



XVIII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.

*Extensão Universitária: Transformando Realidades e Construindo Esperança.*

De 18 a 26 de março de 2025.

Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.

# PROPICS: As Práticas Integrativas e Complementares como Ferramenta de Promoção a Saúde e Autocuidado

*Luíza Oliveira Gomes<sup>1</sup>, Amanda Modesto de Souza<sup>2</sup>, Francisco Higor Stanley dos Santos Assidinio<sup>3</sup>, Juvita Vitória Macêdo Silva<sup>4</sup>, Marcus Vinícius Leal de Farias<sup>5</sup>, Rebeca Gomes de Menezes<sup>6</sup>, Priscilla Maria de Castro da Silva<sup>7</sup>, Joyxe Wadna Rodrigues de Souza<sup>8</sup>*

*joyce.wadna@professor.ufcg.edu.br e priscilla.maría@professor.ufcg.edu.br*

**Resumo:** O PROPICS possui, como objetivo principal, a mediação de espaços como forma de promover a saúde e autocuidado em conjunto com o público atingido a partir da utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) – sendo essas ações que pretendem ampliar a perspectiva do indivíduo sobre seu contexto e sua perspectiva a respeito da saúde não como ausência de doença, mas sim como o bem estar complexo e abrangente dos atores sociais.

**Palavras-chaves:** *Práticas Integrativas e Complementares, Promoção de saúde, Autocuidado, Extensão comunitária.*

## 1. Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são reconhecidas pelo Ministério da Saúde como formas de efetivar os princípios e diretrizes do SUS. Promovendo, prevenindo e recuperando a saúde de seus usuários por meio de abordagens que enxergam o indivíduo de forma holística, considerando sua singularidade e integralidade. Segundo a Agência Gov (2024), em 2023, as PICS foram disponibilizadas na rede pública para 7,1 milhões de pessoas em 4.640 municípios do Brasil, abrangendo 83% do total [1].

Com ênfase na Atenção Primária, mas não se limitando a ela, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm como objetivo otimizar as práticas de saúde, promovendo alternativas que gerem benefícios sociais para as comunidades. Dentre os 29 procedimentos utilizados nas PICS, destacam-se a aromaterapia, a arteterapia, a meditação e a terapia comunitária, sendo essas as mais empregadas no presente projeto de extensão.

O PROPICS teve como propósito mediar espaços de promoção da saúde e autocuidado através da implementação de PICS no âmbito comunitário, além de incentivar a integração e a participação dos membros da sociedade no cuidado com a própria saúde, sempre respeitando suas necessidades e desejos.

Buscou-se oferecer atividades que estimulem o autocuidado, o pensamento crítico e a autonomia diante dos desafios cotidianos, sem, contudo, privar os

participantes de refletir e encontrar soluções para suas próprias questões.

O projeto se dispôs em gerar autonomia para o público alcançado a partir da concepção de emancipar o território para o bem-estar individual e, consequentemente, da comunidade. Tal afirmativa significa que as PICS desenvolvidas no projeto tinham o objeto de, além de promover o bem-estar e autocuidado no momento da aplicação, que se fizesse de forma a ensinar o público a como cuidar de si próprio a partir da aplicação das técnicas em outros espaços e momentos de necessidade.

Os objetivos do projeto mais especificamente deram-se no âmbito da realização da identificação das demandas emergentes que interferem na adesão ao autocuidado e às PICS, para, a partir das questões reconhecidas no espaço, desenvolver ações de psicoeducação. A finalidade atribuída ao PROPICS foi a de desenvolver as Práticas Integrativas e Complementares como forma de integração e cuidado entre os discentes e a comunidade externa, sejam elas as PICS grupais ou individuais, a depender das necessidades diagnosticadas.

Ademais, é importante frisar que a aproximação dos discentes com o cenário das PICS também é um objetivo do projeto. É indispensável que os membros extensionistas se desenvolvam com a vigência do projeto, tornando possível a realização das práticas, baseadas na teoria, como algo produtivo para a formação profissional dos mesmos.

Finalmente, o público a quem o PROPICS alcançou, foi em sua maioria, a comunidade do Araxá e proximidades, através do Centro de Formação Humana e Social (CENFHS), local onde ocorreram grande parte das dinâmicas, práticas e vivências. A recorrência no território permitiu a criação de vínculo entre os discentes e o público, fator importante para o desenvolvimento de algumas vivências mais específicas. Houveram ainda outras ações ofertadas a diversos outros públicos-alvo, dentre eles a turma egressa da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) da UFCG; servidores da Instituição durante a Semana do Servidor; participantes docentes e discentes do Evento de 15 ano Enfermagem da UFCG; participantes do

<sup>1,2,3,4,5</sup> Estudantes de Graduação de Psicologia, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.

