



## V JORNADA CIENTÍFICA PRODER



### JORNADA PARA O BEM VIVER: UM CAMINHO SE FAZ CAMINHANDO

Francisca Laudeci Martins Souza (UFCA)<sup>1</sup>  
Maria Anelice de Lima (UFCA)<sup>2</sup>  
Suzana de Alencar Cavalcante Lima (UFCA)<sup>3</sup>

#### RESUMO

O presente trabalho apresenta um relato sobre a “Jornada para o Bem Viver: um caminho se faz caminhando” do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Universidade do Cariri – URCA. O programa visa à formação de profissionais em diversas áreas e eixos buscando atuar nas arbovirose e nas demandas do território. O objetivo principal da jornada foi à promoção do bem-estar, da qualidade de vida, da saúde e do bem viver para os residentes, os preceptores e os outros atores envolvidos. As atividades iniciaram em abril de 2019 e deverão encerrar até o final de 2019. A jornada foi dividida em sete círculos que contemplam os elementos da natureza são eles, o da luz, da paz, da alegria, do fogo, da terra, do ar e o da água. Para cada círculo foi planejado os objetivos e os territórios específicos para sua realização. Os círculos já ocorridos foram o da luz, o da alegria e o do fogo. As vivências promovidas até o momento foram primordiais para o entendimento de que essas práticas são meios para a busca de uma harmonia de corpo, mente e espiritualidade. A Jornada vem oportunizando a percepção da saúde por uma ótica mais holística, possibilitando a utilização de alternativas para além da medicina tradicional, porém, permanece preservado o respeito à individualidade e autonomia do indivíduo.

**Palavras chaves:** Saúde. Bem Viver. Vida.

#### 1 INTRODUÇÃO

A “Jornada para o Bem Viver: um caminho se faz caminhando” é uma iniciativa do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Universidade do Cariri – URCA. O programa visa à formação de profissionais em diversas áreas com ênfase nos eixos da atenção em saúde, educação permanente em saúde, gestão em saúde e controle social atuando nas arbovirose e nas demandas do território. A atual versão do programa contempla seis categorias profissionais: biologia, enfermagem, educação física, nutrição, farmácia e fisioterapia.

A jornada justifica-se para contribuir com a reafirmação do conceito de saúde, superando a noção de bem-estar físico e passando a compreendê-la como uma dimensão biocêntrica, ou seja, a harmonia do homem com a natureza na sua complementariedade e a busca pelo equilíbrio da *Pacha* (terra) em sua totalidade. A vida só se explica pela relação entre as partes do todo. O cerne da jornada é estimular a noção de que, para viver bem é preciso valorizar todas as experiências. A vida

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri – URCA, Universidade Federal do Cariri – UFCA, Doutora em Educação, laudecimartins@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri – URCA, Universidade Federal do Cariri – UFCA, Mestranda em Desenvolvimento Sustentável - UFCA, anelichelima@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri – URCA, Universidade Federal do Cariri – UFCA, Mestranda em Desenvolvimento Sustentável - UFCA, sfill.lima@gmail.com



## V JORNADA CIENTÍFICA PRODER



material, por exemplo, é apenas um aspecto e não se reduz à acumulação de coisas e objetos. Temos de aprender a comer, dançar, dormir e beber com qualidade, a praticar as crenças sejam elas quais forem, a trabalhar pela comunidade, a cuidar da natureza, a valorizar os mais velhos, respeitar a cultura enfim tudo o que nos rodeia como também aprender a morrer, porque a morte é parte integral do ciclo da vida.

Sendo assim, o objetivo principal da jornada foi à promoção do bem-estar, da qualidade de vida, da saúde e do bem viver para os residentes, os preceptores e outros atores envolvidos.

A jornada iniciou suas atividades no mês de abril do ano de dois mil e dezenove e suas últimas ações estão planejadas para acontecerem até o final do referido ano. Os encontros foram divididos em círculos, sendo eles, o da luz, da paz, da alegria, do fogo, da terra, do ar e da água. Para cada momento foi previamente estabelecidos os objetivos a serem alcançados e o território onde estes deveriam ou ainda deverão acontecer.

Observou-se que as experiências vivenciadas durante os encontros já realizados proporcionaram aos participantes uma visão holística da saúde, demonstrando que as abordagens utilizadas nas práticas integrativas e complementares contribuem para atuação no campo da prevenção de agravos e da promoção da saúde.

O presente resumo expandido apresenta um relato sobre como a “Jornada para o Bem Viver: um caminho se faz caminhando” foi planejada, como vem se desenvolvendo em seus encontros e os resultados alcançados.

