

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS DE PICS COM A POPULAÇÃO IDOSAS

Enf. Suzi Belmon Ferreira dos Santos



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

ESCUTA QUALIFICADA

Prática de acolhimento e atendimento que vai além de simplesmente ouvir, envolvendo atenção, empatia, e compreensão do que o usuário expressa de forma verbal e não verbal. Seu objetivo é humanizar o cuidado, permitindo aos profissionais interpretar as necessidades do paciente com base em seu conhecimento técnico e nas informações compartilhadas, integrando o usuário ao processo de cuidado de forma mais eficaz e resolutiva.

BENEFÍCIOS

- ❖ Melhora na relação profissional-usuário
- ❖ Cuidado integral e resolutivo
- ❖ Humanização da Atenção Primária à Saúde
- ❖ Fortalecimento do vínculo



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC)

Abordagem terapêutica milenar, que tem a teoria do yin-yang e a teoria dos cinco elementos como bases fundamentais para avaliar o estado energético e orgânico do indivíduo, na inter-relação harmônica entre as partes, visando tratar quaisquer desequilíbrios em sua integralidade. A MTC utiliza como procedimentos diagnósticos, na anamnese integrativa, palpação do pulso, inspeção da língua e da face, entre outros; e, como procedimentos terapêuticos, acupuntura, ventosaterapia, moxabustão, plantas medicinais, práticas corporais e mentais, dietoterapia chinesa.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

ACUPUNTURA

Tecnologia de intervenção em saúde que faz parte dos recursos terapêuticos da medicina tradicional chinesa (MTC) e estimula pontos espalhados por todo o corpo, ao longo dos meridianos, por meio da inserção de finas agulhas filiformes metálicas, visando à promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como a prevenção de agravos e doenças. Criada há mais de dois milênios, é um dos tratamentos mais antigos do mundo e pode ser de uso isolado ou integrado com outros recursos terapêuticos da MTC ou com outras formas de cuidado.

BENEFÍCIOS: Alívio de dores crônicas (cabeça, lombar, articulações), Melhora no humor, Redução de estresse e ansiedade, Melhora da qualidade do sono, Controle de sintomas de doenças digestivas e respiratórias, e Auxílio em tratamentos para náuseas e inflamações. A técnica estimula o sistema nervoso para desencadear respostas que promovem o bem-estar físico e mental, sem depender de



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM COMUNIDADES

VENTOSATERAPIA

A ventosaterapia é uma prática da medicina tradicional chinesa que usa ventosas para criar um vácuo na pele, estimulando a circulação sanguínea, aliviando a tensão muscular e facilitando a liberação de toxinas. **Benefícios:** Alívio das dores, Relaxamento e Bem-Estar, Estética, Estímulo Circulatório.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

- ❖ **Contraindicações:** Pessoas com varizes, feridas, febre, trombose ou distúrbios hemorrágicos não devem fazer ventosaterapia.
- ❖ **Marcas na pele:** É normal que apareçam hematomas ou marcas na pele após o tratamento, que tendem a desaparecer em alguns dias.
- ❖ **Prática profissional:** É fundamental que a ventosaterapia seja realizada por um profissional qualificado para garantir segurança e eficácia.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM MUNICÍPIO

TÉCNICA DO-IN

Técnica japonesa e chinesa de automassagem que se baseia na Medicina Tradicional Chinesa, utilizando a pressão dos dedos em pontos específicos do corpo, conhecidos como pontos de acupuntura ou meridianos, para estimular ou sedar a energia (Chi) e aliviar dores, prevenir doenças, promover relaxamento e bem-estar geral.

BENEFÍCIOS

- ❖ **Alívio de dores:** Pode ajudar a aliviar dores de cabeça, dores no corpo e outros desconfortos.
- ❖ **Bem-estar emocional:** Auxilia no combate ao estresse, ansiedade e insônia.
- ❖ **Prevenção:** Ajuda a manter a saúde do organismo como um todo e a evitar o surgimento de doenças e lesões.
- ❖ **Relaxamento:** Contribui para o relaxamento das tensões



