



SUS+

**III SEMINÁRIO MUNICIPAL
DE PRÁTICAS
INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES DE
SAÚDE**



III SMPICS – III Seminário Municipal de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde
Faculdade de Ciências Médicas de Marica - 2024

Anais do III SMPICS
Seminário Municipal de Práticas Integrativas e Complementares de
Saúde

03 de maio de 2024

Faculdade de Ciências Médicas de Maricá, Maricá, RJ

Organizadores

Profº Drº Raphael Dias de Mello Pereira
Acad. Enf. Maria Luisa Coutinho Gonçalves da Silva
Acad. Enf. Maria Sarah da Conceição Felicia

Editora da Universidade de Vassouras
Vassouras – RJ
2024



III SMPICS – III Seminário Municipal de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde
Faculdade de Ciências Médicas de Maricá - 2024

© 2024 Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)
Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Vice-presidência da FUSVE / Superintendência de Infraestrutura:
Dr. Cláudio Medeiros Guimarães

Reitor
Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica
Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Diretor da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá
Eng. Andurte de Barros Duarte Filho

Pró-Reitoria de Saúde
Profa. Me. Denize Duarte Celento

Coordenadora de Pesquisa e Extensão
Profa. Dra. Michele Serdeiro

Coordenador de Curso
Profº. Dr. Raphael Dias de Mello Pereira

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras
Profa. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras
Profa. Dra. Paloma Martins Mendonça

Realização: Faculdade de Ciências Médicas de Maricá, Maricá, RJ.
Parceiros: Secretaria Municipal de Saúde de Maricá - Núcleo de Educação Permanente em Saúde (NEPS/SMS-Maricá).

Contatos: Coordenação de Pesquisa e Extensão.
Av. Roberto Silveira 2082, Flamengo - CEP: 24.903-485, Maricá, RJ.
Email: coordpex.marica@universidadedevassouras.edu.br

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/4838>

<p>Anais do III Seminário PICs – Enfermagem An131 /organizador por: Raphael Dias de Mello Pereira, Maria Luisa Coutinho Gonçalves Silva, Maria Sarah da Conceição Felicia. - Maricá, RJ : Editora da Universidade de Vassouras, 2024.</p> <p>22 p.</p> <p>ISBN: 978-85-88187-77-1</p> <p>1. Políticas de saúde. 2. Promoção da saúde. I. Pereira, Raphael Dias de Mello. II. Silva, Maria Luisa Coutinho Gonçalves Silva III. Felicia, Maria Sarah da Conceição. IV. Universidade de Vassouras. V. Título.</p> <p>CDD</p>

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras e da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá



III SMPICS – III Seminário Municipal de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde
Faculdade de Ciências Médicas de Marica - 2024

MEMBROS DA COMISSÃO ORGANIZADORA

Profº Drº Raphael Dias de Mello Pereira - FACMAR

Profª Drª Vanessa Damasceno Bastos - FACMAR

Ass. Ed. Almir Augusto Monteiro Júnior – FEMAR / NEPS SMS- Maricá

MEMBROS DA COMISSÃO DE MONITORIA E RECEPÇÃO

Acad de Enfermagem Joana Darc Salvino Da Silva

Acad de Enfermagem Silvana da Silva Almeida

Acad de Enfermagem Bruno Mata Pereira da Cruz

Acad de Enfermagem Ana Paula dos Santos Iloya

Acad de Enfermagem Mayara de Freitas Gomes

Acad de Enfermagem Luciana Mariana de Souza

Acad de Enfermagem Kassyani Mênedy Faria da Conceição

MEMBROS DA COMISSÃO CIENTÍFICA

Profº Drº Raphael Dias de Mello Pereira - FACMAR

Profª Drª Vanessa Damasceno Bastos - FACMAR

Prof. Me Luis Philippe Vellinho – SMS-MARICÁ

Profª Drª Aline D'Avila Pereira – UFF / FACMAR



III SMPICS – III Seminário Municipal de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde
Faculdade de Ciências Médicas de Maricá - 2024

APRESENTAÇÃO

O III Seminário Municipal de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (SMPICS) é um evento científico desenvolvido como produtos do Projeto de Extensão “da universidade a comunidade” e do Projeto de Pesquisa “Cobertura Assistencial de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde no Município de Maricá” desenvolvido no âmbito da Secretaria Municipal de Saúde de Maricá, sob coordenação local do Prof. Dr. Raphael Dias de Mello Pereira e certificado pela Coordenação de Pesquisa e Extensão, da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá/FACMAR. O Evento destina-se ao fomento das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) no território municipal e para a comunidade acadêmica da FACMAR, e conta com apresentações dos trabalhos científicos desenvolvidos por alunos, e professores da faculdade, trabalhadores da rede de saúde municipal e pesquisadores, retratando os avanços tecnológicos de Projetos de Pesquisa desenvolvidos e Práticas exitosas no cuidado à saúde da população utilizando diferentes PICS. O evento também oferece, aos alunos e demais instituições participantes, atividades como palestras, workshops, oficinas e atividades culturais. Esta 3ª edição realizada em 03 de maio de 2024 foi, promovida pelo curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá, em Parceria com o Núcleo de Educação Permanente da Secretaria Municipal de Saúde de Maricá, teve como eixo norteador as Práticas exitosas dos trabalhadores do SUS municipal e o Panorama científico das PICS no Brasil e no Mundo, contando a participação de renomados representantes da Universidade Federal Fluminense (UFF), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), da Univesidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), da Universidade do Estado de São Paulo (USP), do Instituto Vital Brasil (IVB), do Ministério da Saúde (MS), da Organização Pan-americana de Saúde (OPAS), do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa(CABSIN) e da Biblioteca Virtual em Saúde em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (BVS/MTCI).

