

**ÁREA TEMÁTICA:** (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TECNOLOGIA E PRODUÇÃO
- TRABALHO

## PROJETO DE EXTENSÃO SAÚDE INTEGRATIVA

**Regina Célia Veiga da Fonseca** ([fonsecaregina@hotmail.com](mailto:fonsecaregina@hotmail.com))<sup>1</sup>  
**Gianna Alberti** ([gialberti@uol.com.br](mailto:gialberti@uol.com.br))<sup>2</sup>

A saúde integrativa é uma proposta inovadora que adiciona novas informações e princípios à medicina convencional. O objetivo é atuar na promoção da saúde das pessoas, com orientações distintas a cada ser, por meio de ações praticadas pelo próprio sujeito, ou seja, ações de autocuidado em relação a alguns pontos essenciais da vida. Esta nova concepção em saúde se utiliza de todas as abordagens terapêuticas apropriadas, de modo a otimizar a saúde, reduzir danos e melhorar a qualidade de vida. Nesta perspectiva, cada área contribui com um saber específico, de modo integrado. Diante disto, foram selecionadas três áreas para a atuação do projeto: a psicologia, a nutrição e a educação física, que serão aplicadas aos pacientes, em questões como: (a) a regulação emocional, (b) a alimentação adequada e (c) a atividade física. Supõe-se que as ações educativas deste trabalho possam proporcionar a cada participante atendido pelo projeto, a aquisição de novos hábitos de vida e a conscientização da sua responsabilidade acerca do autocuidado. Ademais, que cada um possa perceber e relatar melhorias em relação ao seu bem-estar, qualidade de vida e saúde global.

**Palavras-chave:** Saúde integrativa. Psicologia. Nutrição. Educação Física.

### NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

PROJETO DE EXTENSÃO SAÚDE INTEGRATIVA

### PÚBLICO-ALVO

As ações do projeto são destinadas aos pacientes com Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs), quais sejam: Obesidade, Diabetes Mellitos 2, Dislipidemia e Hipertensão.

### PROJETOS VINCULADOS

Não se aplica.

---

<sup>1</sup> Coordenadora do projeto; Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG); Curso de Medicina; Psicóloga; [fonsecaregina@hotmail.com](mailto:fonsecaregina@hotmail.com)

<sup>2</sup> Vice-coordenadora do projeto; Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG); Curso de Medicina; Médica; [gialberti@uol.com.br](mailto:gialberti@uol.com.br)

## LOCAL DE EXECUÇÃO

As ações do projeto são executadas no Hospital Universitário Regional dos Campos Gerais (HURCG), em Ponta Grossa (PR).

## MUNICÍPIOS ATINGIDOS

As ações do projeto atingem os municípios de Ponta Grossa e vários outros da região dos Campos Gerais.

## JUSTIFICATIVA

No Brasil, entre os anos de 2000 e 2012, o custo *per capita* do Sistema Único de Saúde (SUS) sofreu um aumento de 340%. A mortalidade por diabetes, câncer e doenças cardiovasculares também cresceu significativamente nesse período (BRASIL, 2006). Tais dados trazem um alerta de que algo precisa ser modificado ou somado ao sistema – esse algo se chama prevenção, dentro dos conceitos de saúde integrativa (GABAS, 2015). Assim surgiu a ideia do Projeto de Extensão Saúde Integrativa.

Além disso, foi observado e analisado o movimento da Medicina Integrativa que é uma abordagem médica pautada na união dos avanços científicos com as terapias e práticas complementares, cujas evidências científicas comprovam sua segurança e eficácia (TELESI JR, 2016). A medicina integrativa, que surgiu nos Estados Unidos na década de 1970, abarca tratamentos da medicina convencional (apoiada na produção científica e na tecnologia) com terapias consideradas complementares ou alternativas (com sua abordagem holística). Trata-se de um sistema integrado de corpo, mente e espírito (LIMA, 2009).

