



## SEMENTINHA DO BEM: SAÚDE MENTAL E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS

### EIXO TEMÁTICO:

Clinicas e Práticas de Cuidado em Saúde Mental

### AUTOR:

FLÁVIA ELISABETE GONÇALVES

### UNIDADE DE SAÚDE:

JARDIM LAYR - CEJAM - MOGI DAS CRUZES

## INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), são recursos terapêuticos que visam a prevenção de doenças e recuperação da saúde com foco no acolhimento humanizado, vínculo profissional/paciente bem como sua integração com meio ambiente e sociedade. Com abordagem holística e globalizada busca uma visão ampliada do processo saúde/doença considerando os aspectos: físico, psíquico, emocional e social. Diante da demanda, bem como as queixas de usuários com ansiedade, buscou-se ampliar o cuidado humanizado, a USF Jardim Layr criou o grupo Sementinha do Bem com sessões de Auriculoterapia associada a aromaterapia, técnicas de respiração da Ioga para controle da ansiedade e roda de conversa sobre temas direcionados. Observou-se melhora nas queixas e enfrentamento dos desafios dários.

## OBJETIVO

Ampliar o acesso à saúde através das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Cuidar de forma holística dos usuários com dores físicas e emocionais

## MÉTODO

Foram selecionados usuários com demandas, mentais, físicas e emocionais para sessões semanais com sementes de mostarda, cristais, moxabustão e sangria, em protocolos individualizados. Assim como uso de óleos essenciais, técnicas de respiração e rodas de conversa sobre temas direcionando.

## RESULTADOS

Foram reavaliados semanalmente a cada encontro. Considerando a autopercepção e aplicando a abordagem adequada para o momento, observou-se melhora significativa das queixas primárias a partir da primeiro encontro, com alta adesão ao tratamento.

## CONCLUSÃO

A auriculoterapia é um recurso terapêutico de baixo custo e alta adesão pelos usuário, potencializando a eficácia da terapia convencional na Estratégia Saúde da Família devido ao perfil de atendimento ao usuário. Pode se tornar um aliado importante nos tratamentos das patologias mais comuns, bem como nas que, facilitando o acesso aos serviços de saúde bem como o vínculo.

## REFERÊNCIA

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 [Internet]. Brasília; 2006. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf>.