



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA  
CURSO DE BACHAREL EM FISIOTERAPIA**

**RAQUEL NASCIMENTO CAVALCANTI**

**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E  
COMPLEMENTARES PARA OS USUÁRIOS DO CENTRO MUNICIPAL DE  
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DE CAMPINA  
GRANDE – PB.**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2019**

**RAQUEL NASCIMENTO CAVALCANTI**

**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E  
COMPLEMENTARES PARA OS USUÁRIOS DO CENTRO MUNICIPAL DE  
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DE CAMPINA  
GRANDE – PB.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ms<sup>a</sup>. Cláudia Holanda  
Moreira

**CAMPINA GRANDE - PB  
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C376c Cavalcanti, Raquel Nascimento.  
Cartilha informativa sobre as práticas integrativas e complementares para os usuários do Centro Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde de Campina Grande - PB [manuscrito] / Raquel Nascimento Cavalcanti. - 2019.  
33 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.  
"Orientação : Profa. Ma. Cláudia Holanda Moreira, Departamento de Fisioterapia - CCBS."  
1. Atenção Primária em Saúde. 2. Práticas Integrativas e Complementares. 3. Sistema Único de Saúde - SUS. I. Título  
21. ed. CDD 615.82

**RAQUEL NASCIMENTO CAVALCANTI**

**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E  
COMPLEMENTARES PARA OS USUÁRIOS DO CENTRO MUNICIPAL DE  
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DE  
CAMPINA GRANDE.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado, na modalidade de artigo  
científico, ao departamento de  
Fisioterapia da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito à obtenção do  
título de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em: 05/06/2019 .

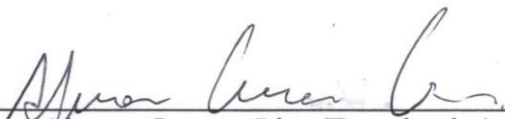
**BANCA EXAMINADORA**



Prof.ª Msª. Cláudia Holanda Moreira (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.º Dr.º. Danilo de Almeida Vasconcelos (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.º Espe. Alysson Lucena Lira (Examinador)  
Prefeitura Municipal de Campina Grande (PMCG)

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>06</b>
2.1. Histórico – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.....	06
2.2. PICS oferecidas no Centro Municipal de Práticas Integrativa e Complementares em Saúde de Campina Grande.....	07
2.2.1. Acupuntura.....	07
2.2.2. Arteterapia.....	08
2.2.3. Ayurveda.....	08
2.2.4. Biodança.....	09
2.2.5. Biomagnetismo.....	09
2.2.6. Dança Circular.....	09
2.2.7. DO-IN.....	10
2.2.8. Fitoterapia.....	10
2.2.9. Homeopatia.....	10
2.2.10. Iridolofia.....	11
2.2.11. Massoterapia.....	11
2.2.12. Medicina Antroposófica.....	11
2.2.13. Meditação.....	11
2.2.14. Musicoterapia .....	12
2.2.15. Naturopatia.....	12
2.2.16. Osteopatia.....	12
2.2.17. Pilates.....	13
2.2.18. Quiropraxia.....	13
2.2.19. Reflexologia Podal.....	13
2.2.20. Reiki.....	14
2.2.21. Shantala.....	14
2.2.22. Tenda do Conto.....	14
2.2.23. Terapia Bioenergética.....	14
2.2.24. Terapia Comunitária Integrativa.....	15
2.2.25. Terapia Floral.....	15
2.2.26. Watsu.....	16

2.2.27. Yoga.....	16
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>16</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>22</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>24</b>

## CARTILHA INFORMATIVA SOBRE AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA OS USUÁRIOS DO CENTRO MUNICIPAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DE CAMPINA GRANDE – PB.

Raquel Nascimento Cavalcanti<sup>1</sup>.  
Cláudia Holanda Moreira<sup>2</sup>.

### RESUMO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são caracterizadas como um conjunto de práticas e ações terapêuticas baseadas em conhecimentos tradicionais, com métodos singulares de diagnóstico e tratamento que objetivam o cuidado integral do paciente, por meio de abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação de saúde. A partir da aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) pelo Ministério da Saúde, as PICS tornaram-se oficializadas no Sistema Único de Saúde (SUS). Hoje são ofertadas 29 modalidades de PICS no SUS. O objetivo deste trabalho é a construção de uma cartilha informativa abordando as PICS que serão inclusas no Centro de Práticas Integrativas, Complementares e Naturais em Saúde de Campina Grande, para os possíveis usuários deste serviço. Foi realizada uma revisão literária onde foram utilizados como base de dados: Lilacs, Scielo, sobre os descritores correlatos, no período de 2009 a 2019. Através do conhecimento sobre as PICS, os usuários terão a oportunidade de participar e ser os responsáveis no processo de melhora do seu quadro clínico, assim como a liberdade de escolha da PIC que mais lhe convém no seu processo de recuperação da saúde.

**Palavras-Chave:** Práticas Integrativas e Complementares. SUS. Atenção Primária em Saúde.

---

<sup>1</sup> Aluna de Graduação em Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.

E-mail: raquelnascimentocavalcanti@outlook.com

<sup>2</sup> Professora Mestre da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.

E-mail: clholanda@hotmail.com

INFORMATION SHEET ON INTEGRATION AND COMPLEMENTARY PRACTICES FOR THE USERS OF THE MUNICIPAL CENTER FOR INTEGRATION AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN HEALTH OF CAMPINA GRANDE – PB.

Raquel Nascimento Cavalcanti <sup>1</sup>.

Cláudia Holanda Moreira <sup>2</sup>.

**ABSTRACT**

Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) are characterized as a set of therapeutic practices and actions based on traditional knowledge, with unique methods of diagnosis and treatment that aim at the integral care of the patient, through approaches that seek to stimulate natural mechanisms prevention of injuries and recovery of health. Since the approval of the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC) by the Ministry of Health, the PICS have become official in the Unified Health System (SUS). Today 29 PICS modalities are offered in SUS. The objective of this work is the construction of an informative booklet addressing the PICS that will be included in the Center for Integrative, Natural and Complementary Practices in Health of Campina Grande, for the possible users of this service. A literary review was carried out where Lilacs, Scielo, on the related descriptors, were used in the period from 2009 to 2019. Through the knowledge about the PICS, users will have the opportunity to participate and be responsible in the process of improvement of its clinical picture, as well as the freedom of choice of ICP that best suits its health recovery process.

**Keywords:** Integrative and Complementary Practices. SUS. Primary Health Care.

---

<sup>1</sup> Aluna de Graduação em Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.

E-mail: raquelnascimentocavalcanti@outlook.com

<sup>2</sup> Professora Mestre da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.

E-mail: clholanda@hotmail.com



## 1. INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são caracterizadas como um conjunto de práticas e ações terapêuticas baseados em conhecimentos tradicionais, enriquecido com um forte sincretismo que abarca métodos singulares de diagnóstico e tratamento, que objetivam o cuidado integral ao paciente, visando o bem-estar físico, social, mental, emocional espiritual e energético que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde.

Tais práticas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Defendem, portanto, o cuidado integral ao paciente, atentando para a tríade corpo-mente-alma (ASSIS et al., 2018).

Nos últimos anos as PICS vêm crescendo com ampla expectativa de fortalecimento e consolidação, uma vez que agregam inúmeros benefícios aliados a custos relativamente baixos, somados a promoção da saúde e da qualidade de vida, integração social, busca da autonomia, de modo a responsabilizar o indivíduo por seu tratamento, tornando-o sujeito ativo em seu processo saúde doença (DEUS, 2016).

Os motivos para tal crescimento abrangem diversos fatores: aumento da demanda causado pelas doenças crônicas; altos custos dos serviços de saúde, levando à procura de outras formas de cuidado; insatisfação com os serviços de saúde existentes e com a medicina convencional; ressurgimento do interesse por um cuidado holístico e preventivo às doenças; tratamentos que ofereçam qualidade de vida quando não é possível a cura; empoderamento do usuário no seu processo saúde-doença-cuidado; e mudança para um modelo de saúde centrado no bem-estar do indivíduo e das coletividades (LIMA et al., 2018).

