

PESQUISAS E RELATOS SOBRE CIÊNCIAS DA SAÚDE NO BRASIL



Organizador:

Plínio Pereira Gomes Júnior

VOLUME 1

PESQUISAS E RELATOS SOBRE CIÊNCIAS DA SAÚDE NO BRASIL



Organizador:

Plínio Pereira Gomes Júnior

VOLUME 1

Editora Omnis Scientia

PESQUISAS E RELATOS SOBRE CIÊNCIAS DA SAÚDE NO BRASIL

Volume 1

1ª Edição

TRIUNFO - PE

2021

Editor-Chefe

Me. Daniel Luís Viana Cruz

Organizador

Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior

Conselho Editorial

Dr. Cássio Brancaloneo

Dr. Marcelo Luiz Bezerra da Silva

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior

Dr. Walter Santos Evangelista Júnior

Dr. Wendel José Teles Pontes

Editores de Área – Ciências Da Saúde

Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine

Dra. Cristieli Sérgio de Menezes Oliveira

Dr. Leandro dos Santos

Dr. Hugo Barbosa do Nascimento

Dr. Marcio Luiz Lima Taga

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Assistente Editorial

Thialla Larangeira Amorim

Imagem de Capa

Freepik

Edição de Arte

Vileide Vitória Larangeira Amorim

Revisão

Os autores



**Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição-
NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.**

**O conteúdo abordado nos artigos, seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de
responsabilidade exclusiva dos autores.**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

G474p Pesquisas e relatos sobre Ciências da Saúde no Brasil [livro eletrônico] / Plínio Pereira Gomes Júnior. – Triunfo, PE: Omnis Scientia, 2021.
198 p. : il.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-88958-66-7

DOI 10.47094/978-65-88958-66-7

1. Ciências da saúde – Pesquisa – Brasil. I. Gomes Júnior, Plínio Pereira.

CDD 610.7

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Editora Omnis Scientia

Triunfo – Pernambuco – Brasil

Telefone: +55 (87) 99656-3565

editoraomnisscientia.com.br

contato@editoraomnisscientia.com.br



PREFÁCIO

As ciências da saúde objetiva estudar a vida e o processo saúde/adoecimento. Para isso é de suma importância que os pesquisadores se debrucem de forma integral ao paciente, deste modo, as perspectivas gerais sobre determinado tema, além de todos os fatores que interferem na díade saúde/adoecimento (estado psicológico, condições sociais e econômicos) devem ser levados em consideração.

Por se tratar de um país em desenvolvimento, com grandes discrepâncias socioeconômicas, o Brasil cria um abismo cruel quando se observa a qualidade de vida das pessoas mais pobres. Estas não dispõem de saneamento básico, tão pouco a serviços básicos de saúde. O que colabora para a permanência de doenças negligenciadas. Como se não bastasse, temos uma política equivocada em relação à prevenção de doenças, por negarem a eficiência das vacinas.

Como agravante, desde o final de 2019 a pandemia da COVID-19, causada pela dispersão do SARS-CoV2, mudou radicalmente a rotina da humanidade. Dali em diante, tem-se travado uma corrida contra o tempo para se descobrir um tratamento eficaz, que se materializou em diversas vacinas e para conter a disseminação do vírus, mitigando os impactos negativos sobre a economia. Uma das medidas de contenção utilizadas foi o isolamento social, o fechamento de estabelecimentos comerciais considerados não essenciais e a adoção de medidas de segurança como o uso de máscaras e de álcool em gel para higienização das mãos.

Portanto, os estudos desenvolvidos no âmbito da saúde pública se propõem a articular conhecimentos fornecendo subsídios teóricos, práticos e metodológicos que contribuem para a construção de estratégias e políticas públicas que visam o desenvolvimento de informações e ações em prol de uma saúde de qualidade para toda comunidade.

Em nossos livros selecionamos um dos capítulos para premiação como forma de incentivo para os autores, e entre os excelentes trabalhos selecionados para compor este livro, o premiado foi o capítulo 20, intitulado “UMA DOSE DE ESPERANÇA: VACINAÇÃO CONTRA A COVID-19 NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE”.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1.....16

A ASSISTÊNCIA AO TRATAMENTO DE MULHERES COM HIV/AIDS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIAS DOMÉSTICAS

Brenda Cardoso Arruda Ferreira

Thaís Araújo Vianna

Mariana Keller Campos Lima

Yasmim Souza Rodrigues

Wanda de Albuquerque Nogueira

Sandra Conceição Ribeiro Chícharo

Alex Coelho da Silva Duarte

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/16-23

CAPÍTULO 2.....24

A PERCEPÇÃO DE INTERDISCIPLINARIDADE NA EXPERIÊNCIA DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE EM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Glauber Mendonça Moreira

