



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ISABELLA AYROLLA SOARES FONSECA

MEDICINA INTEGRATIVA NA SAÚDE BRASILEIRA: A PRÁTICA QUE PROMOVE O  
BEM-ESTAR DO PACIENTE.

SÃO PAULO  
2020

ISABELLA AYROLLA SOARES FONSECA

MEDICINA INTEGRATIVA NA SAÚDE BRASILEIRA: A PRÁTICA QUE PROMOVE O  
BEM-ESTAR DO PACIENTE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: SIMONE DE CARVALHO SANTOS

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

A Estratégia de Saúde da Família do Bairro da Serra, em Serra Negra/SP, é a principal porta de entrada dos usuários da zona rural à rede de atenção básica de saúde. Dentre os problemas encontrados nesta unidade, podemos citar a falta de agendamento de consultas e, principalmente, a má adesão ao tratamento pelos pacientes. Grande parte disso se deve a alta demanda de usuários na Unidade Básica de Saúde, concomitantemente ao tempo reduzido de consultas médicas. Como consequência dessa livre demanda, a assistência e o acolhimento ofertados são prejudicados, pois o médico é impulsionado a atender um maior número de pessoas em um curto espaço de tempo. Isso acaba gerando um enfraquecimento do vínculo entre o profissional de saúde e o paciente, ocasionando assim uma considerável diminuição da adesão terapêutica. Este estudo, portanto, tem como objetivo mostrar alternativas e manejos viáveis, por meio da Medicina Integrativa e conceitos da Medicina Tradicional Chinesa, visando uma melhoria no fluxo de atendimentos e um fortalecimento da relação médico-paciente.

## **Palavra-chave**

Promoção da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares. Qualidade de Vida.

## PROBLEMA/SITUAÇÃO

Serra Negra é um município brasileiro localizado no interior do Estado de São Paulo. Tem como principal atividade econômica o turismo, com uma forte e extensa rede hoteleira, seguido da agricultura e da extração de água mineral, sendo, hoje, um dos maiores produtores nacionais do produto. Os municípios limítrofes são: Monte Alegre do Sul, Lindóia, Itapira, Socorro e Amparo. A população estimada é de vinte e nove mil e duzentos e vinte nove habitantes, segundo o censo do IBGE, em 2019 (IBGE, 2019).

De acordo com os dados obtidos neste ano no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), Serra Negra possui um serviço de saúde composto por um Hospital, seis Unidades Básicas de Saúde (UBS) e quatro Unidades de Estratégia de Saúde da Família (ESF), cobrindo toda a população, sendo eles: Hospital Santa Rosa de Lima de Serra Negra; UBS Refúgio da Serra, UBS Leais, UBS Vila Dirce, UBS Centro, UBS Dr. Firmino H. *Cavenaghi*, UBS Nova Serra Negra; ESF Alto das Palmeiras, ESF Bairro das Três Barras, ESF São Luiz e, por fim, ESF Bairro da Serra e Salto I. Esta última sendo a Unidade atendida pela médica Dra. Isabella Ayrolla Soares Fonseca no período de 2018 até o presente momento (Foto 1) (BRASIL, 2020).

A Unidade de Estratégia de Saúde da Família do Bairro da Serra está situada na zona rural do município de Serra Negra e abrange uma população de aproximadamente duas mil pessoas, segundo dados obtidos no início deste ano no Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica (SISAB). Neste território encontramos cento e cinquenta e um hipertensos, sessenta e cinco diabéticos, cento e oitenta e sete idosos, cinquenta e duas crianças de zero a dois anos de idade, cinco obesos, seis gestantes e; por fim, dez pessoas com distúrbios psiquiátricos. A equipe de saúde é composta por: uma médica da estratégia de saúde da família, um pediatra, um ginecologista, dois dentistas, uma psicóloga, uma enfermeira, uma técnica de enfermagem, uma auxiliar de saúde bucal, uma auxiliar de farmácia, uma auxiliar de serviços gerais, uma agente comunitária de saúde e um recepcionista.



