

## PROGRAMA DE EXTENSÃO SAÚDE E EQUILÍBRIO

### Área temática: Saúde

Coordenador da Ação: Kiciosan da Silva Bernardi Galli<sup>1</sup>

Autor: Sara Picoli<sup>2</sup>, Tainara Zamboni<sup>3</sup>, Rita Maria Trindade Rebonatto Oltramari<sup>4</sup>

As Terapias alternativas/Complementares, também conhecidas como terapias alternativas, são denominadas pela OMS de Medicina Tradicional. Compreendem um grupo de práticas de atenção à saúde não alopáticas, que englobam o uso de plantas medicinais, meditação, terapias espirituais, entre outras. Estas terapias procuram atender o indivíduo pautado nos princípios da universalidade e integralidade, baseados na confiança e no vínculo terapeuta/usuário. A Organização Mundial da Saúde, através do documento “Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005”, estimula o uso das Práticas Integrativas e Complementares de forma racional, segura, eficaz e com qualidade. Este programa de extensão tem como objetivo promover o uso racional, seguro e com qualidade de práticas integrativas e complementares no cuidado ao indivíduo e comunidade. Está estruturado em três ações: plantas medicinais, dança circular sagrada e tantra yoga. As atividades envolvendo plantas medicinais são realizadas no Horto Medicinal Aroma Flor, na área rural de Palmitos/SC e no Horto da Vida, no município de Mondaí/SC com encontros mensais, organizados em módulos, cada módulo com um conteúdo sobre plantas medicinais resgatando o saber cultural e popular desta prática de cuidado à saúde. A dança circular sagrada é realizada no campus da UDESC/OESTE em Pinhalzinho/SC para a comunidade acadêmica, com encontros semanais. É considerada meditação ativa, pois cada participante deve focar sua atenção nos passos da dança e internalizar os movimentos, para sentir os benefícios da dança: tranquilidade, diminuição do estresse, sentimento de pertencimento a um grupo, entre outros. Por fim, a ação que compreende a prática de Tantra Yoga é semanal nas dependências do Departamento de Enfermagem da UDESC/OESTE,

1 Mestre em Saúde e Gestão do Trabalho, Docente na Graduação em Enfermagem, Universidade do Estado de Santa Catarina, [kiciosan.bernardi@udesc.br](mailto:kiciosan.bernardi@udesc.br)

2 Acadêmica de Graduação em Enfermagem, Universidade do Estado de Santa Catarina.

3 Acadêmica de Graduação em Enfermagem, Universidade do Estado de Santa Catarina.

4 Enfermeira, Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina.



APOIO:



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



oferecida a toda comunidade. Com a oferta de Práticas Integrativas e Complementares para a comunidade é possível melhorar a qualidade de vida dos participantes, visando o autocuidado e a promoção da saúde.

**Palavras-chave: Extensão Universitária, Práticas Integrativas e Complementares, Enfermagem.**

## 1 INTRODUÇÃO

Conforme dados da Organização Mundial de Saúde, as terapias integrativas/complementares estão crescendo muito, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. Este crescimento tem gerado questionamentos sobre a eficácia, eficiência, segurança e qualidade destas práticas, oportunizando muitos estudos sobre este tema. O Ministério da Saúde, seguindo a diretriz da Organização Mundial da Saúde, aprovou em maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Legitimou, desta forma, a oferta destas práticas oferecidas por profissionais nas Unidades Básicas de Saúde, bem como das equipes de Saúde da Família, beneficiando uma parcela considerável da população usuária do SUS. A Política Nacional de Práticas Integrativas no Sistema Único de Saúde pretende desenvolver abordagens à saúde que busquem estimular a promoção, prevenção e recuperação da saúde utilizando métodos naturais, pautados na escuta, no acolhimento e no desenvolvimento de vínculos terapêuticos entre usuário, família e profissional de saúde, de modo a auxiliar no entendimento do conceito ampliado de saúde e no autocuidado (BRASIL, 2006).

