



DEPARTAMENTO DE
Saúde Pública
Universidade Federal de Santa Catarina



**GOVERNO
DE SANTA
CATARINA**
Secretaria da Saúde



apresentam

Fitoterapia e Balneoterapia na Atenção Básica de Balneário Piçarras/SC

Priscilla Cardoso Jorge
Coordenadora de PICs
Naturóloga

Município

O município de Balneário Piçarras está situado no litoral norte de Santa Catarina, população estimada 21.884 (2017), dispõe de 09 Unidades de Saúde, sendo que 06 Unidades Básicas de Saúde com 08 Estratégia Saúde da Família e 06 Equipes de Saúde Bucal, 01 Centro de Saúde de Atendimento de Urgências e Emergências, 01 serviço de Atenção Especializada, 01 NASF, 01 CAPS, 02 Academias de Saúde.

Práticas Integrativas e Complementares

ACUPUNTURA
É uma técnica de manipulação de áreas reflexas nos pés e nos mãos e utiliza-se de mensagens e movimentos capazes de estimular o organismo ao bom funcionamento, promovendo a recuperação de bem estar geral no ser humano em sua totalidade. O corpo inteiro tem sua representação no plano dos pés e no punho das mãos, e através da estimulação correta dos pontos é capaz de equilibrar alterações físicas e/ou emocionais.

CHI KUNG
A técnica chinesa se baseia na prática de impingir as mãos para estimular mecanicamente pontos de recuperação do corpo. É um método de redução de estresse, respiração, modificação e potencialização energética. É uma técnica reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que promove relaxamento, equilíbrio energético e bem estar.

MEDITAÇÃO
Meditação induz para além. A Dharma antes de ser uma técnica, é uma arte, uma arte de ser e meditar antes que se muito indicado para se trabalhar nos grupos de gestantes. Benefícios: relaxamento, bem estar, melhoria do sono, melhoria do funcionamento gastrointestinal, minimiza gases, cólicas, prisão de ventre, estímulo e revitalização muscular, saúde no desenvolvimento sensorial, maior atenção e reações, aumenta segurança, amor e proteção.

YOGA
Yoga é uma filosofia de vida que tem seu origem no Índia, há mais de 5000 anos, e atualmente é conhecido como esporte como uma filosofia de vida, mas também como uma prática que trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo. A yoga trabalha as emoções, alivia os processos de agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

As práticas naturais, também chamadas complementares, foram reconhecidas no Brasil por meio do Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, em 2006. Em maio de 2008 o Ministério da Saúde passou a integrar o sistema os serviços de Sistema Único de Saúde (SUS) de Práticas Integrativas e Complementares (PIC).

Nesse sentido, tem-se o Portaria 977, que aprova o Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS.

A PNPIC contribui para o fortalecimento das práticas fundamentais do SUS, que têm o foco na atenção humanizada, considerando o indivíduo em sua dimensão global. A PNPIC atua no campo das prevenção, promoção, manutenção e recuperação da saúde.

No município de Belo Horizonte, Minas Gerais, o Programa foram inseridos na Política Integrativa e Complementares no ano de 2014, sob coordenação das Unidades de Saúde, Causa e Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS.

Secretaria de Saúde de Belo Horizonte

Em 2014 iniciamos as ações em Práticas Integrativas e Complementares, que vieram para contribuir no fortalecimento das ações do NASF visando aumentar a resolubilidade na Atenção Básica.

ACUPUNTURA
A acupuntura é uma das práticas integrativas e complementares reconhecidas pelo Ministério da Saúde (MS). A acupuntura é uma técnica milenar que utiliza pontos de acupuntura para promover o equilíbrio energético e a recuperação do corpo. É uma técnica reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que promove relaxamento, equilíbrio energético e bem estar.

CHI KUNG
A técnica chinesa se baseia na prática de impingir as mãos para estimular mecanicamente pontos de recuperação do corpo. É um método de redução de estresse, respiração, modificação e potencialização energética. É uma técnica reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que promove relaxamento, equilíbrio energético e bem estar.

