

## **PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMO PROMOTORAS DA EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE NO CENTRO DE REFERÊNCIA EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE (CERPIS)**

Marcos de Barros Freire Júnior

*Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal – [cerpis.planaltina@gmail.com](mailto:cerpis.planaltina@gmail.com)*

O CERPIS é uma Unidade Básica de Saúde do SUS, situada na cidade de Planaltina-DF. Teve início em 1983, com o plantio de um canteiro de plantas medicinais oriundas da coleção do professor Jean Kleber, da Universidade de Brasília, e os cuidados de um raizeiro originário do interior da Bahia, o Sr. Lordelo.

Desenvolveu-se com a ampliação dos canteiros, construção de laboratório de manipulação de fitoterápicos e de prédios para atendimentos individuais e em grupos nas áreas de fitoterapia, homeopatia, medicina e terapias antroposóficas, psicologia, acupuntura, automassagem, taichichuan, lian gong, reiki, shantala, entre outras práticas corporais e meditativas.

A comunidade sempre teve uma participação ativa e crescente. A partir de 1990, foram sendo introduzidas várias Oficinas de Promoção da Saúde voltadas para a educação popular.

Esse processo educativo se dá em grupos abertos à população, com encontros regulares semanais e oficinas eventuais, considerando as oportunidades. Contempla três enfoques, intimamente interligados e complementares, divididos dessa forma por questões didáticas: o autoconhecimento, a propagação de hábitos saudáveis e o empoderamento dos sujeitos para a participação social nas políticas públicas e demais espaços das relações humanas

O fator agregador dos encontros do grupo e das oficinas é a saúde e a sua promoção. Não importam o credo, a classe social, o nível de escolaridade, o gênero, a idade, etc. Todos são acolhidos com boas-vindas. As peculiaridades de cada um são consideradas, especialmente, o estado de saúde e limitações porventura existentes. Porém, todos são incluídos em um único processo. Como o grupo é aberto, sempre tem novos participantes.

As Oficinas de Promoção da Saúde têm como ponto de partida as práticas integrativas, mais notadamente a automassagem e outros exercícios da medicina tradicional chinesa. Além disso, incluem a temática da promoção da saúde e dos seus determinantes, como o autoconhecimento, o empoderamento, autonomia e libertação dos sujeitos, a segurança alimentar, hortas orgânicas e domiciliares, plantas medicinais, xaropes e medicamentos caseiros, apoio comunitário e condições de vida, meio ambiente, desenvolvimento sustentável, comemoração de datas especiais. Além das

(83) 3322.3222

[contato@congregpics.com.br](mailto:contato@congregpics.com.br)

[www.congregpics.com.br](http://www.congregpics.com.br)

práticas integrativas lançamos mão do uso de diversas formas de artesanatos, da contação de histórias, da terapia artística, das danças circulares e de outras práticas integrativas como ferramentas das oficinas.

Nos anos 90 foram realizados nove Encontros de Saúde Integral, um a cada ano, com duração de uma semana cada, em parceria com diferentes atores da comunidade, que ofertaram oficinas específicas da sua área de atuação. Muitos deles, até hoje, participam da oferta dessas oficinas. Por sua vez, a equipe do CERPIS, atende a pedidos da comunidade e oferece as oficinas também fora da unidade, em escolas, e em outras instituições comunitárias e governamentais.

Sempre são observadas a transdisciplinaridade das oficinas e a sua inter-relação com programas de outras áreas da saúde e de outros setores.

As escolas de Planaltina e entorno, desde creches até escolas de nível superior e pós-graduação passaram a buscar no CERPIS informações e material para elaboração de pesquisas e trabalhos científicos sobre as práticas integrativas e a promoção da saúde, assim como, para participação nos encontros e oficinas..

O trabalho de grupo é essencialmente experimental e os conteúdos teóricos são expostos durante as vivências. O autoconhecimento é o precursor dos demais enfoques. A teoria e a práxis do autoconhecimento estão centradas no vasto repertório da medicina taoista, de fácil assimilação pela comunidade, de caráter integrativo das várias dimensões dos seres vivos e da natureza e capaz de incorporar conhecimentos e práticas atuais, de outras tradições e populares.

Com o passar do tempo, mas desde a primeira participação, as pessoas podem reproduzir e aprimorar as habilidades adquiridas nos encontros e oficinas, como conhecer e fazer automassagem nos principais pontos do corpo, conduzir em si mesmo uma prática respiratória produtora de calma e bem estar e realizar exercícios chineses e movimentações corporais de forma consciente e prazerosa, tornar mais saudáveis os hábitos do dia-a-dia e ampliar a consciência de que a saúde é também resultante de fatores sociais, econômicos e ambientais.

A prática da automassagem, aliada a exercícios tradicionais do corpo, da respiração e da mente, favorecem a ampliação e concentração da atenção, permitindo uma maior percepção dos sentimentos presentes e, principalmente, o emprego da atenção e da vontade de forma consciente. Isso empodera o indivíduo de suas dimensões mais sutis e da unidade destas dimensões imateriais com o corpo físico e o torna capaz de elaborar melhor um sentido para a sua existência.

Esse empoderamento potencializa o indivíduo para a participação social e o torna mais crítico diante de propagandas enganosas de várias naturezas (governamentais, político-partidárias,

econômicas, ambientais, alimentares, comerciais etc.). Combate, dessa maneira, às iniquidades geradas por escolhas equivocadas induzidas pela mídia.

A concepção unificada do universo, pertinente à filosofia taoista e a tantas outras visões de mundo, vivenciada pela prática da meditação durante os encontros do grupo, permite a compreensão de um modelo ecológico integral, onde são contemplados os cuidados para com os diversos determinantes da saúde, desde os mais proximais até os mais globais.

Desde 1990 foram sistematicamente formados entre os servidores da SES/DF, novos facilitadores para os grupos de automassagem e, atualmente, a prática é ofertada, também, em mais de 80 unidades de saúde da SES/DF, a maioria delas atuantes na Atenção Primária à Saúde. A comunidade frequenta regularmente os grupos de automassagem, com aproximadamente 100 mil participações ao ano, e relata aumento da autoestima, da socialização, da capacidade para lidar com os agravos à saúde e diminuição da demanda por serviços especializados. Os facilitadores relatam maior realização profissional ao ofertarem um serviço eminentemente de promoção da saúde.

O atendimento coletivo e focado na promoção da saúde, próprio dos encontros semanais e das Oficinas de Promoção da Saúde, tem-se mostrado bastante promissor por vários motivos: como apoio fundamental aos atendimentos individuais realizados no CERPIS e em outras unidades de saúde, mudança no paradigma do atendimento à doença do indivíduo para o paradigma da saúde e sua promoção no encontro coletivo, onde todos aprendem e ensinam ao mesmo tempo, participação ativa e responsável das pessoas na condução da própria saúde, conscientização da diversidade dos fatores que influenciam a saúde, melhoria na saúde e maior satisfação no trabalho dos profissionais de saúde que facilitam os grupos, ampliação dos recursos nos cuidados com os cuidadores e no acolhimento dos usuários.

Os encontros em grupo e o autoconhecimento trazem para os participantes uma visão integral do ser humano e de sua interação com a sociedade e com a natureza e contribui para a reformulação dos serviços de saúde, onde todos se tornam agentes da própria saúde e da saúde da coletividade.

Palavras-chaves: Educação Popular em Saúde; Promoção da Saúde; Autoconhecimento; Empoderamento; Coletividade.