



**32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO**

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

### *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

## **CIRCULANDO O BEM ESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PICS EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA**

Cristina Aparecida Padoin, Fernanda Torres Apollonio

1 Prefeitura De Jundiaí - Prefeitura De Jundiaí

Jundiaí

### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

O Centro de Convivência, Cultura, Trabalho e Geração de Renda - CECCO é um serviço da Unidade de Gestão de Promoção de Saúde de Jundiaí que tem por objetivo promover autonomia, qualidade de vida e inclusão social, por meio de ações intersetoriais e multiprofissionais que visam potencializar formas mais amplas de intervir na saúde do indivíduo como um todo, ofertando espaços de sociabilidade em que as diferenças de ordem diversas não sejam negadas, mas sim assimiladas. Assim, esperamos que no CECCO possam conviver e trocar experiências pessoais de diferentes idades, condições socioeconômicas, potencialidades e dificuldades, de forma a garantir a inclusão destas diferenças no laço social. O CECCO Jundiaí conta com 4 salas multiuso, salão principal com palco para eventos, sala administrativa e espaço externo com horta comunitária. Para participar das atividades não é necessário encaminhamento, porém há um esforço da instituição no sentido de trazer para o laço social pessoas que estejam em situação de vulnerabilidade, por diferentes motivos. Neste contexto, foi ofertada a partir de setembro de 2016, as atividades de relaxamento (meditação guiada), automassagem e dança circular, de forma sequencial e integrada, pela psicóloga do CECCO e pela fisioterapeuta de uma das equipes NASF do município. No início de 2017, os alunos da sala de EJA do CECCO – Educação de Jovens e Adultos do Ensino Fundamental 1, passaram a participar sistematicamente da atividade e ao longo do segundo semestre do mesmo ano, foi incorporada a atividade de auriculoterapia.

### **OBJETIVOS**

Ofertar Práticas Integrativas e Corporais em Saúde em Centro de Convivência para a comunidade, visando o desenvolvimento de aspectos mentais/emocionais e físicos para proporcionar equilíbrio e bem-estar aos participantes.

### **METODOLOGIA**

As atividades sempre foram ofertadas das 8h30 às 10h, todas as sextas-feiras, abertas ao público geral. O relaxamento é feito em colchonetes, com a prática de meditação guiada, a automassagem é realizada nos colchonetes ou em pé, com ou sem algum material de apoio (por exemplo, bolas e rolos). No início do ano letivo de 2017, os alunos da EJA passaram a ter a atividade compondo as ações curriculares. No segundo semestre de 2017, incorporamos a auriculoterapia e, desde o início de fevereiro de 2018, optamos pelo revezamento da auriculoterapia com dança circular, afim de manter o horário programado para a atividade.



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

## RESULTADOS

Inicialmente, a atividade atraía predominantemente a população feminina, acima dos 50 anos, com aproximadamente seis pessoas por encontro. A partir do convite para a turma do EJA, tivemos a participação de homens e de pessoas mais jovens, alguns encaminhados ao EJA pela Rede de Atenção Psicossocial do município, ampliando a turma para quatorze usuários aproximadamente, ao mesmo tempo em que garantiu a participação frequente de pessoas em situação de maior vulnerabilidade. Com a introdução da auriculoterapia, optamos pelo revezamento desta atividade com a atividade de dança circular. O grupo teve total adesão à proposta, aumentando o número de pessoas para 18 a 21 semanalmente, sendo este o limite de participantes na atividade de meditação guiada, pelo tamanho da sala. Percebe-se que há certa rotatividade de usuários nesta sequência de atividade. No entanto, as pessoas já se reconhecem pelos nomes e há bom entrosamento entre todos, ou seja, o grupo foi adquirindo um senso de pertencimento e acolhida aos novos integrantes. Os participantes referem melhora na qualidade de vida a partir da frequência nestas atividades, com relatos sobre maior controle da ansiedade e estresse, redução do nível de dor e melhora na disposição para atividades de vida diária.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que atingimos os resultados esperados para a atividade, mas que estamos no limite de participantes que podem ser atendidos na mesma, entendemos que seria proveitoso ampliar a atividade para mais uma turma, em outro dia da semana, o que está sendo articulado no momento.