MEDITAÇÃO
Meditação induz para além. A Dharma antes de ser uma técnica, é uma arte, uma arte de ser e meditar antes que se muito indicado para se trabalhar nos grupos de gestantes. Benefícios: relaxamento, bem estar, melhoria do sono, melhoria do funcionamento gastrointestinal, minimiza gases, cólicas, prisão de ventre, estímulo e revitalização muscular, saúde no desenvolvimento sensorial, maior atenção e reações, aumenta segurança, amor e proteção.

YOGA
Yoga é uma filosofia de vida que tem seu origem no Índia, há mais de 5000 anos, e atualmente é conhecido como esporte como uma filosofia de vida, mas também como uma prática que trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo. A yoga trabalha as emoções, alivia os processos de agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

As práticas naturais, também chamadas complementares, foram reconhecidas no Brasil por meio do Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, em 2006. Em maio de 2008 o Ministério da Saúde passou a integrar o sistema os serviços de Sistema Único de Saúde (SUS) de Práticas Integrativas e Complementares (PIC).

Nesse sentido, tem-se o Portaria 977, que aprova o Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS.

A PNPIC contribui para o fortalecimento das práticas fundamentais do SUS, que têm o foco na atenção humanizada, considerando o indivíduo em sua dimensão global. A PNPIC atua no campo das prevenção, promoção, manutenção e recuperação da saúde.

No município de Belo Horizonte, Minas Gerais, o Programa foram inseridos na Política Integrativa e Complementares no ano de 2014, sob coordenação das Unidades de Saúde, Causa e Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS.

Secretaria de Saúde de Belo Horizonte

PICs no município

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) buscam contribuir e fortalecer os princípios fundamentais do Sistema Único de Saúde (SUS), que têm o foco na atenção humanizada, considerando o indivíduo na sua dimensão global.

Acupuntura, Arteterapia, Auriculoterapia, Balneoterapia (Talassoterapia), Dança circular, Fitoterapia, Geoterapia, Lian gong, Massoterapia (Quick Massage), Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Yoga.

Profissionais: fisioterapeutas, psicólogos, educador físico, dentista, recepcionista, ACS, enfermeiras, assistente social.

LEI Nº 616, DE 18 DE AGOSTO DE 2017

Institui o Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

LEI Nº 616, DE 18 DE AGOSTO DE 2017

Institui o Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PMPICS e Dá Outras Providências.

Leonel José Martins, Prefeito Municipal de Balneário Piçarras, Estado de Santa Catarina, no uso de suas atribuições legais, faz saber a todos os habitantes deste Município que o Plenário da Câmara de Vereadores Aprovou e eu Sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído o Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PMPICS, atendendo aos termos da Política Federal de Práticas Integrativas e Complementares.

Art. 2º O Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PMPICS - promoverá a implantação de políticas e diretrizes para as áreas de Acupuntura, Fitoterapia, Plantas Medicinais, Antroposofia, Práticas Corporais, Homeopatia, Florais de Bach e outras, incluindo as práticas que possam vir a ser incorporadas pela Política Estadual da Secretaria de Saúde de Santa Catarina ou da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde.

Parágrafo único. O Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PMPICS - terá os seguintes objetivos:

I - Implantar e implementar as Práticas Integrativas e Complementares no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos, da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na Atenção Primária, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde, de forma multidisciplinar;

II - Aumentar a resolubilidade do Sistema e garantir o acesso às Práticas Integrativas Complementares em Saúde no Município, garantindo a qualidade, a eficácia, a eficiência e a segurança no uso;

III - Promover a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas para o desenvolvimento sustentável de comunidades;

IV - Estimular as ações referentes ao controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado de usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde do Município de Balneário Piçarras.

Art. 3º A execução do Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PMPICS - deverá ser descentralizada, respeitando a vocação municipal e a estruturação da rede de competências da cadeia produtiva, programando e executando de forma integrada as questões educacionais, avaliativas, diagnósticas, ambientais e

Fitoterapia



Uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas.