Neste mesmo contexto MARTINS (2016) ressalta que o uso das PICS, torna-se uma oportunidade para o paciente participar e ser o co-responsável no processo de melhora do seu quadro clínico, com a possibilidade de reduzir medicações e evitar efeitos colaterais.

Tal crescimento se dá também na integração dessas práticas no campo de atuação de alguns profissionais, alguns inclusive com normativas específicas. O profissional fisioterapeuta como cuidador da saúde, está a poder de praticar as PICS, em 2010, o COFFITO publicou a Resolução nº 380, que trata da utilização das PICS pelo fisioterapeuta. Assim como outras Resoluções destinadas às especialidades profissionais, principalmente em áreas como Acupuntura, Quiropraxia e Osteopatia.

No contexto histórico sobre as PICS no Brasil, há registros no âmbito do SUS desde a década de 1980, porém sua inserção no SUS foi intensificada após a promulgação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006, a qual oficializou no SUS cinco PICS, entre elas: a acupuntura, a homeopatia, a fitoterapia e o termalismo social e a medicina antroposófica (BRASIL, 2016; TESSER et al., 2018).

Em 2017, acrescentaram-se 14 novas práticas de saúde à PNPIC, que foram: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa (TCI) e yoga. Por último, no I Congresso Internacional de PICS no SUS, em 2018 incluíram-se mais dez práticas: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia,

geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais. Totalizando em vinte e nove PICS à população.

As PICS são importantes para os serviços de saúde, pois, além do cuidado integral, proporcionam benefícios, como a visão holística do processo saúde-doença, o respeito pelas práticas de cuidado desenvolvidas por grupos e populações, e a promoção da qualidade de vida dos usuários.

Ao inserir as práticas integrativas e complementares na Atenção Primária em Saúde, entende-se que a PNPIC contribui para a implementação do Sistema Único de Saúde (SUS) na medida em que favorece princípios fundamentais, tais como: “universalidade, acessibilidade, vínculo, continuidade do cuidado, integralidade da atenção, responsabilização, humanização, equidade e participação social” (SCHVEITZER; ESPER; SILVA, 2012).

Apesar da PNPIC trazer diretrizes gerais para a incorporação das PICS nos serviços, estas práticas são oferecidas por iniciativa local, ou seja, compete ao gestor municipal elaborar normas para inserção da PNPIC na rede municipal de saúde, instituindo sua própria política, considerando suas necessidades locais, rede e processo de trabalho. Muitos estados e municípios já vem adotando essa medida, visto a crescente demanda e interesse da população pelas práticas naturais em saúde.

A partir deste direcionamento, assim como uma resposta ao desejo da população foi criado no município de Campina Grande a “Comissão Intersetorial” para elaboração da Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares (CIPMIC), que está sendo responsável pela elaboração da minuta de Projeto de lei para a criação e inserção da Política Municipal de PICS. A Política Municipal irá ser incluída no organograma da Secretaria de Saúde, o setor responsável pela execução desta política, assim como implementação do Centro Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde de Campina Grande, o qual funcionará como um centro de referência técnica para a polícia e para a rede de serviços de saúde oferecendo os serviços das PICS.

Diante deste contexto e destas afirmações, tendo como base a Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde de Campina Grande, que possui como uma de suas diretrizes a informação, este presente trabalho tem como objetivo elaborar uma cartilha informativa abordando as PICS que serão inclusas no Centro Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde de Campina Grande, para os possíveis usuários deste serviço.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Histórico – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**

A origem das práticas integrativas nos sistemas públicos de saúde vem de longa data. No final dos anos 1970, com a Primeira Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde (Alma Ata, Rússia, 1978), as primeiras recomendações para a implantação das medicinas tradicionais e práticas complementares difundiram-se em todo o mundo. No Brasil esse movimento ganhou força a partir da Oitava Conferência Nacional de Saúde (1986), e desde então somente se expandiu.

A partir de Alma Ata, a Organização Mundial de Saúde criou o Programa de Medicina Tradicional, objetivando a formulação de políticas em defesa dos conhecimentos tradicionais em saúde. Em vários de seus comunicados e resoluções, a OMS firmou o compromisso de

incentivar os Estados-membro a formularem políticas públicas para uso racional e integrado das Medicinas Tradicionais e das Medicinas Complementares e Alternativas nos sistemas nacionais de atenção à saúde, bem como para o desenvolvimento de estudos científicos para melhor conhecimento de sua segurança, eficácia e qualidade. Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas práticas abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (TELESI JÚNIOR, 2016).

No Brasil, a legitimação e a institucionalização dessas abordagens de atenção à saúde iniciaram-se a partir da década de 80, principalmente, após a criação do SUS. Com a descentralização e a alta demanda de necessidades da população por uma nova cultura de saúde que questionasse o ainda latente modelo hegemônico de ofertar cuidado, que excluía outras formas de produzir e legitimar saberes e práticas os estados e municípios ganharam maior autonomia na definição de suas políticas e ações em saúde, vindo a implantar as experiências pioneiras. A partir da Oitava Conferência Nacional de Saúde, por meio de Relatórios e Portarias, diversos documentos e eventos nacionais passaram a fazer parte da trajetória de implantação das práticas integrativas, destacando-se o esforço de regularizar a homeopatia, a acupuntura, o uso de plantas medicinais, a fitoterapia, adoção de práticas corporais e meditativas, entre outras, viabilizadas pela criação de convênios e por diversos grupos de trabalho dedicados a elaborar projetos e políticas para a área.

Assim, sob um olhar atento e consensual e respaldado pelas diretrizes da OMS, o Ministério da Saúde aprovou, através da Portaria GM/MS no 971, de 3 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), que oficializou no SUS cinco PIC: homeopatia, acupuntura/medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais e águas termais/minerais. Em 2017, houve ampliação para 19 modalidades: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga. Em 2018, mais dez PICS foram incluídas: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia floral (BRASIL, 2019; TESSER et al., 2018).

Esta política veio atender, sobretudo, à necessidade de se conhecer, apoiar, incorporar e implementar experiências que já vêm sendo desenvolvidas na rede pública de muitos municípios e estados respondendo ao mesmo tempo ao desejo de parte da população, manifesto nas recomendações de Conferências Nacionais de Saúde, desde 1988. Assim como assegurar o acesso das PICS aos usuários do SUS (ISHIKANIAN; PELICIONI, 2012).

A PNPIC priorizou a inserção das PIC na Atenção Primária de Saúde (APS), pois os profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) são os seus maiores promotores no SUS. Segundo o último informe do MS (2019), o número de estabelecimentos que atuam nessa linha deu um salto de 13%. Passou de 22.164 em 2017 para 25.197 estabelecimentos em 2018.

## **2.2. PICS oferecidas pelo Centro Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde de Campina Grande.**

### **2.2.1. Acupuntura**

Acupuntura é uma técnica de intervenção em saúde que aborda de modo integral e dinâmico o processo saúde-doença no ser humano, podendo ser usada isolada ou de forma

integrada com outros recursos terapêuticos. Originária da medicina tradicional chinesa (MTC), a acupuntura compreende um conjunto de procedimentos que permitem o estímulo preciso de locais anatômicos definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para prevenção de agravos e doenças (BRASIL, 2006).

É baseada na concepção de canais de energia, pontos de acupuntura, diagnóstico energético e seu tratamento segue os preceitos próprios da MTC, do Yin e Yang, dos cinco movimentos, da energia (Qi) e do sangue (Xue) (LOSSO; LOPES, 2018).

Sob esta compreensão a acupuntura visa restabelecer, em princípio, a circulação da Energia ao nível dos Canais de Energia e dos Órgãos e das Vísceras e, com isso, levar o corpo a uma harmonia de Energia e de Matéria. Pressupondo assim, os pontos de Acupuntura são os locais específicos do corpo onde se aplica a Agulha ou a Moxa e que podem causar certas reações em outras regiões ou em algum órgão, de forma a obter resultados medicinais. Segundo a teoria dos Canais e colaterais da Medicina Tradicional Chinesa, os pontos podem transmitir a função e as mudanças dos órgãos do interior do corpo para a superfície e, ao mesmo tempo, comunicar os fatores exógenos da superfície até o interior. Devidamente por este motivo, acredita-se que os pontos tenham a delicada função de "transmissão" (MARQUES, 2017).

