



PICS CUIDAM DO BEM-ESTAR DE 61,7% DOS BRASILEIROS DURANTE PANDEMIA

O uso expressivo das práticas integrativas e complementares em saúde é um dos resultados preliminares do mais completo inquérito nacional sobre essa forma de cuidado, conduzido por pesquisadores do Ictict/Fiocruz, Faculdade de Medicina de Petrópolis (FMP/Unifase) e pelo Observa-PICS/Fiocruz. Foram ouvidas 12.136 pessoas residentes nas cinco regiões do país, por meio de questionário on-line. Conheça quais PICS são mais utilizadas e o perfil dos usuários nesta edição.

CIÊNCIA - página 5
Meditação e plantas medicinais lideram na preferência

EXPERIÊNCIA - página 7
Usuários contam como associam terapias

REFLEXÃO - página 10
PNPIC faz 15 anos fortalecendo o Sistema Único de Saúde

A BUSCA DA SAÚDE INTEGRAL

O uso de práticas terapêuticas tais como massagens, chás, compressas, infusões e outras formas de aproveitamento de plantas medicinais no território nacional faz parte do modo de vida de comunidades indígenas, quilombolas e abrange diferentes domicílios no campo e na cidade grande.

O leque de cuidados naturais foi pouco a pouco ampliado com o conhecimento transmitido de outros povos, migrantes ou na troca de informações globalizadas. O incentivo a diferentes práticas como política pública é uma recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e, no Brasil, tornou-se uma política nacional que vigora há 15 anos. São 29 modalidades reconhecidas e ofertadas no Sistema Único de Saúde, principalmente complementando os recursos terapêuticos na Atenção Primária.

Diante da crise sanitária mundial proporcionada pela Covid-19, a pesquisa nacional PICCovid, realizada pelo Ictt/Fiocruz, em parceria com o ObservaPICS/Fiocruz e a Faculdade de Medicina de Petrópolis (FMP/Unifase), traça um panorama importante sobre o comportamento dos brasileiros em relação às práticas integrativas. O estudo não estratifica dados por estados e municípios, mas a metodologia utilizada garante representatividade nacional e regional.

Conheça nesta sétima edição do Evidências, as práticas mais utilizadas no Brasil e por região, qual o perfil dos usuários e como eles têm acesso a esses cuidados.

ÍNDICE

- 3 Ciência** – PICS na rotina de Norte a Sul
- 6 Ciência** – Plantas medicinais e meditação na linha de frente
- 8 Experiência** – Cuidados com a saúde física, mental e emocional
- 11 Reflexão** – Frutos da PNPIC em 15 anos, por Gislea Ferreira
- 13 Ciência** – Terapias pra aliviar gripe e Covid-19
- 14 Ciência** – Quem são os usuários das práticas integrativas

PAINEL DO LEITOR

Auriculoterapia nas dores, saúde mental e gestação

“Atuo como residente multiprofissional em Saúde da Família na Ensp/Fiocruz (RJ), lotada numa equipe em Mangueiras (...) Em 2020, fiz o curso de formação em auriculoterapia para profissionais da atenção básica, ofertado pelo Ministério da Saúde e, a partir daí, iniciei a oferta de auriculoterapia como suporte no manejo de dores crônicas e na saúde mental, resultando na redução de queixas e num espaço para construção do vínculo com os usuários. Passamos também a atender gestantes, em espaço comunitário.”

Júlia de Almeida, psicóloga (RJ).

Oficinas de PICS em Blumenau

“De maio de 2017 a agosto de 2020, como coordenadora da PMPICS em Blumenau (SC), conseguimos estruturação e divulgação amplas das práticas integrativas com implantação de mais de 20 projetos na rede municipal, cursos de capacitação para servidores e oficinas de vivências e sensibilização. No serviço de psicologia da UBS onde atuo, mantenho o planejamento das PICS. Em 2021, a previsão é realizar oito oficinas temáticas abordando meditação, do-in (auto massagem) e benefícios das práticas integrativas no autocuidado”

Ethna Thaise Unbehaun, psicóloga (SC).

EXPEDIENTE

Evidências é o boletim quadrimestral do Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde, com sede na Fiocruz Pernambuco*. A publicação é digital e pode ser acessada gratuitamente pelo site <http://observapics.fiocruz.br/boletim/>. É permitida a reprodução das informações aqui divulgadas, desde que citada a fonte, sendo proibido o uso para fins comerciais.

Equipe Responsável

Islândia Carvalho (Coordenação geral), **Maria Eduarda Guerra**, **Gisléa Ferreira** (assistentes da coordenação), **Veronica Almeida** e **Fabíola Tavares** (redação e edição), **Bruno Leite** (diagramação).

Conselho Editorial

Pesquisadores **Adriana Falangola** (UFPE), **Bernardo Coutinho** (UFC e CABSIn), **Carmem Verônica Abdala** (BVS/MTCI), **Charles Tesser** (UFSC), **Daniel Amado** (Rede MTCI) **Daniilo Guimarães** (USP), **Islândia Carvalho** (Fiocruz PE), **Joseane Costa** (Unifesspa), **Madel Therezinha Luz** (UERJ), **Maria Eduarda Guerra** (Fiocruz PE), **Marilene Nascimento** (UFF e Abrasco), **Nelson Filice de Barros** (Unicamp) e **Paulo Basta** (ENSP/Fiocruz).

*Fiocruz PE - 4º andar, Sala 8, Campus da UFPE, Cidade Universitária, Recife-PE. Contato preferencialmente pelos e-mails coordenacao@observapics.com e divulga@observapics.com (este último para assuntos do site e do boletim).



@observapics



@observapics



@observapics



divulga@observapics.com

PRÁTICAS INTEGRATIVAS PRESENTES NA ROTINA DE NORTE A SUL DO PAÍS



Quinze anos depois de reconhecidas e ampliadas no Sistema Único de Saúde (SUS), as práticas integrativas e complementares em saúde fazem parte dos cuidados diários empregados por mais da metade da população brasileira. A revelação é um dos resultados da pesquisa **PICCovid: Uso de Práticas Integrativas e Complementares no contexto da Covid-19**. O inquérito epidemiológico mais completo realizado sobre o tema no país ouviu 12.136 pessoas de 24 de agosto a 16 de dezembro de 2020, sob coordenação do Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (Icict/Fiocruz), em parceria com o Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde (ObservaPICS/Fiocruz) e a Faculdade de Medicina de Petrópolis do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto (FMP/Unifase). Desse universo que respondeu a um questionário on-line, 61,7% relataram adotar alguma prática integrativa para cuidar de si, sendo 25% deles usuários de quatro ou

mais modalidades. Por região, as PICS se destacaram no Centro Oeste, citadas por 71% dos entrevistados. No Sul, 70,8% se definiram como usuários e, no Sudeste, 63,4%. No Norte, foram 52,3% de praticantes e, no Nordeste, 45,6%.