Foto 1: ESF Bairro da Serra, Serra Negra/SP.

A Unidade de Estratégia de Saúde da Família do Bairro da Serra funciona de segunda à sexta-feira das sete às dezesseis horas sob livre demanda e sem a existência de agenda fixa. Possui uma boa infraestrutura contando com corredores largos, facilitando o livre acesso e a circulação de funcionários e usuários, inclusive de cadeirantes. Além disso, apresenta a seguinte estrutura:

- ♦ Recepção: local destinado à recepção e direcionamento dos pacientes de acordo com a demanda. Encontram-se aqui os prontuários dos usuários cadastrados e ocorre a entrega de resultados de exames.
- ♦ Consultórios: quatro consultórios, sendo um consultório de ginecologia e obstetrícia; um consultório de pediatria; um consultório de atendimento clínico e um consultório de enfermagem/acolhimento.
- ♦ Sala de triagem: onde se faz aferição de pressão arterial, teste de glicemia, administração de medicamentos injetáveis e realização de inalação.
- ♦ Sala de curativo: onde se faz curativos de feridas crônicas e agudas e retiradas de pontos.
- ♦ Banheiros: um banheiro para uso de funcionários, dois banheiros para usuários, um banheiro na sala de ginecologia e um banheiro na sala do clínico geral.
- ♦ Cozinha.
- ♦ Almoxarifado: há duas salas de almoxarifado destinadas para o armazenamento de materiais e suprimentos médicos e administrativos.
- ♦ Sala de vacinas: onde ocorrem armazenamento e administrações de vacinas de rotina e campanhas de vacinação.
- ♦ Sala do Agente Comunitário de Saúde (ACS)/ Sala de reuniões: onde há a organização e o planejamento das visitas domiciliares, reuniões de planejamento de equipe, realização de grupos operativos e palestras.
- ♦ Consultório de odontologia.
- ♦ Sala de expurgo: destinado à lavagem e desinfecção de materiais contaminados.
- ♦ Sala de esterilização: destinado ao preparo e esterilização de materiais de enfermagem e odontológicos.

O fato de não existir uma agenda fixa na unidade básica de saúde tem como consequência um aumento do fluxo de pacientes para atendimentos. Isso desencadeia uma queda na qualidade desses atendimentos, visto que as consultas médicas precisam ser mais rápidas para que todos os usuários possam ser atendidos prontamente. Com isso, a metodologia aplicada passa a ser centrada na doença e não no indivíduo como um todo, prejudicando assim o acompanhamento integral e longitudinal do paciente.

Outro grande problema comumente encontrado nas unidades básicas de saúde é a má aderência dos pacientes ao tratamento proposto bem como a resistência à promoção à saúde. Isso acontece porque, na maioria das vezes, há uma falha na relação médico-paciente.

Com isso, ao longo deste estudo, iremos abordar conceitos sobre o processo saúde-doença, mostrando alternativas para que os problemas enfrentados sejam solucionados da

melhor forma possível. Um destes conceitos é sobre Medicina Integrativa, cujo princípio é o bem-estar físico, mental e social do paciente. Seu objetivo não visa somente a eliminação da doença, mas o restabelecimento completo do paciente, incluindo aspectos físicos, emocionais e espirituais (LIMA, 2015).

## ESTUDO DA LITERATURA

Segundo o Consórcio de Centros Acadêmicos de Saúde para a Medicina Integrativa, a definição de Medicina Integrativa é: "A prática da medicina que reafirma a importância da relação entre o paciente e o profissional de saúde, é focada na pessoa em seu todo, é informada por evidências e faz uso de todas as abordagens terapêuticas adequadas, profissionais de saúde e disciplinas para obter o melhor da saúde e cura (*health and healing*)" (LIMA, 2015).