No Brasil, a acupuntura foi introduzida há cerca de 40 anos. Em 1988, por meio da Resolução nº 5/88, da Comissão Interministerial de Planejamento e Coordenação (Ciplan), teve suas normas fixadas para atendimento nos serviços públicos de saúde (BRASIL, 2006). Em 2017, foram registrados 707 mil atendimentos e 227 mil consultas de acupuntura.

### **2.2.2. Arteterapia**

Segundo Ministério da Saúde (2018) a Arteterapia é uma prática que utiliza a arte como base do processo terapêutico. Faz uso de diversas técnicas expressivas como pintura, desenho, sons, música, modelagem, colagem, mímica, tecelagem, expressão corporal, escultura, dentre outras. Pode ser realizada de forma individual ou em grupo. Baseia-se no princípio de que o processo criativo é terapêutico e fomentador da qualidade de vida. A Arteterapia estimula a expressão criativa, auxilia no desenvolvimento motor, no raciocínio e no relacionamento afetivo.

Através da arte é promovida a ressignificação dos conflitos, promovendo a reorganização das próprias percepções, ampliando a percepção do indivíduo sobre si e do mundo. A arte é utilizada no cuidado à saúde com pessoas de todas as idades, por meio da arte, a reflexão é estimulada sobre possibilidades de lidar de forma mais harmônica com o stress e experiências traumáticas (BRASIL, 2018).

### **2.2.3. Ayurveda**

A ayurveda é uma terapia de origem indiana, considerada uma das mais antigas abordagens de cuidado do mundo e significa Ciência ou Conhecimento da Vida. Este conhecimento estruturado agrega em si mesmo princípios relativos à saúde do corpo físico, de forma a não desvinculá-los e considerando os campos energético e mental.

A OMS descreve sucintamente o Ayurveda, reconhecendo sua utilização para prevenir e curar doenças, e reconhece que esta não é apenas um sistema terapêutico, mas também uma maneira de viver. No Ayurveda, o corpo humano é composto por cinco elementos – éter, ar, fogo, água e terra –, os quais compõem o organismo, os estados

energéticos e emocionais e, em desequilíbrio, podem induzir o surgimento de doenças. A investigação diagnóstica a partir de suas teorias fundamentais, como a avaliação dos doshas, leva em consideração tecidos corporais afetados, humores, local em que a doença está localizada, resistência e vitalidade, rotina diária, hábitos alimentares, gravidade das condições clínicas, condição de digestão, detalhes pessoais, sociais, situação econômica e ambiental da pessoa. Os tratamentos ayurvédicos consideram a singularidade de cada pessoa, e utilizam técnicas de relaxamento, massagens, plantas medicinais, minerais, posturas corporais (ásanas), pranayamas (técnicas respiratórias), mudras (posições e exercícios) e cuidados dietéticos. Para o ayurveda, indivíduo saudável é aquele que tem os doshas (humores) em equilíbrio, os dhatus (tecidos) com nutrição adequada, os malas (excreções) eliminados adequadamente, e apresenta uma alegria e satisfação na mente e espírito (BRASIL, 2018).

#### **2.2.4. Biodança**

É uma prática expressiva corporal que utiliza exercícios e músicas organizados que trabalha a coordenação e o equilíbrio físico e emocional por meio dos movimentos da dança, a fim de induzir experiências de integração, aumentar a resistência ao estresse, promover a renovação orgânica e melhorar a comunicação e o relacionamento interpessoal.

Configura-se como um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de integração psicofísica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originais da vida. Sua metodologia vivencial estimula uma dinâmica de ação que atua no organismo potencializando o protagonismo do indivíduo para sua própria recuperação. A relação com a natureza, a participação social e a prática em grupo passam ocupar lugar de destaque nas ações de saúde (BRASIL, 2018).

#### **2.2.5. Biomagnetismo**

Visão diagnóstica que, aliada a uma compreensão etiológica do sofrimento/adoecimento, adota a psicoterapia corporal e os exercícios terapêuticos em grupos, por exemplo, os movimentos sincronizados com a respiração. A bioenergética, também conhecido como análise bioenergética, trabalha o conteúdo emocional por meio da verbalização, da educação corporal e da respiração, utilizando exercícios direcionados a liberar as tensões do corpo e facilitar a expressão dos sentimentos (BRASIL, 2018).

Propõe a interação homem-corpo-emoção-razão, sendo conduzida a partir da análise desses componentes por meio de conceitos fundamentais (couraça muscular, anéis ou segmentos da couraça muscular) e técnicas corporais (grounding, respiração e massagem).

A bioenergética pode contribuir com o Sistema Único de Saúde ao proporcionar ao paciente condições de liberar tensões, facilitar a expressão, favorecer o autoconhecimento e promover uma vida mais saudável.

#### **2.2.6. Dança Circular**

Dança Circular é uma prática de dança em roda, tradicional e contemporânea, originária de diferentes culturas que favorece a aprendizagem e a interconexão harmoniosa entre os participantes.

As pessoas dançam juntas, em círculos, acompanhando com cantos e movimentos de mãos e braços, aos poucos internalizando os movimentos, liberando mente e coração, corpo e espírito. Inspirada em culturas tradicionais de várias partes do mundo, foram coletadas e sistematizadas inicialmente pelo bailarino polonês/alemão Bernard Wosien (1976), ressignificadas com o acréscimo de novas coreografias e ritmos, melodia e movimentos delicados e profundos, estimula os integrantes da roda a respeitar, aceitar e honrar as diversidades (BRASIL, 2018).

O principal enfoque na Dança Circular não é a técnica e sim o sentimento de união de grupo, o espírito comunitário que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros. Assim, ela auxilia o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, harmonizar o emocional, trabalhar a concentração e estimular a memória.

### **2.2.7. Do –in**

Considerada também como acupressão, o do-in possui os mesmos princípios da acupuntura: manter o equilíbrio de energia nos diversos canais que circulam pelo corpo – os chamados meridianos – que estão ligados a algum órgão alvo, mas sem o uso de agulhas. Os estímulos são feitos através das mãos e dedos em pontos específicos ou em algumas circunstâncias, combinando esses pontos para alcançar um efeito maior no alívio da dor ou para proporcionar um estado de relaxamento (MAFETONE, 2016).

### **2.2.8 Fitoterapia**

A fitoterapia é um tratamento terapêutico caracterizado pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal. A fitoterapia é uma terapia integrativa que vem crescendo notadamente neste começo do século XXI, voltada para a promoção, proteção e recuperação da saúde, tendo sido institucionalizada no SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) e da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) (SANTOS, 2011).

A população em geral confunde a fitoterapia com o uso de plantas medicinais. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) considera como medicamento fitoterápico aquele obtido exclusivamente de matérias-primas de origem vegetal, com qualidade constante e reprodutível e que tantos os riscos quanto à eficácia sejam caracterizados por levantamentos etnofarmacológicos, documentações técnico científicas em publicações ou ensaios clínicos.

Todavia, o uso deve ser precedido por criteriosa identificação e classificação botânica a fim de evitar a indução de erros e problemas durante a utilização.

### **2.2.9. Homeopatia**

Trata-se de uma prática médica bicentenária, idealizada e organizada pelo médico alemão Samuel Hahnemann. Baseada em uma abordagem terapêutica de caráter holístico e vitalista que vê a pessoa como um todo, não em partes, e cujo método terapêutico envolve três princípios fundamentais: a Lei dos Semelhantes; a experimentação no homem sadio; e o uso da ultra diluição de medicamentos. Envolve tratamentos com base em sintomas específicos de

cada indivíduo e utiliza substâncias altamente diluídas que buscam desencadear o sistema de cura natural do corpo. Os medicamentos homeopáticos da farmacopeia homeopática brasileira estão incluídos na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (Rename) (PUSTIGLIONE et al., 2017; BRASIL, 2006).

#### **2.2.10. Iridologia**

Entende-se como a ciência que estuda a íris do olho. É uma prática que busca analisar a íris da pessoa, e através dessa análise é possível identificar possíveis problemas de saúde física ou emocional. Cada parte da íris indica uma parte do organismo e, ao analisá-lo o especialista pode indicar onde a pessoa está tendo problemas (OMS, 2018).