"Trata-se de uma proporção expressiva, acima do revelado em pesquisas anteriores e, sobretudo, indicativa da ampliação do autocuidado, que pode ter sido estimulado pelo isolamento social e busca de alternativas para aliviar o estresse", explica o pesquisador Cristiano Siqueira Boccolini, do Laboratório de Informação em Saúde (LIS) do Icict, coordenador do estudo. Segundo ele, levantamentos feitos antes desse inquérito apontavam que o uso das PICS era comum entre 5,2% dos brasileiros. Boccolini acredita que a metodologia da pesquisa PICCovind ajudou a traçar um panorama mais próximo da realidade. Estudo feito por ele e por Patrícia Boccolini, da FMP/Unifase, com dados da [Pesquisa Nacional de Saúde \(PNS\) de 2019](#), evidenciou 8,5 milhões de brasileiros adultos como usuários de práticas inte-

grativas e complementares. "No entanto, na PNS as perguntas realizadas foram 'fechadas' e limitadas a quatro tipos de PICS, o que pode ter subestimado os dados de prevalência do uso dessas práticas no Brasil", completa Patrícia Boccolini, também coordenadora da PICCovind.

Na recente pesquisa do Icict/ObservaPICS/FMP, o questionário listou todas as 29 práticas reconhecidas pelo SUS, possibilitando assim que o entrevistado respondesse de forma mais específica, assinalando terapias das quais é usuário. "Há praticantes que desconhecem o termo ou conceito PICS. Ao expor todas as práticas, facilitamos o reconhecimento", argumenta Cristiano Boccolini.

As questões utilizadas na consulta da PICCovind se basearam em perguntas validadas em levantamentos nacionais e internacionais, como a PNS (IBGE), a ConVid Pesquisa de Comportamento (Fiocruz, ano 2020) e no *International Questionnaire to Measure Use of Complementary and Alternative Medicine* (ICAM-Q).

De acordo com o pesquisador do LIS/Icict, a literatura internacional aponta a prevalência de uso das PICS na população geral variando de 10% a 75% em todo o mundo. "Segundo pesquisas realizadas nos últimos anos, nos Estados Unidos a prevalência do uso de PICS foi de 33%, na Alemanha de 40%, em Portugal 14% e, na Malásia, 56%", refere.

A PICCovind não permite estratificar dados por estados e municípios, mas é representativa dos brasileiros. Cristiano Boccolini explica: "A metodologia de análise utilizada provê estimativas de utilização das PICS para o Brasil e regiões ao considerar etapas de pós-estratificação e de calibração da amostra, permitindo que as respostas individuais fossem 'corrigidas' conforme a distribuição de características sociodemográficas".

continua na próxima página 

▼ continuação

MODALIDADES MAIS USADAS DURANTE PANDEMIA

As práticas integrativas mais assinaladas pelos entrevistados na pesquisa PICCOvid foram meditação e plantas medicinais/fitoterapia (ver gráfico abaixo). Elas aparecem na preferência de pouco mais de 28% dos entrevistados, seguidas pelo reiki, por 21,6%, aromaterapia por 16,4% e homeo-

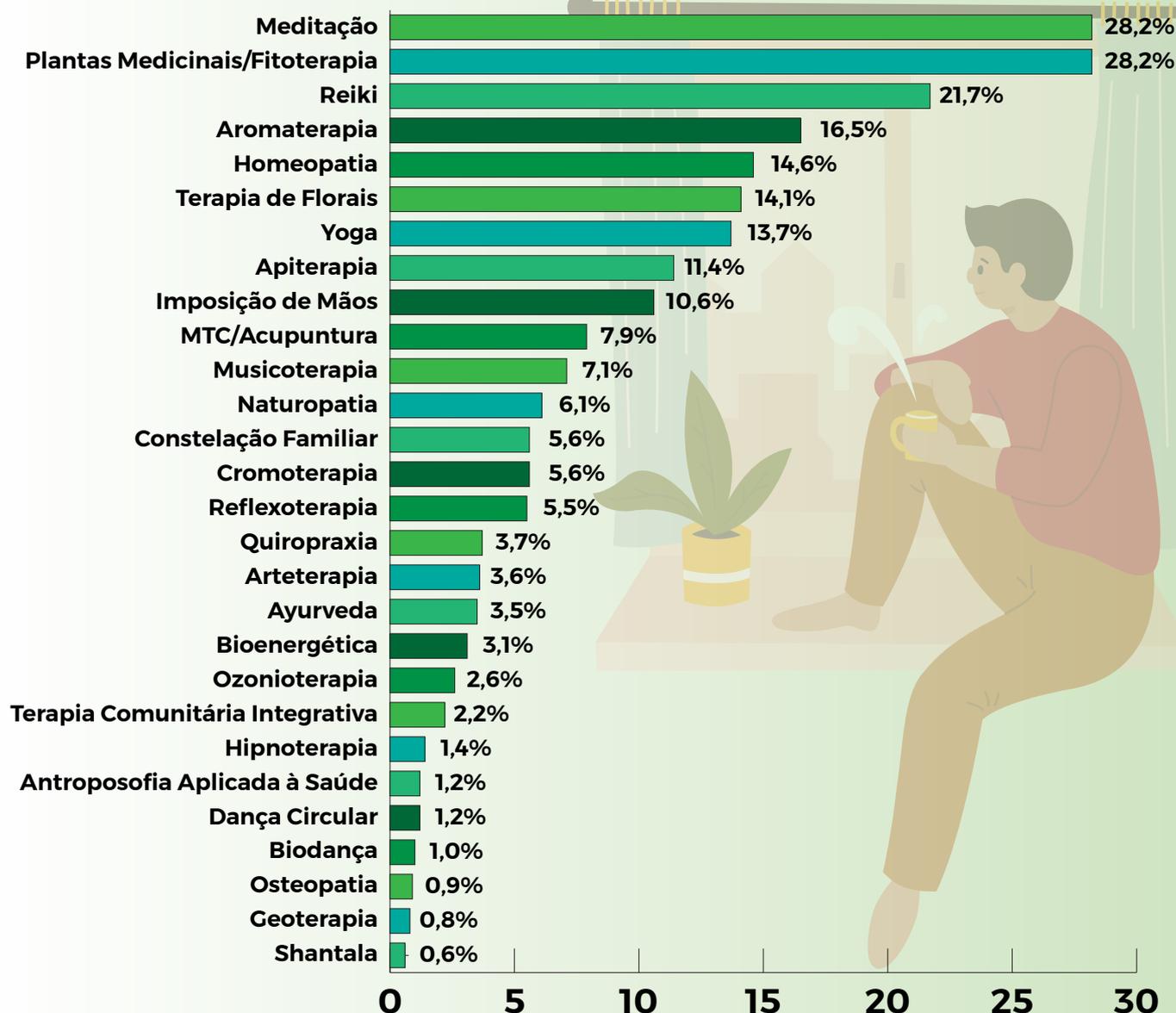
patia por 14,5%. Em seguida apareceram terapia de florais, adotada por 14,1% das pessoas, yoga por 13,7% e apiterapia, que consiste no uso de mel, própolis e outros produzidos por abelhas, indicada por 11,4%.

Os 12.136 residentes no Brasil participantes da pesquisa tinham idade igual ou maior a 18 anos, mas predominantemente superior a 40 anos. Eram principalmente do sexo feminino, de cor/raça branca, alto nível de escolaridade e com

companheiro(a) ou cônjuge, informam os pesquisadores.

Nesta edição especial com os resultados preliminares da pesquisa PICCOvid, o Boletim Evidências detalha nas próximas páginas achados da consulta aos brasileiros, expondo as preferências de uso por região, traços do perfil social da amostra consultada, como e para que as pessoas adotam as PICS no contexto da pandemia de Covid-19 e na sua rotina.