Os princípios do trabalho da Medicina Integrativa são:

- ♦ A saúde é vista como um estado vital de bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual, que capacita a pessoa a estar engajada em sua vida.
- ♦ O médico atua como parceiro no processo de cura e na saúde.
- ♦ O paciente informado é parte do processo de decisão do plano de tratamento.
- ♦ As intervenções são dirigidas para tratar a doença, bem como para assistir a pessoa como um todo: abordando todos os aspectos que influenciam o processo da doença e da cura.
- ♦ Os pacientes são orientados a reconhecer, administrar e diminuir os fatores estressantes.
- ♦ Os pacientes recebem orientações nutricionais: os alimentos são considerados agentes fundamentais na promoção de doença e saúde.
- ♦ O impacto das influências sociais no processo de adoecimento e na saúde é considerado e incluído no plano de tratamento.
- ♦ As influências ambientais no processo de cura e na saúde são abordadas, investigadas e consideradas no plano de tratamento.
- ♦ O plano de tratamento é compartilhado e integrado entre todos os profissionais de saúde envolvidos.
- ♦ A cada paciente é desenvolvido um plano de tratamento individualizado, baseado em suas demandas e necessidades.
- ♦ A promoção de saúde e a prevenção são enfatizadas no plano de tratamento.
- ♦ Todas as abordagens terapêuticas, profissionais de saúde e disciplinas são consideradas (ACMIH, 2020).

Com base nisso, podemos concluir que a Medicina Integrativa é uma prática médica que visa identificar os fatores causais dos sintomas apresentados pelos pacientes. A partir do momento em que esses fatores são identificados, ela abordará alternativas terapêuticas convencionais e não convencionais para eliminar e/ou aliviar esses sintomas, permitindo assim uma maior qualidade de vida aos pacientes.

Ao aplicarmos isso na ESF do Bairro da Serra podemos citar, por exemplo, o caso de um paciente hipertenso. Este paciente chega à Unidade com queixas de mau controle pressórico. Ao usarmos a Medicina Integrativa neste caso, colocaremos o paciente como ator principal de sua história. Ou seja, abordaremos sua adesão terapêutica ao tratamento proposto, assim como seu estilo de vida no território e suas relações com a comunidade. A partir daí, identificaremos as causas desse mau controle pressórico se são originadas da má alimentação, do estresse ou da má adesão ao tratamento farmacológico.

Não adianta aumentarmos a dose de medicação anti-hipertensiva ou trocarmos a classe de anti-hipertensivos, se o paciente continua colocando muito sal na comida; ou faz abuso de bebida alcóolica, carne vermelha, frituras e gorduras; ou se fuma cigarro ou se anda por um período de estresse emocional. Todos estes fatores, se não controlados, farão com que a pressão arterial do paciente aumente consideravelmente.

Para entendermos melhor como a medicina integrativa pode estar presente na atenção primária, abordaremos, ao longo deste estudo, o conceito de atenção primária, bem como seus princípios e atributos na atenção básica de saúde. Faremos também uma rápida abordagem sobre o SUS e o papel do médico na Medicina da Família e Comunidade.

A Atenção Primária é conceituada como a porta de entrada, isto é, o primeiro contato da população com a unidade básica de saúde. Esse contato é realizado de forma contínua, abrangente e coordenado. Todos os indivíduos são acolhidos e atendidos na unidade básica de saúde, independentemente de sexo, doença, política ou religião (LIMA, 2015). Nada mais é do que uma alternativa adotada pelo Ministério da Saúde com o objetivo de diminuir a demanda de atendimentos de baixa complexidade em hospitais e centros especializados.

É definida por quatro atributos essenciais:

- 1- Primeiro contato - acesso à atenção primária para cada nova necessidade ou problema;
- 2- Longitudinalidade - cuidado centrado na pessoa ao longo do tempo, ao invés de centrado na doença;
- 3- Integralidade/abrangência do cuidado - abordagem de todas as necessidades relacionadas com a saúde da população, exceto aquelas muito raras para a competência;
- 4- Coordenação do cuidado - integrando o cuidado quando as pessoas têm de ser vistas em outros lugares (LIMA, 2015).