#### **2.2.11. Massoterapia**

Massoterapia pode ser definida como a aplicação de diversas técnicas manuais que visam proporcionar o alívio do estresse através da mobilização de estruturas variadas que estimulam o organismo promovendo analgesia, diminuindo edemas e melhorando a funcionalidade do organismo como um todo (ABREU, 2012 apud CASSAR, 2001; SKILLGATE et al., 2010).

#### **2.2.12. Medicina Antroposófica**

A Medicina Antroposófica (MA) foi introduzida no Brasil há aproximadamente 60 anos e apresenta-se como uma abordagem médico-terapêutica complementar, de base vitalista, cujo modelo de atenção está organizado de maneira transdisciplinar, buscando a integralidade do cuidado em saúde. É considerada como uma abordagem terapêutica integral com base na antroposofia que integra as teorias e práticas da medicina moderna com conceitos específicos antroposóficos, os quais avaliam o ser humano a partir da trimembração, quadrimembração e biografia, oferecendo cuidados e recursos terapêuticos específicos. De acordo com o Ministério da Saúde, atua de maneira integrativa e utiliza diversos recursos terapêuticos para a recuperação ou manutenção da saúde, conciliando medicamentos e terapias convencionais com outros específicos de sua abordagem, como aplicações externas, banhos terapêuticos, terapias físicas, arteterapia, aconselhamento biográfico, quirofonética. Fundamenta-se em um entendimento espiritual-científico do ser humano que considera bem-estar e doença como eventos ligados ao corpo, mente e espírito do indivíduo, realizando abordagem holística ("salutogenesis") com foco em fatores que sustentam a saúde por meio de reforço da fisiologia do paciente e da individualidade, ao invés de apenas tratar os fatores que causam a doença (BRASIL, 2006).

#### **2.2.13. Meditação**

Segundo o Ministério da Saúde a meditação é uma prática mental individual milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento,

autocuidado e autotransformação; e aprimora as interações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência (BRASIL, 2018).

#### **2.2.14. Musicoterapia**

É a utilização da música e seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia), em grupo ou de forma individualizada, num processo para facilitar e promover a comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas. A Musicoterapia objetiva desenvolver potenciais e restabelecer funções do indivíduo para que possa alcançar uma melhor integração intra e interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida.

A Musicoterapia favorece o desenvolvimento criativo, emocional e afetivo e, fisicamente, ativa o tato e a audição, a respiração, a circulação e os reflexos. Também contribui para ampliar o conhecimento acerca da utilização da música como um recurso de cuidado junto a outras práticas, facilitando abordagens interdisciplinares, pois promove relaxamento, conforto e prazer no convívio social, facilitando o diálogo entre os indivíduos e profissionais (BRASIL, 2018).

#### **2.2.15. Naturopatia**

É entendida como abordagem de cuidado que, por meio de métodos e recursos naturais, apoia e estimula a capacidade intrínseca do corpo para curar-se. Tem sua origem fundamentada nos saberes de cuidado em saúde de diversas culturas, particularmente aquelas que consideram o vitalismo, que consiste na existência de um princípio vital presente em cada indivíduo, que influencia seu equilíbrio orgânico, emocional e mental, em sua cosmovisão.

A Naturopatia utiliza diversos recursos terapêuticos como: plantas medicinais, águas minerais e termais, aromaterapia, fitologia, massagens, recursos expressivos, terapias corpóreas e mudanças de hábitos.

Cada indivíduo recebe um tratamento individualizado, planejado para suas especificidades, seguindo seis princípios fundamentais: não fazer mal - por meio do uso de métodos que minimizam o risco de efeitos colaterais; identificar e tratar as causas fundamentais da doença - identificando e removendo as causas subjacentes das doenças ao invés de suprimir os sintomas; ensinar os princípios de uma vida saudável e uma prática promocionista - compartilhando conhecimentos com os indivíduos e os encorajando a ter responsabilidade sob sua própria saúde; tratar o indivíduo como um todo por meio de um tratamento individualizado - compreendendo fatores físicos, mentais, emocionais, espirituais, genéticos, espirituais, ambientais e sociais únicos que contribuem para a doença e, personalizando os protocolos de tratamento para o indivíduo; dar ênfase à prevenção de agravos e doenças e à promoção da saúde - avaliando os fatores de risco e vulnerabilidades e recomendando intervenções apropriadas para manter e expandir a saúde e prevenir a doença e, dar suporte ao poder de cura do organismo - reconhecendo e removendo os obstáculos que interferem no processo de autocura do corpo (BRASIL, 2018).

#### **2.2.16. Osteopatia**

É um método diagnóstico e terapêutico que atua no indivíduo de forma integral a partir da manipulação das articulações e tecidos. Esta prática parte do princípio que as disfunções de mobilidade articular e teciduais em geral contribuem no aparecimento das enfermidades.



A abordagem osteopática envolve o profundo conhecimento anatômico, fisiológico e biomecânico global, relacionando todos os sistemas para formular hipóteses de diagnóstico e aplicar os tratamentos de forma eficaz. Desta forma, a osteopatia diferencia-se de outros métodos de manipulação pois busca trabalhar de forma integral proporcionando condições para que o próprio organismo busque o equilíbrio/homeostase (AOB, 2019).

Pode ser subdividida basicamente em três classes, a saber: osteopatia estrutural; osteopatia craniana; osteopatia visceral. Esta abordagem para os cuidados e cura do indivíduo, se baseia no conceito de que o ser humano é uma unidade funcional dinâmica, em que todas as partes se inter-relacionam e que possui seus próprios mecanismos para a autorregulação e a autocura.

O foco do tratamento osteopático é detectar e tratar as chamadas disfunções somáticas, que correspondem à diminuição de mobilidade tridimensional de qualquer elemento conjuntivo, caracterizadas por restrições de mobilidade (hipomobilidades).

A osteopatia diz respeito à relação de corpo, mente e espírito na saúde e doença, enfatizando a integridade estrutural e funcional do corpo e a tendência intrínseca do corpo, direcionada à própria cura.

#### **2.2.17. Pilates**

Criado por Joseph Pilates, o MP consiste em exercícios físicos cujas principais características são o trabalho resistido e o alongamento dinâmico, realizados em conjunto com a respiração e respeitando os princípios: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração. Esses exercícios requerem estabilidade do centro e dão atenção ao controle muscular, à postura e à respiração, contribuindo para melhor alinhamento corporal e prevenindo lesões (OLIVEIRA, 2018).

#### **2.2.18. Quiropraxia**

É uma abordagem de cuidado que utiliza elementos diagnósticos e terapêuticos manipulativos, visando o tratamento e a prevenção das desordens do sistema neuro-músculo-esquelético e dos efeitos destas na saúde em geral.

São utilizadas as mãos para aplicar uma força controlada na articulação, pressionando além da amplitude de movimento habitual. É comum se ouvir estalos durante as manipulações, isso ocorre devido à abertura da articulação, que gera uma cavitação.

O ajuste articular promovido pela Quiropraxia é aplicado em segmentos específicos e nos tecidos adjacentes com objetivo de causar influência nas funções articulares e neurofisiológicas a fim de corrigir o complexo de subluxação, visando a correção de problemas posturais, o alívio da dor e favorecendo a capacidade natural do organismo de auto cura (BRASIL, 2017).

#### **2.2.19. Reflexologia podal**

É uma prática que utiliza estímulos em áreas reflexas dos pés, com finalidade terapêutica. Parte do princípio que o corpo se encontra atravessado por meridianos que o dividem em diferentes regiões São massageados pontos-chave que permitem a reativação da homeostase e equilíbrio das regiões do corpo nas quais há algum tipo de bloqueio ou inconveniente.

A planta dos pés apresenta mais de 72.000 terminações nervosas; na existência de um processo patológico, vias eferentes enviam fortes descargas elétricas que percorrem a coluna vertebral e descendo pelos nervos raquidianos, pelas pernas, as terminações nervosas livres, que se encontram nos pés criam um campo eletromagnético que gera uma concentração sanguínea ao redor de determinada área. Quanto maior a concentração de sangue estagnado, mais crônicas e mais graves são as patologias (BRASIL, 2018).