PROPORÇÃO DE USO DAS PICS NO BRASIL Agosto a Dezembro de 2020

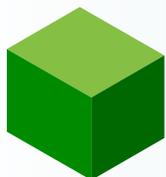


Obs: Termalismo pontuou abaixo de 0,1%.

Fonte: PICCOvid. / Imagem: ObservaPICS.

As cinco PICS mais adotadas em cada região

Práticas utilizadas durante a pandemia de Covid-19 no Brasil



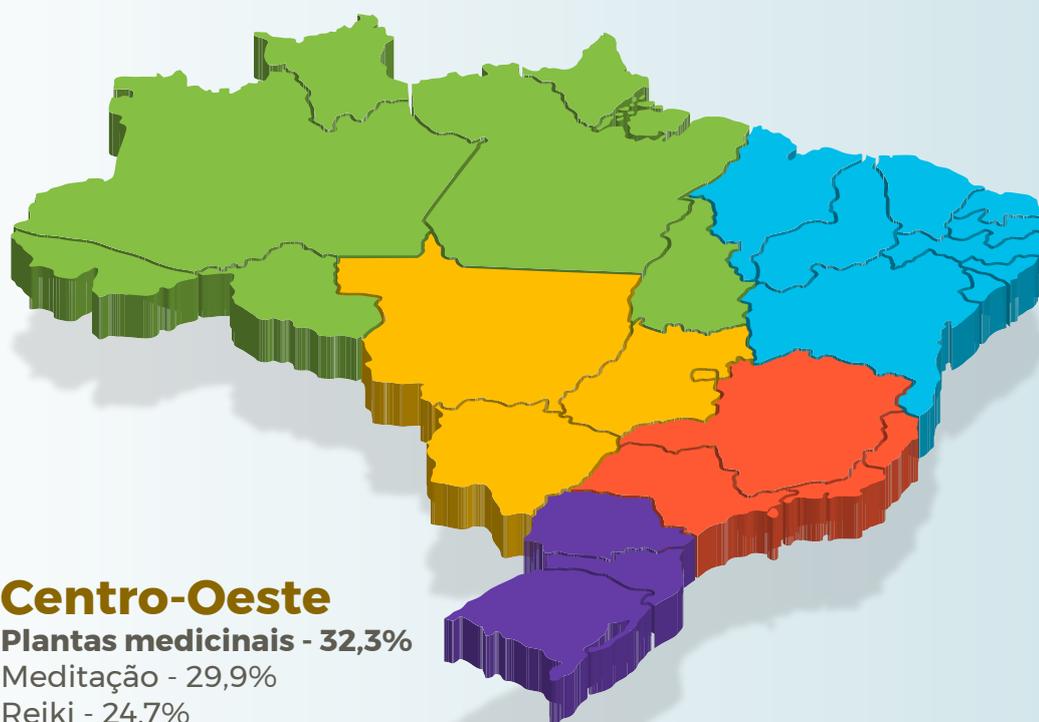
Norte

Plantas medicinais - 27,8%
Meditação - 16,3%
Reiki - 11,4%
Apiterapia - 11%
Homeopatia - 9,9%



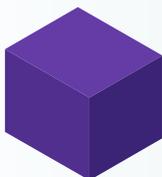
Nordeste

Meditação - 23,9%
Plantas medicinais - 23,5%
Reiki - 14,4%
Aromaterapia - 11,8%
Yoga - 10,4%



Centro-Oeste

Plantas medicinais - 32,3%
Meditação - 29,9%
Reiki - 24,7%
Homeopatia - 20,7%
Aromaterapia - 19,9%



Sul

Reiki - 33,7%
Meditação - 33,2%
Plantas medicinais - 27,4%
Aromaterapia - 19,7%
Florais - 17,2%



Sudeste

Meditação - 34,4%
Plantas medicinais - 24,9%
Reiki - 24,7%
Florais - 16,4%
Homeopatia - 15,6%

Fonte: PICCovid. / Imagem: ObservaPICS.



PLANTAS MEDICINAIS E MEDITAÇÃO NA LINHA DE FRENTE DO AUTOCUIDADO

A pesquisa PICCovid aponta que durante o primeiro ano da pandemia do novo coronavírus no Brasil foi frequente o uso da meditação e das plantas medicinais. Preferência nacional - assinaladas cada uma por 28,2% dos entrevistados no país - as duas modalidades de cuidado se apresentaram com alguma diferença entre as regiões, mas aparecem em todas, assim como o reiki (prática oriental de imposição de mãos com fins terapêuticos).

No Sudeste e Nordeste, territórios mais populosos, meditar é mais comum do que tomar um chá ou utilizar outro composto de planta medicinal (veja quadro). No Centro Oeste e no Norte, o consumo de folhas, cascas, raízes e derivados para fins terapêuticos são mais frequentes. No Sul, o reiki destaca-se, acompanhado da meditação.

Analisando por prática, a aromaterapia (óleos e aromas essenciais), a quarta mais utilizada pelos brasileiros, tem uso nas regiões Nordeste, Centro-Oeste e Sul. A homeopatia apresentou frequência de uso no Norte, Centro-Oeste e Sudeste. Terapia de florais aparece no Sudeste e Sul. A apiterapia (consumo de mel, própolis e produtos derivados) e a yoga são também diferenciais nas regiões Norte e Nordeste, respectivamente, diz o relatório com dados preliminares da PICCovid.

A acupuntura, técnica da Medicina Tradicional Chinesa adotada também em outras culturas e reconhecida como prática de diferentes categorias profissionais de saúde no Brasil, foi a décima mais assinalada durante a pandemia. "Por exigir o contato presencial entre terapeuta e usuário, pode ter ocupado menor frequência durante o isolamento social", acredita a pesquisadora Islândia Carvalho, coordenadora do ObservaPICS.

A docente e pesquisadora da FMP/Unifase Patrícia Boccolini, destaca que o uso milenar da aromaterapia tem sido bastante difundido durante a pandemia de Covid-19 para auxiliar na concentração ou mesmo no controle da ansiedade: "É possível observar uma grande proliferação de cursos *on-line* e aplicativos sobre aromaterapia nesse período". O tema foi abordado em suplemento especial do ObservaPICS na Coleção Cuidado Integral (go.observapics.org/aroma), lançada em 2020 para informar sobre o uso seguro.

ANCESTRALIDADE E INFLUÊNCIA ORIENTAL

De um lado a tradição cultural herdada dos antepassados indígenas e africanos com uso de plantas medicinais. Do outro, a busca de um repouso mental influenciada por uma tendência oriental. As duas modalidades de autocuidado integrativo mais adotadas pelos brasileiros durante o primeiro ano da pandemia de Covid-19 apontam para uma preferência pelo saber ancestral, acolhimento de uma prática de origem externa e demonstra a busca por terapias que podem ser executadas individualmente, em casa, sem comprometer o isolamento social necessário para evitar o contágio com o coronavírus.

Jefferson Santos, coordenador nacional do Sistema RedeFitos, vinculado ao Centro de Inovação em Biodiversidade e Saúde (CIBS) do Instituto de Tecnologia em Fármacos da Fiocruz (Farmanguinhos/RJ), avalia que o grande quantitativo de povos tradicionais no Norte e Centro Oeste, "onde a cultura do uso das plantas medicinais ainda está preservada com mais vigor em contraponto ao *lobby* alopata que encontramos nas zonas mais urbanizadas do país o centro sul" pode explicar a predominância do uso de plantas medicinais e da fitoterapia nessas regiões. Ele não descarta, por outro lado, "a influência da questão financeira associada, já que são regiões com menor poder aquisitivo". O uso das plantas seria, nesse contexto, "uma estratégia de autonomia frente a escassez de recursos e de serviços públicos de saúde".

