

UBS Jardim Edite oferece programa de bem-estar

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) funcionam como uma forma de integrar a medicina tradicional aos recursos terapêuticos no cuidado com a saúde

Por Daniele Bellini

A população tem disponível diversos serviços nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) como, vacinação, consultas médicas, coletas de exames ou medicação básica. É comum as pessoas procurarem os locais quando precisam desses tipos de atendimento. Há mais de 15 anos outros recursos foram incorporados por muitas unidades, como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, também conhecidas pela sigla PICS. Essas práticas, segundo a Secretaria de Saúde da cidade de São Paulo, “atuam na prevenção de agravos, na promoção e recuperação da saúde, ampliando as ações e os serviços de toda a rede

de atenção do SUS (Sistema Único de Saúde)”, não são amplamente comunicadas para a população, apesar de estarem disponíveis em diversas UBS da capital paulista. São consideradas PICS: Medicina Tradicional Chinesa – inclui Acupuntura, Fitoterapia, Dietoterapia, práticas corporais e meditativas –, Homeopatia, e Plantas Medicinais, Ayuverda (medicina indiana), Medicina Antroposófica, Termalismo e Crenoterapia, Naturopatia, Ioga, Shantala, Dança Circular, Reiki, Arteterapia, Musicoterapia, Quiropraxia, Osteopatia e Terapia Comunitária. Na UBS Jardim Edite, localizada no Brooklin, bairro na zona sul paulistana, as PICS existem desde

2013 e abrangem diversas modalidades, como Xiang Gong e Lian Gong, Dança Circular, Meditação e Corpo e Movimento. A nutricionista Ailim Kurata, responsável pelo grupo de meditação, destaca que ter as práticas gratuitamente na rede é positivo: “ter de forma particular, pode ser difícil para parte da população. Portanto, é importante ter essa possibilidade na rede de saúde pública.” Ela também fala sobre os benefícios específicos da meditação, como a maior atenção para o corpo e para a mente. “Às vezes uma pessoa não tem uma doença, mas é muito agitada, tem o stress da vida. Ela não consegue enxergar maneiras de



Grupo de meditação na Unidade Básica de Saúde Jardim Edite. Foto por Daniele Bellini

se cuidar, e percebe que a prática integrativa a auxilia a entender que precisa fazer algo por ela mesma”, complementa Ailim.

Helena Milos, 80, contadora aposentada, conta que há quatro anos participa de diversas modalidades, mas que a Meditação é a sua preferida. “Eu tinha um zumbido no ouvido, tão forte que à noite quando eu ficava sozinha em casa, desligava a televisão, as luzes, fechava a casa e ia para o meio da rua para ver de onde vinha esse barulho. Depois de um ano e meio de nas aulas eu não tenho mais nada.”

“Ter de forma particular, pode ser difícil para parte da população. Portanto, é importante ter essa possibilidade na rede de saúde pública.” - Ailim Kurata

As PICS são abertas ao público e não é necessário se inscrever com antecedência. A coordenadora da unidade Jardim Edite, Juliana Oliveira, diz que a maior procura é da população idosa, devido a disponibilidade de horários das atividades em grupo. “As pessoas conhecem as modalidades ao ler o mural da UBS, ter a recomendação de algum dos profissionais ou ainda de alguma outra pessoa que frequenta o local”, completa a administradora hospitalar.

Foi por indicação de seu médico na unidade que Solange Nicoletti, professora aposentada, 53, começou a frequentar a Meditação há três anos. “O doutor me indicou a modalidade para ajudar no meu metabolismo agitado.” Ao citar as vantagens da prática Solange destaca que está mais focada em sua saúde. “Agora estou tomando mais cuidado e me concentrando mais no meu corpo. Antes eu não ligava, achava que tinha que cuidar mais dos outros.”

Informações:

UBS Jardim Edite
Rua Charles Coulomb, 80
Cidade Monções - São Paulo - SP

Socialização e cuidados com a saúde mental

As PICS são opções importantes também para auxiliar na socialização de pacientes que sofrem com depressão ou isolamento social. Tatiane Santos, terapeuta ocupacional da UBS Jardim Edite, conta que vê duas imagens das pessoas que participam de algum grupo na unidade: “elas chegam mais introspectivas e depois, com o tempo, elas conseguem socializar mais, melhoram a comunicação e até a fisionomia.”

Luiz Gustavo, 33, estudante de gestão de TI, é paciente de Tatiane e incluiu a meditação em seu tratamento por recomendação da terapeuta ocupacional. “Essa foi minha segunda aula, gostei muito. Estou mais concentrado, mais relaxado.”

A modalidade é uma técnica de relaxamento que exercita a concentração e possibilita tomar consciência dos pensamentos e emoções antes de agir. Ela é uma das mais procuradas na unidade para aqueles que querem diminuir a ansiedade e restaurar o equilíbrio emocional.

“Comecei a frequentar diversas modalidades há três anos. Tenho os dias aqui na UBS muito ocupados. Faço outras atividades, como dança circular e lian gong. Conhecer pessoas, o meu bem-estar, me preocupar comigo mesma, me deu muito mais ânimo, pois faço tudo sozinha, não tenho ninguém que me ajude.” - Irma Jenaro

Depois de participar de sua primeira aula no grupo, a psicopedagoga clínica aposentada, Irma Jenaro, 91, diz que pretende continuar na atividade. “Até dezembro de 2019 estava fazendo

um acompanhamento psicológico, depois que terminei resolvi vir para a meditação.”

Viúva há 10 anos, Irma não tem parentes por perto. Então, procurou atividades que possibilitassem o convívio com outras pessoas e não a deixasse com a sensação de estar sozinha. “Comecei a frequentar diversas modalidades há três anos. Tenho os dias aqui na UBS muito ocupados. Faço outras atividades, como dança circular e lian gong. Conhecer pessoas, o meu bem-estar, me preocupar comigo mesma, me deu muito mais ânimo, pois faço tudo sozinha, não tenho ninguém que me ajude.”

A ampliação das PICS dentro da unidade implica em recursos humanos capacitados, disponibilidade de horários e espaço físico adequado. Além dessas questões estruturais, a divulgação também deveria ser ampliada. Apenas as pessoas que passam pela unidade têm maior probabilidade de conhecer as práticas que são oferecidas.

Sobre as PICS na UBS Jardim Edite

Xiang Gong e Lian Gon

Promover a melhora no quadro de dor crônica.

Dança Circular

Desenvolver a atenção, a concentração, a memória e o raciocínio através de estímulos físicos e cognitivos. Estimular a interação entre pessoas. Aumentar a agilidade, a flexibilidade e a elasticidade dos movimentos do corpo.

Meditação

Estimular a conexão saudável entre corpo e mente. Melhorar a respiração, desenvolver a atenção, a concentração e a memória; Diminuir a ansiedade.

Corpo e Movimento

Buscar autonomia e melhor qualidade de vida, através de alongamentos, fortalecimento muscular, treinos proprioceptivos, circuitos, estimulação cognitiva, coordenação motora e socialização.