Há também três atributos derivativos, que são:

- 1- Orientação familiar - orientar sobre a importância do apoio familiar no tratamento do paciente;
- 2- Orientação comunitária - orientar a população sobre os fatores de risco das doenças e como preveni-los;
- 3- Competência cultural - ter conhecimentos acerca dos costumes e cultura do paciente e saber usá-los para ajudar em seu quadro clínico.

A Estratégia de Saúde da Família (ESF) baseia-se nos Princípios do SUS, que são: universalidade, equidade e integralidade. A Universalidade garante ao cidadão o direito à saúde e cabe ao Estado garantir este direito. Já a Equidade significa dar prioridade ao mais necessitado. Enquanto a Integralidade é olhar o indivíduo como um todo, não visando somente a doença. Suas ações na Atenção Primária são promoção à saúde, prevenção de doenças, tratamento e reabilitação do paciente. Os objetivos da ESF, por sua vez, são ampliar o conceito do processo saúde-doença e abranger a família como um todo, visando



assim uma melhoria na assistência à população (CARVALHO, 2013).

Quando falamos sobre promoção à saúde, referimo-nos às dinâmicas voltadas à uma melhoria da qualidade de vida e à prevenção do surgimento de doenças. São ações baseadas em mudanças do estilo de vida do indivíduo, tais como: incentivo à prática de exercícios físicos, à cessação do tabagismo e alcoolismo, orientações sobre alimentação qualitativa e quantitativa e oferecimento de grupos de apoio. O tratamento da doença, por sua vez, é individualizado, longitudinal, cujo objetivo é a cura e/ou alívio dos sintomas; enquanto a reabilitação é voltada à recuperação e o bem-estar físico, mental e social do paciente.

A Medicina de Família e Comunidade, por sua vez, abrange todos os quesitos da ESF e os aplica na prática clínica na Atenção Primária. Em uma ESF, os integrantes mínimos de uma equipe de saúde são: médico, enfermeiro, auxiliar e/ou técnico de enfermagem e agente comunitário de saúde (BRASIL, 2017). Todavia, o número de integrantes na composição de uma equipe multiprofissional poderá aumentar, dependendo do número da população inserida no território. Como exemplo disso, podemos citar a presença de farmacêutico, técnico de farmácia, dentista, auxiliar de dentista, psicólogo, nutricionista, ginecologista, pediatra, educador físico, acupunturista, homeopata e entre outros.

O médico da família e comunidade atua na Unidade Básica de Saúde (UBS), mas também pode ser encontrado em Unidade de Pronto Atendimento (UPA), consultórios e hospitais. Além disso, pode realizar atendimentos aos seus pacientes por meio de visitas domiciliares ou até mesmo pode atuar na gestão de serviços de saúde bem como na área de ensino e pesquisa. Sua função é atender quaisquer indivíduos, independentemente do gênero, idade, condição de saúde, situação financeira ou preferência política. Dentre suas funções, o médico da família também poderá promover palestras, reuniões em grupos com o intuito de orientar e informar à população sobre doenças mais prevalentes de seu território e sobre como preveni-los.

Sabe-se que é de extrema importância criar um vínculo entre equipe de saúde e usuário na atenção básica. Isso nos permite conhecer a rotina do paciente, o seu estilo de vida, a sua família e a sua relação com amigos e vizinhos. Quando esse vínculo é fortalecido, o paciente sente-se acolhido e assistido e, como consequência disso, aceita aderir o plano terapêutico proposto pela equipe da ESF. Esse trabalho em conjunto é fundamental na atenção básica e deve ser proposto sob forma de assistir o paciente integralmente, procurando alternativas para a resolução dos seus problemas e discutindo intervenções para a melhoria de sua saúde.