Manuel Morgado Rezende

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/24-32

CAPÍTULO 3.....33

ANÁLISE DE NOTIFICAÇÕES DE COVID-19 EM GESTANTES DO PIAUÍ

Guida Graziela Santos Cardoso

Janayra Kaline Barbosa Oliveira

Juliana Dayse Silva Carvalho

Lucélia da Cunha Castro

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/33-38

CAPÍTULO 4.....39

ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO HOSPITALAR EM CASOS DE TERMINALIDADE E LUTO NA PANDEMIA DA COVID-19

Raquel Santos de Oliveira

Fernanda Ferreira dos Santos

Sideli Biazzi

Glauber Mendonça Moreira

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/39-52

CAPÍTULO 5.....53

AUTOAVALIAÇÃO GERAL DE SAÚDE E FATORES ASSOCIADOS EM IDOSOS DURANTE A PRIMEIRA ONDA DA COVID-19

Monike Couras Del Vecchio Barros

Francisco Valter Miranda Silva

Camila Cristine Tavares Abreu

Lucas Saboya Amora

Thais Nogueira Falcão

João Gabriel de Oliveira e Sousa

Rafaelle Vasconcelos Dias

Ticiania Mesquita de Oliveira Fontenele

Daniela Gardano Bucharles Mont'Alverne

Ana Paula Vasconcellos Abdon

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/53-62

CAPÍTULO 6.....63

CANNABIS UTILIZADA COMO TRATAMENTO MEDICINAL NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Camila Ketilly dos Santos Santana

Simone Santos Souza

Renata Cruz da Silva

Emily Oliveira Damasceno

Érica Souza dos Santos

Paulo de Tassio Costa de Abreu

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/63-75

CAPÍTULO 7.....76

COMO EVITAR A TRANSMISSÃO DE SARS-COV-2 NA CADEIA PRODUTIVA DE ALIMENTOS?

Raniella Borges da Silva

Thayane Ribeiro Mendes da Silva

Yarla Maria Santana Ribeiro

Gabrielle da Silva Fernandes

Mikaely dos Santos Ribeiro

Iely Jaqueline de Oliveira Bueno

Maria Alissia Costa Carvalho

Joanne Ribeiro Rodrigues

Maria do Rosário Conceição Moura Nunes

Daniela Reis Joaquim de Freitas

Josie Haydée Lima Ferreira

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/76-89

CAPÍTULO 8.....90

COVID-19 E SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE POLICIAIS: UMA REVISÃO DE ESTUDOS MISTOS

Deborah Gurgel Smith

Renata Adele Lima Nunes

Marizângela Lissandra de Oliveira Santiago

Tamires Feitosa de Lima

Chiara Lubich Medeiros de Figueiredo

Francisco Thiago Carneiro Sena

Sandra Helena de Carvalho Albuquerque

Raimunda Hermelinda Maia Macena

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/90-101

CAPÍTULO 9.....102

EDUCAÇÃO EM SAÚDE DO AUTOCUIDADO APÓS MASTECTOMIA BASEADO NA TEORIA DE DOROTHEA OREM

Michelle Freitas de Souza

Fátima Helena do Espírito Santo

Fabio Ricardo Dutra Lamego

Ana Paula de Magalhães Barbosa

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/102-106

CAPÍTULO 10.....107

EXERCÍCIO FÍSICO NO TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE: REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA

Everton Vinicius Souza do Nascimento

Layce Bianca Pereira da Silva

Luiz Henrique Oliveira dos Santos

Felipe Matheus Vulcão da Rocha

Jhon Douglas da Silva Freitas

Eduardo Alexandre Abbate Miranda

João Pedro Teixeira de Souza Lameira

Hélio Maciel Neto

William Judah de Vasconcelos França

Natália Cardoso Soares

Felipe Vinicius Costa Cardoso

Cleuton Júnior Souto Miranda

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/107-115

CAPÍTULO 11.....116

IMPLEMENTAÇÃO DE SERVIÇO DE FARMÁCIA HOSPITALAR EM UM HOSPITAL DE PEQUENO PORTE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tayane Costa Moraes

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/116-119

CAPÍTULO 12.....120

O ENSINO REMOTO NA PANDEMIA E AS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE DO PROFESSOR

Patrícia Cavalcante de Sá Florêncio

André Luis Canuto Duarte Melo

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/120-127

CAPÍTULO 13.....128

PARASITOS EM CÃES E GATOS: RELATO DE PESQUISAS EM PRAÇAS PÚBLICAS E DOMICÍLIOS NO RECÔNCAVO DA BAHIA

Ana Lúcia Moreno Amor

Juliana Mercês Oliveira e Oliveira

Aline Yane da Silva Bacelar

Cristiano dos Santos Almeida

Esteliana de Souza Matos

Gisana Cruz de Assis

Joilson da Silva Andrade

Rodrigo Moura Mascarenhas

Sueli de Santana Reis Melo

Carlla Larissa Batista de Lima

Nataly da Cruz Brito

Glauber Andrade dos Santos

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/128-140

CAPÍTULO 14.....141

QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DO TRABALHADOR: UMA IMPORTANTE VERTENTE

