



PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES (PICS) NO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

NATHALIE SILVEIRA PLACIDES; GABRIELA NEVES DE OLIVEIRA; GEOVANNA BRASIL DE FARIA; SAMIRA BARBOSA DOEHLER; KELLE GOMES CRUZ

Introdução: A pessoa em sofrimento psíquico não vive a saúde em sua integralidade visto que tem seu bem-estar e outros âmbitos afetados. Esse sujeito precisa ser atendido em sua integralidade e as Práticas Integrativas Complementares (PICS) podem ser o eixo estruturante desse cuidado. As PICS são um conjunto de práticas e saberes tradicionais baseadas em um modelo biomédico e promotor da autonomia do cuidado e há evidências favoráveis dessas terapias no cuidado de pessoas que sofrem mentalmente. **Objetivo:** Tendo em vista o benefício e a eficácia de tais práticas no cuidado à saúde mental, o objetivo desse estudo é relatar a experiência vivenciada por um grupo de estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga em uma ação de em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Caratinga, MG em uma ação de saúde na praça, a fim de conscientizar sobre a relevância do uso de PICS para o cuidado da saúde mental, em especial o alívio da ansiedade. **Relato de experiência:** O evento ocorreu pela necessidade do alinhamento de parte do currículo do curso à necessidade de educação em saúde da população. Foi ofertado a população um momento de experiência com algumas PICS como aromaterapia, auriculoterapia e arteterapia com o objetivo de divulgar a relevância de tais terapias no cuidado com a saúde mental, em especial ao transtorno de ansiedade, bem como os serviços ofertados pelo centro de referência do município. **Discussão:** A escolha da abordagem dos sintomas da ansiedade se deu pela sua importância no contexto atual, pois observa-se o aumento na prevalência de agravos à saúde mental da população brasileira. Foi observado que a população, em geral, não conhecia os benefícios de tais práticas, e em sua maioria constatou-se pelos relatos a presença dos sintomas de ansiedade, ressaltando a importância do uso das referidas práticas para uma efetiva promoção e manutenção da saúde mental. **Conclusão:** Faz-se necessário mais trabalhos como esse para legitimar as PICS entre a comunidade médica e a população por usarem tecnologias “leves”, recursos terapêuticos simples, de menor custo, que em determinados casos são mais eficazes em termos de recuperação.

Palavras-chave: Práticas integrativas complementares, Saúde mental, Ansiedade, Relato de experiência, Atenção primária a saúde.