<sup>6</sup> Colaboradora, <Assistente Social do Sistema de Atenção à Saúde do Servidor – SIASS>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil

<sup>7</sup> Orientadora, <Professora da Unidade Acadêmica de Enfermagem>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>8</sup> Coordenadora, <Enfermeira do Sistema de Atenção à Saúde do Servidor – SIASS>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

movimento do coletivo de mulheres da UFCG, além da comunidade externa captada pelas redes sociais.

## 2. Metodologia

O projeto foi realizado em colaboração com a UFCG por meio do Subsistema de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS/UFCG). Cada Prática Integrativa e Complementar (PIC) serviu como base metodológica para o desenvolvimento das ações individuais e coletivas.

Foram trabalhadas especificamente a Terapia Comunitária Integrativa (TCI), aromaterapia, musicoterapia, tenda do conto, escalda pés, meditação e outras dinâmicas de autocuidado e relaxamento.

Primeiramente, o projeto foi iniciado com formações para os seus membros. A organização por parte da coordenadora e da orientadora do projeto permitiu que leituras, discussões, reuniões de alinhamento, oficinas e etc., fossem realizadas a fim de um melhor aproveitamento das práticas em seu momento de aplicação com o público alvo de fato.

É importante ressaltar que a rede social no Instagram foi utilizada como meio de propagação de informações sobre a PICS e momentos promovidos pelo PROPICS. Foi realizada a divulgação de ações realizadas pelo projeto, a fim de alcançar mais pessoas e, para além de promover-se, o PROPICS agiu de maneira informativa, com disseminação de conhecimento acerca de temas como, por exemplo, a função de óleos essenciais na aromaterapia, as regras da Terapia Comunitária Integrativa, o exercício da Atenção Plena com a meditação, a respiração como forma de relaxamento, os benefícios da arteterapia, etc.

As PICS são ações que se desenvolvem de forma preventiva a respeito dos agravos de saúde e de sua recuperação. A ênfase dada nas Práticas parte da escuta acolhedora, desenvolvimento de vínculos e integração do indivíduo com seu contexto [2]. Sendo assim, o PROPICS realizou suas ações pautando-se em tais premissas.

A realização das dinâmicas se deram a partir do estudo teórico prévio por parte dos extensionistas que agiram como mediadores das ações. A pré-discussão a respeito da metodologia que seria utilizada para cada público permitiu uma melhor aproximação com as demandas que poderiam ser encontradas e, consequentemente, uma preparação mais centrada nos objetivos da atividade.

Reuniões mensais foram realizadas ainda com o intuito de acompanhar de perto, com a participação de todos os membros, o desenvolver do PROPICS: tratava-se de abordar os ajustes necessários para as ações que iriam se desenvolver no mês subsequente, além de distribuir as responsabilidades entre os extensionistas participantes.

Para organização das práticas, eram feitos roteiros para a delinearção dos momentos e a função de cada extensionista para a realização das dinâmicas. Ao início da atividade, a aromaterapia era utilizada como acolhimento, ou, em outros encontros, a musicoterapia era uma opção escolhida, sempre acompanhando as

boas-vindas com acolhimento – na Terapia Comunitária sempre foi reforçado, ao início, as regras para sua realização – e a explicação clara de qual vivência seria ali realizada. Como finalização, um lanche de confraternização e despedida era a principal escolha, mas, além deste, no CENFHS ocorria com recorrência a dança cantada da música “tô’ balançando” por ser característica requerida pelos membros do grupo.

## 3. Ilustrações



Figura 1 – Dinâmica de relaxamento e recuperação da autoestima no CENFHS.



Figura 2 – Dinâmica dos nomes que herdamos das figuras maternas e paternas.



Figura 3 – Formação dos extensionistas em Tenda do Conto com sua criadora, Jacqueline Abrantes.



Figura 4 – Ação na Semana do Servidor da UFCG: vivência do feminino e masculino.



Figura 5 – Ação na Semana do Servidor da UFCG: meditação com varredura corporal céfalo-caudal guiada.



Figura 6 – Vivência no CENFHS: Pulsação de Vida.



Figura 7 – Ação turma egressa da UATI: escaldá pés e relaxamento.



Figura 8 – Participação em momento de descontração e relaxamento no Evento de Enfermagem da UFCG.



Figura 9 – Roda de Terapia Comunitária Integrativa no CENFHS.



Figura 10 – Finalização da participação dos extensionistas no CENFHS com dinâmica “da onde vem a sua força”.



Figura 11 – Finalização da vigência PROPICS 2024 para alinhamento de metas alcançadas e dinâmica de carta sem destinatário.

#### **4. Resultados e Discussões**

O projeto de extensão PROPICS alcançou diversos resultados significativos, tanto quantitativos quanto qualitativos, beneficiando a comunidade atendida e a formação acadêmica dos estudantes de graduação da equipe de execução.

