

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÕES DO PROGRAMA PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DA UNIFAL – PROGRAMA PICSUNIFAL - ANTES E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

THE STRATEGIES OF INTERVENTIONS OF THE PROGRAM OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN HEALTH AT UNIFAL: *PICSUNIFAL* PROGRAM – BEFORE AND DURING COVID-19 PANDEMIC

Larissa Alves Moreira Freire*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5833-8635>

Andréia Maria Silva Vilela Terra**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1255-8429>

Lais Alves da Silva***

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4903-1265>

Suellen Andrade Pereira****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2485-349X>

Letícia Natsumi Koga*****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0763-9611>

Adriana Teresa Silva Santos*****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9959-3269>

Resumo:

O objetivo deste estudo é relatar as atividades e estratégias de intervenção expostas antes e durante a pandemia. Trata-se de um relato de experiência das ações desenvolvidas pelo Programa de Extensão de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da UNIFAL-MG. Foram realizados diversos atendimentos e acompanhamentos a comunidade acadêmica, servidores e comunidade externa, por meio das atividades dos Projetos vinculados ao Programa de forma presencial. Devido à pandemia pela Covid-19, houve a necessidade da adequação das atividades para o modelo remoto, com a criação de páginas e canais nas redes sociais para divulgação de conhecimento e acompanhamento de atividades por meio do *Google Meet*. Desse modo, o Programa proporcionou inúmeros benefícios aos participantes das ações dos projetos e, mesmo com o isolamento social, o Programa pôde proporcionar a expansão de suas ações, disseminando conhecimento e qualidade de vida à população assistida.

Palavras-chave: Programa de Extensão; Práticas Integrativas; Covid-19.

Abstract:

This study aims to report the activities and the intervention strategies carried out before and during the pandemic time. It is an experience report of the actions developed by the Extension Program of Integrative and Complementary Practices in Health at UNIFAL-MG. It was carried out several care services and monitoring to the academic community, civil servants and external community through the projects linked to the face-to-face program. Due to the Covid-19 pandemic, it was necessary to adapt the activities to the remote model, creating sites and channels on social networks to disseminate knowledge and to monitor activities through *Google Meet*. Thus, the program provided countless benefits to the participants and, even with social isolation, it had been able to expand its actions, disseminating knowledge and quality of life to the assisted population.

Keywords: Extension program; Integrative practices; Covid-19

* Aluna de Graduação da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas – MG – Brasil. E-mail: lari.amfreire5@gmail.com

** Professora da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas – MG – Brasil. E-mail: andrea.silva@unifal-mg.edu.br

*** Aluna de Graduação da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas – MG – Brasil. E-mail: laisalvessilva1@gmail.com

**** Aluna de Graduação da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas – MG – Brasil. E-mail: suellen.pereira@sou.unifal-mg.edu.br

***** Aluna de Graduação da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas – MG – Brasil. E-mail: leticiankoga@hotmail.com

***** Professora da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas – MG – Brasil. E-mail: adriana.santos@unifal-mg.edu.br

Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são consideradas um fenômeno social importante na atualidade. São técnicas e saberes do cuidar de si e dos outros, atuando na atenção humanizada, visando o princípio da integralidade, reequilíbrio por mecanismos naturais e de baixo risco (MORETTI, 2009).

Envolve a utilização de 29 práticas a partir da homologação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) pelo Ministério da Saúde; em 2006, autorizou a utilização nos tratamentos do SUS e recomendou a implantação das ações e serviços relativos às PICS pelas Secretarias de Saúde dos estados, Distrito Federal e Municípios, que poderão ser escolhidas e aplicadas conforme a necessidade dos pacientes (BRASIL, 2018).