Projeto Farmácia Natural

Tenda da Saúde



Início: 30 de setembro de 2014, foram realizadas diversas ações na perspectiva da promoção da saúde e do uso correto de plantas medicinais e alimentação saudável nos grupos nas Unidades de Saúde.

Projeto Farmácia Natural

Tenda da Saúde



Tenda de 3x3m em todas as Unidades Básicas de Saúde, Secretaria de Saúde e Prefeitura expondo alimentos e chás para à comunidade e funcionários com orientação.

Farmácia Natural – Tenda da Saúde

Demonstrar aos usuários do SUS como uma alimentação adequada pode contribuir muito para sua saúde. Visto que, a cada ano aumenta os índices de pessoas com doenças crônicas como diabetes e a hipertensão arterial, é necessário que a comunidade se conscientize de que a saúde também depende dos hábitos diários saudáveis de cada indivíduo.

Farmácia Natural – Tenda da Saúde



Pretendemos fortalecer o auto cuidado com a saúde, levar o conhecimento à comunidade de que a saúde é muito mais que somente a ausência de doenças, é o estado de complexo bem estar físico, mental e social.

Projeto Farmácia Natural Tenda da Saúde

Objetivo Geral

Fortalecer a implantação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na rede municipal de saúde de Balneário Piçarras a partir da ampliação das ações da Farmácia Natural – Tenda da Saúde.

Premiação Inovasus 2015
Coordenadora financeira:
Aline Carla Sant'Anna.



Objetivos específicos:

Realizar uma pesquisa nas Unidades de Saúde para estudar as plantas medicinais mais utilizadas nas comunidades, reconhecendo e resgatando os conhecimentos populares;

Desenvolver ações educativas com as equipes de saúde e com a comunidade sobre o uso correto das plantas medicinais e dos alimentos indicados para a prevenção de doenças.

Projeto Farmácia Natural

Tenda da Saúde



As informações das pesquisas realizadas nas Unidades de Saúde para estudar as plantas medicinais mais utilizadas nas comunidades foram coletadas pelas ACS, utilizando o instrumento de pesquisa (anexo). Foram levantadas as 10 principais plantas medicinais mais utilizadas no município: Alecrim, boldo, erva cidreira, capim limão, melissa, erva doce, malva, camomila, tansagem, erva baleeira.

A partir das informações coletadas foram confeccionados os materiais didáticos como cartilhas (51 espécies diferentes) e folders.

Grupos de Chás



A ideia é um momento de compartilhamento de saberes e experiências entre os usuários e profissionais de saúde, sobre alimentação saudável e plantas medicinais.

Grupos de Chás



A ideia é um momento de compartilhamento de saberes e experiências entre os usuários e profissionais de saúde, sobre alimentação saudável e plantas medicinais.

Rodas de Conversa



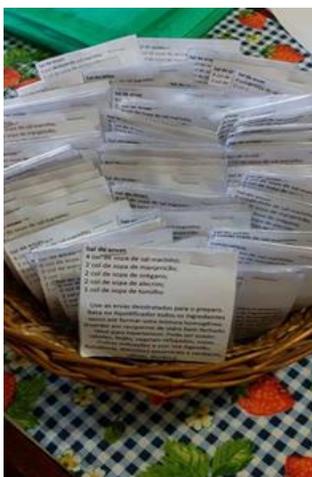
A ideia é um momento de compartilhamento de saberes e experiências entre os usuários e profissionais de saúde, sobre alimentação saudável e plantas medicinais.



Oficinas de Fitoterapia



Orientações sobre a correta preparação de fitoterápicos como tempero de ervas, banhos, chás, sabonetes, tinturas para dor, sabão, repelente e xampu.



Horta didática de plantas medicinais



Hortas didáticas e educativas
de plantas medicinais nas
Unidades de Saúde.



Horta didática de plantas medicinais



Hortas didáticas e educativas
de plantas medicinais nas
Unidades de Saúde.



Horta didática de plantas medicinais



Hortas didáticas e educativas
de plantas medicinais nas
Unidades de Saúde.



Horta didática de plantas medicinais



Hortas didáticas e educativas
de plantas medicinais nas
Unidades de Saúde.