## 2 METODOLOGIA

A “Jornada para o Bem Viver: um caminho se faz caminhando” foi dividida em sete círculos que contemplam os elementos da natureza e da qualidade de vida, o da luz, o da paz, o da alegria, o do fogo, o da terra, o do ar e o da água. Cada círculo tem seus objetivos próprios para serem alcançados e um território para ser desenvolvido. Como a jornada está com suas atividades ainda pulsando, alguns círculos já aconteceram e outros estão previstos para realizar suas ações até final do ano de 2019. Todos os tópicos definidos para debate nos círculos, já realizados e que ainda irão acontecer, fazem parte dos postulados para o bem viver e a proposta é que esses conhecimentos sejam construídos através de vivências.

O círculo da luz teve como objetivo priorização da vida, o retorno a *Abuya Yala* (Grande comunidade humana), a escuta dos mais velhos, esse círculo realizou suas atividades na comunidade Chico Gomes. O círculo da Alegria aconteceu no mês de junho no Projeto Quatro Varas na comunidade do Pirambú, cidade de Fortaleza, Ceará. O círculo objetivava a vivencia sobre o saber comer, beber e sobre o dançar. O círculo do fogo teve como proposta as vivências sobre o saber trabalhar, o trabalho em reciprocidade, as questões sobre não roubar e não mentir tendo como território o sertão vivo na cidade de Orós, Ceará.

Os demais círculos devem acontecer entre os meses de novembro e dezembro, são eles, círculo da paz que terá como objetivo a busca pelo o consenso, o respeito as diferença, a vida em complementariedade, esse círculo deverá ter como território o Lar de Francisco, localizado na cidade do Crato, Ceará, o círculo da terra está programado para trabalhar a defesa à identidade, o respeitar a mulher e o controle social. A vivência deverá acontecer no sítio boa vista, projeto GRUNEC, na cidade do Crato, Ceará, o círculo do ar tem como proposta resgatar o equilíbrio com a natureza, recuperar os recursos, trabalhar o exercício da soberania. O território para prática será no espaço xamânico Morada da Jurema localizada no baixio das palmeiras na cidade de Crato, Ceará. Por fim e não menos importante o círculo da água contemplará a priorização dos direitos cósmicos,



## V JORNADA CIENTÍFICA PRODER



a proteção das sementes e o uso racional da água devendo acontecer na Bahia, cidade Tucano no território Marsha Hanzi (MARIZÁ).

### 3 EXPERIENCIANDO OUTROS CAMINHOS PARA CONSTRUIR UMA NOVA ATUAÇÃO NA SAÚDE

O mundo está adoecido. Essa é uma afirmativa correta, porém, para além de uma questão física, a saúde mental compromete diariamente todos os segmentos da sociedade, as crianças, os jovens, os adultos e os idosos, todos estão de alguma forma sendo atingidos por algum tipo de doença social. Construir alternativas para o enfrentamento desses problemas é uma obrigação governamental, social e solidária, a fim de promover qualidade de vida e bem viver para toda a sociedade.

São diversas as privações que conduzem os seres humanos para um processo de adoecimento globalizado, é emergente uma proposta emancipadora que coloque em discussão o bem viver como um caminho de busca por visões alternativas de vida, de forma harmônica, integrando homem, natureza e espiritualidade (ACOSTA, 2016).

Nessa perspectiva o Ministério da Saúde aprova, então, através da Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) (BRASIL, Portaria n. 971, 2006).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas (BRASIL, Ministério da Saúde).

As práticas integrativas e complementares são ações de cuidado transversais, podendo ser realizadas na atenção básica, na média e alta complexidade. Não existe uma adesão à PNPIC, a política traz diretrizes gerais para sua incorporação nos diversos serviços e compete ao gestor municipal elaborar normas para inserção dessas práticas na rede municipal de saúde (BRASIL, Ministério da Saúde).