Neste contexto, o Sistema Único de Saúde (SUS) assumiu o conceito ampliado de saúde (RADOW *et al.*, 2016), deste modo, houve uma crescente legitimação da abordagem terapêutica baseada no sistema holístico que reflete no aumento da demanda no SUS. Sendo assim, no início de 2018, devido à procura dos profissionais de saúde e alunos da graduação sobre o tema que está sendo muito discutido pela PNPIC no Brasil, criou-se o programa de extensão: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da UNIFAL (PICsUNIFAL-MG). O Programa conta com uma equipe multidisciplinar e a participação de professores, alunos e profissionais da atenção básica de saúde do município de Alfenas-MG e região. O PICsUNIFAL tem como missão: levar conhecimento para a comunidade acadêmica e externa, oferecer educação continuada e ofertar assistência a população com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Para atingir esta missão, o programa contempla os seguintes Projetos: Água é Vida, Criação e AMAPIC.

O Projeto Água é Vida oferece atendimento em piscina terapêutica na clínica de fisioterapia da UNIFAL desde 2017, tendo como finalidade melhorar a qualidade de vida da comunidade externa e acadêmica através exercícios aquáticos terapêuticos. O Projeto Criação iniciou, em 2019, com o objetivo de realizar um atendimento biopsicossocial em crianças com distúrbios cognitivos e comportamentais através das PICS. No ano de 2018, foi idealizado o Projeto AMAPIC, que, devido às procuras, trouxe a necessidade de criação de um ambulatório que contemplasse as práticas integrativas e complementares em saúde, tendo como proposta, para o ano de 2019, a criação do ambulatório de PICS da UNIFAL (AMAPIC). Ele visa à qualificação em PICS e assistência à comunidade com distúrbios metais e físicos.

Soma-se a isso que, em 2020, devido à pandemia e a necessidade de distanciamento social como método de prevenção e com objetivo de desacelerar o avanço da doença (AQUINO *et al.*, 2020; SAHU, 2020), os projetos voltaram suas atividades ao modelo remoto para dar continuidade as suas ações.

Portanto, o objetivo deste relato de experiência é descrever as ações desenvolvidas pelo Programa de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da UNIFAL.

Metodologia

O Programa de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da UNIFAL é responsável pelo gerenciamento dos projetos e a capacitação de discentes e profissionais da atenção básica através de cursos, palestras, simpósios, oficinas e seminários que acontecem mensalmente. O programa está registrado na Pró-Reitoria de Extensão com PREAE: 4722

No projeto AMAPIC - Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, no ano de 2019, realizava atendimentos a comunidade acadêmica, servidores e comunidade externa, sendo feitos por alunos capacitados e acompanhados pelo professor. Para admissão dos pacientes, era necessária uma avaliação individual e específica da medicina tradicional chinesa para traçar o diagnóstico energético e propor a melhor técnica das PICS. Os atendimentos eram feitos de forma individual, duas vezes na semana.

O Projeto Criação, no ano de 2019, atendeu crianças de 6 a 15 anos. Para a avaliação, foi usado o Questionário de Qualidade de Vida – Auqei e durante as reuniões foram desenvolvidas atividades envolvendo os campos de atuação dos cursos de fisioterapia, nutrição, enfermagem, farmácia, odontologia, medicina e educação física, oferecidos por meio de palestras informativas e atividades educativas, que foram de fácil compreensão para as crianças em forma de atividades dinâmicas e teatros, como também atividades específicas, promovendo interações relacionadas às abordagens interdisciplinares.

No Projeto Água é Vida, os servidores e técnicos administrativos da UNIFAL e comunidade externa, no ano de 2019, passaram por uma avaliação com o questionário de qualidade de vida WHOQOL breve, o questionário internacional de atividade física – versão curta (IPAQ) e o teste sentar e alcançar, que determina o nível de flexibilidade. As aulas eram ministradas no setor de fisioterapia aquática da clínica de fisioterapia da UNIFAL, duas vezes por semana, com uma duração de 1h.

Com o início da pandemia pela COVID-19 no Brasil, em março de 2020, todas as atividades presenciais foram suspensas e foi necessário adaptar-se para que tudo acontecesse de forma virtual. Neste contexto, foram utilizados vários recursos estéticos e visuais nas publicações feitas pelos discentes ao longo da experiência, como: vídeos, fotos, *e-books*, entrevistas com profissionais, notícias, além de um texto sobre a temática, sempre informativo e objetivo.