Renata de Oliveira

Heliamar Vieira Bino

Juliana Sobreira da Cruz

Júnia Eustáquio Marins

Thays Peres Brandão

Acleverson José dos Santos

Carine Ferreira Lopes

Magda Helena Peixoto

Emerson Gomes De Oliveira

Rogério de Moraes Franco Júnior

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/141-148

CAPÍTULO 15.....149

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIGILÂNCIA DOS ÓBITOS POR COVID-19 EM RECIFE-
DESAFIOS E PERSPECTIVAS NA PANDEMIA**

Maria Luiza Ferreira Imburana da Silva

Juliana Damiano Farias

Luana da Paixão Silva

Ana Claudia da Silva Santiago

Laís Amorim Queiroga Carneiro da Cunha

Emília Carolle Azevedo de Oliveira

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/149-157

CAPÍTULO 16.....158

SAÚDE: DIREITOS E DEVERES DOS ADOLESCENTES

Magda Helena Peixoto

Thays Peres Brandão

Heliamar Vieira Bino

Juliana Sobreira da Cruz

Júnia Eustáquio Marins

Mariana Machado dos Santos Pereira

Lídia Fernandes Felix

Livia Santana Barbosa

Acleverson José dos Santos

Renata de Oliveira

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/158-166

CAPÍTULO 17.....167

FACILITANDO O MEDITAR ATRAVÉS DA ACUPUNTURA

Fabio Ricardo Dutra Lamego

Fátima Helena do Espirito Santo

Michelle Freitas de Souza

Vanderson Garcia da Silva

Danielle Rachel Coelho Bezerra

Almir Campos Pimenta

Aline Vargas Fontes

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/167-174

CAPÍTULO 18.....175

TERRITORIALIZAR EM SAÚDE: FORTALECENDO A ATENÇÃO BÁSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Kayron Rodrigo Ferreira Cunha

Nanielle Silva Barbosa

Allana Rhamayana Bonifácio Fontenele

Kerolayne De Castro Fontenele

Daline da Silva Azevedo

Amanda Karoliny Meneses Resende

Joyce Carvalho Costa

Iaggo Henrique de Sousa Figueiredo

Jayanne do Nascimento Santana Costa

Josué Tadeu Lima de Barros Dias

Luzia Cleia da Silva

Maria Samara da Silva

DOI: 10.47094/978-65-88958-66-7/175-182

CAPÍTULO 19.....183

UMA DOSE DE ESPERANÇA: VACINAÇÃO CONTRA A COVID-19 NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE

Kayron Rodrigo Ferreira Cunha

Nanielle Silva Barbosa

Allana Rhamayana Bonifácio Fontenele

Kerolayne De Castro Fontenele

Daline da Silva Azevedo

Amanda Karoliny Meneses Resende

Joyce Carvalho Costa

Iaggo Henrique de Sousa Figueiredo

Daiane da Silva Azevedo

Maria Samara da Silva

Juliete Machado Aguiar Bandeira

Welles Luiz dos Santos Almeida

DOI: [10.47094/978-65-88958-66-7/183-191](https://doi.org/10.47094/978-65-88958-66-7/183-191)

FACILITANDO O MEDITAR ATRAVÉS DA ACUPUNTURA

Fabio Ricardo Dutra Lamego¹;

Universidade Federal Fluminense – UFF.

<http://lattes.cnpq.br/3016188508159764>

Fátima Helena do Espirito Santo²;

Universidade Federal Fluminense – UFF.

<http://lattes.cnpq.br/8549284765290566>

Michelle Freitas de Souza³;

Universidade Federal Fluminense – UFF.

<http://lattes.cnpq.br/6934758741331401>

Vanderson Garcia da Silva⁴;

Universidade Federal Fluminense – UFF.

<http://lattes.cnpq.br/1060199101143323>

Danielle Rachel Coelho Bezerra⁵;

Universidade Federal Fluminense – UFF.

<http://lattes.cnpq.br/3772587294873592>

Almir Campos Pimenta⁶;

Universidade Estácio de Sá.

<http://lattes.cnpq.br/0242904149240799>

Aline Vargas Fontes⁷.

Universidade Estácio de Sá.

