

Dança circular e auriculoterapia são exemplos de Prática Integrativa e Complementar em Saúde oferecidas pelo SUS

Ter 03 outubro

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atualmente - de forma gratuita -, 29 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Pics). Os procedimentos possuem um caráter transversal, pois estão presentes em todos os equipamentos de saúde, Unidade Básica (UBS), no âmbito da Atenção Primária, passando por serviços como os Centros de Atenção Psicossocial (Caps), da Atenção Especializada, até chegar ao âmbito da Atenção Hospitalar. Os equipamentos de saúde podem utilizar estas práticas por considerarem os diversos aspectos do indivíduo, como físico, psíquico, emocional e social.

É na Atenção Primária - onde a população está mais próxima - que as Pics podem desenvolver com maior potencialidade. Algumas delas são: auriculoterapia, acupuntura, dança circular, musicoterapia, meditação, aromaterapia, shantala, yoga e terapias comunitárias. A lista completa pode ser acessada em www.saude.mg.gov.br/pics.

Em 2022, 625 municípios ofereceram as Pics na Atenção Primária, o que corresponde a 73% das cidades mineiras. O total de procedimentos realizados ultrapassaram 127 mil. Destes, mais de 122 mil foram atividades individuais, e outras 16 mil atividades coletivas.

PICS nos municípios mineiros

Em Minas Gerais, as Pics foram implementadas como política pública em 2009, pela Resolução SES-MG nº 1.885. Desde então, os procedimentos têm se fortalecido como um sistema complementar à medicina ocidental, contribuindo para uma visão ampliada do processo saúde/doença e da promoção do cuidado integral, além de proporcionarem autonomia dos sujeitos, empoderamento do usuário e valorização do saber popular.

Um município que tem

SMS Divinésia / Divulgação desenvolvido estas práticas transversais é Divinésia, pertencente à Gerência Regional de Saúde (GRS) de Ubá. Há cerca de quatro anos o município organiza um grupo de terapia comunitária integrativa e automassagem, e há dois anos acrescentou Dança Circular e Auriculoterapia.

A técnica da Dança Circular acontece duas vezes por semana, com sessões de uma hora em uma área externa. O público é majoritariamente adulto e idosos, mas a atividade é aberta para toda a população. As músicas escolhidas são de todos os países e as danças podem ser tradicionais, regionais, folclóricas e contemporâneas.

A referência municipal de PICS do município, Adriana Costa, explica que a Dança Circular tem origem em diferentes culturas e é uma prática de dança em roda, em que as pessoas dançam juntas e, aos poucos, internalizam os movimentos. O objetivo dela não é estético, e sim a força do coletivo.

“O enfoque não é a técnica, mas o sentimento de união de grupo, comunidade, trabalhando a integração e a socialização, sendo considerada também uma dança terapêutica, pois promove relaxamento, estimula a memória e melhora o bem estar emocional. Também é considerada uma atividade física, pois os movimentos estimulam o sistema cardiorrespiratório”, ressaltou Adriana.

Benefícios

Os benefícios da prática são relatados pelos participantes, que permitem-se levar pelo espírito comunitário que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros.

“Só posso falar bem, porque eu tenho fibromialgia e muitas dores, que foram diminuindo com a Dança Circular, foi muito bom pra mim. A gente dança junto, brinca, ri bastante, é um momento que faz bem para o corpo e para a mente”, contou a aposentada Rosângela da Silveira.

“Sofria com depressão, mas depois que comecei a fazer Dança Circular melhorei demais, fiquei bem. Não tomo mais remédio nenhum, e a prática me ajudou a superar a tristeza que sentia. Estou muito bem e recomendo”, relatou outra participante, Maria Lúcia do Couto Silveira, também aposentada.

Para a referência de PICS da GRS-Ubá, Juliana Ribeiro Mendes, oferecer as PICS para os usuários do SUS abre caminhos para estimular formas naturais e seguras para prevenir doenças e promoção à saúde, integrando o paciente com o meio ambiente e a sociedade.

“Atualmente, cinco municípios da nossa regional recebem insumos da SES para efetuarem auriculoterapia e acupuntura. É uma maneira de o Estado apoiar os municípios a ofertarem a PICS e proporcionar aos mineiros o acesso a práticas terapêuticas milenares, baseadas em conhecimentos tradicionais e saberes populares, que a Organização Mundial de Saúde reconhece como atuantes na prevenção de doenças e complicações, redução de sintomas físicos e mentais, e na recuperação e promoção da saúde, proporcionando sensação de bem-estar, relaxamento e alívio de estresse”, argumentou.

Outro município que desenvolve a Dança Circular é o município de Itaguara, pertencente à Superintendência Regional de Saúde (SRS) de Divinópolis. O Grupo de dança circular existe há 6

anos e possui 60 integrantes, divididos em dois grupos.

A referência de Pics do município de Itaguara, Everton Vinícius de Oliveira, explica que a dança circular é uma prática de dança de roda tradicional e contemporânea, tendo origem em diferentes culturas com o propósito de favorecer a aprendizagem e a conexão entre as pessoas.

“Os benefícios são vários. Ela traz autoconhecimento, transformação social, relaxamento, promove a união, fortalece vínculos e laços, ajuda a combater o estresse, a depressão, além de aumentar a capacidade de concentração”, destacou a referência de Pics do município de Itaguara.

Benefícios estes vivenciados pela professora aposentada, Ângela Maria. “A dança me faz muito bem. Adoro dançar. Além de fazer bem para a alma, me acalmando, me ajuda na concentração”, pontuou a aposentada. Noemia Luiza Barbosa, que frequenta junto com a mãe desde que o grupo surgiu, também aponta os resultados positivos da dança. “Falar de dança circular é falar de saúde mental, física e espiritual. Quando penso na dança circular, penso em alegria”, comentou Noemia.

Inclusão e promoção da Saúde

Para o secretário Municipal de Saúde, Christian Chebly Prata Lima, o projeto é importante, pois promove a Saúde e inclusão da população de forma a potencializar a promoção e prevenção à saúde. “Temos dois grupos diariamente dançando a dança circular, e como a própria prática se propõe, que de forma integrada ao indivíduo, previne doenças e promove a saúde das pessoas”, ressaltou o secretário.

A psicóloga do município, Janaina Rabelo de Oliveira, ressalta que muitos pacientes encaminhados para a dança circular apresentam uma melhora notável na autoestima e autoconfiança. “A prática da dança traz impactos muito interessantes e positivos para a saúde mental desses pacientes”, comentou a profissional.

Atendimento à população na UBS

A maior parte das cidades mineiras oferece as Pics na própria Unidade Básica de Saúde (UBS), onde os profissionais das equipes podem atender diretamente os usuários ou, ainda, encaminhá-los para outros serviços, após uma avaliação individual.

A lista de municípios que oferecem acupuntura e auriculoterapia na Atenção Primária à Saúde em Minas Gerais também está disponível em www.saude.mg.gov.br/pics.