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PTS EM COMUNIDADE

DANÇA CIRCULAR

Prática expressiva corporal, ancestral e profunda, geralmente realizada em grupos, que utiliza a dança de roda – tradicional e contemporânea –, o canto e o ritmo para favorecer a aprendizagem e a interconexão harmoniosa e promover a integração humana, o auxílio mútuo e a igualdade visando o bem-estar físico, mental, emocional e social. As pessoas dançam juntas, em círculos, acompanhando com cantos e movimentos de mãos e braços, aos poucos internalizando os movimentos, liberando mente e coração, corpo e espírito. Inspirada em culturas tradicionais de várias partes do mundo, foram coletadas e sistematizadas inicialmente pelo bailarino polonês/alemão Bernard Wosien (1976), ressignificadas com o acréscimo de novas coreografias e ritmos, melodia e movimentos delicados e profundos, estimula os integrantes da roda a respeitar, aceitar e honrar as diversidades.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM COMUNIDADE E CMEI

DANÇA CIRCULAR E MEDITAÇÃO



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM CMEI

Sendo realizada diversas atividades das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS):

- ❖ Palestra Setembro Amarelo,
- ❖ Dança Circular,
- ❖ Meditação,
- ❖ Ventosoterapia,
- ❖ Cromoterapia,
- ❖ Acupuntura,
- ❖ Massoterapia.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PTS EM COMUNIDADE

PARCERIA UFBA - CUIDADOTECA

YOGA

Prática corporal e mental de origem oriental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação.

O Yoga do Riso é uma técnica de riso voluntário e não-condicionado, criada pelo médico indiano Dr. Madan Kataria, que combina exercícios de riso com técnicas respiratórias do yoga para melhorar a saúde física e mental. A prática se baseia na ideia de que o corpo não diferencia entre risos reais e simulados, gerando os mesmos benefícios

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Redução do Estresse, a Regulação do Sistema Nervoso e Respiratório, o Equilíbrio do Sono, o Aumento da Vitalidade Psicofísica, o Equilíbrio da Produção Hormonal, o Fortalecimento do Sistema Imunológico, o Aumento da Capacidade de Concentração e de Criatividade e a Promoção da Reeducação Mental com Consequente Melhoria dos



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM COMUNIDADES

MEDITAÇÃO

Prática mental individual milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as interrelações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

REFLEXOTERAPIA

Prática terapêutica que utiliza estímulos em áreas reflexas – os microssistemas e pontos reflexos do corpo existentes nos pés, mãos e orelhas – para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento. Parte do princípio que o corpo se encontra atravessado por meridianos que o dividem em diferentes regiões, as quais têm o seu reflexo, principalmente nos pés ou nas mãos, e permitem, quando massageados, a reativação da homeostase e do equilíbrio nas regiões com algum tipo de bloqueio. Também recebe as denominações de reflexologia ou terapia reflexa por trabalhar com os microssistemas, áreas específicas do corpo (pés, mãos, orelhas) que se conectam energeticamente e representam o organismo em sua totalidade.



Relaxamento e Bem-estar, Alívio de Dores, Melhora da Circulação,



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM MUNICÍPIOS

Realizada uma ação Integrativa através das Práticas no Município de Lauro de Freitas.

- ❖ Cromoterapia,
- ❖ Escuta Qualificada
- ❖ Do-In
- ❖ Aromoterapia
- ❖ Massoterapia
- ❖ Ventoterapia
- ❖ Meditação



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM MUNICÍPIO COM IDOSOS

O Programa de Qualidade de Vida Sustentável nos Bairros participou da comemoração no SENAI da Turma Idosa do Curso de Informática em parceria com Projeto Criando Asas e Movimento Municipal de Luta da Pessoa com Deficiência.

Foi desenvolvido pelo Instituto Meditação e Dança Circulares com os Idosos.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM LAR COM IDOSOS

MUSICOTERAPIA

Prática expressiva integrativa conduzida em grupo ou de forma individualizada, que utiliza a música e/ou seus elementos – som, ritmo, melodia e harmonia – num processo facilitador e promotor da comunicação, da relação, da aprendizagem, da mobilização, da expressão, da organização, entre outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de atender necessidades físicas, emocionais, mentais, espirituais, sociais e cognitivas do indivíduo ou do grupo.