Para o Dr. Paulo de Tarso Lima (2009), que é responsável pelo Grupo de Medicina Integrativa do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein (São Paulo), vivemos um novo momento: temos dados científicos ligados à genética, mostrando que práticas meditativas, alteração de estilos de vida, e alterações nutricionais alteram a expressão genética de uma pessoa. Com base nisso, pode-se mostrar ao “paciente”, cliente, uma nova posição de vida, ou seja, sair da passividade para um processo de autocuidado.

## OBJETIVOS

**Objetivo Geral.** Promover a saúde das pessoas, com orientações distintas para a prevenção e controle em saúde, com informações e educação multidisciplinar, para conectar o sujeito com a responsabilidade e a promoção de sua saúde por meio do autocuidado.

**Objetivos específicos.** (1) Oferecer educação sobre regulação emocional, alimentação adequada e atividade física ao público usuário do serviço; (2) Realizar atividades como orientações e palestras para a busca e a manutenção da saúde integral do indivíduo; (3) Contribuir para a formação cidadã dos acadêmicos que atuarem no projeto; (4) Promover um trabalho multidisciplinar e/ou multiprofissional, atendendo as necessidades emergentes na área da saúde; (5) Avaliar continuamente os resultados.

## METODOLOGIA

O projeto prevê educação contínua, com medições regulares e constantes para verificação dos resultados, assim, inclui os seguintes procedimentos metodológicos: (1) reuniões periódicas com os acadêmicos envolvidos no projeto; (2) orientações para a pesquisa bibliográfica dos diferentes cursos, para atingir o objetivo comum; (3) preparação de palestras

nas diferentes áreas de conhecimento envolvidas, para a promoção da saúde; (4) atendimento ao público que buscar o serviço do projeto, com orientações educativas sobre o autocuidado em relação a alguns pontos vitais do indivíduo e preenchimento de um protocolo de atendimento; e por fim, (5) avaliação dos resultados.

As ações do projeto de extensão em Saúde Integrativa incluem acadêmicos dos cursos de: Medicina, Enfermagem, Psicologia, Odontologia, Nutrição, Educação Física e Fisioterapia, os quais devem atuar na educação para a prevenção de doenças e para a promoção da saúde, conforme sua área de conhecimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em vista dos argumentos apresentados, compreende-se que o projeto de extensão em Saúde Integrativa transcorre com atuação multiprofissional, incluindo a promoção da saúde das pessoas, orientações para a prevenção em saúde e para ações de autocuidado.

Dentre as ações de autocuidado estão: **a regulação emocional** que acontece a partir do momento em que a pessoa aprende a controlar as emoções negativas que surgem no dia a dia, o que pode ser desenvolvido através de treinos e exercícios, ou seja, uma reeducação emocional; **a alimentação adequada**, que pode ser considerada remédio e como devemos ingeri-la; **a atividade física** que sofreu mudanças drásticas ao longo dos anos. O mundo moderno tem reduzido, cada vez mais, a necessidade de o ser humano realizar movimentos e atividades físicas, transformando-o em um ser sedentário. Como consequência, surgem doenças e fatores que interferem negativamente na longevidade e na qualidade da vida humana (GABAS, 2015).

Por fim, há uma expectativa de que a contribuição incipiente deste projeto possa ser percebida e vista como imprescindível para uma população como a nossa, carente de conhecimento. Deste modo, além do atendimento médico que recebe, essencial sem dúvida alguma, essa população também necessita de um olhar para além da doença física, com maiores esclarecimentos acerca de estilos de vida, para que possa aprender a cooperar em seu tratamento e praticar o autocuidado.

**APOIO:** sem movimentação de recursos financeiros.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria 971 – **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS** – PNPIC-SUS / Brasília (DF). 2006.

LIMA. P. T. **Medicina Integrativa: a cura pelo equilíbrio**. São Paulo: MG Editores, 2009.

GABAS. F. **Despertando vidas: fuja das doenças do mundo moderno**. São Paulo: Butterfly, 2015.

TELESI JR. E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. Instituto de Estudos Avançados (IEA) Universidade de São Paulo (USP). **Rev. Estudos Avançados**, 30 (86), 2016. Disponível em: [www.iea.usp.br](http://www.iea.usp.br). Acesso em 24.set.2017.