III SEMINÁRIO MUNICIPAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE



PREFEITURA DE
MARICÁ
#MaisPertoDeVocê



03/05/2024

08:30H

Credenciamento

09:00H

Mesa de abertura

Dr^a Juliana Nogueira dos Santos
Secretária Municipal de Saúde de Maricá

09:30H

**Conferência de Abertura "Ecologia na Saúde e as PICS -
Estratégia de Cuidado para Saúde Integral"**

Prof^a Dr^a Fátima Helena do Espírito Santo
Universidade Federal Fluminense

10:00H

**Plantas Medicinais - Farmacopeia Maricá : Oficina de
Preparação de Chás na capacitação de profissionais de
Saúde**

Prof^a Dr^a Magda Medeiros
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Farmacopeia Maricá / CODEMAR

11:00H

Painel Temático - **"Formação e Gestão: Integração das PICS
nos sistemas de saúde municipais seus desafios e
perspectivas"**

Daniel Miele Amado
Ministério da Saúde (MS) e Organização Pan-americana de
Saúde(OPAS)

Emílio Telesi Junior
Programa da Residência Multiprofissional em Práticas
Integrativas e Complementares da SMS de São Paulo

13:00H

Prática de Mindfulness
Enf^a Esp Selma Afonso
Núcleo de Educação Permanente da Secretaria Municipal de
Saúde de Maricá

13:15H - 15:15H

Apresentação de experiências Exitosas no SUS Municipal
Apresentação de Trabalhos Científicos

15:30H

Painel Temático - **"Promovendo a integração das PICS no
sistema de saúde municipal: desafios e perspectivas para
o cuidado em saúde"**

Prof. Dr. Ricardo Ghelman (USP)
Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa - CABSIN
Rede de Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas
das Américas - Red MTCI Américas e Biblioteca Virtual em
Saúde do Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação
em Ciências da Saúde (BVS/MTCI BIREME/OPAS/OMS)

Prof^a Dr^a Leila Brito Bergold
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof^a Dr^a Leide Lene Coelho Ferreira
Instituto Vital Brasil- IVB

17:30 H

Encerramento

**Clique aqui e
se inscreva no
Evento** → <https://forms.gle/62AyPwiH1dUFWBqa8>

**Clique aqui e
inscreva sua
experiência ou
Trabalho** → <https://forms.gle/zkNsjxKG1U7d3yZ36>

Data: 03/05/2024 - Público Alvo: Profissionais de Saúde de Maricá e Estudantes

Local: Auditório da FACMAR - Endereço: AAv Gov Roberto Silveira 2082, Flamengo, Maricá, RJ

Apoio:

Secretaria Municipal de Saúde de Maricá

**PERÍODO DE INSCRIÇÃO: 08 À 20/04/2024
RESULTADO DOS TRABALHOS APROVADOS 25/04/2024**

SUMÁRIO

PROJETO SOLÁRIO – MOMENTO TERAPÊUTICO AO SOL E SUAS CONTRIBUIÇÕES NO PROCESSO DE CURA . 8	
IMPLANTAÇÃO DA AURICULOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA PARA OFERTA PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA CLÍNICA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MARICÁ DE MARICÁ	10
O USO DA FITOTERAPIA E DAS PLANTAS MEDICINAIS POR ENFERMEIROS PARA TRATAMENTO DE FERIDAS	11
YOGA NA ATENÇÃO BÁSICA: UMA INTERVENÇÃO INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE.....	12
PROGRAMA CORPO E MENTE, PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA AOS COLABORADORES DO HOSPITAL MUNICIPAL DR. ERNESTO CHE GUEVARA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	15
OS BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA DURANTE A MENOPAUSA.....	17
O USO DA AROMATERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO A PESSOAS ASSISTIDAS EM CONSULTAS DE ENFERMAGEM NA CLÍNICA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE MARICÁ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EXITOSA	20
AURICULOTERAPIA PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DAS UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA DO 4º DISTRITO DO MUNICÍPIO DE MARICÁ/RJ ..	21

**PROJETO SOLÁRIO – MOMENTO TERAPÊUTICO AO SOL E SUAS
CONTRIBUIÇÕES NO PROCESSO DE CURA**

Paula Nadaf Peixoto¹.