## AÇÕES

O primeiro passo para implementar a Medicina Integrativa na Atenção Primária e obter êxito no tratamento dos pacientes da ESF Bairro da Serra é possuir uma agenda de atendimentos. Isso porque o nosso objetivo é visar a qualidade dos atendimentos e não a quantidade por si só. A partir do momento em que se possui um tempo maior para cada consulta, o profissional da saúde poderá avaliar o indivíduo como um todo. Ele poderá observar e identificar os fatores causais da doença apresentada e tratá-los da melhor forma possível. Para que essa implementação seja realizada com sucesso, devemos reunir a equipe de saúde e explicar o porquê o agendamento de consultas traz benefícios em virtude da livre demanda e, como esse processo, associado à Medicina Integrativa, melhoraria os atendimentos bem como a resolutividade das demandas.

O segundo passo, por sua vez, é fortalecer o vínculo entre médico e paciente. Com base nisso, um grupo de médicos de família e comunidade da *Wisconsin School of Medicine and Public Health* criou um modelo mnemônico *PEECE* que reúne elementos fundamentais para a construção desse relacionamento entre o profissional da saúde e o paciente (LIMA, 2015). Dentre esses elementos, podemos citar:

- ♦ Prognóstico positivo;
- ♦ Empatia;
- ♦ Empoderamento;
- ♦ Conexão;
- ♦ Educação.

Quando mencionamos o termo "Prognóstico positivo", significa estimular a esperança do paciente de maneira positiva e realista, sem criar falsas expectativas. Já quando falamos sobre empatia, nada mais é do que a ação de se colocar no lugar do outro, é sentir o que o outro sente. Enquanto a palavra empoderamento nos sugere que o paciente deverá ter o papel principal na criação de mais saúde e/ou cura do seu quadro clínico. O paciente deverá entender que sua saúde depende mais de si mesmo (por meio de seus pensamentos e comportamentos) do que exclusivamente do médico, medicações e técnicas.

Já ter uma conexão com o seu paciente significa observá-lo como um todo, desde sua postura durante a consulta, seus gestos e o tom de voz. É manter o contato visual com o paciente. Uma das grandes reclamações dos pacientes sobre as consultas médicas é justamente essa falta de conexão. Eles relatam que os médicos não olham para os pacientes, só ficam com os olhos fixados no computador/prontuário descrevendo tudo o que lhes foi dito durante a consulta. A partir do momento em que se cria uma conexão com o indivíduo, as chances de ele aderir ao tratamento proposto são maiores.

Por fim, o termo "educação" significa explicar ao paciente todos os processos relacionados à sua doença, bem como os fatores causais e elaborar junto ao paciente o seu plano terapêutico. Sabe-se que quanto mais conhecimento a pessoa tem sobre sua condição de saúde, maior o senso de controle e a capacidade de a pessoa adotar uma postura ativa e fazer escolhas positivas, que melhoram a adesão e os resultados do tratamento (LIMA, 2015).

O terceiro passo é elaborar medidas terapêuticas viáveis para cada paciente de forma individualizada. Não adianta o profissional da saúde propor o mesmo plano terapêutico para indivíduos diferentes, visto que cada paciente possui uma rotina, comportamento e visões diferentes perante o quadro clínico de saúde. A metodologia que a Medicina Integrativa emprega é por meio do tratamento complementar. Isto é, complementar o tratamento convencional com práticas integrativas.

Dentre essas práticas podemos citar técnicas que visam a conexão corpo-mente, tais como: acupuntura, massagem terapêutica, meditação, terapias de movimento (método de *Feldenkrais*, a técnica de *Alexander*, pilates, *rolfing* e abordagem de *Trager*), manipulação espinhal (quiropaxia, fisioterapia e fisioterapia), *Tai chi e qi gong*, ioga, *reiki* e hipnose (LIMA, 2015).

