

Introdução:

<https://doi.org/10.20396/simtec.v7.2019.9586>

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC) envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos de prevenção de doenças e recuperação da saúde, por meio de tecnologias eficazes, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados por estas práticas são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente o auto cuidado. Muitos estudos demonstram que tais abordagens contribuem para a ampliação da corresponsabilidade dos indivíduos pela sua saúde. O fortalecimento e a ampliação do uso destas práticas no CECOM, contribuem com a sua missão, ao atuarem nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde.

Metodologia:

Estratégias de divulgação para a equipe de profissionais: reuniões técnicas, palestras e oficina para vivenciarem as práticas oferecidas. Estratégias de divulgação para a comunidade universitária : informes no site do CECOM; oferecimento como atividade do Programa de Saúde nas Unidades; informe no Divulga; oficinas para vivências. Criação da grade de atividades. Escolha do local apropriado às práticas: Tenda II do programa MEXA-SE.

Resultados

Treinamento Perfumado: é uma sequência de movimentos gentis cuja abrangência dos efeitos terapêuticos e de promoção do bem estar é bastante ampla. Dança Circular: prática de dança em roda, tradicional e contemporânea, originária de diferentes culturas, que favorece a aprendizagem e a interconexão harmoniosa entre os participantes. Dança Sênior: atividade estimulante para pessoas de todas as idades, recomendável para idosos, aplicável para os mais jovens, e também aos portadores de limitações físicas. Jogos recreativos: visam movimentar o corpo de uma maneira lúdica e aumentar a socialização entre os participantes por meio da prática de jogos cooperativos. Automassagem: originária da medicina chinesa, sua prática ajuda a manter o equilíbrio do fluxo de energia, propiciando benefícios físicos, mentais e emocionais. Acupuntura: método terapêutico oferecido no CECOM nas áreas de clínica médica e fisioterapia. Fitoterapia: prática terapêutica que se utiliza de plantas medicinais para o tratamento de Saúde, que no CECOM é utilizada no programa de tratamento de feridas. Shantala: massagem para bebês e crianças com o objetivo de fortalecer o vínculo afetivo, auxiliando no seu desenvolvimento.

	Horário	Local	Atividades
Segunda	7:30h-8:15h	Tenda do HC	Dança Circular
Terça	7:30h-8:15h	Tenda do HC	Dança sênior
Quarta	7:30h-8:15h	Tenda do HC	Automassagem
Quinta	7:30h-8:15h	Tenda do HC	Treinamento Perfumado
Sexta	14:00h-15:00h	Tenda do HC	Jogos recreativos

Legenda:

Considerações finais:

O programa de práticas integrativas e complementares gera a cultura do auto cuidado, criando independencia dos pacientes no controle dos sintomas e alterações decorrentes das doenças e alterações patológicas . As práticas integrativas e complementares são importantes no processo de promoção da saude dos usuarios do CECOM.