Introdução: Desenvolver ações que reforcem o atendimento humanizado tem sido uma constante da equipe multidisciplinar do Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara, que percebe a necessidade de ações como a criação do Projeto Solário, que fazem uma diferença enorme na recuperação dos enfermos. A falta de luz natural por períodos prolongados provoca distúrbios psicossomáticos que prejudicam, por exemplo, a qualidade do sono. A presença da luz solar fortalece o sistema imunológico e ajuda na produção da vitamina D, entre outros benefícios. Importante estimulador do sistema imunológico, pode prevenir várias doenças e fortalecer o organismo. Diante disso, entende-se a necessidade de promover ao paciente o benefício da terapia ao sol. O objetivo do banho de sol é auxiliar o paciente em seu processo de adoecimento, visando a minimização do sofrimento provocado pela hospitalização, e proporcionar momentos de relaxamento, bem como estreitar a relação entre o paciente e a equipe multidisciplinar. A exposição à luz solar, melhora o humor e equilibra o ritmo circadiano, que precisa do claro e escuro para funcionar bem devendo prestar assistência ao paciente, levando em conta um amplo leque de atuação e a pluralidade das demandas. O adoecimento traz em si uma desorganização na vida do paciente, provocando várias transformações em sua subjetividade. Essa desorganização pode envolver mudanças de hábitos, de identidade (despersonalização) e muitas vezes o paciente pode acabar se tornando apenas mais um número de leito. Sendo assim, junto com a equipe multidisciplinar, surge a figura do psicólogo com o intuito de escutar e acolher o sofrimento do indivíduo frente às suas principais dificuldades no que tange essa fase. O trabalho do psicólogo durante a internação é, por meio da escuta ativa, dar um novo direcionamento à angústia e possibilitar a elaboração desta vivência, que se vincula a outras vivências de perdas não elaboradas. Nesse processo, como efeito de promoção de saúde, espera-se que sejam evitadas complicações clínicas de ordem psíquica. **Objetivo:** Descrever a experiência desenvolvida através do projeto Solário pela equipe multidisciplinar do Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara. **Metodologia:** Relato de experiência exitosa. **Descrição da Experiência:** Diariamente, em conjunto com a equipe multidisciplinar, a Psicologia avalia a necessidade da ida ao sol dos pacientes das enfermarias. Os pacientes eleitos são encaminhados com acompanhamento da equipe multidisciplinar e todo suporte necessário para uma área externa no interior do hospital onde ao ar livre acesso se

tem acesso a um lindo jardim, com ambiente arborizado e bastante luz solar. **Resultados:** 1. Melhora do humor: Quando o corpo recebe a luz solar que chega ao cérebro por meio do nervo óptico, os níveis de serotonina aumentam regulando o humor e gerando a sensação de bem-estar. 2. Regulação do sono: A melatonina, hormônio que regula os ciclos do sono, é ativado pela luz solar produzindo um efeito sedativo e sensação de calma e tranquilidade. 3. Reduz a síndrome do confinamento e auxilia na reorientação espaço-temporal do paciente, ou seja, a capacidade que o indivíduo tem de situar-se e orientar-se em relação aos objetos, às pessoas e ao seu próprio corpo em um determinado espaço. **Considerações Finais:** No decorrer dos anos de implementação do Projeto Solário, podemos observar a adesão das equipes envolvidas no cuidado com o paciente, por perceberem a notória mudança de humor dos pacientes que participam da ida ao sol. A equipe de Psicologia recebe diariamente inúmeros pedidos dos pacientes e também solicitações das equipes para a ida ao sol, demonstrando assim a eficácia do Projeto e latência de vida, muitas vezes resgatadas nesse momento terapêutico. Portanto, o Projeto Solário é a garantia da possibilidade do sol renascer nos pacientes do Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara, pois no processo saúde- doenças, a angústia e o sofrimento podem afastar o enfermo da cura ou do seu processo de morte humanizado.

Descritores: Atendimento humanizado; Luz natural; Eficácia terapêutica; Saúde mental.

1. Psicóloga. Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara

IMPLANTAÇÃO DA AURICULOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA PARA OFERTA PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA CLÍNICA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MARICÁ DE MARICÁ

Veronica de Castro e Silva Pereira¹; Nazareth Oakes Sliachticas²; Evanilda de Andrade Venâncio de Lima²; Juliana Ferreira Machado²; Renata da Costa Santos Borges²; Raphael Dias de Mello Pereira³.

Introdução: A Clínica Escola de Enfermagem é uma estratégia para formação de enfermeiros que associa teoria aprendida em sala de aula à prática clínica de enfermagem, através de consultas de enfermagem com vistas à prevenção, promoção e recuperação da saúde. A auriculoterapia é uma técnica terapêutica milenar, da medicina tradicional chinesa, que consiste na estimulação de pontos específicos na orelha para promover equilíbrio e bem-estar no organismo. A iniciativa de utilizar a auriculoterapia em atendimentos realizados por enfermeiros e estudantes de enfermagem na Clínica Escola de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá, surgiu após a capacitação de trabalhadores de saúde e estudantes de graduação da rede municipal de Saúde realizada em 2023, através da integração ensino serviço entre o Núcleo de Educação Permanente em Saúde da Secretaria Municipal de Saúde de Maricá e a escola de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. **Objetivos:** Descrever a experiência de implantação da auriculoterapia como medida terapêutica ao cuidado de pessoas acompanhadas em consultas de enfermagem na clínica escola de enfermagem. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência exitosa. **Resultados:** Até o presente momento, foram atendidas 120 pessoas em consultas de enfermagem na Clínica Escola de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. Nestas consultas, estudantes de graduação sob supervisão direta de enfermeiros, docentes e preceptores, aplicam o processo de enfermagem, identificam diagnósticos de enfermagem, e planejam as medidas terapêuticas de cuidado. Os pacientes passam a ser acompanhados periodicamente pelos estudantes e enfermeiros docentes e preceptores. Dentre as pessoas assistidas que tiveram a auriculoterapia proposta destaca-se maior empregabilidade no cuidado para ansiedade, depressão, cessação do tabagismo, e compulsão alimentar. **Considerações finais:** A aplicação da auriculoterapia tem demonstrado resultados positivos na intervenção de diagnósticos de enfermagem identificados, promovendo a recuperação das pessoas assistidas.