Quantitativamente, o projeto envolveu 5 discentes da UFCG, sendo uma bolsista e quatro voluntários. Adicionalmente, aproximadamente 15 professores da rede pública foram beneficiados. O projeto implementou diversas Práticas Integrativas e Complementares (PICS), incluindo Terapia Comunitária, aromaterapia, musicoterapia, tenda do conto e meditação. Em termos de alcance, atendeu aproximadamente 300 pessoas, incluindo egressos da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), servidores da UFCG, membros do Centro de Formação Humana e Social (CENFHS) servidores e colaboradores da UFCG e o coletivo de mulheres, totalizando seis comunidades atendidas.

Qualitativamente, o projeto proporcionou bem-estar social, contribuiu para o sentimento de coletividade e melhorou as relações interpessoais na comunidade. Os participantes relataram benefícios como relaxamento, espaços seguros para fala e apoio, e o uso de ferramentas que promovem a saúde de “dentro para fora”, combatendo a excessiva medicalização. O projeto também promoveu o autocuidado e o autogerenciamento, estabelecendo a centralidade, o poder e o saber na própria comunidade.

Para os estudantes de graduação, o PROPICS se mostrou relevante para o desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional dos extensionistas. As ações aproximaram os alunos da realidade prática do desenvolvimento e mediação das PICS.

O projeto ampliou o acesso a essas práticas e promoveu benefícios em diversas áreas da vida, como o bem-estar mental e o manejo do estresse e da ansiedade. Os estudantes aprofundaram seus conhecimentos sobre

as PICS, interagiram com pessoas de diversas singularidades e contribuíram para a saúde e bem-estar de cada uma. Além disso, o projeto promoveu o diálogo, a empatia e a construção coletiva de pensamentos.

O projeto também permitiu que os integrantes desenvolvessem familiaridade com a aplicação das técnicas e adquirissem confiança para mediar as ações, adaptando-as conforme necessário para melhor atender aos diferentes públicos. O PROPICS promoveu uma visão ampliada sobre o processo saúde-doença, incentivando a promoção de práticas de autocuidado e autogerenciamento.

Uma importante reflexão a se fazer é a de como os serviços necessitam de uma maior atenção à saúde mental dos seus trabalhadores e públicos atingidos. Foi de suma importância ouvir as demandas antes da realização das dinâmicas e intervenções em geral pois, apenas assim é possível agir de forma efetiva com um grupo. Dessa forma foi permitido aos mediadores observar que existem demandas de saúde mental em todas as esferas, algo já previsto e apontado pelas Práticas Integrativas e Complementares utilizadas como base metodológica pelo PROPICS.

Por fim, mostra-se importante que o projeto se desenvolva em outras vigências para, dessa forma, atingir mais públicos e continuar com a premissa valorativa de promover a saúde em sua concepção ampliada de bem-estar e autocuidado.

#### **5. Conclusões**

O PROPICS demonstrou a relevância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como ferramentas eficazes para a promoção da saúde e do autocuidado, especialmente no âmbito da assistência estudantil e comunitária. A partir da escuta acolhedora e da valorização das necessidades individuais, o projeto possibilitou a ampliação da visão dos participantes sobre o processo saúde-doença-cuidado, promovendo a autonomia e o bem-estar de forma contínua.

As atividades desenvolvidas fortaleceram a integração entre a universidade e a sociedade, possibilitando o intercâmbio de saberes entre acadêmicos, profissionais da saúde e a comunidade. A implementação das PICS em grupos e em atendimentos individuais não apenas beneficiou os participantes durante a execução do projeto, mas também incentivou a incorporação dessas práticas no cotidiano, reforçando a ideia de que a promoção da saúde deve ser acessível e abrangente.

O aprendizado adquirido pelos extensionistas a partir dos depoimentos após e durante cada encontro os permitiu visualizar de forma concreta o impacto e a importância do cuidado ativo para os participantes das dinâmicas e vivências. Com a compreensão de que a sociedade contemporânea se faz de imediatismos, os momentos das práticas nos convidam a parar e olhar para o seu interior, mostrando o poder revolucionário da desaceleração do corpo e da mente.

Além disso, os resultados obtidos evidenciaram a importância da extensão universitária como um meio de promover a aproximação entre teoria e prática, contribuindo para a formação acadêmica e para a

construção de um modelo de atenção à saúde mais humanizado e integral. Dessa forma, o PROPICS reafirma a necessidade de continuidade e ampliação dessas ações, garantindo que mais pessoas possam se beneficiar das PICS e fortalecer o vínculo entre saúde, comunidade e universidade.

## ***6. Referências***

[1] AGÊNCIA GOV. **Mais de 80% dos municípios oferecem Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no SUS.** Agência Gov, 28 maio 2024.

Disponível em:

<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202405/mais-de-80-dos-municipios-oferecem-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-no-sus>. Acesso em: [21 de fev. de 2025].

[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.* 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: [21 de fev. de 2015].

[3] MINAS GERAIS. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).** 2024. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/pics>. Acesso em: [21 de fev. de 2025].

## ***Agradecimentos***

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

Aos participantes e facilitadores deste 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 para Projetos e Programas de Extensão - PROPEX 002/2024 /UFCG