Com base neste cenário, foi elaborado o programa de extensão com o objetivo de promover o uso racional, seguro e com qualidade de práticas integrativas e complementares no cuidado ao indivíduo e comunidade, bem com, proporcionar à comunidade o acesso às práticas de yoga, meditação, dança circular e plantas medicinais e fitoterápicos visando a prevenção e promoção da saúde e o resgate do saber popular. O programa de extensão está estruturado em três ações: Plantas



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



Medicinais, Dança Circular Sagrada e Tantra Yoga. Abrange quatro municípios do Oeste Catarinense: Chapecó, Mondaí, Palmitos e Pinhalzinho atendendo aproximadamente 65 pessoas de forma direta. A equipe é multidisciplinar, constituída por professores do curso de graduação em enfermagem da UDESC, enfermeiros, instrutores de Tantra Yoga, psicólogo, fitoterapeuta e agricultoras.

## 2 DESENVOLVIMENTO

No mundo, o movimento pelas Práticas Integrativas e Complementares se intensificou no ano de 1960, motivado por fatores associados à diminuição da morbimortalidade, doenças infectocontagiosas, ao aumento da expectativa de vida e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis. Aliado a estes fatores, iniciou-se também uma crítica ao poder da medicina convencional sobre os pacientes, a consciência de que ela não resolvia todos os problemas de saúde, a preocupação com os efeitos colaterais dos medicamentos e com o excesso de intervenções cirúrgicas e exames complementares (OTANI, BARROS, 2011). De acordo com o a Organização Mundial de Saúde (2002), As Práticas Integrativas e Complementares se referem às terapias com medicamentos à base de ervas, partes de animais e/ou vegetais e minerais, e também as terapias sem medicação, como a acupuntura, as terapias manuais e as terapias espirituais.

Com a aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, é possível oferecer as Práticas Integrativas e Complementares no SUS, com suas ações voltadas para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde. A referida política pretende envolver de forma responsável os usuários, gestores e trabalhadores e contribuir para o aumento da resolubilidade do Sistema Único de Saúde e ampliação do acesso às terapias, garantindo seu uso racional, com qualidade, eficácia, eficiência e segurança.

Pela impossibilidade de abarcar a gama de Práticas Integrativas e Complementares que podem ser inseridas no SUS, este programa de extensão delimitou três práticas: Plantas Medicinais, Dança Circular Sagrada e Tantra Yoga. Cada prática constitui uma ação do programa de extensão e é realizada em



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



municípios catarinenses distintos: Plantas Medicinais em Mondaí e Palmitos; Dança Circular Sagrada em Pinhalzinho e; Tantra Yoga em Chapecó.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, 80% das pessoas em todo o mundo fazem uso de plantas medicinais para tratamento de saúde de forma única ou associada ao tratamento convencional, associado ao conhecimento transmitido pelas gerações. O uso de plantas medicinais é denominado no Brasil de Fitoterapia e seu uso está intimamente ligado à cultura e tradição dos povos. O uso de plantas medicinais e fitoterápicos pode ser verificado no comércio de muitas cidades brasileiras, seja em feiras livres, mercados populares, estabelecimentos de venda de produtos naturais, entre outros (SANTOS, et al, 2011). Muitas vezes estes produtos não atendem aos critérios mínimos de cuidado quanto a colheita, secagem, armazenamento e preparo. Desta forma, a ação de extensão que aborda plantas medicinais foi estruturada na forma de capacitação, em módulos, na perspectiva de resgatar os saberes populares e o uso seguro e racional. Os encontros são mensais e ocorrem no Horto Aroma Flor, no interior do município de Palmitos/SC. Participam destes encontros discentes da enfermagem e pessoas da comunidade. Os módulos são ministrados por uma fitoterapeuta. No Horto da Vida, anexo à Associação Beneficente Vale do Pirapocu, em Mondaí/SC, a atividade desenvolvida é a elaboração de um livro contendo as plantas medicinais do horto com informações sobre nome científico e populares das plantas, indicações e contra-indicações e posologia.