No programa, foram desenvolvidas postagens para o *Instagram*, *Facebook* e canal do *Youtube* como forma de explicar as Práticas Integrativas complementares - especificando seus benefícios, indicações e contraindicações - e postagens de como realizar um projeto de pesquisa e as bases de evidências clínicas. O projeto criação desenvolveu vídeos educativos direcionados para pais de crianças típicas e atípicas. No projeto Água é Vida, as avaliações do grupo foram feitas remotamente através do formulário *Google Forms* -que incluía a adaptação do questionário internacional de atividade física – versão curta (IPAQ-VC) e questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q) – e com a utilização do aplicativo teste de pedômetro (para analisar o número de passos dado o dia todo); as aulas foram ministradas virtualmente de maneira síncronas pelo *Google Meet* duas vezes por semana. O atendimento do projeto AMAPIC no ambulatório não pode ter continuidade devido à necessidade de contato direto com os pacientes, mas foram inseridas postagens de algumas técnicas das PICS.

Com intuito de contribuir para a divulgação de novos conhecimentos científicos e permitir troca de saberes foi proposto a criação do evento o I Simpósio online PICSUNIFAL, que foi realizado de maneira remota e síncrona no período de cinco dias; houve a necessidade da criação de um canal do programa no *Youtube* para transmissão ao vivo das palestras. Estas foram gravadas e inseridas no canal, permitindo o acesso a visualização, de maneira assíncrona, a diversas pessoas de várias partes do Brasil e do mundo.

Resultado e Discussão

As comunidades externas e internas, que participam das ações dos projetos, foram amplamente beneficiadas por meio da prevenção (projeto Água é Vida), reabilitação de doenças (projeto AMAPIC e Criação), melhora no desempenho escolar (projeto Criação) e melhora na qualidade de vida em geral (figura 1, 2 e 3). Mesmo durante a pandemia, os elogios às informações transmitidas à população, por meio das postagens educativas nas redes sociais e das aulas virtuais, demonstraram que o programa apresentou contribuições para a saúde e bem-estar das pessoas assistidas.

A partir da instalação rápida, no contexto global da pandemia, surgiu um grave problema de saúde pública capaz de instaurar desafios inéditos à população mundial. O cenário de isolamento social envolve um potencial negativo para a saúde mental e física da população, que apenas será conhecido após a passagem desse período e poderá se estender ao longo do tempo, nas formas social, física e psíquica. Nesse sentido, observa-se a relevância da criação de estratégias de enfrentamento e a necessidade de se reinventar e adaptar-se aos recursos disponíveis para a continuidade de serviços prestados anteriormente (GUINANCIO *et al.*, 2020).

De acordo com as medidas de isolamento social como estratégia de enfrentamento importante da pandemia, em que a maioria das pessoas estaria em seus domicílios, a prática de atividade física mediada por tecnologias tornou-se recorrente (CROCHEMORE-SILVA *et al.*, 2020). Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte, sugere-se a continuidade da prática de exercícios físicos ao ar livre ou dentro de casa, com ênfase também para a importância da redução dos comportamentos sedentários durante o período da pandemia.

Nesta direção, sabe-se que a função imunológica pode ser melhorada com o aumento dos níveis de exercício físico e, conseqüentemente, preparar as pessoas para diferentes contextos, tanto para a atual pandemia da COVID-19, quanto para outras futuras pandemias. No contexto atual e de pós pandemia, o uso dos recursos tecnológicos para incentivar crianças, adolescentes, adultos e idosos a serem mais ativos pode ser uma alternativa relevante (PITANGA *et al.*, 2020; BEZERRA *et al.*, 2020).