De forma geral, Santos não acredita que a meditação esteja no topo das práticas integrativas, com frequência similar à da fitoterapia, historicamente mais presente na rotina dos brasileiros. Ele atribui o destaque da meditação revelado na pesquisa PICCovid a um artefato da amostra. "Se isolarmos os fatores de confundimento, talvez não se mantenha". Embora reconheça que "a medita-

continua na próxima página 

▼ continuação

ção é uma cultura ligada a tradições orientais e presente nas regiões mais urbanizadas do país, onde há maior oferta da prática e menor convivência com as plantas medicinais, pelo viés cultural urbano, como também pela falta de espaço para produção das plantas, entre outros fatores”. Para o coordenador do Sistema RedesFito, seria importante comparar os grupos internamente para avaliar o impacto do uso de plantas na meditação ou da meditação no uso de plantas medicinais.

MEDITAÇÃO



Imagem: Freepik.

A psicóloga Pâmela Siegel, membro do Grupo Gestor do Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde (Lapacis), da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas (Unicamp), observa, por sua vez, que os benefícios da meditação estão no imaginário e na vida diária da população brasileira bem antes do coronavírus, com celebrações, a mídia tradicional e redes sociais divulgando a prática, ao mesmo tempo em que as pesquisas da neurociência e de outros campos sobre o tema tornaram-se frequentes.

Segundo ela, durante a pandemia, cursos de yoga e meditação *on-line* e o uso de aplicativos de meditação guiada aumentaram, alcançando maior número de pessoas. Na opinião de Pâmela,

portanto, a preferência por meditação é uma tendência em crescimento na “sociedade do cansaço”, termo emprestado do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, professor da Universidade de Artes de Berlim (Alemanha) e com livros publicados sobre o tema.

“A influência oriental ganhou força principalmente durante a contracultura, que explodiu na década de 1960 na Europa e nos EUA, no bojo dos movimentos sociais que buscavam consolidar direitos humanos, feminismo, liberdade sexual, pautas ecológicas e antirracistas, e se rebelavam contra a cultura comportamental, a educação e a medicina do *establishment*”, explica Pâmela Siegel. De acordo com ela, há uma acentuada busca por experiências transcendentais nessa época, por

meio de práticas orientais. “Exemplo emblemático disso são *The Beatles* e o lançamento do disco *Sgt. Pepper’s Lonely Hearts’ Club Band*, em 1967, cuja capa estampa os rostos de quatro importantes yogis”. A onda *New Age* teria chegado ao Brasil mais tarde, marcada por aspirações da chamada “sociedade alternativa”, durante a ditadura militar. “Novos Movimentos Religiosos (NMR) se instalaram no país entre as décadas de 1960 e 1980, propagando yoga e meditação”, lembra Pâmela.

Ela chama a atenção para a amplitude da influência oriental. “Os países sul-asiáticos são permeados por diferentes tradições espirituais, logo, existem muitos tipos de meditação, tais como a transcendental, tibetana budista, meditação Zen (Zazen) de origem japonesa, vipassana e yóguica (Dhyana).

De acordo com a estudiosa, “a meditação da tradição yóguica é um estágio profundo, caracterizado pela ausência de flutuações mentais”, que “não pode ser aprendido ou ensinado, pois é um estado contemplativo que surge espontaneamente após a prática consistente e frequente da concentração (dharana)”. Independentemente do nível meditativo atingido, Pâmela considera que “diminuir o ritmo, agendar um momento de recolhimento, olhar para dentro de si, cuidar de si, cultivar sentimentos de compaixão e tirar o foco dos problemas momentaneamente gera um grande alívio para a ansiedade, o medo e a angústia, trazendo momentos de plenitude e paz”.



CUIDADOS COM A SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL, ANTES E ENQUANTO DURAR A PANDEMIA



Imagem: Nancy Castro (foto/divulgação).

Durante o primeiro ano da pandemia de Covid 19, as práticas integrativas foram usadas principalmente para cuidar da promoção de saúde e bem-estar. Essa foi a razão apontada por 81,2% dos que se declararam adeptos das PICS na pesquisa do Icict/ObservaPICS/FMP. O tratamento de doenças crônicas e de sinais e sintomas da infecção por coronavírus justificaram o uso para 15,1% e 10,5%, respectivamente.

Para Islândia Carvalho, coordenadora do ObservaPICS, as práticas integrativas se apresentam, nesse cenário, principalmente “como suporte terapêutico no conforto à ansiedade e a situações estressoras vivenciadas no isolamento social ou na lida com a pandemia”. Fica evidenciado no estudo que diferentes terapias integrativas fazem parte da rotina de uma parcela da sociedade.

Cerca de 67% da população do estudo classificou sua saúde como excelente ou boa. Mas ao assinalar sobre situações específicas, 59% assumiram sentir ansiedade quase sempre ou sempre, 14,2% permaneceram com problemas de sono

durante a pandemia, 15,2% pioraram esses sintomas e 26,7% passaram a ter algum grau de insônia.

A professora Neco Castro (foto), 67 anos, por exemplo, tornou-se usuária permanente de práticas integrativas muito antes de as PICS serem incluídas no SUS. Reconhece nessas terapias um suporte fundamental para os desafios que enfrenta durante a pandemia de Covid-19. Em março de 2020 o irmão dela morreu por conta do coronavírus e, sete meses depois, o marido de Neco também morreu. As mortes e o isolamento social levaram a moradora de Planaltina, no Distrito Federal, a viver dias de desânimo, tristeza e depressão. Com apoio de diferentes formas de autocuidado, agora realizadas em casa, ela tem reencontrado o equilíbrio.

“Nessas práticas me sustento. Atribuo a elas a minha saúde. Cuidando do corpo, meu espírito se abriga com maior satisfação”, diz. Neco é adepta da automassagem, técnica da Medicina Tradicional Chinesa que aprendeu no Centro de Práticas Integrativas (Cerpis) de

Planaltina. Também faz meditação, usa plantas medicinais e adota outras modalidades não reconhecidas como PICS no SUS, caso da unibiótica, que reúne exercícios físicos e mudança de hábitos alimentares. Sem doença crônica, aposta nas práticas para cuidar melhor do corpo, da mente e do espírito.

Usuária do Cerpis e voluntária como contadora de história num Centro de Atenção Psicossocial (Caps) do mesmo lugar, ela tinha uma rotina intensa de atividades diárias fora de casa e em grupo. Com a pandemia, teve que se dedicar ao exercício solitário ou em grupo virtual.

ROTINA DE PRÁTICAS

A rotina de autocuidado de Neco começa ao acordar com a automassagem – “faço os primeiros exercícios na cama, antes de levantar” –, que ela considera uma forma de “meditação em movimento, por exercitar a consciência do corpo, a conexão com ele”. Inclui o cultivo de plantas medicinais e preparo

continua na próxima página ▶

▼ continuação

de chás, com uso de ervas diferentes a cada dia, além da meditação noturna e de outras terapias.

