



## A APLICAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM UM GRUPO DE CUIDADORES

**Izabel Sousa Dos Santos**  
**Layanne Barros do Lago**

Instituto Professor Antônio Carlos – ITPAC SANTA INÊS – MA

### **Área: Ciências da Saúde**

**Introdução:** As Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICs) referem-se a um conjunto de técnicas que trabalham em conjunto com as práticas tradicionais de saúde para promover o bem-estar geral. Essas práticas promovem o autocuidado, o cuidado com o outro e a corresponsabilidade. Também oferecem uma visão ampliada do processo saúde-doença e da ética humana, integrando a sociedade e o meio ambiente em uma perspectiva participativa e criativa. **Objetivo(s):** Mostrar que o grupo de cuidadores deve ter uma atenção especial e que as PICs podem ajudar no relaxamento desse grupo. **Métodos ou Relato de Experiência:** O cenário utilizado para tais abordagens foram dentro das UBS e Postos de Saúde, localizados nas comunidades da cidade de Santa Inês, onde foram realizadas oficinas com os cuidadores, juntamente dos enfermeiros e alunos. **Resultados/Discussão:** A oficina é realizada com cinco professores, que trabalham com diversos grupos contendo de cinco a oito pessoas. Dentro destas oficinas, o primeiro passo é fazer a Escala de Zenit, ter uma conversa descontraída sobre as experiências dos cuidadores, e, assim logo em seguida começar as práticas voltadas aos cuidadores, atividades como meditação, exercícios de respiração, chá da tarde, curso de primeiros socorros e autocuidado são algumas práticas realizadas. **Considerações Finais:** os cuidadores sentiram-se seguros ao compartilhar suas experiências e se sentiram abraçados pela comunidade, e, as oficinas realizadas geraram conforto e um momento de relaxamento, onde puderam ter atenção voltada a eles. As PICs é uma forma de gerar bem-estar físico, mental, espiritual e social, pode reduzir os sinais e sintomas de doenças que afetam o corpo, o relaxamento, a saúde física e mental, reduzir a ansiedade e a inquietação, e, deve ser cada vez mais conhecida e implantada nas redes de saúde pública.

**Palavras-chave:** PICs. Cuidadores. Saúde.