Dado a relevância dos exercícios, o projeto “Água é vida” utilizou, como alternativa, as plataformas *Google Meet*, *Instagram*, *Facebook*, *Whatsapp* para manter os integrantes ativos durante a pandemia. Para que pudesse contribuir com a melhora da função imunitária, todos os exercícios foram organizados em etapas: exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento, exercícios aeróbicos e desaquecimento. Havendo, com o passar das semanas, um aumento progressivo na intensidade, duração, frequência e volume, passando de leve, moderado e intenso, ou seja, programado e estruturado. Destaca-se que foram disponibilizados, nas mídias sociais, *e-books* compreendendo as atividades realizadas.

Figura 1 - Atividades realizadas pelo programa antes da pandemia. A: Projeto CRIAÇÃO, B: Projeto Água é vida.



Fonte: Arquivo pessoal

Figura 2 - Atividades realizadas pelo programa antes da pandemia. A e B: Projeto AMAPIC.



Fonte: Arquivo pessoal

Figura 3 – Atividades: Educação continuada realizada pelo programa antes da pandemia. A: curso de Avaliação e diagnóstico Chinês e B: Curso de Acupuntura auricular chinesa.



Fonte: Arquivo pessoal

Por sua vez, os integrantes do programa e dos projetos acreditam que as ações realizadas atingiram os objetivos estipulados satisfatoriamente, pois houve um aprimoramento da qualificação dos discentes e profissionais e a troca de conhecimento através da prática cotidiana da sociedade com a comunidade acadêmica. Até o momento, foram realizadas 82 postagens nas redes sociais, semanalmente, abordando os temas: a história do programa, apresentação dos integrantes, as 29 PICs, *ebooks* educativos, entrevistas com profissionais, divulgação de evento sobre o desenvolvimento de projetos de pesquisa (Figuras 4 e 5). No *Instagram*, somam-se 377 seguidores e, no *Facebook*, 249 curtidas. No *Youtube*, 176 pessoas se inscreveram no canal do Programa.

Figura 4 - Canal do *Instagram* – rede sociais.



Fonte: Arquivo pessoal

Figura 5 - Canal do Facebook – rede sociais.



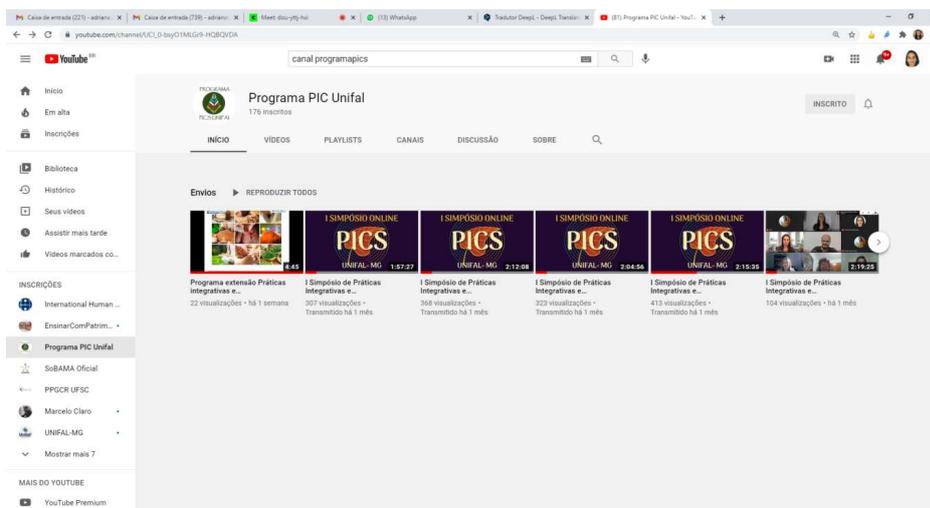
Fonte: Arquivo pessoal

Desde 2018, os integrantes do programa apresentaram trabalhos em eventos científicos, como simpósios e congressos, de maneira a promover discussões sobre temas atualizados e relevantes, divulgar o conhecimento científico e tecnológico, contribuir para a articulação do ensino, pesquisa e extensão e aprimorar a formação acadêmica. Em 2020, devido à pandemia, as apresentações tornaram-se virtuais, como foi o caso da apresentação do programa no VI Simpósio Integrado da UNIFAL, na I Jornada Acadêmica de Educação em Saúde Digital e, ainda, no 9ª Congresso Brasileiro de Extensão Universitária (CBEU).