“Aprendi no Cerpis que não devemos lutar contra os pensamentos desagradáveis, mas deixar que eles saiam de dentro de nós”, afirma. Reconhecendo o valor das PICS para a promoção da saúde, acredita que se fossem levadas a um número maior de pessoas pelo SUS haveria um impacto positivo no sistema de saúde, evitando doenças e a superlotação dos hospitais.

Antes das vivências no Cerpis-DF, Neco aprendeu com sua mãe, em casa, o valor das plantas medicinais. “Quando ganhava menino, ela preparava banhos de acento com flor do algodão e outras ervas”, relembra. Para os recém-nascidos com icterícia, a avó preparava também um banho específico com uma erva comum no território onde vivia. Ainda na infância dos filhos, Neco usava compressas de arnica para tratar as contusões causadas nas disputas de bola da meninada. Hoje, morando numa casa com quintal, cultiva ela mesma espécies que lhe dão bem-estar, entre elas uma mangueira e uma goiabeira, de onde aproveita as folhas para chás, além de poejo, lavanda, melão de São Caetano, manjerição, tomilho e um recente lírio de São José. “Bebo chá primeiro pelo nariz, inalando o aroma”, diz, mostrando os diferentes benefícios que a natureza proporciona.

REIKI

O comunicador social e professor universitário Edivaldo Rosa (foto), 59 anos, residente no Recife (PE), também sempre teve o hábito de tomar um cházinho para melhorar a digestão ou relaxar. Aprendeu com a mãe a valorizar as plantas medicinais e não dispensa manter em casa a erva cidreira, o capim santo, a canela, camomila e hibisco. “Preferencialmente à noite gosto de tomar chá das folhas da canela com erva cidreira”. Com o tempo, ele passou a adotar outra práti-

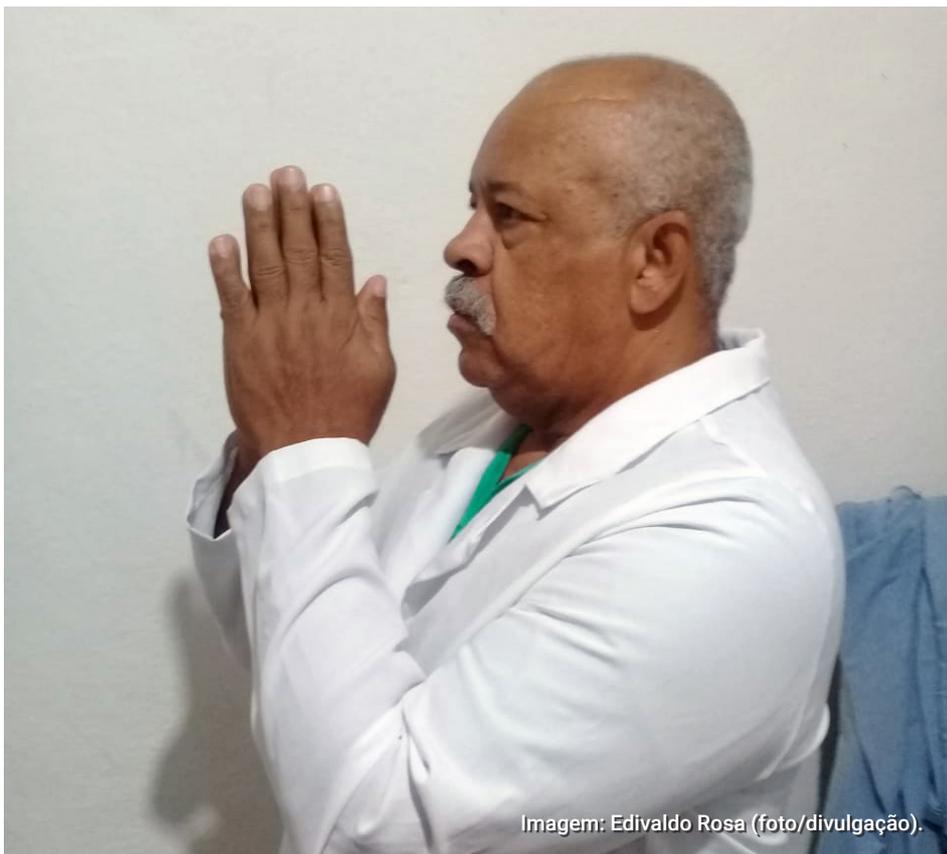


Imagem: Edivaldo Rosa (foto/divulgação).

ca integrativa também para melhorar seu estado emocional e físico: o reiki.

“Pratico duas a três vezes por semana. Recorria ao reiki há alguns anos, mas, foi em setembro de 2020, com o agravamento da pandemia de Covid-19, que optei por fazer o curso de reiki 1 - Usui Tibetano (presencial ou internet)”, conta. Dois meses depois, em novembro, satisfeito com o desenvolvimento da terapia, avançou para o segundo curso e, na ocasião, o seu mestre sugeriu como estágio a prática voluntária em pessoas que frequentavam um instituto terapêutico no município vizinho, Camaragibe (com as devidas proteções contra Covid-19). “Acabei por me reconhecer importante na melhoria do bem-estar dos outros indivíduos. A pandemia mexeu muito com o estado emocional das pessoas, causando dores no corpo e de cabeça, tensão nervosa, estresse, insônia. Com a terapia de relaxamento, ajudo de alguma forma os outros e a mim mesmo a enfrentar as inquietações”, reforça. Para Edivaldo Rosa, o Reiki atua positivamente para a saúde física, mental e espiritual, dando “equilíbrio, pa-

ciência, tranquilidade, harmonia e paz”.

Morando há dois anos no Sul do Brasil, o médico nordestino Renato Lucena conta que desde 2019 enfrenta situações de estresse pessoal e profissional. Óleos essenciais de fragrâncias relaxantes passaram a fazer parte da rotina diária, “durante o dia e, à noite, para dormir”. Para ele, a aromaterapia pode ser uma importante terapia complementar para cuidar da mente, repercutindo na saúde física e convivência social.

USO INDIVIDUAL

Os primeiros achados da pesquisa apontam também que, mais frequentemente, o usuário faz a prática integrativa sozinho (16 das 29 PICS avaliadas são realizadas desta forma), seguida pela realização presencial (sete das 29 PICS), com auxílio da internet por meio de tutoriais, lives, aplicativos e outros (cinco das 29 PICS) e de orientação ou aplicação particular, apoiadas por videoconferência ou telemedicina.

PNPIC FAZ 15 ANOS AMPLIANDO RECURSOS TERAPÊUTICOS



Imagem: Bruno Leite/ObservaPICS.

O ObservaPICS lançou um selo para marcar o aniversário de 15 anos da [Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS](#). O objetivo é chamar atenção para a importância da PNPIC, relembrar a articulação na sociedade que gerou a institucionalização das práticas integrativas e mostrar a proximidade entre essas modalidades de cuidado e os fundamentos do SUS. O selo vai acompanhar, durante este ano, as publicações do Observatório da Fiocruz que fazem menção à política.

