

8/7/2022

Recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) fez alerta sobre os efeitos que a crise sanitária da pandemia de Covid-19 terá na saúde mental. O cenário aponta a necessidade dos cuidados em saúde mental e ressalta a importância do autocuidado. As práticas integrativas em saúde (PIS) são importantes aliadas no quesito autocuidado e objetivam promover, manter e recuperar a saúde. Atualmente, são oferecidas 17 práticas integrativas na rede pública de saúde do DF, como acupuntura, arteterapia, homeopatia e meditação. As PIS são ofertadas nas unidades básicas de saúde, nos centros de atenção psicossocial, nas policlínicas, hospitais e em outras unidades de saúde. A Unidade Básica de Saúde 5 de Taguatinga oferece diversas práticas integrativas. A população conta com técnica de redução de estresse (TRE), auriculoterapia, shantala, automassagem, meditação, tai chi chuan e lian gong. As práticas são

abertas à comunidade. Toda sexta-feira, das 8h às 9h, a técnica de redução de estresse é oferecida em grupo, na área externa da Igreja São Pedro, localizada ao lado da UBS. Cerca de 25 pessoas participam da atividade, que tem sido oferecida ao ar livre, seguindo todas as medidas de segurança como uso de máscara, distanciamento e higienização constante das mãos. Segundo a fisioterapeuta da unidade, que também é instrutora de TRE e conduz o grupo, Ana Paula Formiga, a técnica consiste em uma sequência de exercícios, alongamentos e posturas que provocam tremores no corpo. “São tremores fisiológicos e por meio deles, o corpo reduz o estresse, promove a regulação das nossas emoções e faz com que seja descarregada essa ativação do sistema nervoso central”, explica. Com a prática regular da atividade, ela conta que os pacientes relatam melhora na qualidade do sono e das dores musculares, além da diminuição do estresse e da ansiedade. É o caso da dona de casa Helena Alves Moreira, de 66 anos, que há cinco anos participa das práticas na UBS. A moradora de Taguatinga participa do grupo de TRE e diz que ajuda muito nas dores que sente. “As práticas são ótimas para a saúde”, destaca.

Texto: Francisco Welson Ximenes
Foto: Agência Brasília