TELESSAÚDEBA



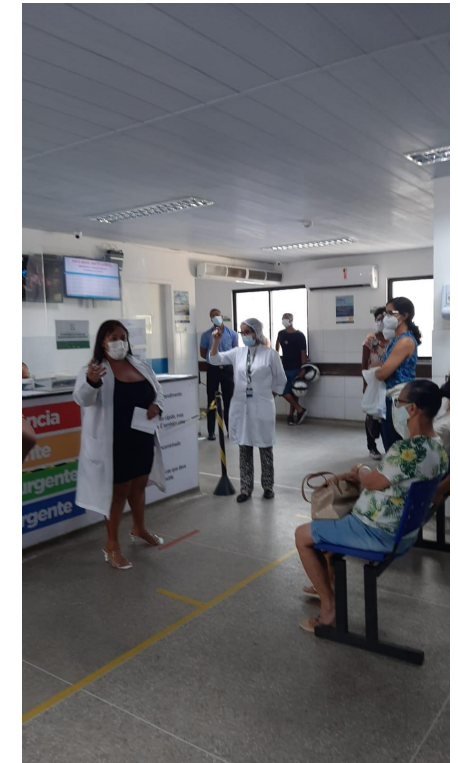
GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS PQVSB EM UNIDADE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Unidade de Urgência e Emergência.

- ❖ Musicoterapia
- ❖ Meditação



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>

https://www.google.com/search?q=MUSICOTERAPIA+BENEFICIOS&rlz=1C1GCEU_pt-BRBR1142BR1142&oq=MUSICOTERAPIA+BENEFICIO S&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQABiABDIICAIQABgWGB4yCAgDEAAYFhgeMggIBBAAGBYHHjILCAUQABgWGB4YiwMyCwgGEAAYFhgeGlsDMgsIBxAAGBYHHiLAzILCAgQABgWGB4YiwMyCwgJEAAYFhgeGlsD0gEINTU2NWoxajGoAgiwAgHxBfQ9BGfNEuUK&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.google.com/search?q=LOGA+DO+RISO&rlz=1C1GCEU_pt-BRBR1142BR1142&oq=LOGA+DO+RISO&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQABgKGIAEMgkIAhAAGAOYgAQyCQgDEAAYChiABDIHCAQQABjvBTIHCAUQABjvBdlBCDQxNjVqMWoxqAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.google.com/search?q=ACUPUNTURA+BENEFICIOIS&rlz=1C1GCEU_pt-BRBR1142BR1142&oq=ACUPUNTURA+BENEFICIOIS&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQABgNGIAEMgkIAhAAGAOYgAQyCQgDEAAYDRiABDIICAQQABgNGB4yCAgFEAAYDRgeMgolBhAAGAUYDRgeMgolBxAAGAUYDRgeMgolCBAAGAgYDRgeMg0ICRAAGAgYDRgeGlsD0gEINDU4OGoxajGoAgiwAgHxBdc_r5ltzzB9&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.google.com/search?q=T%C3%89CNICA+DOIN&sca_esv=1a44d0eb7dc65598&rlz=1C1GCEU_pt-BRBR1142BR1142&sxsrf=AE3TifNoYqaq1LbNuFT0htSj_cov1foF7w%3A1759845513808&ei=iRzlalaUMYXG5OUP1N3r2Q8&ved=0ahUKEwjG_Na1n5KQAxUFI7kGHdTuOvsQ4dUDCBA&uact=5&oq=T%C3%89CNICA+DOIN&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcuAaAhgClg1Uw4IDTKlDQSBET0lOMgYQABgHGB4yBhAAGAcYHjIIEAAYgAQYogQyBRAAGO8FSIgdUNIPWKMBcAF4AZABAjgBpQKqAb8MqgEFMC42LjK4AQPIAQD4AQGYAgWgAt4FwgIKEAAYsAMY1gQYR8lCDRAAGIAEGLADGEMYigXCAgcQABiABBgNwgIKEAAYgAQYsQMYDcICEBAuGIAEGJgDGKgDGIsDGA3CAgoQABiABBiLxgNwgINEAAYgAQY-AUYiwMYDZgDAIgGAZAGDJIHAzEuNKAHnDOyBwMwLjS4B9MFwgcHMC4xLjMuMcgHFw&scient=gws-wiz-serp



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
**FUTURO
PRA GENTE**



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
**FUTURO
PRA GENTE**