“A PNPIC tem total sinergia com os princípios e diretrizes do SUS, entre eles a integralidade, pois amplia o leque terapêutico, dando vez a uma demanda histórica da sociedade nas conferên-

cias de saúde, que é a possibilidade de o usuário escolher como quer ser cuidado”, explica a pesquisadora da Fiocruz Islândia Carvalho, coordenadora do ObservaPICS. Segundo ela, a implantação da política de PICS legitima e dá visibilidade às iniciativas antes sem registro, que existiam desde a década de 1980, ampliando a promoção de saúde.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS vai além de uma estratégia de promoção da saúde. Para a médica sanitária e de família e comunidade Carmem De Simoni, que coordenou a PNPIC de 2006 a 2011, essa política serve a todas as áreas da saúde, englobando além da promoção, a proteção de agravos, recuperação e manutenção da saúde.



O primeiro impacto positivo da inclusão das práticas no SUS é a ampliação de acesso a recursos terapêuticos, com diferentes repercussões provocadas por cada modalidade. “Cada uma tem uma ação, um modo diferente de atuar”, afirma Carmem. Na sua opinião, o maior desafio hoje da PNPIC é existir dentro do SUS, que precisa se manter público e gratuito.

Instituída em 3 de maio de 2006, pela [Portaria Ministerial 971](#), a PNPIC proporcionou a oferta das práticas no SUS, inicialmente com cinco modalidades terapêuticas (Medicina Tradicional Chinesa/acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo-crenoterapia). Entre 2017 e 2018 o rol foi ampliado, atingindo um total de 29.

Fazem parte das práticas reconhecidas no SUS também a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, yoga, aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais. Atualmente mais de 4.300 municípios mantêm PICS em serviços de Atenção Primária.

ENTRE CONQUISTAS E TENSÕES, POLÍTICA NACIONAL REFORÇA INTEGRALIDADE



A PNPIC completa 15 anos neste mês de maio, porém sua história e desenvolvimento remetem aos primórdios da luta pelo estabelecimento do Sistema Único de Saúde (SUS), compartilhando o mesmo marco institucional: a VIII Conferência Nacional de Saúde (CNS) em 1986. O Brasil seguiu assim a esteira da discussão mundial protagonizada pela OMS desde a década de 1970, quando tem início o reconhecimento dos saberes tradicionais e recursos culturais e comunitários como integrantes dos cuidados primários.

Todas as conferências subsequentes à VIII CNS registraram a relação próxima entre as PICS e a consolidação e o aprofundamento dos princípios do SUS. O Ministério da Saúde, de alguma forma, não ficava indiferente a essas experiências, contudo, uma política abrangente e norteadora para as PICS no SUS só veio a ser promulgada em 2006, por meio da Portaria Ministerial 971 que instituiu a PNPIC.

A existência de um contexto político favorável em que convergiu um novo entendimento sobre o tema, propiciado pelo acúmulo de experiências e debate científico, bem como a atuação de atores

estratégicos que acumulavam experiência e conhecimento no campo produziram uma janela de oportunidade política que possibilitou a entrada das PICS na agenda da política de saúde brasileira.

A PNPIC é aprovada, porém não sem divergências e tensionamentos que seguem até os dias de hoje, a exemplo da disputa pelo exercício profissional, a não aprovação de recurso financeiro indutor e, em caráter mais conceitual, a definição do que pode ou não ser denominado de PICS. O modelo vigente de financiamento atrelado à média e alta complexidade não é compatível com a oferta expressiva das PICS na Atenção Primária de Saúde.

A ampliação do rol de práticas reconhecidas pela política em 2017 e 2018 se deu num contexto político conturbado, fazendo reacender o debate em torno da legitimidade científica das PICS. É inegável o seu potencial no cuidado em saúde, no aprofundamento da integralidade e da promoção à saúde, especialmente num contexto de transição epidemiológica e mais recentemente, com a pandemia causada pelo novo coronavírus, as PICS vêm demonstrando o potencial para o autocuidado em tempos de medo e isolamento social.

O resgate histórico do desenvolvimento da PNPIC nos remete à importância da participação político-social como condição para a construção de políticas de saúde que impactem as práticas de cuidado e cotidiano dos serviços. Para tal, faz-se necessário garantir para além da visibilidade e aumento da oferta com eficácia, segurança e qualidade, sua sustentabilidade enquanto política pública.



Gislea Ferreira*

*Mestre em saúde pública, psicóloga sanitária e pesquisadora no ObservaPICS.

Leia artigo da autora e equipe: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300110>

PICS PARA AUXILIAR O CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS



Imagem: Freepik.

Das pessoas que adotam PICS na sua rotina durante a pandemia de Covid-19 no Brasil, 15,1% afirmam utilizar essa forma de cuidado para complementar o tratamento de problemas crônicos, tais como lombalgias, pressão alta e depressão.

A docente e pesquisadora da Faculdade de Medicina de Petrópolis (FMP/Unifase), Patrícia Boccolini, explica que 48% de todos os entrevistados pela PICCovid relataram possuir ao menos um tipo de doença crônica não transmissível (DCNT), sendo mais frequentes as dores de coluna (35,8%), depressão (22,3%) e hipertensão arterial (20,7%). Em seguida aparecem asma, diabetes, artrite ou reumatismo.

As informações reveladas pela pesquisa PICCovid são importantíssimas, avalia o sanitarista Rafael Dall'Alba, consultor nacional de DCNT, e de Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas/OMS). "Estamos cada vez mais descrevendo e mapeando a busca das PICS pela população e isso vai fortalecendo as práticas como demanda pública de saúde do SUS", justifica. Para

ele, "negar essas práticas não é mais possível, pois sobretudo elas já são objeto de desejo por um determinado tipo de saúde, diferente da oferta usual do modelo biomédico, e possuem uma adesão e resultados impressionantes".

Considerando condições crônicas de adoecimento, como hipertensão, diabetes, obesidade, lombalgia e mesmo na saúde mental, Dall'Alba avalia de forma positiva a articulação com as PICS para fortalecimento de um projeto terapêutico singular para cada cidadão. "Além de possuírem efeitos comprovadamente benéficos, as práticas integrativas podem induzir a estratégia do autocuidado apoiado pelo serviço. Isto é, além de promover um cuidado integral, ampliam a percepção do usuário, podendo aumentar a adesão a outras terapias.

O consultor da Opas recomenda aos gestores do SUS que invistam na formação de profissionais de saúde "para que as PICS façam parte da ampliação das ofertas terapêuticas, possibilitando aumentar a resolutividade dos serviços, principalmente os da atenção básica, e a satisfação dos usuários".

INFORME TÉCNICO

Mapas e sínteses de evidências em PICS, produzidos em 2020 pela Fiocruz Brasília a pedido da Coordenação da PNPIC do Ministério da Saúde, e pelo Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn) em parceria com o Bireme/BVS MTCI Américas, atestam impactos positivos de determinadas práticas em situações crônicas de saúde.

A Coordenação da PNPIC lançou, em 2020, com base nessas revisões e mapeamento, informes técnicos sobre práticas integrativas e complementares para equipes da Atenção Primária em Saúde, voltados a situações crônicas específicas. No Brasil, na rotina do SUS antes da pandemia, as PICS oferecidas nas unidades da Estratégia Saúde da Família (ESF), em centros especializados, Caps e hospitais de referência, tinham como público-alvo essa população portadora de algum mal crônico, físico ou emocional.

