

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)

Mirian Cardoso de Rezende Soares
Enfermeira – Cass/Reitoria/Ifes

Yassana Marvila Girondoli
Nutricionista – Cass/Reitoria/Ifes

JUNHO DE 2021



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças, a recuperação da saúde, melhor qualidade de vida e bem-estar de indivíduos e coletividades. Tais práticas terapêuticas visam o cuidado integral ao paciente e são embasadas na avaliação holística do indivíduo, considerando-o em seus vários aspectos: físico, mental, emocional, espiritual e social. Para tal, utilizam-se sistemas, recursos e abordagens que estimulam 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 dois aspectos em comum nas diversas abordagens das PICS são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.

Ressalta-se que as PICS não substituem o tratamento tradicional, mas atuam de forma conjunta e complementar, possibilitando um olhar integrativo em saúde, sendo indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso. A escolha por uma ou mais PICS ocorre quando há conhecimento e conscientização sobre quais são os pro-

cedimentos de cada modalidade e como elas podem contribuir para o cuidado integral da pessoa e também na prevenção de doenças.

O uso dessas práticas tem crescido de forma global. Os motivos elencados para este crescimento são: o aumento da demanda causado pelas doenças crônicas; o aumento dos custos dos serviços de saúde, levando à procura por outras formas de cuidado; a insatisfação com os serviços de saúde existentes; o ressurgimento do interesse por um cuidado holístico e preventivo; e os tratamentos que ofereçam qualidade de vida quando não é possível a cura.

No ano de 2006, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da crescente demanda da população, o Brasil institucionalizou o uso da PICS no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Inicialmente, foram contempladas apenas cinco modalidades: homeopatia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo/crenoterapia. Porém, com o avanço dos estudos e comprovações científicas ao longo dos anos, foram incorporadas novas PICS na PNPIC, totalizando 29 modalidades atualmente disponíveis de forma gratuita para a população, conforme quadro abaixo:

2006	2017		2018
5 práticas	14 práticas		10 práticas
- Acupuntura	- Arteterapia	- Reiki	- Apiterapia
- Homeopatia	- Ayurveda	- Shantala	- Aromaterapia
- Fitoterapia	- Biodança	- Terapia comunitária integrativa	- Bioenergética
- Antroposofia	- Dança circular	- Yoga	- Constelação familiar
- Termalismo	- Meditação		- Cromoterapia
	- Musicoterapia		- Geoterapia
	- Naturopatia		- Hipnoterapia
	- Osteopatia		- Imposição de mãos
	- Quiropraxia		- Ozonioterapia
	- Reflexoterapia		- Terapia de florais

Fonte: Secretaria de Estado de Saúde. Governo de Minas Gerais.

São utilizados variados recursos terapêuticos nas PICS, dentre eles: elementos da própria natureza (água, produtos derivados de abelha, argila, barro, lama medicinal, plantas medicinais, essências derivadas de flores e óleos vegetais); práticas de expressão artísticas (danças, músicas), práticas advindas de culturas orientais; exercícios e atividades em grupos; meditações e movimentos corporais para proporcionar relaxamento e conforto mental; psicoterapias com abordagens sistêmicas; massagens; relaxamento; acupuntura; uso de gases medicinais; tratamento manual das disfunções mecânicas do sistema neuromusculoesquelético; e formação de redes sociais de apoio.

A utilização dessas práticas proporciona a visão ampliada do processo saúde-doença, bem como possibilita aos indivíduos o desenvolvimento de maior autonomia sobre sua própria saúde, contribuindo para a promoção do autocuidado e o cuidado da coletividade. Dentre os principais benefícios terapêuticos com o uso das PICS podemos citar: maior relaxamento e bem-estar; melhora da qualidade do sono, ansiedade e quadros depressivos; redução e alívio da dor; diminuição de sinais e sintomas de diversas doenças; fortalecimento do sistema imunológico; estimula o contato profissional-interagente; redução do uso de medicamentos; diminuição de reações adversas à medicação e melhoria da qualidade de vida.

Além dos benefícios terapêuticos, as PICS também geram redução de gastos devido ao baixo custo de sua aplicabilidade, em comparação a outros tipos de tratamentos. Outro aspecto importante é que tais práticas podem ser aplicadas em qualquer grupo de pessoas, de diferentes classes sociais, idades, situação socioeconômica e profissional, visto que se caracteriza como um modo alternativo no cuidado integral dos indivíduos, considerando a história de vida de cada pessoa.

Portanto, as práticas integrativas e complementares são ações de cuidado transversal e multidisciplinar, podendo ser realizadas tanto

na atenção básica, quanto nos serviços de média e alta complexidade em saúde. A adoção das PICS, dentro de um contexto de política pública de saúde, permitiu avanços no campo da saúde integrativa ao ampliar o olhar sobre o cuidado humanizado, continuado e integral de indivíduos e coletividades. Transmuta-se a perspectiva predominantemente medicamentosa, biomédica, dispendiosa e do poder de decisão exclusivamente dos profissionais de saúde, para uma perspectiva de promoção da saúde, de prevenção de doenças e agravos, de autonomia dos sujeitos e da racionalização das ações de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMADO, D. M. et al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: avanços e perspectivas. **Journal of Management & Primary Health Care**, v. 8, n. 2, p. 290-308, 2018. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/537/581>. Acesso em: 17 de maio de 2021.

- FERRAZ, I. S. et al. Práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde: relato de experiência. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. v.33, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/10866>. Acesso em: 27 de abril de 2021.

- MENDES, D. S. et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**. v. 4, n. 1, p. 302-318, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3452/2979>. Acesso em: 14 de maio de 2021.

- Ministério da saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em 26 de abril de 2021.

- Ministério da saúde. Secretaria de atenção primaria a saúde. Práticas integrativas e complementares. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics>. Acesso em: 23 de abril de 2021.

- Secretaria de estado de saúde de Minas Gerais. Vida Saudável: práticas integrativas e complementares. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/pics>. Acesso em 26 de abril e 2021.

- SILVEIRA, R. P.; ROCHA, C. M. F. Verdades em (des)construção: uma análise sobre as práticas integrativas e complementares em saúde. **Saúde e Sociedade**. v. 29, n. 1, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902020000100303&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 14 de maio de 2021.