<http://lattes.cnpq.br/2098083365336815>

RESUMO: A meditação e a Acupuntura são práticas milenares. O *Yin Tang* é um dos pontos extras da acupuntura e tem a função de tranquilizar a mente e o emocional. O presente relato justifica-se pela percepção dos autores ao observar praticantes em uma aula de meditação, que iniciaram e praticam há no máximo 2 meses. Tem sua relevância por ser um tema pouco abordado e por fazer a junção de duas práticas integrativas. O objetivo do relato foi de apresentar os *feedbacks* das praticantes após a aula prática. Este é um relato de experiência sobre a vivência na prática da meditação ministrada por um dos autores. Os relatos apresentados são de alunas iniciantes na prática meditativa em uma única aula, que passaram a conhecer as técnicas simultaneamente, após participarem da classe. Através dos *feedbacks*, pode ser concluído que há redução da ansiedade e melhora a sensação de calma após uma aula de meditação do ponto *Yin Tang*.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia por acupuntura. Meditação. Ansiedade.

ABSTRACT: Meditation and Acupuncture are ancient practices. Yin Tang is one of the extra points of acupuncture and has the function of calming the mind and the emotional. The present work is justified by the authors' perception when observing those who attend meditation classes in an integrative space in the city of Mesquita, Rio de Janeiro, who have difficulties in meditating. It becomes relevant because it is a little discussed topic and because it combines two integrative practices. The objective of this work is to understand the effects of using the Yin Tang point as a facilitator of meditative practice. This is a qualitative cross-sectional field research, where 8 women aged 40 to 65 years were followed. 3 times of 5 minutes of meditation were performed with a 2 minute break. It was concluded that there is a reduction in anxiety and an improvement in the feeling of calm.

KEY-WORDS: Acupuncture therapy. Meditation. Anxiety.

INTRODUÇÃO

A sociedade atual sofre com o grande número acelerado de informações, o que é lançamento hoje, amanhã já será história por conta das atualizações constantes. Isso ocorre com clareza nos casos de aparelhos eletrônicos como smartphones, TVs, Tablets, câmeras e qualquer outro meio eletrônico. Vive-se o *ter* e esquecem-se do *ser*, assim cria-se uma sociedade frustrada, estressada e cada vez menos humanizada.

Segundo Prudente (2014) e Brasil (2021), as práticas meditativas são realizadas a mais de 1500 anos antes do surgimento do calendário cristão. É importante saber que não há uma única forma de se praticar a meditação, ela é uma das principais formas utilizadas para aqueles que buscam almejar o crescimento espiritual pois, busca a concentração de forma não analítica ou descritiva, trazendo o indivíduo ao seu equilíbrio de humor e da cognição. Sua prática foi desenvolvida com o passar do tempo em diversas tradições, filosofias e religiões com o intuito basicamente desta evolução e crescimento do Ser, proporcionando a integração do mundo exterior com o universo interior, fazendo com que o ser encontre o equilíbrio de corpo e mente. A meditação pode se manifestar de forma laica,

forma religiosa e até mesmo nas artes marciais, sendo assim:

A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as interrelações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência. (BRASIL, 2021, p.01)

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tem como base a teoria do Yin Yang, que tem o significado dos opostos que se complementam, cada coisa poderia existir por si ou pelo seu oposto. Como duas fases de um movimento cíclico o yin representa a área escura onde o Yang representa a parte clara, isso é visto no diagrama do YinYang. Em nosso dia a dia, a representatividade é o sol (Yang) se pondo dando oportunidade para lua (Yin) brilhar. Outros exemplos de se representar esta dualidade, é apresentado como o baixo e o alto, *Xue* (sangue) e o *Shen* (espírito), entre outros exemplos. Também se baseia na filosofia da teoria dos 5 elementos, que são eles: água, madeira, fogo, terra e metal. Cada um destes elementos tem uma representatividade de um órgão e víscera do nosso corpo, com suas manifestações e funções energéticas relativas a cada um deles. (MACIOCIA, 2020; BRASIL, 2015)

Há a busca do equilíbrio dos elementos através do redirecionamento energético, energia está conhecida como *Qi*, que está presente no corpo humano e em todas as coisas. É importante o consumo de alimentos energeticamente equilibrados, alimentos mais naturais e/ou orgânicos, pois é através deles que conseguimos uma melhor nutrição do organismo. Podemos dizer que os Zang (órgãos) Fu (vísceras) estão ligados a função energética dos órgãos e vísceras e não a estrutura física do órgão, como se prende a medicina ocidental. Outro fator importante a ser relatado sobre a forma de nutrição do *Qi* do nosso corpo, são as práticas corporais como o *Qiqong*, que auxilia diretamente na conservação de energia. (MACIOCIA, 2020)

A Acupuntura é uma das muitas formas de manifestação da MTC, sendo definida como:

(...) uma tecnologia de intervenção em saúde que faz parte dos recursos terapêuticos da medicina tradicional chinesa e estimula pontos espalhados por todo o corpo, ao longo dos meridianos, por meio da inserção de finas agulhas filiformes metálicas, visando à promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como a prevenção de agravos e doenças. Criada há mais de dois milênios, é um dos tratamentos mais antigos do mundo e pode ser de uso isolado ou integrado com outros recursos terapêuticos da MTC ou com outras formas de cuidado. (BRASIL, 2021, p. 01).