#### **2.2.20. Reiki**

É uma prática que utiliza a imposição das mãos sob aproximação ou o toque sobre o corpo da pessoa com a finalidade de estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde. Afim de promover a canalização da energia vital visando promover o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental.

A terapêutica objetiva fortalecer os locais onde se encontram bloqueios - "nós energéticos" - eliminando as toxinas, equilibrando o pleno funcionamento celular, de forma a restabelecer o fluxo de energia vital.

A prática promove a harmonização entre as dimensões físicas, mentais e espirituais. Estimula a energização dos órgãos e centros energéticos. A prática do Reiki, leva em conta dimensões da consciência, do corpo e das emoções, ativa glândulas, órgãos, sistema nervoso, cardíaco e imunológico, auxilia no estresse, depressão, ansiedade, promove o equilíbrio da energia vital (BRASIL, 2018).

#### **2.2.21. Shantala**

É uma prática de massagem para bebês e crianças, composta por uma série de movimentos pelo corpo, que permite o despertar e a ampliação do vínculo cuidador e bebê. Além disso, promove a saúde integral, reforçando vínculos afetivos, a cooperação, confiança, criatividade, segurança, equilíbrio físico e emocional (BRASIL, 2018).

Além disso Promove a saúde integral: fortalece o vínculo afetivo, harmoniza e equilibra os sistemas imunológico, respiratório, digestivo, circulatório e linfático. Permite ao bebê e à criança a estimulação das articulações e da musculatura auxiliando significativamente no desenvolvimento motor, facilitando movimentos como rolar, sentar, engatinhar e andar.

#### **2.2.22. Tenda do Conto**

A Tenda do Conto é realizada de maneira simples, por meio de um convite solicita-se ao participante que ele leve um objeto que lhe traga uma memória afetiva ou uma história que ele queira contar, ou caso não possa levá-lo pode ir e pegar um dos objetos que estejam à disposição na tenda para fazer seu conto a partir dele. O cenário é montado como se fosse uma sala de visitas, com uma cadeira no centro, e uma mesa decorada com os objetos que remetam a lembranças levados pelos participantes e coordenadores. Os participantes são recebidos e acolhidos. E quem se sentir à vontade, pode se sentar na cadeira e contar seu conto a partir do objeto que lhe afeta (PESSOA, 2013).

#### **2.2.23. Terapia Bioenergética**

A terapia bioenergética é uma terapia corporal que utiliza exercícios físicos específicos e a respiração, para diminuir ou retirar qualquer tipo de bloqueio emocional (consciente ou não) presente no indivíduo. Tem como objetivo ativar o fluxo energético e renovar a energia vital do indivíduo, trabalhando não só o corpo físico, mas a mente e o emocional.

A respiração é um componente fundamental dessa terapia, pois esta é alterada de acordo com a situação, a respiração é mais lenta em situações de tristeza e mais rápida em situações de estresse, por exemplo (BRASIL, 2018).

#### **2.2.24. Terapia Comunitária Integrativa**

É uma prática terapêutica coletiva que atua em espaço aberto e envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização dos recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades. Nela, o saber produzido pela experiência de vida de cada um e o conhecimento tradicional são elementos fundamentais na construção de laços sociais, apoio emocional, troca de experiências e diminuição do isolamento social. Atua como instrumento de promoção da saúde e autonomia do cidadão.

A TCI é desenvolvida em formato de roda, visando trabalhar a horizontalidade e a circularidade. Cada participante da sessão é corresponsável pelo processo terapêutico produzindo efeitos individuais e coletivos. A partilha de experiências objetiva a valorização das histórias pessoais, favorecendo assim, o resgate da identidade, a restauração da autoestima e da autoconfiança, a ampliação da percepção e da possibilidade de resolução dos problemas.

É uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Atua como uma prática física, respiratória e mental. Fortalece o sistema músculo-esquelético, estimula o sistema endócrino, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo. Um conjunto de ásanas (posturas corporais) pode reduzir a dor lombar e melhorar para harmonizar a respiração, são praticados exercícios de controle respiratório denominados de prânâyâmas. Também, preconiza o autocuidado, uma alimentação saudável e a prática de uma ética que promova a não-violência (BRASIL, 2018).

#### **2.2.25. Terapia Floral**

A terapia floral é uma prática terapêutica que utiliza essências derivadas de flores que, por meio dos vários sistemas de essências florais, modifica certos estados vibratórios auxiliando a equilibrar e harmonizar o indivíduo. O pioneiro das essências florais foi o médico inglês Edward Bach que, na década de 1930, inspirado nos trabalhos de Paracelso, Hahnemann e Steiner, adota a utilização terapêutica da energia essencial - energia sutil - de algumas flores silvestres que crescem sem a interferência do ser humano, para o equilíbrio e harmonia da personalidade do indivíduo, reatando laços com a tradição alquímica de Paracelso e Hildegard Von Bingen, numa nova abordagem da saúde.

As essências florais são extratos líquidos naturais, inodoros e altamente diluídos de flores que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais, operando em níveis sutis e harmonizando a pessoa internamente e no meio em que vive. São preparadas a partir de flores silvestres no auge da floração, nas primeiras horas da manhã, quando as flores ainda se encontram úmidas pelo orvalho, obtidas através da colheita de flores extraídas de lugares da natureza que se encontram intactos. A essência floral que se origina da planta em floração

atua nos arquétipos da alma humana, estimulando transformação positiva na forma de pensamento e propiciando o desenvolvimento interior, equilíbrio emocional que conduz a novos comportamentos. Não é fitoterápico, não é fragrância, não é homeopatia, não é droga (BRASIL, 2018).

Pode ser adotado em qualquer idade, não interferindo com outros métodos terapêuticos e/ou medicamentos, potencializando-os. Os efeitos podem ser observados de imediato, em indivíduos de maior sensibilidade.

#### **2.2.26. Watsu**

A terapia Watsu é uma técnica de relaxamento aquático criada por Harolld Dull na Califórnia. Ele é realizado individualmente em uma piscina aquecida com música e ambientes pacíficos, e inclui movimentos rotacionais harmoniosos, alongamentos, trações nas articulações e pressões nos pontos de tensão muscular. O suporte de água e movimentos contínuos rítmicos que fluem de uma posição para outra permitem que o praticante experimente uma sensação de flutuação. Isto acontece devido à característica antigravitacional da água e ao apoio dado pelo terapeuta com movimentos suaves. Essa terapia é indicada em casos de tensão muscular, dor, ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono (BARBOSA, 2014).

#### **2.2.27. Yoga**

A yoga é uma prática corporal e mental de origem oriental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação. Apresenta técnicas específicas, como hatha-yoga, mantra-yoga, laya-yoga, que se referem a tradições especializadas, e trabalha os aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual do praticante com vistas à unificação do ser humano em si e por si mesmo. Entre os principais benefícios obtidos por meio da prática do yoga estão a redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o equilíbrio da produção hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental com consequente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes (BRASIL, 2018).

### **3. METODOLOGIA**

Para a criação da cartilha informativa realizou-se revisão bibliográfica do tipo exploratória e descritiva utilizando os seguintes descritores: Práticas Integrativas e Complementares, SUS, Atenção Primária em Saúde. Tais descritores tornando-se, portanto, palavras – chave para esta pesquisa. Foram selecionados artigos, livros e revistas sobre o tema dos últimos 10 anos, de 2009 a 2019, presentes na base de dados Lilacs (Índice de Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe) e Scielo (Scientific Eletronic Library Online), que se encontram na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS-Bireme).

