (CENFHS), Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), Assessoria Internacional da UFCG (AAI) e o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS), que potencializaram as ações do PROPICS.

Os encontros aconteceram, em sua grande maioria, de maneira quinzenal. Na semana anterior ao encontro geralmente era realizada a oficina de capacitação e, na próxima, os membros da extensão facilitavam as práticas com os participantes das atividades.

O primeiro momento, em todos os encontros, era marcado pela apresentação de todos da roda, falando os nomes. Em seguida era realizada alguma dinâmica pertinente com o momento e adequada para o grupo presente no dia.

Para organização da prática, eram feitos roteiros que detalhavam cada momento e a função de cada extensionista na condução. Ao início da atividade, a aromaterapia sempre era utilizada como acolhimento, somado as boas vindas com acolhimento e a explicação do que estaria por vir. Como finalização, um lanche de confraternização e despedida era a principal escolha.

3. Ilustrações



Figura 1 - Momento inicial da roda no CENFHS



Figura 2 - Realização da dinâmica: "Mosquito Africano" no CENFHS



Figura 3 - Realização da dinâmica de encerramento "Ciranda" no CENFHS



XVII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.
Extensão Universitária, Arte e Cultura: desafios e caminhos possíveis para indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão. De 11 a 19 de março de 2024.
Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.



Figura 4 - Integrantes do projeto de extensão



Figura 5 - Momento de Aromaterapia com estudantes do Auxílio Residência da UFCG



Figura 6 - Realização da oficina de Arteterapia no CENFHS



Figura 7 - Resultado da oficina de Arteterapia no CENFHS



Figura 8 - Encerramento de Tenda do Conto com ciranda



Figura 9 - Visita ao Parque Bodocongó para plantação de árvores com egressos da UATI

4. Resultados e Discussões

Foram realizados no total 16 encontros, sendo estes, um com os alunos do Programa de Estudantes - Convênio de Graduação (PEC-G), dois com os servidores da UFCG na Semana do Servidor, nove no Centro de Formação Humana e Social (CENFHS), um encontro com os beneficiários de Auxílio Residência da UFCG, bem como três momentos com os egressos da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), organizados pelos extensionistas sob orientação da orientadora e coordenadora do projeto, Priscilla Maria de Castro Silva e Joyce Wadna Rodrigues de Souza, respectivamente.

Nestes encontros foram realizadas as PICS: Aromaterapia, Meditação, Musicoterapia, Terapia Comunitária Integrativa, Tenda do Conto, Arteterapia e Cromoterapia, Biodança; sendo que em cada prática foram agregadas dinâmicas de grupo, como: Construção de Mandala, técnica de quebra-gelo/acolhimento “Mosquito Africano”; tendo como objetivo “fortalecer e revelar a identidade através da vivência original de sentir-se vivo, do sentimento de si” [5].

As dinâmicas consistiam em atividades de relaxamento ou aquecimento corporal. A primeira dinâmica utilizada foi a do “mosquito africano”, na qual consiste em um aquecimento corporal e uma dinâmica entre os participantes da roda, em que existe um mosquito imaginário na cabeça de um dos participantes e o mesmo vai passando pela cabeça das outras pessoas da roda. Assim é necessário a ajuda dos participantes que estão ao lado da pessoa



com o mosquito na cabeça para matá-lo, pois a pessoa com o mosquito na cabeça irá se abaixar e as outras duas irão tentar matar o mosquito com um tapa e assim segue a dinâmica.

A segunda dinâmica realizada foi a “roda de afetos”, na qual todos que estavam envolvidos no círculo realizaram de início um cumprimento de afeto com a pessoa que estava à sua direita, de uma forma que esse gesto de cuidado não pudesse ser repetido entre os demais participantes. Assim, ao terminar esse primeiro momento, iniciou-se a segunda parte, em que todos os envolvidos na roda deveriam retribuir o mesmo carinho que a pessoa da esquerda havia dado.

A terceira dinâmica realizada foi a “mandala”, idealizada pelo Núcleo de Psicologia Comunitária e da Saúde da UFCG, na qual todos os participantes respondem quatro questionamentos, que foram adaptados para o público alvo da ação, que são: quem sou, de onde venho, como chegar e como saio daqui; que teve como objetivo central criar um ambiente de familiarização e suporte entre os presentes, para o momento seguinte, quando foi realizada a TCI, proporcionando leveza, partilha de sentimentos de forma segura, acolhida e sem julgamentos.

A quarta dinâmica foi com os idosos egressos da UATI, onde foi realizado, inicialmente, a dinâmica do espelho, que consiste em convidar os participantes a abrirem uma caixa e dizerem características do que encontrarem no recipiente, incitando-os a falar sobre si mesmos.