Existem inúmeras técnicas dentro da prática da Acupuntura, a mais conhecida e divulgada popularmente é o uso das agulhas, porém, podemos utilizar nestes pontos dos meridianos sementes, esferas de resina, trigramas chineses (técnica que vem sendo desenvolvida e difundida em congressos pelo Brasil e pelo mundo, que busca o equilíbrio energético através dos trigramas que formam o *Ba Gua*, diagrama em formato de octógono que tem um conjunto de oito trigramas em sua formação. São realizados desenhos nos pontos dos meridianos, como forma de tratamento, realizando o mesmo equilíbrio que é buscado com o uso das agulhas, porém, não invasivo.), moxabustão, ventosaterapia, dietoterapia chinesa, fitoterapia chinesa, magnetoterapia, entre outras.

Cada ponto tem uma função energética específica, dentre eles, umas das técnicas mais abordadas na prática é o tratamento com base nos 5 elementos, que se utiliza da função dos ciclos energéticos de cada ponto para poder lograr resultados na qualidade de vida dos pacientes. Com esse tipo de aplicação da técnica podemos tratar não só dores, mas sim, o que as causam. O ponto *Yin Tang* é um dos pontos extras da acupuntura pois não faz parte de nenhum meridiano regular, é um ponto muito utilizado nos tratamentos clássicos desta terapia com a função de tranquilizar e harmonizar a mente e o emocional. Ele tem inúmeras funções energéticas, mas a sua principal função é acalmar a mente (*Shen*), o ponto pode ser estimulado não com apenas agulha, mas com outras técnicas como massagem, sementes, ímãs e etc. (MACIOCIA, 2020; FOCKS et. al., 2018, BRASIL, 2015)

No Brasil a prática da Acupuntura é livre, pois não é regulamentada em nosso país. Atualmente, existe uma Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) para o Sistema Único de Saúde (SUS). A PNPIC aborda o uso de 29 práticas integrativas, dentre elas podemos encontrar a MTC – Acupuntura e a Meditação. Esta política institucionaliza as diretrizes para as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no âmbito do SUS, adequando regras, orientações sobre suas manifestações no auto cuidado e sua distribuição nas redes de Atenção à Saúde, tendo foco na Atenção Primária. A Acupuntura é uma das PICS que abrange, além da Atenção Primária, a atenção na alta complexidade. Apesar de serem práticas baseadas no conhecimento da medicina popular, a procura por tratamento cresceu 46% entre os anos de 2017 e 2018. (BRASIL, 2020; BRASIL, 2015)

A formulação do documento técnico das práticas integrativas e complementares em saúde, baseou-se em orientações e diretrizes de várias conferências nacionais de saúde e das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Esta foi uma das poucas políticas na área da saúde em âmbito nacional aprovada sem investimento do governo federal. Sua implantação está em maior parte na assistência primária a saúde chegando a 78% de implantação, 16,7% está distribuído em clínicas e policlínicas do SUS e apenas 3,4% das PICS está sendo implementada na alta complexidade. Dados apresentados em inquéritos nacionais e por levantamentos oficiais do Ministério da saúde mostram uma maior acessibilidade nas práticas corporais (Tai Chi Chuan, Qi gong e Yoga), acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia e a auriculoterapia, como as PICS mais utilizadas atualmente na estratégia de saúde da família (ESF). (BRASIL, 2015; TESSER et. al. 2021).

O conteúdo metodológico deste capítulo mostrará a seguir, a vivência na prática da meditação ministrada por um dos autores, especialista em Acupuntura e Meditação com mais de 5 anos de experiência na aplicação das técnicas no seu dia a dia. Os relatos apresentados são de alunas iniciantes na prática meditativa em uma única aula, que passaram a conhecer as técnicas simultaneamente, após participarem da classe. O presente relato justifica-se pela percepção dos autores ao observar praticantes em uma aula de meditação, que iniciaram e praticam há no máximo 2 meses. Tem sua relevância por ser um tema pouco abordado e por fazer a junção de duas práticas integrativas. O objetivo do relato foi de apresentar os *feedbacks* das praticantes após a aula prática, sendo assim, para facilitar o uso das informações, utilizamos os relatos de um único dia. Este dia foi escolhido por conta do maior número de iniciantes na turma.

Tendo como base o estudo de Goldim et. al. (2010), que aborda informações éticas sobre relatos de casos individuais, a experiência aqui abordada, trata-se de uma atividade educacional, sendo apenas um relato de experiência da prática no cotidiano. A experiência aqui apresentada não se faz necessária de um parecer prévio de um comitê de ética em pesquisa (CEP) pois, trata-se da experiência vivida, descrevendo uma única aula coletiva de meditação onde não há exposição de dados pessoais ou codificados das alunas. Nesse caso, apenas houve a necessidade de assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, apresentando por escrito e oralmente a elas, informações sobre os riscos e benefícios e que as respostas, seriam publicadas para fins de informações dos conteúdos sobre o uso da Acupuntura na meditação, sendo devidamente autorizado e assinado por elas.