Após seleção do material para estudo, foi realizada uma triagem e logo após uma leitura detalhada para ser possível construir um material em forma de livreto – cartilha informativa – sobre as Práticas Integrativa e Complementares em Saúde que serão inclusas no Centro de Práticas Integrativas, Complementares e Naturais em Saúde de Campina Grande. Este material será recomendado para os possíveis usuários/pacientes deste serviço. A criação

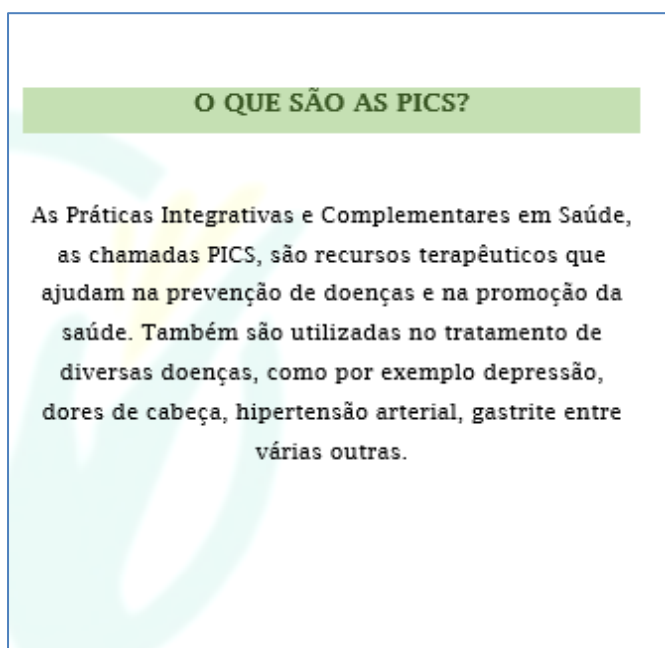
do material foi feita com linguagem simples e de maneira didática, afim de facilitar o entendimento do público alvo e assim ter maior adesão às informações dadas.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSÃO

A seguir será apresentada a cartilha informativa elaborada a partir deste estudo. Para a entrega inicialmente aos Membros da Comissão da Elaboração da PMPICS, e posteriormente a população após a implantação do Centro Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde de Campina Grande. Esta será impressa em formato de livreto.

#### CARTILHA INFORMATIVA

**Figura 1** – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

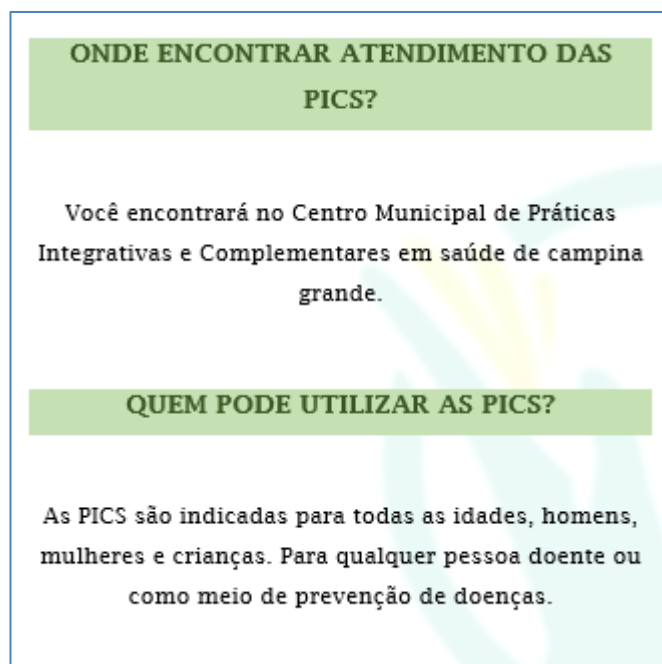


**Fonte:** Dados da pesquisa

A Organização Mundial de Saúde (OMS) denominou-as de “Medicina Tradicional e Complementar ou Alternativa (MT/MCA)”. Já no Brasil, o Ministério da Saúde (MS) as reconhece por “Práticas Integrativas e Complementares”, – são conhecidas, ainda, como terapêuticas não convencionais, medicinas naturais, Medicina alternativa, entre várias denominações para essas modalidades de tratamento e cura (OMS, 2002; BRASIL, 2006).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) se caracterizam por sistemas e recursos terapêuticos que envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2006).

As PICS contribuem para a ampliação das ofertas de cuidados e para a racionalização das ações em saúde. Pois são práticas terapêuticas que ressalta a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.

**Figura 2 - Onde encontrar as PICS e quem pode utilizar**

**Fonte:** Dados da Pesquisa

O centro de PICS em Campina Grande oferecerá os serviços de Saúde assim como atuará como espaço de divulgação e discussão sobre as PICS no município e como referência técnica para a política e para o desenvolvimento de protocolos e projetos de pesquisa na área.

As PICS serão oferecidas a todos os usuários do Sistema Único de Saúde – SUS, a PMPICS/CG garante em um de seus objetivos o acesso da população a todas as formas disponíveis de práticas terapêuticas, segundo sua preferência e indicação.

Dessa forma, as PICS são aplicadas a diferentes modalidades à saúde, como por exemplo, para melhoria do bem-estar em crianças com câncer (COSTA, 2017), melhora das complicações da Diabetes Mellitus tipo 1 (MACHADO, 2014), alívio da ansiedade em mulheres na fase do climatério (GIRÃO, 2014), melhora da coordenação motora em idosos, através da dança circular (LIMA, 2013).

É notório a necessidade de mais publicações sobre as PICS, porém para isto, deve-se apoiar sua divulgação, assim como inserção e custeios para sua implementação que são relativamente baixos.

**Figura 3** - PICS disponibilizadas no Centro Municipal de PICS em Campina Grande



**Fonte:** Dados de pesquisa

De acordo com a minuta de Projeto de lei sobre a criação e inserção oficial da Política Municipal de PIC em Campina Grande, serão ofertadas vinte e sete práticas integrativas.

Algumas das PICS são realizadas de forma individual ou coletivas, em grupo.

A OMS reconhece e recomenda tais práticas, essa recomendação vem justamente pela importância que estas práticas trazem para a garantia de uma saúde de qualidade, integral e de acesso para toda a população.

A partir da integração dessas PICS teremos como racionalizar as ações em saúde, diminuir o uso de medicamentos desnecessários, exames e encaminhamentos que oneram o sistema (MS, 2018).

Tais práticas contribuem, portanto, para ampliar o olhar dos profissionais de saúde e desenvolver a autonomia dos usuários para um estilo de vida mais saudável, promovendo saúde.

Figura 4 - PICS



**Fonte:** Dados da Pesquisa

CRUZ (2008), afirma que há uma parcela de profissionais e pacientes que expressam a desconfiança em relação a medicina alternativa e não aderem às práticas e outros omitem a utilização. Essa desconexão ocorre, frequentemente, pela falta de questionamentos, entendimento e diálogo entre médicos e paciente, assim como a falta de conhecimento das PICS.

Portanto, a descrição das PICS em linguagem fácil e didática possibilita um melhor esclarecimento de dúvidas dos leitores, pois, traz o conhecimento do que são cada PIC e seu processo terapêutico de forma simples e lúdica. Desmitificando a crença da associação da terapia integrativa com a religião ou filosofia, mas que tem a prioridade de buscar o bem-estar do paciente consigo próprio, ou seja ao autocuidado.

Sendo assim, CRUZ (2008), afirma que é necessário que haja uma maior introdução da medicina integrativa e complementar na área da saúde, juntamente com o entendimento do assunto tanto por parte dos profissionais quanto dos pacientes, para que se sintam confiantes.



## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se então, que um material didático ideal, como a cartilha informativa, proposta neste trabalho, pode ser considerada um instrumento útil de popularização do conhecimento das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, é, portanto, uma ferramenta de promoção em saúde. Isso porque, ela pode promover o processo de sensibilização da importância do cuidado em saúde através de terapias menos agressivas ao corpo, que são de baixo custo e alta resolutividade.

Ressalta-se também que esta cartilha, em decorrência de seu conteúdo de fácil e didática leitura pode contribuir para o entendimento da população sobre o que são cada uma das PICS, assim como seus benefícios.