ATENDIMENTO VIRTUAL



Durante a pandemia, serviços de referência em PICS e a oferta de modalidades na atenção básica do SUS passaram a ser prestados de forma remota. No Recife (PE), as aulas de yoga e meditação acontecem pelo @Recifeintegrativo (imagem/divulgação), no Instagram, espaço criado pela coordenação municipal da política de PICS. Em Planaltina (DF), o Centro Especializado (Cerpis) mantém até os dias atuais uma programação *on-line*, pelo Zoom, com link aberto para participantes de todo o Brasil.

TERAPIAS COMPLEMENTARES NA GRIPE E COVID-19

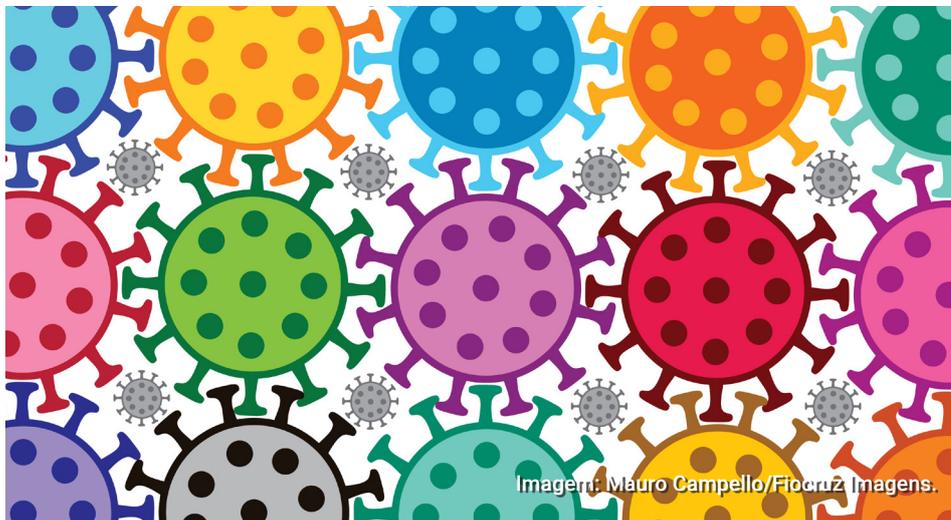


Imagem: Mauro Campello/Fiocruz Imagens.

Entre os 12.136 participantes da pesquisa PICCovid, 40,2% tiveram ao menos um sintoma de gripe durante a pandemia. Dor de cabeça, apontada por 26,9% liderou a lista das queixas, acompanhada por coriza, assinalada na proporção de 19,7%. Dor de garganta foi citada por 18,9% e fadiga, 18%.

A falta de paladar e de olfato, sintomas característicos de infecção por Covid-19, foram indicados por 7,2% e 6,8% dos participantes, respectivamente, conforme os achados iniciais da PICCovid.

Dos que relataram sintomas gripais, 42,2% utilizaram alguma prática ou atendimento em PICS previamente conhecida. Entre os que se declararam praticantes das terapias integrativas, 10,45% fizeram uso delas também para amenizar sintomas da Covid-19.

Conforme os dados preliminares, prevaleceram os atendimentos em PICS oferecidos por grupos ou iniciativas voluntárias (8,3%), prestados de forma particular (5,81%) e pelo SUS (3,34%).



TRABALHO

Entre os participantes da pesquisa, a maioria não apresentou mudanças no status de ocupação durante a pandemia de Covid-19, continuando suas atividades ocupacionais presencialmente ou em casa (*home office*). Entre as ocupa-

ções, cerca de 14% dos participantes afirmaram trabalhar com assistência à saúde, 1,27% em atividades de segurança, 0,96% com transporte, e 0,9% em atendimento bancário. Essas atividades, consideradas essenciais, permaneceram em funcionamento durante a pandemia.

DISTANCIAMENTO

Os dados preliminares da Pesquisa PICCovid apontam que mais de 90% dos participantes relataram cumprir distanciamento social, sendo que cerca de 73% confirmaram isolamento por um período maior de dois meses.

Entre todos os participantes do inquérito, 33,3% realizaram algum teste de Covid-19 neste período. A prevalência de resultados positivos, de acordo com as respostas dadas pelos ouvidos, foi de 24,9%. No grupo com resultado positivo para Covid-19, 4,5% precisaram de internação hospitalar.

Dos ouvidos, 53,4% necessitaram de algum tipo de atendimento à saúde durante a pandemia de Covid-19. Os profissionais de saúde mais procurados por eles foram médico (36,8%), psicólogo (13%), dentista (10,7%) e enfermeiros (7,8%).

O tipo de financiamento de cada atendimento variou. "Enquanto o financiamento público foi mais utilizado para os atendimentos de assistentes sociais, enfermagem, assistência farmacêutica e fonoaudiologia, os planos de saúde asseguraram atendimentos de fisioterapia e medicina. O financiamento particular foi a opção de quem buscou dentistas, educadores físicos, nutricionistas, psicólogos e terapeutas ocupacionais", informa o pesquisador Cristiano Boccolini.

O pesquisador do Icict observa que os principais motivos para o atendimento à saúde foram sintomas de Covid-19, relatados por 14,8%, seguidos por busca pela promoção saúde e bem-estar assinalados por 14,4% e continuação de tratamento ou terapia, apontado por outros 13,3% dos ouvidos.



AUTOCUIDADO NAS DIFERENTES CLASSES SOCIAIS

Usuários das PICS (%) por grupo socioeconômico

Confira a proporção de praticantes em cada faixa de renda, escolaridade, sexo, idade e outros

	Usam	Não usam*
Educação		
 Superior ou +	64,51	35,49
Ensino médio	57,84	42,16
Até fundamental completo	56,87	43,13
Renda familiar		
 Mais de R\$ 10 mil	72,77	27,23
Mais de R\$ 5 mil e até R\$ 10 mil	64,64	35,36
Mais de R\$ 2 mil e até R\$ 5 mil	55,22	44,78
Até R\$ 2 mil	59,42	40,58
Sem rendimento	78,73	21,27
Sexo		
 Masculino	56,04	43,96
Feminino	66,81	33,19
Faixa etária		
 18-39	54,76	45,24
40-59	64,88	35,12
60 ou +	69,11	30,89
Cor/raça		
 Branca	64,17	35,83
Não Branca	59,37	40,63

Não usam*: Esse percentual representa as pessoas que não usam ou não informaram.

Fonte: PICCOvid. / Imagem: ObservaPICS.

Quem recorre mais às práticas integrativas para complementar os cuidados com a saúde? Qual o perfil social desse público? O inquérito realizado por pesquisadores do Icict, ObservaPICS e FMP/Unifase revela maior proporção de usuários das PICS associada a públicos com características de classe média, embora seja entre os sem rendimentos que o índice se apresenta em destaque: 78,7%.

Entre os que têm renda familiar de dez (R\$ 11 mil) ou mais salários mínimos, 72,7% são adeptos das PICS. A proporção de praticantes entre os declarados brancos e os que contam com formação universitária supera os resultados verificados nos grupos não brancos e com menor escolaridade (ver quadro acima). Outro indicativo da adesão às práticas ser mais frequente na classe média é a parcela de usuários entre os que possuem cobertura de plano de saúde. Foram encontradas maiores frequências também entre participantes com saúde autoavaliada como excelente ou boa, e nos grupos que perceberam melhora da saúde durante a pandemia.