METODOLOGIA

O trabalho apresentado vem a ser um relato de experiência através da aula de um dos autores. Os relatos foram coletados em um único dia, nele havia um maior número de iniciantes na prática da meditação, especificamente. Por haver descrição e explanação a respeito do que fora sentido após meditar o ponto de Acupuntura *Yin Tang*, podemos dizer que abordamos uma ótima qualitativa por conta das respostas subjetivas das alunas no dia da aula. (HULLEY et. al., 2015)

Para formulação deste documento, utilizaram-se respostas apenas das mulheres com menos de 2 meses na prática em Meditação e que nunca haviam meditado antes, não utilizamos as informações de homens e mulheres que já praticavam ou já haviam praticado. Sendo um total de 8 mulheres iniciantes na prática, com idade que variou de 40 a 65 anos. Durante a aula foram utilizadas sementes de vacaria, algodão, álcool 70%, esparadrapo micropore, tesoura, almofadas e música instrumental ambiente.

A semente de Vacaria é utilizada pois tem função energética neutra dentro da visão Chinesa segundo Maciocia (2020). Ela foi aplicada no ponto de acupuntura, *Yin Tang*, sendo deixada durante toda a sessão com o intuito de estimular a concentração no ponto, este ponto localiza-se na linha média do corpo entre as sobrancelhas. (FOCKS et. al., 2018).

Toda vez, antes de cada aula, é explicado como vai funcionar a dinâmica dela e são realizadas duas perguntas, uma quando chegam para a aula, que é, “*Como você está se sentindo nesse momento?*” e outra após a prática, que é perguntado, “*Como você se sente após meditar?*”. A aula relatada foi realizada no mês de novembro de 2019.

As aulas foram aplicadas em 3 tempos de 5 minutos de meditação com um intervalo de 2 minutos entre cada tempo, foi executada desta forma para que as participantes pudessem movimentar as pernas e o corpo durante as pausas. Todas as voluntárias meditaram sentadas de forma confortável de acordo com suas particularidades e/ou limitações, foi pedido apenas que concentrassem no ponto de Acupuntura estimulado com a semente. (MENEZES et. al., 2016)

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base em Maciocia (2020) e Focks et. al (2018), podemos dizer através dos preceitos da Medicina Tradicional Chinesa que as alunas aqui relatadas conseguiram reequilibrar sua energia, harmonizando-a através do efeito energético do ponto *Yin Tang*, por meio do equilíbrio dos pensamentos acelerados e baixando a ansiedade.

Quadro 1: Relato das praticantes de Meditação.

N	Antes da Meditação	Após a Meditação
01	Aagitada, ansiosa e em fase pré-menstrual.	Mesmo com tensão pré-menstrual, sinto-me tranquila e relaxada.
02	Ansiedade intensa e curiosa para saber como é meditar.	Me concentrei muito no que foi pedido, estou com um sentimento de calma no coração e muito tranquila.
03	Muito agitada pois estou lidando com depressão e ansiedade.	Me sinto mais calma e relaxada.
04	Tensa e com dores no pescoço.	A tensão aliviou e sinto menos dor no pescoço.
05	Com dores musculares.	Aguçou meu sono e senti secura no nariz, mas estou muito relaxada fisicamente.
06	Me sinto bem, mas sinto a mente um pouco agitada.	Estou mais tranquila.
07	Sinto-me bem, apenas com dor no braço direito.	Me sinto melhor.
08	Um pouco cansada porem bem.	Estou me sentindo ótima, parece que tudo está mais calmo dentro de mim.

Fonte: autoria própria, 2021.

Ao ler as respostas das alunas, pode ser percebido a baixa da ansiedade e a sensação de calma. A utilização do ponto *Yin Tang*, teve como função a desaceleração dos pensamentos, trazendo um melhor resultado para as praticantes que iniciaram a meditação a pouco tempo.

Com base em estudos de Menezes et. al. (2016), que verificou a eficácia da prática meditativa durante 5 (cinco) dias em estímulos de interferência emocional e ansiedade, constatou que há resultados benéficos no controle das interferências emocionais e da ansiedade, através de treinos breves. Por meio desta análise podemos perceber que poucos minutos de meditação são positivos ao organismo. Porém, com base na prática cotidiana, é importante que a prática seja aumentada seu tempo gradativamente de acordo com o condicionamento de cada praticante, pois poderá trazer mais benefícios com o passar do tempo.