Espera-se, portanto, que a referida cartilha seja um instrumento útil de informação e disseminação de acesso sobre um efetivo meio de integralidade em saúde, que são as PICS.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, M.F.; SOUZA, T.F.; FAGUNDES, D.S. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. **Revista Científica Faema**. V. 3, n.1, p. 101-105, junho, 2012.
- ARAÚJO, G.C.C. et al. **O uso das Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica: um estudo sobre sua implementação no município de Campina Grande – PB**, IN: I CONGRESSO NACIONAL DE PICS E III ENCONTRO NORDESTINO DE PICS, 2017, Natal – NT. Resumos. Natal: ed. Realize, Dez. 2017, p. 242.
- ASSIS, W.C. et al. Novas formas de cuidado através das práticas integrativas no sistema único de saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v.31, n.2, p. 1 – 6, maio 2018.
- BARBOSA, G.A.S. et al. Efeito da terapia Watsu sobre os aspectos psicológicos e a qualidade de vida em pacientes com disfunções tempo-mandibulares: relato de caso. **Revista Gaúcha de Odontologia**, v.62, n.3,p. 309-314, dezembro 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017. Inclui Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reike, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de consolidação n.º 2/GM/MS, de 28 de março de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- CRUZ, M.Z. **A integração da Medicina Complementar e alternativa em sistemas de saúde convencionais**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado – Ciências Biológicas – Modalidade Médica) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Bocatú, 2008.
- DEUS, R.L. **Trabalhadores da Atenção primária à saúde e práticas integrativas e complementares: do uso à indicação**. 2016. 168f. Dissertação (Pós-graduação) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de fora, 2016.
- ISHIKANIAN, P.C.; PELICIONI, M.C.F. Desafios das Práticas Integrativas e Complementares no SUS visando a promoção da saúde. **Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano**, v. 22, n. 2, p. 1 – 6, Ago. 2012.
- JUNIOR, E.T. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, n. 36, p. 1 – 14, Abr. 2016.

LIMA, C.A. et al. Práticas Integrativas e Complementares: utilização por agentes comunitários de saúde no autocuidado. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.71, n. 6, p. 1 – 7, Abr. 2018.

LOSSO, L. N.; LOPES, S.S. Análise da oferta e produção de atendimento em acupuntura na atenção básica em Santa Catarina. **Revista eletrônica Tempus Actas de Saúde coletiva**. v. 11, n. 2, p. 159 – 177, Jan. 2018.

MARTINS, DAVID. **Uma abordagem às Práticas Integrativas e Complementares associados aos tratamentos especializados em comorbidades crônicas, na Estratégia de Saúde da Família**. 2016. 16f. Especialização em Saúde da Família – Universidade Aberta do SUS, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

MAFETONI, R.R.; SHIMO, A.K.K. Efeitos da acupressão sobre ad dor no trabalho de parto:ensaio clínico randomizado. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, v.24, n.24, p. 1-8, 2016.

MARQUES, M.B.A. **Acupuntura no tratamento de LER e DORT**. 2017. 6f. Dissertação (Pós-graduação) – Faculdade de Faserra, Manaus, 2017.

OLIVEIRA, L.M.N. et al. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. **Fisioterapia e pesquisa**. V. 25, n.3, p. 315-322, 2018.

PESSOA, B.H.S, Tenda do Conto: prática dialógica em Atenção Primária. *Anais CBMFC*, v.12, maio 2013.

PUSTIGLIONE, M.; GOLDENSTEIN, E.; CHENCINSKI, Y. M. Homeopatia: um breve panorama desta especialidade médica. **Revista de Homeopatia**. v. 80, n. 1, p. 1 – 16, 2017.

SANTOS, R.L. et al. Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**. v. 13, n. 4, p. 486 – 491, Jul. 2011.

SCHVEITZER, M.C.; ESPER, M.V.; SILVA, M.J.L. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: em busca da humanização do cuidado. **O mundo da Saúde**, v.36, n. 3, p. 442 – 451, set. 2012.

TESSER, C.D.; SOUZA, M.C.S.; NASCIMENTO, M.C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde Debate**, v.24, n. 1, p. 174 – 188, set. 2018.

**APÊNDICE**

**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA OS USUÁRIOS DO CENTRO MUNICIPAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DE CAMPINA GRANDE - PE.**



**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA OS USUÁRIOS DO CENTRO MUNICIPAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS, COMPLEMENTARES EM SAÚDE DE CAMPINA GRANDE - PE.**



Universidade Estadual da Paraíba  
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde  
Departamento de Fisioterapia

**Raquel Nascimento Cavalcanti**

Orientadora: Profa. Ms. Cláudia Holanda Moreira  
Coorientador: Alysson Lucena Lira

Campina Grande - PE  
2019

### **Apresentação**

Esta Cartilha Informativa foi elaborada com a finalidade de auxiliar as pessoas acerca do conhecimento da Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que serão disponibilizadas no Centro Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em saúde de Campina Grande.

Aqui você encontrará informações sobre o que são as PICS, quem pode ser atendido e a finalidade terapêutica de cada uma delas. Assim você terá conhecimento sobre como é realizada cada prática e seus benefícios para saúde.

Lembre-se que você agora além de ser conhecedor e possível usuário das PICS, passará ser também um multiplicador dos conhecimentos desta cartilha, repassando estas informações para seus amigos e familiares!

Bom aprendizado.

*Raquel Nascimento Cavalcanti - Autora.*

### **O QUE SÃO AS PICS?**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, as chamadas PICS, são recursos terapêuticos que ajudam na prevenção de doenças e na promoção da saúde. Também são utilizadas no tratamento de diversas doenças, como por exemplo depressão, dores de cabeça, hipertensão arterial, gastrite entre várias outras.

### ONDE ENCONTRAR ATENDIMENTO DAS PICS?

Você encontrará no Centro Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em saúde de campina grande.

### QUEM PODE UTILIZAR AS PICS?

As PICS são indicadas para todas as idades, homens, mulheres e crianças. Para qualquer pessoa doente ou como meio de prevenção de doenças.

### QUAIS AS PICS ESTÃO DISPONIBILIZADAS NESTE SERVIÇO?

Estão disponibilizadas 27 PICS. Vamos conhece-las?

[Acupuntura](#) [Arteterapia](#) [Ayurveda](#) [Biodança](#)

[Biomagnetismo](#) [Dança Circular](#) [Do-in](#) [Fitoterapia](#)

[Homeopatia](#) [Iridologia](#) [Massoterapia](#) [Meditação](#)

[Medicina Antroposofica](#) [Musicoterapia](#) [Naturopatia](#)

[Osteopatia](#) [Pilates](#) [Quiropraxia](#) [Reflexologia Podal](#)

[Shantala](#) [Reiki](#) [Tenda do Conto](#) [Terapia Floral](#)

[Terapia Energética](#) [Terapia Comunitária Integrativa](#)

[Watsu](#) [Yoga](#)

### VAMOS CONHECER CADA UMA DAS PICS?

#### ACUPUNTURA:

Consiste na colocação de agulhas em pontos específicos no corpo que irão estimular essa região assim promovendo a manutenção e recuperação da saúde, bem como a prevenção de agravos e doenças. Muito indicada para reduzir dores, e diversas outras disfunções.



Fonte: Google Imagens



Fonte: Google Imagens

#### ARTETERAPIA:

Pode-se utilizar a pintura, desenho, modelagem, escultura, poesia, como forma de terapia. Tem como benefícios promover o bem-estar físico e mental, melhora a criatividade e exercita a melhora, pode ajudar também na reabilitação de movimentos. É realizada de forma individual ou em grupos.

#### AYURVEDA

Tipo de terapia que trabalha para equilibrar a energia vital do corpo. Isto é conseguido por dietas e diferentes tipos de massagem por exemplo. Trata o estresse, promove o relaxamento e o bem-estar físico e mental.



Fonte: Google Imagens



Fonte: Google Imagens

#### BIODANÇA:

Utiliza-se o exercício da dança e música como forma de tratamento. Contribui para a coordenação, agilidade de movimento de controle e equilíbrio, além de ser uma boa opção para reduzir o estresse e superar a timidez, a dança estimula a circulação sanguínea e melhora a flexibilidade e resistência.

**BIOMAGNETISMO:**

Técnica que faz uso de ímãs para combater alguns tipos de doenças causadas por bactérias, fungos, vírus etc. O ímã é colocado na região do corpo onde foi identificado alguma alteração, e este reequilibra o sistema imunológico do nosso corpo, não permitindo a reprodução desses agentes



Fonte: Google Imagens

**DO-IN:**

É uma técnica de auto-massagem que utiliza pontos específicos do corpo, que visa, além do relaxamento, o alívio de tensões e dores nos músculos e articulações.