Descritores: Auriculoterapia; Terapias Complementares; Enfermagem.

1. Graduanda em Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ, Brasil; 2. Professor. Docente do Curso de Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ, Brasil.

O USO DA FITOTERAPIA E DAS PLANTAS MEDICINAIS POR ENFERMEIROS PARA TRATAMENTO DE FERIDAS

Lorena Vitória Da Silva Dos Santos¹; Evanilda de Andrade Venâncio de Lima²; Alessandra da Terra Lapa D'Avila²; Raphael Dias de Mello Pereira²

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) compõem uma variedade de abordagens terapêuticas que possuem visão holística do ser humano e do processo saúde-doença. A fitoterapia e as plantas medicinais são uma das vinte e nove PICS regulamentadas no Brasil que utilizam medicamentos cujos componentes ativos são plantas ou derivados vegetais, podendo ter sua origem vinculada ao conhecimento tradicional e uso popular. **Objetivo:** Conhecer a utilização da fitoterapia e das plantas medicinais por enfermeiras(os) para o tratamento e cicatrização de feridas. **Metodologia:** Estudo de Revisão bibliográfica, qualitativo, descritivo e exploratório, empregando os descritores fitoterapia, cicatrização e enfermagem na plataforma virtual Google Acadêmico. Foram incluídos, para revisão, artigos científicos e obras literárias em língua portuguesa que tratavam da temática. **Resultados:** A partir da análise dos estudos selecionados foi possível observar que as espécies mais recorrentes no tratamento e cicatrização de feridas realizado por enfermeiras(os) são *Helianthus annuus* (girassol) e *Calendula officinalis* L. (calêndula), sob a forma de preparações extemporâneas, como óleo e creme, que promovem uma recuperação mais eficaz dos pacientes. O óleo de girassol é eficaz quando aplicado em úlceras abertas com ou sem inflamação, enquanto o creme de calêndula é eficaz em dermatites de contato, como a dermatite ocasionada por uso de fraldas ou amoniacal, dermatites eczematosas, feridas com processo inflamatório acentuado, feridas em fase proliferativa com pouco ou nenhum exsudato; fístula extra bucal com secreção; e inflamações na face como impetigo nasal, ressecamento perilabial, eczemas, dermatites e abrasões por trauma. **Considerações finais:** O uso de plantas e drogas vegetais carece de maior observação científica na práxis de enfermagem, de modo a ampliar as investigações sobre o seu potencial cicatrizante, evidências clínicas, custos e benefícios. Este estudo, possibilitou conhecer em menor escala a utilização da fitoterapia e das plantas medicinais por enfermeiras(os) para o tratamento e cicatrização de feridas, indicando que esta pode ser uma estratégia significativa de cuidado no processo de cicatrização, mas dadas as limitações e restrições e a capacidade de generalização dos resultados analisados, recomenda-se a realização de novos estudos para ampliação e aprofundamento.

Palavras Chave: Fitoterapia; Cicatrização; Enfermagem.

1. Graduanda em Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ, Brasil; 2. Professor. Docente do Curso de Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ,

YOGA NA ATENÇÃO BÁSICA: UMA INTERVENÇÃO INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Raquel Barbosa¹

Introdução: A inserção das Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde é representada por um conjunto de princípios médicos e terapêuticos para com o cuidado à saúde, voltadas vigorosamente à atenção à saúde, que contribui para a execução dos princípios essenciais: universalidade, integralidade, equidade, vínculo terapêutico, integração social, aspecto amplificado saúde/doença e humanização. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde contribuem para a ampliação das ofertas de cuidados em saúde, para a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades; motiva as ações referentes à participação social, incentivando o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde, além de proporcionar maior resolutividade dos serviços de saúde. No Brasil, o Yoga e mais 13 práticas foram incluídas no Sistema Único de Saúde em 2017, instituídas pela Portaria nº 849 de 27 de março de 2017. Sendo assim, define-se que as práticas citadas nesta portaria atendem às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde e entraram em vigor na data de sua publicação. Atualmente o Sistema Único de Saúde oferta 29 práticas integrativas e complementares atendendo à população em todo o país, aplicada em atenção à saúde. O Yoga clássico (Raja Yoga) é uma técnica milenar originada na Índia, sem uma data claramente definida, mas entre o período de 150 a.C. e 200 d.C., o sábio indiano Patañjali compilou e corrigiu as tradições e técnicas do Yoga em sua obra intitulada Yoga Sutra. A palavra Yoga deriva do radical sânscrito "yuj" e tem várias acepções, que significa unir-se, juntar-se, integrar-se, unificar-se em si mesmo, com os seus semelhantes e com o cosmo. Patanjali fez a codificação e divulgação do Yoga, criando o sistema yogue considerando-se uma prática psicofísica, constituída por oito princípios. Patanjali estruturou o Yoga em oito passos: 1) yama, consiste nas renúncias (não agressão, fidelidade, lealdade, desapego); 2) niyama, as leis da existência (clareza, harmonia, alegria, estudo); 3) ásanas, postura corporal; 4) pranayama, controle respiratório; 5) pratyahara, percepção sensorial orgânica; 6) dharana, concentração; 7) dhyana, meditação; 8) samadhi, identificação. Os ásanas são posturas psicofísicas que estabilizam a mente e o corpo e são consideradas uma importante ferramenta do yoga. As posturas surgiram a partir de uma análise minuciosa dos sábios, que após observarem a natureza reproduziam posturas de árvores e animais, associando movimentos do corpo com os da respiração. Com o surgimento do Sistema Único de Saúde, foi possível oferecer o cuidado integral