As primeiras práticas instituídas foram no ano de 2006 sendo realizada apenas cinco procedimentos, sendo eles, acupuntura, homeopatia, astroposofia, fitoterapia e termalismo. No ano de 2017 quatorze práticas integrativas foram incorporadas as já existentes, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga. Em 2018 novas práticas passaram a compor o rol das práticas ofertadas pelo Ministério de Saúde, entre elas estão, apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais. Dessa forma, são vinte e nove práticas integrativas e complementares ofertadas á população. (BRASIL, Ministério da Saúde, 2018)

Analisando alguns números sobre as práticas integrativas e complementares pode-se verificar que são mais de 5 milhões de pessoas que participam, por ano, de algumas dessas práticas, 9.350 estabelecimentos utilizam das práticas em 3.173 municípios e 88% desses locais são da atenção básica. Foram registrados 707 mil atendimentos e 277 mil consultas individuais de acupuntura, 151 mil sessões de medicina tradicional chinesa (taichi-chuan e liangong), 142 mil



## V JORNADA CIENTÍFICA PRODER



procedimentos de auriculoterapia, 35 mil sessões de yoga, 23 mil de dança circular/biodança, 23 mil de terapia comunitária (BRASIL, Ministério da Saúde, 2018).

Essas práticas buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e promoção da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, Ministério da Saúde)

Mesmo com todo avanço da PNPIC na última década, continua sendo condição fundamental para sua efetiva implantação, estimular, nos territórios, espaços de fortalecimento do debate sobre as práticas e trocar experiências com gestores de outros municípios/estados que tenham as PICS ofertadas pelo SUS (BRASIL, Ministério da Saúde).

Como diz Acosta (2016) a era do desencanto deve ser superada, o modelo de desenvolvimento vigente não atende mais as necessidades da sociedade contemporânea, sendo na verdade insustentável, por isso, não pode mais continuar dominando. Sendo assim, estratégias com as PNPIC são formas de fortalecimento dos valores básicos democráticos como, liberdade, igualdade, solidariedade sendo fundamental a inclusão da vida em coletividade.

Considerando o contexto, como também, a contribuição que as práticas integrativas complementares em conjunto com a medicina tradicional trazem para qualidade de vida e para o bem viver da população, como também, compreendendo a necessidade de uma crescente demanda de profissionais capacitados e habilitados para realizar uma atuação mais humanitária e holística da saúde, então, foi nesse cenário que o Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da URCA planejou e instituiu a “Jornada para o Bem Viver: um caminho se faz caminhando”.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os círculos já ocorridos na “Jornada para o Bem Viver: um caminho se faz caminhando” foram o da luz, o da alegria e o do fogo.

O círculo da luz aconteceu na comunidade Chico Gomes, localizada na zona rural da cidade do Crato, Ceará. Na comunidade residem 47 famílias que vivem da produção de frutas, leguminosas e folhosas. O momento ocorreu em 04 de maio de 2019. Inicialmente houve o acolhimento na tenda comunitária para um momento de integração, em seguida os participantes e representantes da comunidade realizaram uma trilha ecológica para reconhecimento do território e o contato com a natureza. No período da tarde as ações iniciaram com roda de conversa com as mezinheiras, onde a escuta das vivências e experiências comunitárias foram verbalizadas. Na roda de conversa foi apresentado o conhecimento ancestral sobre a importância do uso medicinal das plantas, rezas, na perspectiva que a cura passa também pelo reencontro com a natureza. Também foi mencionado a luta histórica da comunidade pela terra, gerando oportunidades de formas produção. O encontro com a comunidade proporcionou momentos de resgate da valorização da autoestima da comunidade, dos processos históricos e de resistência e do contato com o meio ambiente.

O segundo círculo, o da alegria, vivenciado na jornada ocorreu no mês de junho nos dias 27, 28 e 29 do ano corrente, no projeto Movimento Integrado de Saúde Mental Comunitária (MISMEC-CE).

O MISMEC 4 Varas: comunidade que cuida - é uma entidade filantrópica de base



## V JORNADA CIENTÍFICA PRODER



comunitária. Há 32 anos desenvolve um trabalho na área de prevenção da saúde comunitária, na comunidade do Pirambu, periferia de Fortaleza, estado do Ceará. É um projeto interdisciplinar e transcultural do departamento de Saúde Comunitária da Pró-reitoria de extensão da UFC – Universidade Federal do Ceará, tendo como responsável o prof. Adalberto Barreto, médico psiquiatra, que instituiu o método de Terapia Comunitária Integrativa. Esse método ajuda as pessoas a superarem os problemas sem ser necessário medicalizar com psicotrópicos. O projeto ajuda na medida em que oferece um espaço para acolher esta dor da alma por conta dos conflitos e da crise.

Na programação desse círculo também estava previsto uma visita ao projeto Ekobé da Universidade Estadual do Ceará. O equipamento pretende, através de suas ações, formalizar a integração entre as práticas populares de cuidado e promoção à saúde, o saber acadêmico e as políticas públicas de saúde. No projeto os participantes da jornada e o público externo presente participaram de um momento de musicoterapia, terapia de sons, que é um instrumento terapêutico utilizado no campo da saúde com objetivos diversos. As atividades tiveram continuidade no espaço do projeto MISMEC.

