

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Relatoria:** lucivania da silva bruno

**Autores:** Tarcila Cristina cunha Cavalcante

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Tecnologia, empreendedorismo e inovação no cuidado em Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que apresentam uma abordagem holística do indivíduo, considerando-o em seus vários aspectos: físico, mental, emocional, espiritual e social. Para tal intervindo os mecanismos naturais tanto na promoção e recuperação da saúde quanto na prevenção de doenças e agravos. No Brasil, essas práticas foram integradas ao eixo de cuidado do Sistema único de Saúde (SUS) oficialmente em 2006, por intermédio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). No entanto, em 2017 e 2018, houve a ampliação dessa oferta, com a inclusão de 24 novas práticas. Esta pesquisa teve como objetivo revisar estudos prévios e identificar os principais benefícios das práticas integrativas e complementares de saúde como contribuição na melhoria da qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa na qual a pesquisa foi realizada através do levantamento bibliográfico nas bases de dados do PUBMED, LILACS e SCIELO, Onde foram utilizados os descritores: Medicina Integrativa, Medicina Tradicional Chinesa e Terapias complementares. Na qual foram encontrados 34 artigos, mas apenas 7 foram utilizados na pesquisa. Um fator importante é que tais práticas podem ser aplicadas em qualquer grupo de pessoas, de diferentes classes sociais, idades, situação socioeconômica e profissional, visto que se caracteriza como um modo alternativo no cuidado integral dos indivíduos. A utilização dessas práticas proporciona a visão ampliada do processo saúde-doença, bem como possibilita aos indivíduos o desenvolvimento de maior autonomia sobre sua própria saúde, contribuindo para a promoção do autocuidado e o cuidado da coletividade. Dentre os principais benefícios terapêuticos com o uso das PICS podemos citar: maior relaxamento e bem-estar; melhora da qualidade do sono, ansiedade e quadros depressivos; redução e alívio da dor; diminuição de sinais e sintomas de diversas doenças; fortalecimento do sistema imunológico; estimula o contato profissional- interagente; redução do uso de medicamentos; diminuição de reações adversas à medicação e melhoria da qualidade de vida. Apesar das PCIS não substituírem o tratamento tradicional, elas atuam conjunta e complementar, proporcionando a possibilidade de maior exercício de cidadania em saúde, resultam em menores custos para o sistema de saúde e integram o ser humano ao meio sociocultural, promovendo o autocuidado e a escuta acolhedora.