Além destas técnicas, há também aquelas que visam a conexão nutrição-mente. Sabe-se que nossas escolhas alimentares influenciam diretamente na resposta metabólica de nosso organismo bem como de nosso estado mental. Uma dieta rica em açúcar refinado e gorduras trans está associada a um aumento da inflamação e do estresse oxidativo, que podem ter efeitos nocivos sobre os neurônios e a vasculatura cerebral. Com isso, a dieta poderia ser um dos fatores implicados no desenvolvimento ou agravamento de doenças psiquiátricas e alterações cognitivas (LIMA, 2015). Portanto, orientar a população sobre a importância de uma alimentação quantitativa e qualitativa é um importante passo para que a conexão nutrição-mente seja efetuada com êxito.

Sabe-se que as orientações alimentares deverão ser feitas de forma individualizada, pois cada paciente apresenta uma rotina e estilo de vida diferentes. O que podemos fazer, na população em geral, é informar, durante as consultas médicas, sobre os alimentos bons e ruins para a saúde e quais os efeitos que cada alimento promove no organismo das pessoas. Essas informações deverão ser dadas por meio de uma linguagem clara, didática e acessível à população, para que todos compreendam da melhor forma possível.

Na ESF do Bairro da Serra, por exemplo, foi feito um cartão com orientações alimentares e entregue aos pacientes no final de cada consulta, conforme ilustrado na figura abaixo (Foto 2).

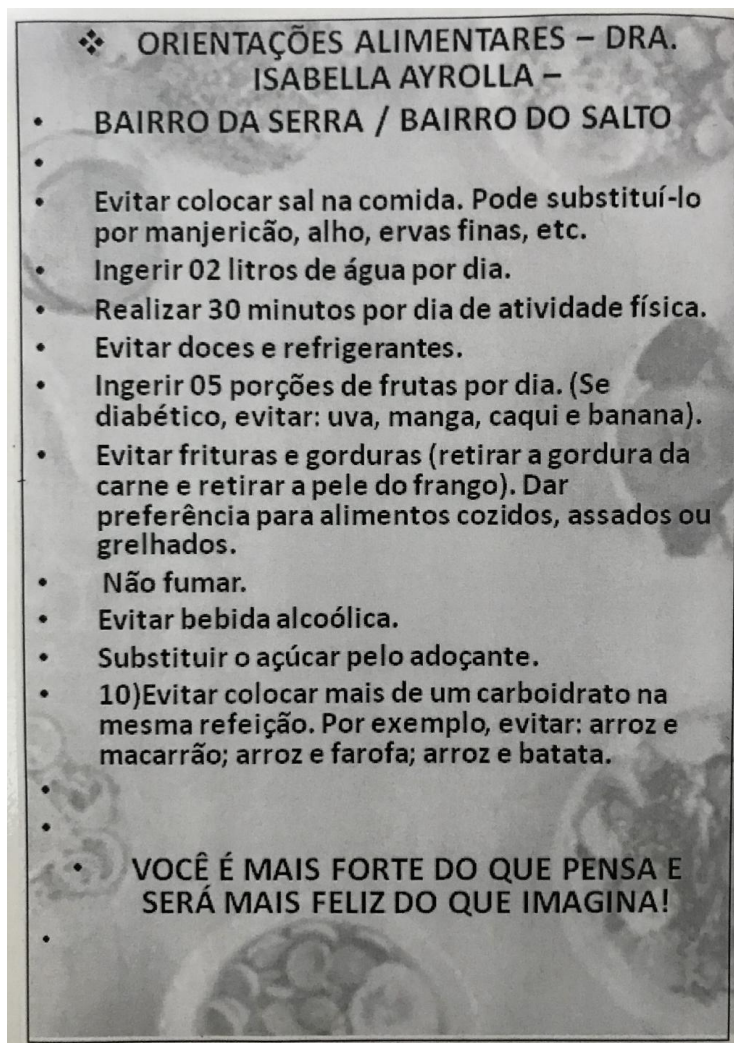


Foto 2: Cartão com Orientações Alimentares.