No projeto MISMEC os integrantes da jornada realizaram as seguintes atividades, o banho de argila na beira mar, esse momento proporcionou uma conexão interior e com a natureza, promovendo uma profunda reflexão sobre aspectos internos os quais precediam de libertação. Na tenda terapêutica de saúde, no período da manhã, foram realizadas várias práticas integrativas como, o resgate da autoestima, musicoterapia e redução do estresse, no período da tarde, foi vivenciada uma terapia comunitária.

O terceiro círculo, o do fogo, aconteceu no dia 28 de setembro no projeto sertão vivo, na cidade de Orós, Ceará. O calor e a vida no sertão, a luta, o cuidar e a leveza na alma dos sertanejos. Durante a vivência houve um momento de troca de cuidados, experiências sobre ancestralidade e uma visita à casa mãe guiada pelo seu cuidador o senhor Zé Vicente, como é popularmente conhecido.

Os demais círculos previstos da jornada ocorrerão conforme a programação mencionada anteriormente. As práticas integrativas comunitárias utilizam do modelo holístico buscando produzir uma harmonia e equilíbrio em todo o organismo. A utilização dessas práticas impacta diretamente na qualidade da saúde física e mental. A “Jornada para o Bem Viver: um caminho se faz caminhando” vem promovendo para os seus participantes encontros que buscam vivenciar esses cuidados, com o entendimento que essas experiências podem vir a compor suas práticas profissionais como um caminho norteador nos atendimentos realizados com os usuários dos serviços de saúde. No que diz respeito às atividades desenvolvidas nos dois círculos já realizados, luz e alegria, foi possível perceber que as práticas planejadas para os encontros e os territórios escolhidos para sua realização eram totalmente condizentes com os objetivos propostos, também, é importante ressaltar que foi perceptível o impacto dessas terapias promovido nos participantes, ao término de cada encontro ficava mais fundamentado os benefícios que elas promovem na qualidade de vida e as possibilidades de integração da medicina moderna às práticas de saúde não convencionais. O caminho a ser percorrido até o final da Jornada ainda é longo, ainda há muito a ser vivido e descoberto, porém, a medida que o percurso vai sendo traçado vai ficando cada vez mais evidente para todos a necessidade do cuidado com si mesmo e o cuidado com o outro para uma qualidade de vida pautada no bem viver.

### 5 CONCLUSÃO

Todas as vivências promovidas até o momento pela “Jornada para o Bem Viver: um



## V JORNADA CIENTÍFICA PRODER



“caminho se faz caminhando” foram primordiais para o entendimento de que essas práticas são meios para a busca de uma harmonia de corpo, mente e espiritualidade. A Jornada vem oportunizando a percepção da saúde por uma ótica mais holística, onde se pode utilizar outras alternativas, porém preservando o respeito a individualidade e autonomia do indivíduo. A jornada contribui indiretamente para o serviço de saúde uma vez que diretamente ela está impactando na vida pessoal e profissional dos seus participantes. Nos processos vivenciados há uma profunda ressignificação da percepção de si e do outro. É possível considerar que até o final da programação prevista para a jornada os seus integrantes estejam sensibilizados e capacitados para o uso da prática integrativas em seus espaços ocupacionais promovendo a qualidade nos serviços prestados e, principalmente bem viver para os usuários do sistema público de saúde, SUS.

### 6 BIBLIOGRAFIA

ACOSTA, A. (2016). *O Bem Viver uma oportunidade para imaginar outros mundos*. Elefante.

BRASIL. (03 de 05 de 2006). Portaria n. 971. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS)*. Brasília, DF, Brasil.

BRASIL. (12 de 03 de 2018). Ministério da Saúde. Acesso em 29 de 10 de 2019, disponível em **MINISTÉRIO DA SAÚDE INCLUI 10 NOVAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO SUS**: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/Praticas-Integrativas.pdf>

BRASIL. (s.d.). *Ministério da Saúde*. Acesso em 29 de 10 de 2019, disponível em **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES**: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>

BRASIL, M. d. (2006). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS*. Brasília.

BRASIL, M. d. (21 de 10 de 2011). Fonte: Portaria MS/GM n. 2.488, atualiza a Política Nacional de Atenção Básica: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt2488\\_21\\_10\\_2011.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt2488_21_10_2011.html)