



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO

Antonia Antonieta Alves Da Silva¹

Raquel Das Graças Freitas Santos²

Aldenise Batista Da Silva³

Jairo Domingos De Moraes⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são terapias que visam prevenir doenças e promover a saúde por meio de abordagens naturais e menos invasivas. No Brasil, essas práticas foram institucionalizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é relatar a experiência do uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Centro de Atenção Integral à Saúde (CAIS), como parte das atividades do projeto de extensão "Saúde e Equilíbrio", que tem como foco a promoção de terapias comunitárias, integrativas e complementares. **METODOLOGIA:** Este estudo trata-se de um relato de experiência do projeto de extensão Saúde e Equilíbrio realizado no Centro de Atenção Integral à Saúde, onde foram aplicadas as seguintes Práticas Integrativas e Complementares: ventosaterapia, auriculoterapia e massagem. As consultas ocorreram quinzenalmente, às terças-feiras, de janeiro a setembro de 2024, e atenderam pacientes com diagnósticos como lombalgia, dores musculares, insônia, entre outras condições de saúde. Os atendimentos foram conduzidos pelo orientador e pelas extensionistas, com todos os materiais e equipamentos necessários à disposição. Esses serviços eram oferecidos tanto para a comunidade interna quanto à externa. Antes de cada sessão, era realizada uma anamnese completa para identificar as queixas e condições de saúde dos pacientes. Além disso, era realizado uma explicação detalhada sobre as práticas integrativas, descrevendo as etapas do processo e os potenciais benefícios dessas terapias. Como parte das atividades do projeto, também foi criado um perfil no Instagram para divulgar conteúdos educativos sobre as PICS, além da realização de reels. Adicionalmente, foram realizadas oficinas com estudantes de mestrado voltadas ao tema "Cuidando do Cuidador" e houve a apresentação de um trabalho no SIMPALUSO, ampliando a visibilidade e discussão sobre o impacto dessas práticas na saúde. **RESULTADOS:** Os atendimentos mostraram resultados positivos, com os pacientes relatando diminuição nas dores lombares e cervicais, além de melhoria na qualidade do sono. Através das práticas de ventosaterapia e auriculoterapia, muitos participantes apresentaram maior disposição em suas atividades diárias, evidenciando a eficácia das PICS como complemento às terapias convencionais. Ademais, com a publicação de reels também tivemos retorno, com as pessoas relatando que o "conteúdo é interessante" ou "não conhecia as PICS". **DISCUSSÃO:** Durante a execução das atividades, foi possível constatar resultados positivos, pois os pacientes relataram uma melhora expressiva nas dores lombares e cervicais, além de um aumento na qualidade do sono, o que foi feito em maior disposição para a realização de suas atividades diárias, além de obter um retorno positivo dos reels que eram postados nas redes sociais. **CONCLUSÃO:** As Práticas Integrativas e Complementares demonstram grande potencial de promoção à saúde, sendo uma abordagem eficaz e humanizada, além de reduzir a medicalização excessiva. O projeto continuará suas atividades, incluindo atendimentos e pesquisas científicas, além da divulgação através de redes sociais e parcerias institucionais. As PICS são uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde pública, criando um impacto positivo para a comunidade.

Palavras-chave: terapias complementares; saúde; extensão.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Discente, santonieta534.aluna@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Discente, raquel.f.p.790@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Discente, aldenisebatista@aluno.unilab.edu.br³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Docente, jairo@unilab.edu.br⁴