às pessoas com o estímulo de reorganizar um novo paradigma assistencial no país. Tal prática representa uma ferramenta útil no contexto da atenção primária em saúde. É promissora para aliviar dor e o estresse, aumentar a autoestima, favorecer o autocuidado, na promoção da saúde, a qualidade de vida e a cura. Dentre os principais benefícios da introdução da prática do Yoga no campo da saúde, observa-se: 1. Contribuições físicas: o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas; 2. Contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual); 3. Contribuições sociais: associadas à construção de: i) desenvolvimento de cultura de paz (prática da não violência) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais; ii) reeducação de hábitos e transtornos. Representa uma excelente ferramenta para os profissionais de saúde no cuidado primário. **Objetivo:** apresentar o relato de experiência sobre resultados obtidos por usuários do SUS que trata do benefício da prática do Yoga, inserida na Estratégia Saúde da Família, no município de Maricá/RJ, através de uma equipe multiprofissional (NASF), durante o desenvolvimento das atividades coletivas, realizadas nas Unidades de saúde. **Metodologia:** Estudo qualitativo, descritivo do tipo relato de experiência. **Descrição da Experiência:** A prática do Yoga aconteceu na Estratégia de Saúde da Família, voltada para os grupos de usuários, portadores de doenças crônicas, depressão, ansiedade e com pouca mobilidade. O intuito foi apresentar a metodologia do Yoga e ratificar a sua importância na melhoria das patologias e na saúde de maneira geral. Foi aplicado um questionário em três etapas, onde foram realizadas 10 perguntas, referentes aos efeitos antes de iniciar a prática do Yoga, após quatro semanas, e após 12 semanas praticando. Essas atividades aconteceram semanalmente e de maneira contínua em quatro Unidades Básicas de Saúde, sendo em cada Unidade, uma vez por semana, e tendo como ênfase, os grupos de atividades coletivas. O foco principal dessa atividade são os exercícios de respiração, os exercícios posturais e os de meditação. **Resultados:** foi observado que itens como respiração, mobilidade e sensação de bem-estar foram os mais relevantes, visto que a maioria dos usuários participantes apresentaram um alto índice dos itens mencionados. Também foi observado, durante a aplicação do questionário e desenvolvimento da atividade Yoga, que os usuários relataram melhorias significativas com relação às dores crônicas. **Considerações finais:** Conclui-se que o yoga se mostra como uma prática que proporciona benefícios para a saúde das pessoas, sendo um instrumento terapêutico no tratamento de diversos males da saúde e, por este motivo, foi adotado pelo Sistema Único de Saúde municipal como prática importante no âmbito da atenção primária em saúde.

Palavras Chave: Yoga, Práticas integrativas, Promoção da saúde.

1. Profissional de Educação Física membro da equipe E-multi (NASF). Secretaria Municipal de Saúde de Maricá.

**PROGRAMA CORPO E MENTE, PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
AOS COLABORADORES DO HOSPITAL MUNICIPAL DR. ERNESTO CHE
GUEVARA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Valéria Costa Machado¹; Aline Sliachticas da Penha²; Paula Peixoto Nadaf²; Sérgio Lopes Estrela²; Vivianne Azevedo Marins².

Introdução: A Saúde do Trabalhador é o conjunto de atividades do campo da saúde coletiva que se destina, por meio das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho, segundo o Ministério da Saúde. Neste contexto, a responsabilidade para com o colaborador torna-se necessária quando entendemos a importância dos trabalhadores nos serviços, promovendo um ambiente acolhedor, seguro e saudável. **Objetivos:** Relatar a experiência vivenciada pelo programa Corpo e Mente executado aos colaboradores de todas as áreas do Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência descritivo. **Resultados:** Semanalmente ocorrem reuniões no jardim interno da instituição, com um grupo de no máximo 10 pessoas, realizadas pelo psicólogo, onde as emoções são guiadas por dinâmicas específicas, com a finalidade de fazer com que o colaborador se depare com um espaço terapêutico, dessa forma construindo um ambiente de trabalho favorável. A ginástica laboral proporciona muitos benefícios para os colaboradores que passam várias horas em posturas viciosas, aliviando o nível de estresse emocional do dia a dia e aumentando a motivação, através de sessões de alongamentos e conscientização corporal. Sendo realizada no jardim interno da unidade, duas vezes na semana, por um educador físico. Nos procedimentos fisioterápicos são utilizados métodos visando proporcionar relaxamento, bem-estar, redução do estresse e complementação no tratamento de dores crônicas, como, por exemplo, a ventosaterapia, bambuterapia, acupuntura e massoterapia, realizados pelos fisioterapeutas do hospital duas vezes por semana, onde é realizado o preenchimento do questionário avaliativo e anamnese para identificação e acompanhamento de hábitos e/ou questões voltadas à saúde. **Considerações finais:** Foi observado que os colaboradores se sentiram mais valorizados no ambiente de trabalho, tornando-o mais sadio e harmônico, melhorando o seu desenvolvimento e compromisso com a unidade, trazendo uma percepção de satisfação por parte do colaborador. Portanto, essas práticas nos remetem à necessidade de cuidar de quem cuida, a ter um olhar mais sensível aos mais variados cenários em um ambiente hospitalar.

