



POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS: RELATO EXPERIÊNCIA

SANDRA REGINA DA SILVA VITA; RITA CRISTINA SILVA NASCIMENTO; VANESSA ALVARENGA CRISPIM PEREIRA; SUNNY LADY NEVES SANTOS

Introdução: as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são tratamentos que envolvem a utilização de recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, principalmente os oriundos de culturas milenares como a chinesa, indiana e indígena. No Sistema Único de Saúde (SUS), no Brasil, essas práticas estão em expansão, reconhecidas como complementares ao tratamento convencional. **Objetivo:** relatar experiência com as PICs através de atendimento em terapias com auriculoterapia, fitoterapia e aromaterapia. **Material e Método:** trata-se de relato de caso descritivo vivenciado por profissional da Enfermagem, bolsistas do Programa de qualificação da APS do Instituto de Ensino Pesquisa e Inovação (ICEPI) que atua na APS no Espírito Santo em especial, Cariacica. **Resultado:** no passado, passei por uma rotina estressante, que impactou minha saúde física, emocional, pessoal e inclusive, profissional. Através da equipe multi que oferta PICS na secretaria de saúde, foi-me oportunizado participar do projeto. Fui acolhida e iniciei com a escuta e a acupuntura como forma de tratamento alternativo. As sessões consistem na avaliação da queixa, anamnese e avaliação do pavilhão auricular. Após, é feita a inserção de sementes em pontos específicos para estimular. Nas primeiras sessões, senti uma leveza sem precedente com uma sensação de relaxamento. Ao longo do tratamento, observei uma melhora significativa na qualidade do meu sono, redução da ansiedade, e uma maior sensação de bem-estar. Além disso, percebi que meu humor se estabilizou e a redução dos níveis de estresse. **Conclusão:** com a acolhida e cuidado associado à aromaterapia, aliada às mudanças no estilo de vida, trouxe um impacto positivo na minha saúde, e meus relacionamentos interpessoais. Aprendi formas de cuidado que adoto como estilo de vida, como forma de prevenção e autocuidado. O cuidado recebido me fez buscar conhecimento para cuidar de outras pessoas. O uso de práticas integrativas pode trazer consideráveis benefícios, especialmente quando associado a uma abordagem holística da saúde. Essas práticas promovem não apenas o alívio dos sintomas, mas também o equilíbrio entre corpo e mente, sendo uma alternativa válida e eficaz em diversos tratamentos de saúde. Esta política provoca um cuidado centrado na pessoa possível de fazer em vários ambientes e custo acessível.

Palavras-chave: **TERAPIAS MENTE-CORPO; TERAPIAS COMPLEMENTARES; PRATICAS COMPLEMENTARESE INTEGRATIVA; SAÚDE COMPLEMENTA; MEDICINA INTEGRATIVA**