Além de estudos sobre Medicina Integrativa, podemos abordar também conceitos sobre Medicina Tradicional Chinesa. Para ela, a doença é uma manifestação dos desequilíbrios das energias *Yin* e *Yang* e na circulação dos canais gerais de energia. Esses desequilíbrios são influenciados por fatores externos (vento, frio, calor, seca, umidade e calor de verão), fatores internos (raiva, alegria, preocupação, pensamento obsessivo, tristeza, medo e choque) e, por fim, fatores como dieta, estilo de vida e os traumas/acidentes (BRASIL, 2012). E, para recuperar a harmonia perdida, o método mais eficaz seria a acupuntura.

Dentre as emoções internas, quando intensas e/ou prolongadas, que influenciam no surgimento de sinais e sintomas físicos, são (PEBMED, 2017):

- ♦ Raiva: palpitações, agitação e insônia.
- ♦ Medo: falta de memória, envelhecimento precoce, lombalgia, zumbidos, emagrecimento e fraqueza de membros inferiores.
- ♦ Euforia: mania, delírio, palpitações, confusão mental e labilidade emocional.
- ♦ Mágoa: mal-estar, palpitações, arritmias e sudorese.

♦ Tristeza: depressão, timidez, fadiga, dispneia e diminuição da libido.

Dentre os recursos terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa, podemos citar (BRASIL, 2012):

1) Práticas Corporais (Exemplos: *Lian gong*, *Tai chi chuan*, *Chi gong* e *Tui-na*): utilizam a respiração, a postura, o movimento e a concentração como ferramentas para restabelecer o equilíbrio vital. Além desse equilíbrio, promovem o despertar da consciência, da percepção corporal e do autocuidado.

2) Acupuntura: é um recurso terapêutico que utiliza agulhas próprias para estimular determinados pontos pelo corpo, que são os pontos de acupuntura (ou acupontos), promovendo no organismo a melhora de sua função natural e de defesa.

3) Eletroestimulação (Eletroacupuntura): consiste em ativar os pontos de acupuntura com estímulos elétricos, por meio de agulhas.

4) Moxa: é um bastão semelhante a um charuto e é feito de uma erva chamada *Artemisia sinensis*. A terapêutica consiste no aquecimento dos pontos de acupuntura por meio da queima da moxa.

5) Ventosa: é um recipiente em forma de copas de vidro ou material plástico, dentro dos quais se produz vácuo por meio da queima do ar no interior da cúpula de vidro com o álcool, ou por intermédio de um dispositivo de sucção no caso da cúpula de plástico, e que, por esta razão se adere à superfície da pele nas regiões dos pontos de acupuntura.

6) Fitoterapia: tratamento por meio de vegetais e componentes minerais.

7) Dietoterapia Chinesa: método alternativo em que os alimentos têm uma energia capaz de gerar harmonia e equilíbrio energético.

Todas as práticas da Medicina Tradicional Chinesa mencionadas acima são ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2012).

Pode-se perceber, portanto, que é fundamental ter um equilíbrio entre corpo, mente e alma. Quando um deles não está em harmonia, o indivíduo começa a apresentar sinais e sintomas físicos. A partir do momento em que o tratamento é feito na causa base, as chances de recidiva da doença diminuem consideravelmente. Por isso, vale ressaltar a importância de se associar ao tratamento convencional, as práticas integrativas. É por meio delas que conseguiremos olhar o indivíduo como um todo, colaborando assim, por meio da aplicação de técnicas e conhecimentos, para o seu bem-estar físico, mental e social.

## RESULTADOS ESPERADOS

A Medicina Integrativa quando praticada de forma correta promove inúmeros benefícios à saúde da população. Criar um plano terapêutico não visando somente a doença, mas sim o indivíduo como um todo, permite ao profissional da saúde tratar a causa base e proporcionar uma maior qualidade de vida ao paciente.

Aplicar esta metodologia na ESF Bairro da Serra será uma forma de conhecer a fundo o paciente e tentar amenizar os sinais e sintomas apresentados. Medidas de promoção à saúde são fundamentais para que este método obtenha o resultado desejado. Dentre essas medidas, podemos citar: orientações dietéticas (alimentação quantitativa e qualitativa) conforme o plano terapêutico do paciente; realização de atividade física; promoção de palestras e reuniões em grupo; e, por fim, atividades socioeducativas. Além destas medidas, é essencial que a equipe de saúde esteja preparada para lidar com paciente sob diversas perspectivas, promovendo assim o que chamamos de *PEECE* (prognóstico positivo, empatia, empoderamento, conexão e educação).