A Dança Circular Sagrada chegou ao Brasil na década de 1990 no município de Nazaré Paulista e atualmente é desenvolvida em vários municípios. A dança circular sagrada é feita em círculo, de mãos dadas, com músicas de todos os povos. As mãos dadas significam o pertencer ao grupo, ao mesmo tempo em que estar no círculo denota a ausência de hierarquias, não há um que sabe mais que o outro. Os passos simples incentivam o participante a continuar na roda e o erro não é valorizado, pois o fundamental é sentir a música e focar a atenção no momento presente, tornando a dança circular sagrada meditação em movimento. Para popularizar esta prática integrativa e complementar, bem como divulgar seus benefícios, é realizado encontros semanais de dança circular sagrada em



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



Pinhalzinho/SC, para alunos de graduação da UDESC.

Yoga, conjunto de conhecimentos milenares, deriva do sânscrito e quer dizer unir ou integrar. O yoga une e harmoniza o corpo com a mente através de técnicas de respiração, posturas e meditação. A palavra Tantra quer dizer libertar-se da escravidão que controla os instintos ou a mente. A aula de Tantra Yoga é semanal, oferecida para toda a comunidade acadêmica, com duração de 60 minutos.

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Muitas agricultoras da região Oeste Catarinense estudam sobre plantas medicinais periodicamente, acompanhadas por extensionistas da Epagri/SC e apoio das cooperativas regionais. Esta realidade não ocorre com os profissionais e estudantes de saúde, que não possuem contato com a cadeia produtiva e apesar do interesse em indicar as plantas medicinais nas Unidades Básicas de Saúde possuem pouco ou nenhum conhecimento. Os encontros propiciam a troca de saberes e fazem os profissionais perceberem a necessidade de entender e vivenciar toda a trajetória da plantas medicinais: desde o cultivo até a dispensação. Na roda de dança as participantes dançam e conversam sobre contextos vividos, desligando-se do cotidiano. A roda de dança também estimula o sentimento de pertencer a um grupo e resgatar a leveza e a alegria femininas. Segundo relatos das participantes, a dança circular sagrada aumenta a autoestima, promove a troca de experiências cotidianas e diminui as tensões diárias das acadêmicas. A prática do Tantra Yoga possibilita o aumento da concentração, da força muscular e de estados de bem-estar. Os participantes referem melhoras no alongamento da musculatura e alívio das dores causadas principalmente pelas tensões do dia-a-dia.

### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na região oeste catarinense há diversos grupos que estudam sobre plantas medicinais e outros grupos que praticam a dança circular sagrada e o Yoga. Tal fato caracteriza a região como um território importante para a inserção da



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



universidade, através da extensão, ensino e pesquisa. Sensibilizados com essa questão, visamos uma atuação no âmbito coletivo e no desenvolvimento da extensão universitária objetivando o compartilhar de conhecimentos para juntos, universidade, famílias do campo, profissionais da saúde, alunos e servidores da enfermagem, desenvolvermos ações de autocuidado e estilo de vida saudável.

Neste sentido, o programa de extensão caracteriza-se como compromisso social da UDESC e da Enfermagem ao possibilitar o desenvolvimento de ações com dois grupos distintos: agricultoras e profissionais da saúde. Do mesmo modo, ao inserir o acadêmico em um programa de extensão com atuação em cidades do interior, estar-se-á despertando-o para o pensamento crítico no reconhecimento das forças e das fragilidades deste setor da sociedade com limitações de acesso à informação e aos serviços de saúde.

## AGRADECIMENTOS

Universidade Federal de Santa Catarina e Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Comunidade.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC -SUS**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

OMS. Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2002–2005 disponível em: <http://www.paho.org/bra> acesso em 03/11/2015. Acesso em: 10/02/2016.

OTANI, Márcia Aparecida Padovan; BARROS, Nelson Filice de. A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde. In: **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, Mar. 2011.

SANTOS, R.L. et al. Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. *Rev. bras. plantas med., Botucatu*, v. 13, n. 4, 2011.

THIAGO, S. C. S. TESSER, C. D. Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre terapias complementares. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 2, 2011.



APOIO:



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