Palavras Chave: Terapias Complementares; Equipe de Assistência ao Paciente; Programa de Saúde Ocupacional

1.Coordenação da Equipe multiprofissional do Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara. 2.Profissionais de saúde trabalhadores da equipe multiprofissional do Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara.

OS BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA DURANTE A MENOPAUSA

Vanessa Bastos¹; Valeska Santos²; Natany Silva³.

Introdução: No Brasil, a partir de 2006, foi instituída no Sistema Único de Saúde (SUS), a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PICS 2. Entretanto, somente em 2018, a aromaterapia foi incluída no rol das PICS, por meio da Portaria n° 702, de 21 de março de 2018. A aromaterapia envolve o uso de perfume e substâncias vegetais destinadas a influenciar ou alterar as condições ou o comportamento humano e a facilitar a saúde física, mental e emocional. Substâncias, incluindo os óleos essenciais, encontrados nas plantas, têm propriedades medicinais e são utilizados há milênios. Atualmente, é muito ativo no campo da medicina alternativa. Originária da França, a aromaterapia tem suas raízes na fitoterapia, auxiliando na prevenção e no tratamento de doenças através dos aromas de flores, vegetais e frutas. Atualmente, é aceito pela OMS (Organização Mundial da Saúde). A aromaterapia tem se mostrado eficaz no tratamento de várias enfermidades e melhora nos sintomas da menopausa. Este tratamento pode ser feito por inalação direta de óleos essenciais, tratamentos faciais e capilares, massagem ou utilização de difusor no ambiente. O período da menopausa é caracterizado com a cessação total do período menstrual, decorrente da redução da função ovariana. As ondas de calor, durante a menopausa, são um dos sintomas mais comuns nas mulheres nesta fase. Definida como o fim natural do ciclo menstrual da mulher, e reconhecida após 12 meses de amenorreia, é um marco importante no processo de envelhecimento da mulher. Em geral, o tratamento prescrito na menopausa inclui reposição de estrogênio, hormônio que diminui continuamente nesse período. Porém, para muitas mulheres, esse tratamento não é recomendado ou, mesmo quando prescrito corretamente, a paciente pode recusá-lo, podendo ser minimizado com as (PICS) . Devido às fases do corpo que a mulher passa desde o período reprodutivo até o não reprodutivo, ocorrem modificações no organismo devido às alterações hormonais, das quais surgem sinais e sintomas como: fogachos, suores noturnos, irritabilidade, depressão insônia, queda de cabelo, problemas sexuais (disfunção), ganho de peso e ressecamento vaginal. A aromaterapia, com o uso de óleos essenciais, tem destaque como uma abordagem terapêutica natural e com poucos efeitos adversos. Isto posto, a aromaterapia pode ser definida como uma prática terapêutica voltada para a promoção de saúde e bem estar por meio dos Óleos Essenciais (OE), compostos voláteis resultantes do metabolismo secundário de plantas medicinais aromáticas. Pode ser considerada uma prática complementar, se usada como adjuvante do tratamento alopático tradicional, ou como prática alternativa, se utilizada como substituta da medicina convencional. A aromaterapia surgiu com a ideia de proporcionar um tratamento holístico aos usuários a partir de

óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas. “Os óleos essenciais, com seus efeitos terapêuticos, são empregados como alternativa para aqueles que buscam além do tratamento convencional.” A aromaterapia é classificada como Política Integrativa e Complementar do Sistema Integrado de Saúde (PICS), implementada por meio da Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS, com o objetivo de promover uma abordagem alternativa. São utilizados tratamentos com recursos naturais, sendo os óleos essenciais um deles. Com o uso das PICS, aumenta o número de mulheres que procuram tratamentos não invasivos oferecidos pelo SUS. O município de Maricá possui quatro distritos: Sede, Ponta Negra, Inoã e Itaipuaçu, sua população é estimada em 170 mil habitantes, com 6 postos de saúde e 18 unidades de saúde da família; possui 54 Equipes de APS, sendo composta por uma equipe de saúde indígena e uma de consultório na rua. Nesse contexto, destaca-se a importância da propagação das Práticas Integrativas e Complementares na comunidade, atendendo as necessidades da mulheres no tratamento alternativo para amenizar os sintomas da menopausa no município de Maricá, interagindo diretamente no processo de saúde e doença. As PICS em Maricá, foram implantadas no dia 30 de novembro de 2020. Mediante a Lei N° 2.988, “Dispõe sobre a criação do Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PM-PICS) no âmbito do Município de Maricá”. Disponíveis nas Unidades de Saúde da Família (USF), nos quatro distritos do município, contribuindo de forma eficaz no tratamento, ofertando saúde e bem estar. **Objetivos:** Reunir e sintetizar as informações coletadas sobre a temática, ou questão abordada, de forma sistemática, organizada e abrangente a partir dos resultados de experiências comprovadas e vivenciadas por outros autores. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada através de levantamento de dados integrativos, nos quais buscam reunir e sintetizar as informações coletadas sobre a temática, ou questão abordada, de forma sistemática, organizada e abrangente a partir dos resultados de experiências comprovadas e vivenciadas por outros autores; realizada através de informações coletadas sobre a temática, para destacar os benefícios da utilização da aromaterapia na menopausa. Para a realização desse estudo, foram utilizados, no total, 110 artigos, encontrados a partir da busca dos descritores. Deste total, 48 foram encontrados na MEDLINE, 39 na LILACS e 23 na BDENF; com os seguintes descritores: “Aromaterapia, menopausa, práticas integrativas complementares”, sendo selecionados 7 para o estudo integrativo, a pesquisa nas bases de dados foi realizada de 12 de abril a 16 de abril de 2024. Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2019 a 2024. **Resultados:** No total, 110 artigos foram encontrados a partir da busca dos descritores. Deste total, 48 foram encontrados na MEDLINE, 39 na LILACS e 23 na BDENF. De acordo com os critérios de elegibilidade, foram

selecionados 7 artigos para esta pesquisa, A utilização da aromaterapia como tratamento da menopausa reforça a eficácia e minimiza os danos no organismo da mulher, pois age de forma natural, com benefícios mediante ao uso de óleos essenciais, livres de substâncias maléficas ao organismo, proporciona conforto e bem estar e, conseqüentemente, maior qualidade de vida.

Considerações Finais: O estudo demonstra que a aromaterapia pode ser eficaz em atenuar os sintomas indesejados da menopausa, como: fogachos, suores noturnos, irritabilidade, depressão insônia, queda de cabelo, problemas sexuais (disfunção), ganho de peso e ressecamento vaginal, proporcionando bem estar e qualidade de vida para as mulheres. A prática da aromaterapia como abordagem integrativa e complementar na promoção da saúde da mulher, apresenta resultados significativos. Ademais, presumindo as reações adversas e as contraindicações da intervenção de reposição hormonal, a aromaterapia pode ser utilizada pelas mulheres na menopausa como uma terapia alternativa, com proveitos perceptíveis, além de ser um método simples, não invasivo e seguro, por se tratar de uma terapia integrativa e complementar utilizada por mulheres que procuram um tratamento alternativo à terapia hormonal tradicional.

Palavras Chave: Aromaterapia, menopausa, práticas integrativas complementares.

1. Graduanda em Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ, Brasil;
2. Professor. Docente do Curso de Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ, Brasil.

O USO DA AROMATERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO A PESSOAS ASSISTIDAS EM CONSULTAS DE ENFERMAGEM NA CLÍNICA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE MARICÁ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EXITOSA

Kassyani Mênedy Faria da Conceição¹; Nazareth Oakes Sliachticas²; Evanilda de Andrade Venâncio de Lima²; Juliana Ferreira Machado²; Renata da Costa Santos Borges²; Raphael Dias de Mello Pereira²

Introdução: A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais naturais extraídos de plantas aromáticas com propriedades terapêuticas. Esses óleos são aplicados de diversas formas, como massagens e inalações, para promover o equilíbrio físico, mental e emocional, proporcionando relaxamento, alívio de dores, fortalecimento do sistema imunológico, entre outros benefícios. As indicações terapêuticas da aromaterapia incluem tratamento de distúrbios emocionais e físicos, como ansiedade, estresse, dores musculares, problemas respiratórios e digestivos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. A prática é segura e eficaz quando utilizada corretamente e com a orientação de um profissional qualificado. O uso da aromaterapia como terapia complementar, tem se mostrado eficaz para promover o bem-estar físico, emocional e mental dos pacientes atendidos na Clínica Escola de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. **Objetivos:** Descrever a experiência e resultados do uso da aromaterapia na Clínica Escola de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. - Compartilhar a percepção dos profissionais e estudantes de enfermagem sobre a eficácia da aromaterapia como estratégia de cuidado. **Metodologia:** Estudo descritivo, exploratório, por meio de relato de experiência vivida por estudantes de enfermagem e enfermeiros docentes e preceptores na Clínica Escola de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. **Resultados:** O uso da aromaterapia tem sido aplicada no cuidado a pessoas com relatos de libido diminuído, estresse, ansiedade e dificuldades na concentração. Tanto os estudantes quanto os docentes e preceptores de enfermagem, destacaram a eficácia da aromaterapia no processo de cuidado, evidenciando a importância dessa prática como prática terapêutica associada ao cuidado de enfermagem. **Considerações Finais:** A aromaterapia pode ser considerada uma intervenção complementar ao cuidado em enfermagem. Para os estudantes, docentes e preceptores, a abordagem integrativa e holística das consultas de enfermagem e o emprego da aromaterapia, têm promovido não apenas o alívio dos sintomas e a intervenção terapêutica para as queixas clínicas e diagnóstico de enfermagem das pessoas assistidas, mas também contribui para a melhoria da qualidade de vida dos mesmos.