O grupo de usuários que poderíamos iniciar essa abordagem seria o grupo de hipertensos, diabéticos e de pacientes com artrose, por exemplo. Isso porque é um grupo de pessoas mais prevalente em nosso território. À medida em que aplicamos as práticas da Medicina Integrativa nesses pacientes, poderemos obter resultados satisfatórios e a resolução de grande parte dos problemas encontrados.

Sabe-se, no entanto, que apesar de serem ofertadas diversas práticas integrativas pelo SUS, a atuação delas em uma ESF depende muito da gestão de saúde do município. Isso porque há o envolvimento de mais recursos financeiros e a contratação de mais profissionais. E, nem sempre, o município possui esses recursos de prontidão.

No município de Serra Negra, por exemplo, há algumas unidades de saúde que possuem acupunturistas e profissionais para a realização de *reiki*. O que poderíamos sugerir à gestão, neste caso, é a ampliação destas práticas para as demais unidades de saúde, como na ESF Bairro da Serra. Isso porque sendo uma unidade de saúde localizada na zona rural do município, muitos pacientes não possuem meios de locomoção para irem à outra UBS em busca destas práticas integrativas. Caso estas práticas fossem ofertadas em suas unidades básicas de saúde, os usuários teriam maior proveito.

Dessa forma, as bases fundamentais para que essa implementação seja realizada com eficiência e sucesso, são: ter uma unidade de saúde organizada, planejada, bem administrada e ter um bom relacionamento com os usuários. Assim, a população tenderá a se sentir mais acolhida e assistida, estando disposta a aderir ao plano terapêutico proposto, visando uma melhoria em sua qualidade de vida. Esse processo de mudança, todavia, requer tempo e paciência entre profissionais da saúde e usuários da unidade para que todos se adequem a essa nova metodologia baseada na Medicina Integrativa.

## REFERÊNCIAS

- ACIMH. Academic Consortium for Integrative Medicine & Health, Cleveland, Ohio, USA, 2020. Disponível em: <https://imconsortium.org/>. Acesso em 08/04/2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. SAS. Brasília - DF. Outubro de 2012. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/medicina\\_tradicional\\_chinesa.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/medicina_tradicional_chinesa.pdf). Acesso em 14/04/2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Brasília, DF, maio de 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/artigos/772-acoes-e-programas/saud-da-familia/41285-saude-da-familia>. Acesso em: 08/04/2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. CNES. Secretaria de Atenção à Saúde. DATASUS. Brasil, 2020. Disponível em: [http://cnes2.datasus.gov.br/Lista\\_Es\\_Municipio.asp?VEstado=35&VCodMunicipio=355160&NomeEstado=SAO%20PAULO](http://cnes2.datasus.gov.br/Lista_Es_Municipio.asp?VEstado=35&VCodMunicipio=355160&NomeEstado=SAO%20PAULO). Acesso em 08/04/2020.
- CARVALHO, G. A saúde pública no Brasil. **Estud. av.**, São Paulo , v. 27, n. 78, p. 7-26, 2013 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-40142013000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142013000200002&lng=en&nrm=iso)>. access on 14 Apr. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142013000200002>.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Brasil, 2019. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/serra-negra/panorama>. Acesso em 08/04/2020.
- LIMA, P.T.R. Medicina Integrativa. Manuais de Especialização. Albert Einstein. Editora Manole; 2015.
- PEBMED. Portal As emoções como causa de adoecimento. Setembro, 2017. In: Lourdes de Fátima Santos Donato. Disponível em: <https://pebmed.com.br/as-emocoes-como-causa-de-adoecimento/> . Acesso em 14/04/2020.