Em 2020, visando contribuir para a expansão e troca de conhecimentos sobre o tema PICS, o programa realizou o I Simpósio de Práticas Integrativas da UNIFAL-MG, e, para atingir maior público, criou-se o canal do Programa no *Youtube*. Nos dias 16, 18, 20, 24 e 26, das 18h às 20h, foram transmitidas palestras de maneira síncronas, contabilizando um total de 284 inscritos, constituídos de alunos de graduação, pós-graduação e profissionais formados em diversas áreas e de vários estados do Brasil. Ao todo, foram 10 palestras sobre diversos temas relacionados às PICs. Todas as palestras foram armazenadas no canal para facilitar a visualização da população, de maneira assíncrona, tendo-se atingido, até o momento, 1.510 visualizações (Figura 5). Nesta ação do programa, foi o período em que se obteve um maior público atingido e de diferentes regiões do país.

A postagem mais visualizada foi referente ao I Simpósio de PICS, possivelmente em decorrência de ter sido um evento *online*, gratuito, com temas relevantes, emissão de certificado pela presença em 75% das palestras assistidas, e a disponibilização assíncrona das palestras no canal do *Youtube* para que a população tenha acesso.

Figura 6 - Canal do programa no Youtube, com as palestras do I Simpósio online de PICSUNIFAL.



Fonte: Arquivo pessoal

Dado esse contexto, foi possível perceber a viabilidade de transposição do Programa PICS para o modelo remoto, principalmente a partir do engajamento de toda a equipe presente no Programa. Os discentes tornaram-se protagonistas das atividades, pois o gerenciamento das páginas, a responsabilidade por cada postagem baseada em boas evidências científicas, a utilização de uma linguagem capaz de dialogar com diferentes públicos e escolha de temáticas foram atividades a eles atribuídas, sob orientação dos docentes.

As plataformas digitais gratuitas permitiram, além da organização e planejamento pela equipe das ações, a interação entre os participantes de diversas localidades geográficas; alcançaram muitos cidadãos, os quais, além de acessarem informações relevantes sobre saúde, dispunham de acesso direto e de maneira síncrona para possíveis dúvidas e comentários sobre os temas. Desse modo, a vivência permitiu o desenvolvimento de várias competências. Salienta-se, também, a responsabilidade acerca da consciência de acesso das pessoas às tecnologias disponíveis para a participação das atividades (JUNIOR; MONTEIRO, 2020).

Acredita-se que as mídias digitais são importantes ferramentas para os estudantes, médicos e pacientes, podendo ser uma aliada, e fornece recursos de grande potencial educativo, já que permite a rápida difusão de conhecimento. Ademais, possibilita a interação entre as pessoas e oportuniza um aprendizado compartilhado (FALKENBERG *et al.*, 2014; CRUZ *et al.*, 2011; CARDOSO *et al.*, 2020).

Após o encerramento do programa, no ano de 2020, foi sugerido às bolsistas uma autoavaliação com a seguinte pergunta: O que o programa de extensão trouxe para sua vida acadêmica? A resposta de uma discente foi “O programa me trouxe um conhecimento que eu não teria no meu curso. Ampliou minha visão sobre métodos terapêuticos e tratamento para além da visão ocidental, com a qual eu estou acostumada”. “Eu ainda não consegui atribuir pontos negativos ao programa, pois a única coisa que eu senti falta foi uma parte prática, porém entendo que não foi possível acontecer devido à pandemia. Como pontos positivos, eu adorei ter contato com profissionais dos mais variados tipos de PICS, as aulas administradas pelas professoras e coordenadoras do programa foram incríveis e trouxeram muito conhecimento, além disso, o fato de o programa abranger 3 projetos de extensão enriquece ainda mais a proposta”.