Em uma revisão sistemática realizada por Araújo et. al. (2019), eles apresentaram que a meditação tem efeitos positivos diretos nas questões físicas e emocionais, trazendo satisfatórios resultados em mulheres com neoplasia mamária. Mostrou sua eficácia na redução do medo de recorrência da doença, baixou a ansiedade, o estresse psicológico, a depressão, entre outros fatores emocionais, e assim mostrou a melhoria na qualidade de vida.

A Meditação tem seus benefícios, porém, precisa ser mais difundida e trabalhada junto a população em geral, no estudo de Mendes et. al. (2020) com 275 pacientes de maior prevalência mulheres, em um hospital de Minas Gerais, durante a prática de quimioterapia apresentou que apenas 4,9% dos voluntários do estudo utilizavam alguma PICS como fitoterapia, homeopatia, meditação, floral e acupuntura. Segundo a pesquisa, isso pode se dá pela falta de acesso as PICS. Isso nos alerta a possibilidade de mostrarmos além da importância da sua funcionalidade, a necessidade de levarmos a quem precisa, ajudando a difundir ainda mais estas práticas que estamos abordando em nosso relato.

CONCLUSÃO

A literatura nos apresenta respostas positivas sobre a prática da meditação, mas com baixa qualidade em seus conteúdos. Estudos e pesquisas nas temáticas meditação e acupuntura devem ser desenvolvidas para melhor esclarecimento dos assuntos, sendo assim, através dos relatos apresentados pelas voluntárias da nossa aula podemos perceber na prática que a meditação juntamente com o uso de pontos de acupuntura pode gerar resultados positivos aos seus praticantes, beneficiando ainda mais sua qualidade de vida e facilitando e otimizando o ensino do meditar na prática.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. V., et. al. Meditation effect on psychological stress level in women with breast cancer: a systematic review. **Rev. Esc. Enferm. USP.** São Paulo, 2019; 53: e03529. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018031303529>. Acessado em: 25 mai 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso.** 2ed. DF, Brasília, 2015. *E-Book* Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acessado em: 08 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS):** quais são e para que servem. Brasília, 2020. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares> . Acessado em: 21 Jan. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS:** As práticas. Brasília, 2021. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>. Acessado em: 09 Ago. 2021.

CASTELLANO, G. et. al. Efectos de una intervención de reducción del estrés basada en Mindfulness (MBSRP) sobre parámetros clínicos en la Artritis Reumatoidea. **Rev. Urug. Med. Interna.** v. 4, n. 2, p. 15-23, maio. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.26445/04.02.2>. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2393-67972019000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=pt . Acessado em: 23 mai. 2020.

FOCKS, C.; MÄRZ, U. **Guia prático de Acupuntura.** 2. ed. São Paulo. Manole, 2018.

GOLDIM, J. R.; FLECK, M. P. **Ética e publicação de relatos de caso individuais.** **Braz. J. Psychiatry.** v. 32, n. 01, p. 02-03, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462010000100002> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/KSpVrP45Vv4ymMcjnXBgbpt/?lang=pt#> . Acessado em: 21 set. 2021.

HULLEY, S. et. al. **Delineando a pesquisa clínica.** 4. ed. Porto Alegre. Artmed, 2015.

MACIOCIA, G. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa.** 3. ed. Rio de Janeiro. Roca; 2020.

MENDES, A. S. et. al. Práticas integrativas, espirituais e qualidade de vida do paciente com câncer durante o tratamento. **Rev. Eletr. Enferm.** v. 22, n. 57987, p. 01-08, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.57987>. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/57987> . Acessado em: 09 ago. 2021

MENEZES, C. B. et. al. Brief Meditation and the Interaction between Emotional Interference and Anxiety. **Psicologia: Teoria e Pesquisa. Brasília.** vol. 32, n. 2, p 1-8, Abr.-Jun. 2016. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-3772e322216> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/MFnLY9sfBvSx8wkS4TpD3zC/?lang=en> . Acessado em: 18 maio 2020.

PRUDENTE, B. **História da Meditação:** das tradições do antigo oriente à ciência do século XXI. Rio de Janeiro. Scientiarum História VIII, 2014.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. C.; NASCIMENTO, M. C. do. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. *In:* SOUSA, I. C., et. al. **Experiências e reflexões sobre medicinas tradicionais, complementares e integrativas em sistemas de saúde nas Américas.** Recife: Fiocruz, 2021. p. 82 – 99.