Palavras Chave: Aromaterapia, Enfermagem, Práticas Integrativas e Complementares de Saúde.

1. Graduanda em Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ, Brasil; 2. Professor. Docente do Curso de Enfermagem. Faculdade de Ciências Médicas de Maricá. FACMAR, Maricá – RJ, Brasil.

AURICULOTERAPIA PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DAS UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA DO 4º DISTRITO DO MUNICÍPIO DE MARICÁ/RJ

Elizabeth dos Santos Almeida Duarte¹; Tayna Aparecida Reis de Massena Ramos¹.

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde. Estudos voltados à investigação de uma vida de qualidade do trabalhador de Saúde, vêm discutindo a sobrecarga de trabalho e as condições para o exercício do cuidado, que podem levar ao adoecimento destes profissionais e ao estresse laboral. Os efeitos do estresse afetam a pessoa no emocional, no meio social e ambiental, gerando fadiga, irritabilidade, impaciência e tensão muscular, desenvolvendo-se em várias situações, como pessoal e profissional. Situações como doença ou morte na família, perda do emprego, pressão no trabalho, exigências ocupacionais exageradas, entre outros fatores, dão origem ao denominado estresse de natureza negativa. No Brasil, em 2006, foi publicada a Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares que regulamentou e incentivou o uso de PICs (29 foram regulamentadas no Brasil). A Auriculoterapia vem proporcionando o exercício do cuidado, melhor qualidade de vida e bem-estar aos profissionais de Saúde das Unidades de Família. Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, aos usuários e profissionais da saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência de profissionais de saúde na recuperação da saúde com a utilização de auriculoterapia no cuidado de pacientes do SUS municipal. **Metodologia:** Relato de experiência descritivo baseado em relatos de casos exitosos vivenciados por profissionais das Unidades de Saúde da Família do 4º distrito do município de Maricá/RJ. **Descrição da Experiência:** Foram realizadas dez sessões, sendo uma vez por semana, totalizando oito sessões em um mês de atendimento. O material utilizado nos procedimentos de auriculoterapia foi composto por um kit contendo: sementes de mostarda clara, álcool a 70%, algodão, esparadrapo, estilete, tesoura, placa para alocação das sementes e pinça. Para a colocação das sementes nos acupontos da orelha, a mesma foi higienizada com algodão e álcool a 70%. Após a alocação das sementes, as participantes foram orientadas a estimular os pontos da orelha duas vezes ao dia. As sessões foram realizadas obedecendo ao seguinte protocolo da Medicina Tradicional Chinesa: Shenmen, Rim, Fígado, Pulmão, Coração, Tronco cerebral e Ansiedade anterior e posterior do pavilhão auricular. **Resultados:** Finalizada as dez sessões, é realizada a escuta sobre os aspectos adversos relacionados à técnica utilizada. Na primeira sessão, os participantes revelaram discreta dor, principalmente no ponto fígado, após a segunda sessão, a dor foi atenuada. As queixas sobre o incômodo na orelha também foram recorrentes logo no início

das sessões, porém cessaram com o decorrer das aplicações, mas os participantes também não expressaram intenção em desistir do tratamento. Os profissionais informam melhora progressiva nos sintomas relatados; principalmente, que o sono é de melhor qualidade sentindo-se “bem demais”. Observamos a eficácia do tratamento; melhoras nos distúrbios do sono e da memória, reduzindo a ansiedade, ajudando na abordagem terapêutica e estabilizando os profissionais de saúde. Os quadros de redução das dores e da ansiedade e melhora da autoestima nos apresentou respostas positivas, com isso, aumentando a produtividade nas atividades de vida diária e reduzindo e zerando o autoconsumo de medicamentos. **Considerações Finais:** A aplicação do protocolo com base na Medicina Tradicional Chinesa, que inclui os pontos Shenmen, Rim, Fígado, Pulmão, Coração, Tronco cerebral e Ansiedade anterior e posterior do pavilhão auricular, mostrou-se eficaz ao longo de dez sessões. Os participantes relataram inicialmente dor leve, especialmente no ponto do fígado, e desconforto auricular, os quais diminuiriam significativamente com a continuidade do tratamento. A percepção dos profissionais sobre uma melhora progressiva nos sintomas relatados, como a qualidade do sono e o bem-estar geral, é um indicativo importante da eficácia do protocolo. Além disso, a ausência de desistências entre os participantes reforça a aceitabilidade do tratamento. As melhorias observadas nos distúrbios do sono e da memória, na redução da ansiedade e na estabilização emocional dos profissionais de saúde, apontam para um impacto positivo significativo na qualidade de vida e na produtividade diária dos indivíduos tratados.

Palavras Chave: Auriculoterapia, Terapias complementares, Cuidado.

1. Profissionais de saúde membro da equipe E-multi (NASF). Secretaria Municipal de Saúde de Maricá.