MULHERES E ADULTOS

A frequência de uso das PICS supera os 50% entre homens e mulheres, sendo maior a proporção quando observado só as respostas no público feminino, no qual 66,8% praticam alguma modalidade. Entre os de sexo masculino, 56% adotam terapia integrativa.

Nas faixas etárias maiores que 40 anos em diante, os usuários das PICS também se destacam. Entre aqueles com mais de 60 anos, 69,1% adotam o autocuidado.

ACESSO ENTRE POPULARES

A pesquisadora da Fiocruz Pernambuco Islândia Carvalho, coordenadora do ObservaPICS, recebeu com certa surpresa “a mudança no acesso a essas práticas por pessoas sem rendimento”. Esse resultado exige, segundo ela, investigar se há relação com a política pública voltada às PICS ou com a ampliação do mercado na área, “o que precisa ser analisado com cautela”.

Islândia lembra que em 2002, no Rio de Janeiro, ao acompanhar, num estudo, pessoas que viviam nas favelas em intenso sofrimento difuso por causa da violência, constatou, nas revelações desse público o significado do fazer yoga, tai-chi, meditar: receber o cuidado, na visão dos comunitários, “era oportunidade de respiro de vida”, observa.

“Ver que essa possibilidade se ampliou para outros lugares do país nos desafia mais. Enquanto política pública, devemos avançar e ampliar os estudos avaliativos, precisamos entender como essas práticas funcionam no cotidiano das pessoas e buscar produzir informações que contribuam na tomada de decisão”, ressalta. E completa: “Outrossim, o fato é que as PICS ampliam o leque de opções de cuidado para o qual a biomedicina é limitada, visto que estendem o olhar para cuidar mente-corpo-emoção, além de possibilitar a promoção do autocuidado. Isso é um importante achado em tempos de crise sanitária, no qual a saúde mental está extremamente comprometida. As práticas integrativas em saúde são uma opção efetiva”.



"ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA EXIGE INTEGRAÇÃO DE ESTRATÉGIAS"

Entrevista com Cristiano Boccolini / PICCovid



Imagem: Cristiano Boccolini (foto/divulgação).

O pesquisador em saúde pública do Laboratório de Informação em Saúde (LIS/Icict) Cristiano Boccolini (foto) coordenou a pesquisa *Uso de Práticas Integrativas e Complementares no Contexto da Covid-19 (PICCovid)* e faz uma avaliação sobre as primeiras constatações, fala das etapas futuras e perspectivas em relação a novos estudos.

OBSERVAPICS – O que os resultados da pesquisa sobre o uso de práticas integrativas comprovam seguramente, apesar de serem ainda preliminares?

CRISTIANO BOCCOLINI – A utilização das PICS é recomendada pela OMS como estratégia de promoção e prevenção da saúde, sendo adotada por número cada vez maior de municípios brasileiros na Atenção Básica, a partir da PNPICT instituída há 15 anos. A pesquisa confirma que o uso das práticas integrativas é uma realidade na rotina e durante a pandemia de Covid-19, seja na

promoção de bem-estar, cuidar de alguma doença crônica, como hipertensão, dor lombar ou ansiedade, ou para atenuar sintomas da Covid-19. Os desafios gerados no contexto de isolamento social e enfrentamento da pandemia demandam maior integração de diversas estratégias de assistência à saúde, podendo ser as PICS um complemento importante. Os resultados da PICCovid ajudam a compreender e avaliar o uso das diferentes terapias complementares, o que poderá subsidiar políticas públicas orientando o uso adequado, suas potencialidades e limitações, como também estimular novos estudos.

OBSERVAPICS – O que mais surpreendeu os pesquisadores, além da expressiva parcela de usuários de PICS revelada nas respostas do público?

CRISTIANO BOCCOLINI – Um resultado surpreendente foi a ampla utilização dessas práticas individualmente ou com

o apoio da internet, principalmente aquelas relacionadas às práticas corporais e de bem-estar, indicando que ampla parcela da população buscou o autocuidado durante a pandemia.

“Surpreendeu o uso individual e com auxílio da internet”

Cristiano Boccolini

OBSERVAPICS – Que metodologia foi utilizada para garantir que a amostragem represente o universo da população e como está sendo feita a validação dos resultados?

CRISTIANO BOCCOLINI – O inquérito epidemiológico inovou ao utilizar uma metodologia do tipo “bola de neve” (*respondent driven sample*), onde cada participante convidava outros de seu convívio pessoal. Um esforço grande foi realizado para garantir representatividade de diversos estratos populacionais e de todas as regiões do Brasil, sendo acionados disseminadores-chave da pesquisa em todos os estados. O questionário eletrônico foi uma peça chave para o sucesso dessa metodologia, sendo aplicado entre 24 de agosto e 16 de dezembro de 2020, voltado para pessoas com 18 anos ou mais, residentes no Brasil. Utilizamos a *Research Electronic Data Capture (RedCap)*, uma plataforma para coleta, gerenciamento e disseminação de dados de pesquisas, permitindo sua difusão via internet, autopreenchimento por celular ou computador com acesso à web.

continua na próxima página ▶

continuação

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICCovid

Pesquisa ICICT/Fiocruz sobre o uso de PICS durante a pandemia de Covid-19 no Brasil.



Imagem: ObservaPICS.

OBSERVAPICS – Quais as vantagens da RedCap?

CRISTIANO BOCCOLINI – Ela fornece uma interface intuitiva para captura de dados validados, trilhas de auditoria para rastreamento de manipulação das informações obtidas, engloba procedimentos de exportação automatizados que possibilitam *downloads* contínuos para pacotes estatísticos comuns, entre outros. Todas as respostas foram armazenadas em servidor seguro no Icict. Adicionalmente, o endereço da pesquisa ficou disponível em sites nas instituições de pesquisa dos coordenadores, ampliando as chances de respostas ao inquérito. A amostra respondente foi calibrada pelas características populacionais previamente coletadas na Pesquisa Nacional por Amostras Domiciliares (PNAD-contínua-2019). Em seguida foram estimadas as prevalências pontuais, respectivas variâncias das características e variáveis coletadas, com ênfase no uso de PICS.

“Dados finais ficarão disponíveis nos sites do Icict e ObservaPICS”

Cristiano Boccolini

OBSERVAPICS – Quando serão divulgados os resultados conclusivos da pesquisa e como será possível ter acesso aos dados detalhadamente?

CRISTIANO BOCCOLINI – O relatório final da pesquisa está em elaboração e será disponibilizado em breve no site do Icict e do ObservaPICS. O webinar do dia 29 de julho possibilitará debater os principais resultados do trabalho.

OBSERVAPICS – Que estudos, na sua opinião, ainda poderão ser feitos, a partir das revelações da PICCovid?

CRISTIANO BOCCOLINI – A pesquisa abrangeu diversos aspectos de compor-

tamento social durante a pandemia de Covid-19, incluindo sinais e sintomas da doença e seu tratamento. Esperamos, além de descrever amplamente as características e motivos de utilização das práticas integrativas, realizar cruzamentos para entender que grupos populacionais utilizam mais PICS, se sua utilização foi mais frequente para o bem-estar, para a terapia complementar de doenças crônicas, ou ainda para o alívio de sintomas da Covid-19. Queremos esclarecer, também, quais modalidades são utilizadas no âmbito do SUS para fortalecer e subsidiar as ações da PNPIC.

Uso de plantas medicinais e fitoterápicos na pandemia de Covid-19



Imagem: Icict.