

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** AÇÃO EDUCATIVA SOBRE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE E SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Luana Camilly de Oliveira Costa  
Melyssa Marx Nunes dos Santos

**Autores:** Maylla Vitória de Souza  
Amanda Barbosa da Silva  
Roberta Zaninelli do Nascimento

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que visam cuidar do indivíduo de forma holística, quebrando paradigmas. Aliadas a uma dieta equilibrada, elas se apresentam como uma boa alternativa para promover a qualidade de vida e saúde mental. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de uma intervenção educativa sobre a relação entre os hábitos alimentares, as PICS e a saúde mental. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiência de alunos do 1º período de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas na disciplina Enfermagem, Saúde e Sociedade I, cuja atividade final é a elaboração de uma ação de educação em saúde pelos discentes. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Inicialmente, foi realizada a coleta de dados da situação de saúde da comunidade a partir da análise observacional da população atendida pela Unidade Docente Assistencial, em 2022. Os dados foram obtidos por meio das análises de prontuários, visitas domiciliares e discussões com a equipe da Estratégia de Saúde da Família. As informações sugeriram um aumento do número de relatos de estresse e ansiedade e conseqüente agravamento nos quadros de doenças crônicas, comuns na população adscrita à unidade. Assim, surgiu a necessidade de realizar uma intervenção pautada na importância de uma boa alimentação associada à utilização das PICS disponibilizadas pelos profissionais do local, como musicoterapia e aromaterapia, para atenuar esses problemas. Para isso, foram utilizadas estratégias lúdicas de ensino associadas à participação ativa da comunidade presente na sala de espera. No local havia cartazes sobre os benefícios das PICS, e também utilizou-se uma dinâmica com um dado, em que cada face representava um alimento - natural ou industrializado. O dado era jogado pelos usuários e, em seguida, um estudante explicava seus malefícios e benefícios. Em seguida, foram distribuídos folders explicativos que orientavam quais os melhores alimentos a serem consumidos e incentivavam a adesão às PICS. Os discentes identificaram que a intervenção atenuou a carência informativa daquela população e promoveu uma maior interação social entre os usuários, além de desenvolver habilidades fundamentais à prática da Enfermagem. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Com a experiência da intervenção educativa, os discentes evidenciaram que houve boa efetividade e grande participação por parte da comunidade, identificados pelo interesse em esclarecer dúvidas sobre uma boa alimentação e o uso das PICS nesse processo.