Divulgação do projeto



CONHEÇA E PARTICIPE DO PROJETO FARMÁCIA NATURAL
RESCATANDO O USO DE PLANTAS MEDICINAIS

Cronograma das ações
O projeto será dividido em momentos teóricos (grupo de orientações, trocas de saberes e experiências), e atividades práticas (hortas, oficinas de fitoterapia, aulas expositivas, práticas com alimentação saudável e receitas nutritivas).

Atividade 1
Grupos de Chás (Momento teórico)
Estudar as plantas medicinais mais utilizadas nas comunidades. A partir das informações coletadas serão confeccionados os materiais didáticos como cartilhas, folders, adesivos, placas de identificação das plantas e cometas.

Atividade 2
Oficinas de Fitoterapia
Os encontros das oficinas serão de atividades teóricas e práticas, com todas as equipes das Unidades Básicas de Saúde e com pessoas da comunidade.

Nos encontros serão abordadas teorias básicas sobre alimentação saudável e Fitoterapia (orientações sobre a correta preparação de fitoterápicos como tempero de ervas, banhos, chás, sabonetes, tinturas para doc, sabão e xampu).

Horta didática de plantas medicinais (Momento prático)
Realizar hortas didáticas educativas de plantas medicinais nas Unidades de Saúde.

Atividade 3
Visitas Técnicas para intercâmbios de experiências
Participar de visitas técnicas, eventos e congressos que se relacionam com a temática do projeto e de atividades promovidas pelo Ministério da Saúde relativas ao Prêmio InovaSUS. O objetivo das visitas técnicas é conhecer municípios que possuem o programa da Política de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, hortas municipais e oficina de fitoterapia em serviços de saúde.

PRÓXIMO ENCONTRO
27/03/ às 14h

Farmácia natural

COORDENAÇÃO UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE | Coordenadora: Soraia do Prado Pinheiro Carlinhos Jorge Pinheiro | Coordenadora: Eliana de Paiva - Alina Santana

Banner nas Unidades de Saúde.

Divulgação do projeto



Sala de espera

Tenda da Saúde - Farmácia Natural



Tenda das PICs:

Geoterapia

Fitoterapia

Reiki

Quick Massage

Auriculoterapia

Acupuntura



Oficina na Escola

Educação e Saúde



Capacitação Minhocário

Composteira caseira



Sete composteiras foram adquiridas e irão produzir terra preta e também biofertilizante. A ideia é fornecer o adubo orgânico para as hortas das unidades. Reciclar o lixo orgânico é importante para o meio ambiente, além de promoção da saúde, incentivando ainda a consciência ambiental..

Visita Domiciliar



Horta em casa com vaso

Visitas Técnicas



Intercâmbios de experiências; participação em Congressos, Eventos que se relacionam com a temática do projeto.



Premiação na 1ª Mostra Catarinense “Aqui tem SUS”



Propiciar o intercâmbio de experiências municipais bem-sucedidas no SUS; estimular, fortalecer e divulgar as ações de municípios que inovam nas soluções visando a garantia do direito à saúde; dar visibilidade às práticas de saúde na abrangência da gestão local, segundo a realidade dos territórios; promover um espaço para a troca de experiências e reflexões sobre a gestão e organização de serviços de saúde.

Projeto Balneoterapia



Iniciou 13 de janeiro de 2016.

A Balneoterapia é uma forma de tratamento de doenças por meio de banhos.

No município é realizada através do banho de mar na praia Central.

Talassoterapia: terapia pelo mar (ambiente marinho – água, ar, areia)

Lian Gong



É uma ginástica terapêutica chinesa, que promove o bem estar físico, mental e emocional.

Lian: treinar/exercitar; Gong: trabalho persistente e prolongado .

1ª Atividade : Lian Gong



“Prática corporal da MTC (oriental) que previne e trata dores no corpo e corrige a postura corporal”.

2ª Atividade: caminhada



As ondas do mar exerce efeito muscular, realizando uma massagem natural. Estimula a circulação sanguínea, ativa retorno venoso e sistema linfático.