Com relação ao evento do 1º Simpósio online de PICSUNIFAL, também houve autorrelato dos participantes no evento: “Eu amei, não tinha conhecimento sobre PIC e agora já quero me capacitar”, “excelente”, “Muito conhecimento abordado! Palestras incríveis”, “Palestras ótimas, que agregaram muito para o meu aprendizado! Obrigada”; “Está sendo incrível esse evento”; “Estou tendo oportunidade de conhecer coisas que eu nem tinha ideia de que existiam”, “Parabéns pelo evento e obrigada pela oportunidade”, “Conteúdo pertinente informativo”, entre outras.

Portanto, em relação ao papel fundamental da extensão universitária na sociedade, tendo em vista sua função de construir, disseminar e discutir os conhecimentos produzidos das Universidades para a sociedade (NUNES; SILVA, 2011), dentro do cenário atual, é imprescindível que a extensão da universidade se adapte às novas realidades e dê continuidade em suas ações (DINIZ *et al.*, 2020). Ressalta-se, ainda, a utilização das ferramentas digitais como um potencial promissor de docentes e discentes reinventarem suas ações dentro da extensão, de forma a se aproximar da comunidade (NASCIMENTO; BENEDETTI; SANTOS, 2020).

Conclusão

Diante do exposto, percebe-se a colaboração do Programa de Extensão de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da UNIFAL com a comunidade interna e externa, nos quesitos de saúde mental, física e social. Soma-se, também, o compartilhamento de conhecimentos amplos e científicos sobre as PICS, desde o seu princípio até em meios atípicos, como é o caso da pandemia pela Covid-19.

Ademais, torna-se de extrema relevância os benefícios impostos a essa população, que mesmo em meio remoto foi possível transpassar. Desse modo, as adequações para as redes sociais tiveram um grande impacto na disseminação de conhecimento e de qualidade de vida, proporcionando ao Programa PICsUNIFAL uma expansão de suas atividades.

Referências

AQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2423-2446, 2020.

BEZERRA, A.C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411–2421, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. 2.ed. Brasília-DF, 2015.

CARDOSO, V. D. *et al.* Impactos da pandemia da COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, 2020.

CROCHEMORE, I. S. *et al.* Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4249–4258, 2020.

CRUZ, D.I. *et al.* O uso das mídias digitais na educação em saúde. **Cadernos da FUCAMP**, v.10, n.13, p.130-142, 2011.

DINIZ, E. G. M. *et al.* A extensão universitária frente ao isolamento social imposto pela COVID-19 / University extension front of the social isolation imposed by COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 72999–73010, 2020.

FALKENBERG, M. B. *et al.* Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n. 3, p. 847-852, 2014.

GUINANCIO, J. C. *et al.* COVID – 19: Desafios do cotidiano e estratégias de enfrentamento frente ao isolamento social. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e259985474, 2020.

JUNIOR, V. B. DOS S.; MONTEIRO, J. C. da S. Educação e covid-19: as tecnologias digitais mediando a aprendizagem em tempos de pandemia. **Revista Encantar - Educação, Cultura e Sociedade**, v. 2, p. 01–15, 2020.

MORETTI, A. C. *et al.* Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 18, p. 346-354, 2009.

NASCIMENTO, F. G. M. DO N.; BENEDETTI, T. R.; SANTOS, A. DOSR. Uso do Jogo Plague Inc.: uma possibilidade para o Ensino de Ciências em tempos da COVID-19 / Use of the Pest Game Inc.: a possibility for Science Education in the days of COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 25909–25928, 2020.

NUNES, A. L. DE P. F.; SILVA, M. B. DA C. **A extensão universitária no ensino superior e a sociedade**. *Mal-Estar e Sociedade*, v. 4, n. 7, p. 119–133, dez. 2011.

PITANGA, F. J. G. *et al.* Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, 2020.

RANDOW, R. *et al.* Periferização das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde: desafios da implantação do Lian Gong como prática de promoção à saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 29, p. 111-117, dez. 2016.