A quinta dinâmica ministrada foi uma tenda do conto, que teve como objetivo pôr em foco a vida, a narrativa e as vivências dos idosos ali presentes, instigando imaginação, autopercepção, fortalecimento de vínculos e coletividades, além de proporcionar um espaço singular de fala e memória para que os mesmos pudessem discorrer sobre suas vivências.

A sexta dinâmica ministrada seguiu os preceitos da logoterapia de Viktor Frankl, que entendia o mundo como um lugar vasto de sentido em que o caminho para a satisfação pessoal se dava através da descoberta singular de sentido para a vida e para felicidade. Nesse sentido, foi desenvolvida uma atividade em que o grupo foi instigado a escrever em um papel algumas coisas que lhe traziam felicidade, os papéis foram embaralhados e cada participante foi estimulado a comentar sobre as coisas que traziam felicidade para seus colegas. A reflexão da atividade se dá a partir da percepção de que a felicidade se dá por meio de caminhos distintos, e que cada um tem sua trajetória própria e autêntica em torno de descobrir sua felicidade e propósito de vida.

Assim, ao longo dos encontros do projeto essas dinâmicas e as PCIS se repetiram em grupos e momentos distintos.

A partir de cada prática, foi possível identificar a criação e fortalecimento de rede de apoio, bem estar coletivo, prevenção e acompanhamento de casos de saúde mental, como por exemplo, aos finais dos encontros foi possível observar laços solidários entre os participantes, reverberando reflexões e contribuições interpessoais acerca do que era trabalhado.

Após os encontros, aprofundou-se a compreensão da realidade dos indivíduos envolvidos nas práticas e foi permitido expandir os horizontes do conhecimento para além dos limites dos textos acadêmicos tradicionais. Assim, ampliando a visão sobre os processos e vivências de saúde, cuidado, sem deixar de levar em conta os indivíduos como um todo, diante das práticas.

5. Conclusão

A partir das experiências vivenciadas tanto pelos grupos participantes das ações, quanto pelos extensionistas do projeto, foi possível perceber como as intervenções realizadas impactaram, a partir de um do simbólico, humano e social, as vivências individuais e coletivas dos atores sociais partícipes, tomando como base os diferentes contextos e a diversidade cultural existente entre os grupos.

De imediato, ficava nítido, após os encontros, as mudanças de perspectivas sobre como os participantes enxergavam suas condições, sendo esse resultado do apoio e compartilhamento das experiências de pessoas que já passaram por situações semelhantes, como no caso das Terapias Comunitárias.

Além disso, a partir de outras intervenções realizadas, incluídas nas Práticas Integrativas a Saúde, como a Tenda do Conto e a Aromaterapia, foi possível perceber a promoção de bem-estar e o fortalecimento de vínculos, que constituem-se, direta ou indiretamente, como modo de superação de dificuldades, sejam elas de caráter econômico, social ou outras.

Destarte, pode-se afirmar o impacto do referido projeto de extensão, no que se refere a promoção de políticas públicas às comunidades adjacentes a UFCG, de modo a contribuir, dentro dos limites estruturais, para mudanças na autoestima dos participantes, na promoção de saúde, a partir de uma perspectiva biopsicossocial, assim como na melhora da abordagem das situações que podem vir a surgir na vida das supracitadas populações.

6. Referências

- [1] TELES J., E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, p. 99-112, 2016.
- [2] 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. 96 p. ISBN 978-85- 334-2146-2.

[3] BARRETO, A.P. *et al.* A inserção da terapia comunitária integrativa (TCI) na ESF/SUS. In: **A inserção da terapia comunitária integrativa (TCI) na ESF/SUS.** 2011. p. 82-82

[4] **CCI/ENSP. Entrevista: Conheça mais sobre a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) oferecida na ENSP.** Disponível em: <<https://informe.ensp.fiocruz.br/noticias/52968>>. Acesso em: 15 fev. 2024.

[5] PINHO, A. M. M. *et al.* Psicologia Comunitária e Biodança: contribuições da categoria vivência. **Aletheia**, Canoas, n. 30, p. 27-38, dez. 2009.

Agradecimentos

À Universidade Federal de Campina Grande, ao Centro de Formação Humana e Social (CENFHS), à Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), à Assessoria Internacional UFCG e ao Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

Aos participantes e facilitadores desse projeto, que empenharam-se a ir além do solicitado, entregando-se de corpo e alma a cada vivência.

À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada PROPEX 002/2023 PROBEX/UFCG.