



GRUPO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS COM MULHERES COM DORES CRÔNICAS EM BUSCA DO EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE

Jakeline Maria da Silva 1
Isaac Newton Machado Bezerra 2

RESUMO

INTRODUÇÃO: A dor crônica é caracterizada como uma condição persistente ou recorrente que dura entre 3 e 6 meses, muitas vezes além do tempo esperado de recuperação de uma lesão ou doença. Pode afetar qualquer parte do corpo, com diferentes níveis de intensidade, impactando a qualidade de vida dos indivíduos. Suas principais características incluem duração prolongada, persistência além do período de cura e uma natureza multifatorial que abrange fatores biológicos, psicológicos e sociais. Condições como artrite, fibromialgia e dores nas costas e no pescoço são causas frequentes de dor crônica. Essas doenças têm consequências significativas, como redução da mobilidade, insônia, fadiga, ansiedade, depressão, isolamento social e aumento dos custos de saúde.

OBJETIVO: Relatar a vivência do grupo de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no tratamento da dor crônica em mulheres, buscando promover saúde integral e melhorar sua qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Relato de experiência sobre os encontros realizados na Unidade de Saúde de Alto da Boa Vista no município de Camaragibe, Pernambuco, com um grupo de mulheres submetidas a encontros quinzenais para tratamento de dores crônicas com aplicação de PICS. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram realizados quatro encontros. As intervenções incluíram acupuntura, auriculoterapia, ventosaterapia, aromaterapia e meditação. A abordagem seguiu os princípios da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que propõe um cuidado humanizado e holístico, integrando corpo e mente. Os relatos mostraram que as PICS são terapias seguras e eficazes no alívio de sintomas relacionados à dor crônica. As participantes relataram melhorias em diversos aspectos, como qualidade do sono, redução da ansiedade e do estresse, aumento da mobilidade e diminuição da intensidade da dor. Essas práticas demonstraram benefícios que vão além do controle físico dos sintomas, abrangendo aspectos emocionais e sociais. Os resultados reforçam a importância de ampliar o acesso às PICS no Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente para mulheres, visando um cuidado mais inclusivo e efetivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: As PICS apresentaram-se como alternativas eficazes e seguras no manejo da dor crônica, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das mulheres. Sua ampliação no SUS é essencial para prevenir e aliviar os desconfortos causados por essas condições, promovendo saúde integral e um cuidado mais humanizado. Dessa forma, as PICS representam uma abordagem promissora para enfrentar os desafios impostos pela dor crônica, fortalecendo o SUS como um sistema de saúde acessível, holístico e eficaz.

Palavras-chave: Sistema Único de Saúde; Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; Formação Profissional em Saúde; Relato de Experiência.