Fonte: Google Imagens

**DANÇA CIRCULAR:**

Tipo de dança em círculo, onde as pessoas dançam de mãos dadas. Auxilia o indivíduo a ter consciência do seu corpo, aclamar as emoções, trabalha a concentração e memória, traz leveza a alegria e o bem-estar, proporcionando um bom trabalho em grupo.



Fonte: Google Imagens

**FITOTERAPIA:**

Utiliza-se os fitoterápicos que são medicamentos produzidos a partir de partes de plantas (folhas, raiz, semente, etc.) Como meio de tratamento ou prevenção de doenças através do uso de plantas.



Fonte: Google Imagens

**HOMEOPATIA:**

É um tipo de tratamento que ajuda a prevenir e tratar doenças, auxiliando no reequilíbrio de energia por meio de medicamentos menos agressivos ao organismo.



Fonte: Google Imagens

**MASSOTERAPIA:**

Usa-se pressão em locais específicos do corpo através dos dedos, palmas das mãos ou cotovelos, de forma a aliviar esses pontos de tensão, promovendo relaxamento corporal.



Fonte: Google Imagens

**IRIDOLOGIA:**

É uma prática que busca analisar a íris do olho da pessoa. Através dessa análise é possível identificar possíveis problemas de saúde físico e emocional. Cada parte da íris indica uma parte do corpo e, ao analisá-las o especialista pode indicar onde a pessoa está tendo problemas.



Fonte: Google Imagens

**MEDICINA ANTROPOSOFICA:**

É uma abordagem médica que busca a integralidade do cuidado em saúde. Utiliza diversos recursos terapêuticos para a recuperação ou manutenção da saúde, como por exemplo o uso de banhos terapêuticos, terapias físicas, arteterapia etc.



Fonte: Google Imagens

**MEDITAÇÃO:**

É uma prática de concentração da mente. O praticante é orientado a se desligar de todas as preocupações e pensamentos vindos do mundo externo e conectar-se com o próprio silêncio e espaço interior.



Fonte: Google Imagens

**NATUROPATIA:**

Conhecida como medicina natural é uma especialidade médica que tem como objetivo repor o estado de saúde no organismo através, de produtos, técnicas e tratamentos naturais. Pessoas com artrite, diabetes, enxaqueca, ansiedade entre várias outras disfunções pode se beneficiar com esse tratamento.



Fonte: Google Imagens

**MUSICOTERAPIA:**

É uma técnica que se utiliza da música como forma de tratamento. Pode ser utilizada por exemplo na reabilitação motora em pessoas com sequelas de AVC, Paralisia Cerebral, Autismo entre outras.



Fonte: Google Imagens

**OSTEOPATIA:**

Tem como objetivo principal eliminar dores e tensões corporais, utilizando apenas técnicas terapêuticas manuais que buscam equilibrar todo os sistemas do corpo humano, potencializando o poder de auto cura.



Fonte: Google Imagens

**PILATES:**

É um conjunto de exercícios que são realizados no solo ou em equipamentos específicos de Pilates que através dos movimentos proporciona o alongamento, fortificação do corpo, bem como o relaxamento, melhora a respiração, coordenação motora e diminuição do estresse.



Fonte: Google Imagens

**REFLEXOLOGIA PODAL:**

É uma técnica de massagem que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés, dos quais correspondem regiões e órgãos do corpo humano, afim de equilibrar e melhorar o funcionamento do organismo.



Fonte: Google Imagens

**QUIROPAXIA:**

São utilizadas as mãos para aplicar uma força controlada na articulação afim de ajustá-la, visando a correção de problemas posturais e o alívio da dor. É utilizado principalmente no alívio de dores na coluna.



Fonte: Google Imagens

**REIKI:**

É uma prática que utiliza a aproximação das mãos sob o corpo do paciente com a finalidade de estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde através da transferência de energia contida nas mãos do terapeuta.



Fonte: Google Imagens



**SHANTALA:**

É uma prática de massagem que ajuda no relaxamento de bebês e crianças. Permitindo um maior vínculo dos pais ou cuidador com o bebê. Melhora o sistema imunológico, respiratório, digestivo, motor, facilitando os movimentos de rolar, sentar, engatinhar e andar.



Fonte: Google Imagens

**TERAPIA FLORAL:**

Terapia que utiliza a essência das flores para equilibrar as emoções ajudando no nosso controle sobre elas. Cada essência é indicada para trabalhar emoções específicas ou conjunto de emoções, como por exemplo a ansiedade, o medo, a depressão, a timidez, o estresse, etc.



Fonte: Google Imagens

**TENDA DO CONTO:**

É uma prática de conversa em grupo que utiliza objetos que remetem histórias vividas e que podem ser divididas com o grupo, possibilitando um aprendizado, autoconhecimento e amadurecimento emocional dos participantes.



Fonte: Google Imagens

**TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA:**

Prática terapêutica coletiva onde as pessoas ficam em formato de roda, um espaço de acolhimento e partilha de vida para se falar das dores, dos problemas e das potencialidades das pessoas. Além disso pode utilizar técnicas de meditação, respiração e relaxamento.



Fonte: Google Imagens

**TERAPIA BIOENERGÉTICA:**

É uma terapia corporal que utiliza exercícios específicos e a respiração para diminuir ou retirar qualquer tipo de bloqueio emocional presente no indivíduo.



Fonte: Google Imagens

**YOGA:**

Prática corporal e mental utilizada como técnicas para controlar o corpo e mente, através de posições específicas e da respiração. É bastante benéfica para o alívio de estresse, da ansiedade, melhora do sono, da concentração entre vários outros benefícios.



Fonte: Google Imagens

**WATSU:**

É uma terapia praticada em piscina aquecida, onde o terapeuta suavemente realiza uma série de alongamentos e movimentos lentos que relaxam o corpo e a mente, promovendo o alívio de dores e combate ao estresse.



Fonte: Google Imagens

### *Considerações finais*

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são caracterizadas como um conjunto de práticas e ações terapêuticas baseadas em conhecimentos tradicionais, com métodos singulares de diagnóstico e tratamento que objetivam o cuidado integral do paciente, por meio de abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação de saúde. A partir da aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) pelo Ministério da Saúde, as PICS tornaram-se oficializadas no Sistema Único de Saúde (SUS).

Ao disponibilizar as PICS haverá promoção da saúde, prevenção de doenças, consequentemente, redução dos gastos com fármacos e com internação hospitalar. O indivíduo, portanto, torna-se **co-responsável** pela promoção da sua saúde, tendo de liberdade de escolha da PIC que mais lhe convém no seu processo de recuperação da saúde.

### **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017. Inclui Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reike, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de consolidação n.º 2/GM/MS, de 28 de março de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária - Executiva, Secretária de Atenção Básica à Saúde. Glossário temático: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

### *Agradecimento*

Agradeço primeiramente a Deus, meus pais, minha Orientadora Cláudia Holanda Moreira incentivadora na produção desta cartilha, e a Alysson Lucena Lira meu Coorientador que me auxiliou também nesta produção, assim como me apresentou a este mundo maravilhoso das PICS.

"Muitos não compreendem essas práticas e questionam sua eficiência. O fato é que, mais do que tratar doenças, elas colaboram na prevenção do adoecimento".

Ministério da Saúde.

*Raquel Nascimento Cavalcanti*

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a *Deus* que me deu força e renovou minha esperança.

A minha mãe *Elenice*, pelo amor e dedicação, por me ajudar durante toda essa trajetória.

Ao meu pai *Heli*, pela sua proteção.

A minha irmã *Rute*, pelo apoio, e por ser a minha "voluntária" durante as práticas de estudo.

A minha cunhada *Patrícia*, pelo seu apoio e auxílio durante a formatação final deste trabalho.

Ao meu amado *Flávio*, por seu amor, paciência e companheirismo, por sempre me incentivar a não desistir.

A minha orientadora *Cláudia Holanda*, pela sua atenção, incentivo e orientação ao longo deste trabalho.

Ao meu coorientador *Alysson Lucena*, pela sua disponibilidade e orientação na construção deste trabalho.

E não poderia esquecer das minhas amigas de curso, *Dansusia Firmino*, *Renata Kelly*, e *Giovandra Silva* por terem feito parte dessa luta, foram cinco anos (e alguns meses) inesquecíveis de convivência, com muito apoio, companheirismo e atenção.