3ª Atividade: Hidroginástica



É um exercício aeróbico realizado dentro da água.
Fazer atividade na água é gostoso, divertido, eficaz e mais seguro.

Profª Irene Borba

Hidroginástica



É ideal para a 3ª idade, alia a segurança e o prazer de se exercitar dentro da água.

A água reduz o peso corporal em até 50%, o que diminui a sobrecarga nas articulações envolvidas.

Balneoterapia



Dinâmicas: cantigas de roda promove a socialização entre os participantes.

O uso da bola na hidrogenástica para realização dos exercícios aeróbicos.

Segurança - Apoio



O apoio dos guardas vida e o uso da boia espaguete na atividade de hidroginástica proporciona segurança aos participantes;

Indicações



Reumatismo, osteoporose, ciático, alterações metabólicas e psíquicas, esgotamento nervoso, distúrbios respiratórios e algumas doenças de pele. Diminui o cansaço e edemas nas pernas; atuam como drenagem linfática; reduzem inchaços e retenção de líquido; Favorece a amplitude respiratória e promove relaxamento.

Balneoterapia



Ajudam a reduzir dores e risco de lesões, aumentam a força e tônus muscular, melhoram a flexibilidade, a mobilidade articular; ajudam a combater o estresse e a ansiedade, promovendo a qualidade de vida.

Companhia



Alguns participantes relatam que moravam na praia e há anos não tomavam banho de mar, que não iam à praia e/ou faziam caminhadas.

A companhia é um fator relevante que faz com que a comunidade participe do projeto.

Resultados



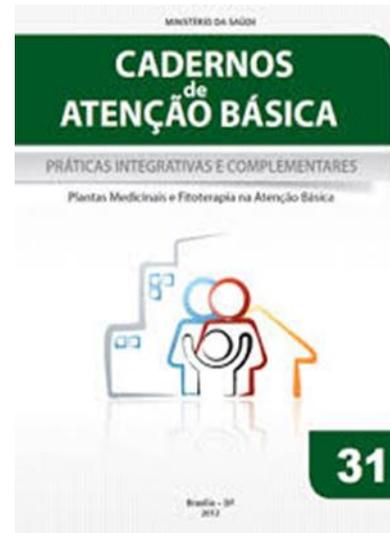
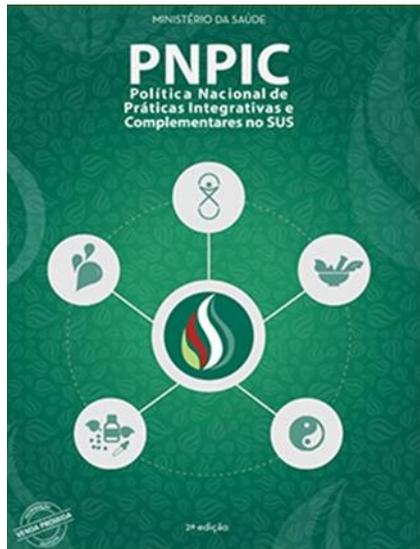
Relaxamento; Flexibilidade; Sensação de bem estar;
Emagrecimento; Autoestima; Equilíbrio; Disposição;
Melhora da memória e concentração; Diminuição de dores;
Melhoria das atividades na vida diária do idoso (AVD);
Interesse da gestão de construir uma piscina para
HIDROGINÁSTICA.

Promoção da Saúde



A prática da Balneoterapia, aliada com o Lian Gong e Hidroginástica tem se revelada como uma excelente técnica na melhora geral da saúde do indivíduo.

Considerações finais



A adoção das PICs na rede municipal de saúde não se configura um novo serviço, mas sim um novo recurso terapêutico a ser desenvolvido pelos profissionais de saúde, principalmente por aqueles que atuam na Estratégia de Saúde da Família. A inclusão das PICs como uma ferramenta terapêutica complementar é essencialmente importante!

Perguntas e respostas

Avalie a webpalestra de hoje:

<https://goo.gl/forms/xSMaKIFM6I9IFS652>