Índice Remissivo

A

Administração hospitalar 116
Adoecimento mental 120
Adoecimento psíquico 39, 49
Adolescentes 23, 66, 109, 113, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165
Agentes comunitários de saúde 26, 176, 178, 186
Ancilostomídeos 130, 134, 136, 137, 139
Ancylostoma spp 129, 130, 131, 133, 134, 135, 137
Animais infectados 129
Assistência do enfermeiro 16
Assistência em saúde mental 24
Atenção primária em saúde 176
Atuação interdisciplinar 24, 29, 30
Aulas online 120
Autoavaliação geral de saúde 54, 55, 56, 57, 58, 59
Autoconceito 102, 104
Autocuidado 60, 102, 104, 105, 106
Autoimagem 18, 102, 104, 105

B

Biossegurança 176, 180
Burnout, covid e o trabalho de policiais 94

C

Canabinóide 63
Câncer de mama 102, 103, 104, 105, 106
Cannabis como tratamento medicinal 64, 69
Cannabis sativa 63, 64, 65
Características do tdah 108, 110
Centro de atenção psicossocial – caps 24
Comorbidade 54, 55
Compostos da cannabis 63, 66
Condições de saúde 54, 56, 60, 187
Consequências do tdah 108, 110, 111
Coronavírus 33, 35, 36, 37, 38, 91, 149, 152, 154, 155, 156, 157, 184
Covid-19 7, 8, 12, 14, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 77, 78, 79, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 149, 150, 151, 152, 153, 155, 156, 157, 181, 183, 185, 190, 191
Cuidados de enfermagem 16, 20, 102, 105

D

Desempenho acadêmico e social 108, 110
Direitos, deveres e saúde dos adolescentes 159
Direitos e deveres 159, 161
Doenças cardiovasculares 113

E

Educação em saúde 103, 166
Enfermeiro 16, 106, 181
Ensino remoto 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126
Epidemiologia 155, 156
Estatuto da criança e adolescente 159, 161
Estratégia saúde da família 21, 26, 176, 178, 181
Estresse 18, 41, 47, 59, 60, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 108, 110, 113, 124, 125, 142, 144, 145
Estresse ocupacional 142, 144
Exercício físico 108
Experiência de luto 39
Exploração sem limites 142, 143

F

Farmácia hospitalar 116, 117, 119

G

Gestantes 33, 34, 35, 36, 37, 38, 178, 189, 190
Gestão dos medicamentos 116, 117

H

Helmintos 130, 136, 140
Higiene alimentar e pessoal 77, 80, 85
Hiv 7, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23
Hiv/aids 7, 16, 17, 20, 21, 22, 23

I

Impulsividade 108
Imunização 184, 185
Interdisciplinaridade 24, 32
Isolamento social 46, 49, 54, 55, 59, 60, 94, 120, 122, 125, 179

J

Jornadas exaustivas 120

L

Luto 40, 41, 42, 51
Luto antecipatório 39, 41, 48
Luto complicado 39, 47, 48, 49

M

Maconha como tratamento terapêutico 63, 65
Manejo das questões de morte e luto 39
Mastectomia 102, 104, 105
Medidas de promoção de saúde 54, 60
Melhor qualidade de trabalho 120, 125
Métodos parasitológicos 130
Monitoramento 33, 34, 79, 149, 152, 186, 189
Mulher 16, 106

N

Notificação 33

O

Óbitos por covid-19 150, 153

P

Pandemia 37, 39, 41, 42, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 77, 78, 80, 84, 85, 86, 87, 88, 91, 92, 93, 95, 96, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 149, 151, 153, 154, 156, 176, 178, 179, 180, 184, 185, 187, 189, 190
Papel do enfermeiro 16, 20
Parasitas 129, 131, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139
Parasitas intestinais 129, 131, 134
Perfil de adoecimento 142, 143
Perfil de qualidade de vida 142, 143
Plataformas digitais 120
Poliparasitismo 130
População idosa 54, 55, 59
Potencial zoonótico 129, 131, 137
Processo de territorialização 176, 178
Processo de vacinação 184, 186, 187, 189
Processo entre saúde e doença 142, 143
Produção e consumo 142, 143
Produção, trabalho, ambiente e saúde 142, 143
Profissionais da saúde 16, 21, 24, 28, 35, 42, 48, 67, 161, 162, 163, 186, 188
Profissionais residentes 176, 178, 179, 184, 186
Programa de residência em saúde da família 176, 178
Programa de residência multiprofissional em saúde da família 184, 186
Programa saúde na escola 159, 163, 164, 165, 166
Protozoários 130, 134, 136, 137
Psicologia hospitalar 39, 51

Q

Qualidade de vida do trabalhador 142, 144, 145, 146, 147

R

Relações trabalho-trabalhador 142, 147

Residentes em saúde 149, 152

S

Sars-cov-2 9, 33, 34, 76, 78, 79, 82, 88

Saúde da população 54, 60, 149, 178, 185

Saúde do professor 120, 122, 123, 126

Saúde do trabalhador 86, 142, 143, 144, 147, 148, 181

Saúde e bem estar do adolescente 159, 160

Saúde física 54, 59, 94, 96

Saúde mental 25, 26, 30, 31, 32, 47, 48, 51, 59, 60, 61, 74, 91, 92, 93, 94, 95, 120, 122, 123, 124, 125, 126

Saúde pública 19, 37, 67, 77, 78, 102, 103, 108, 110, 130, 131, 148, 178, 181, 189

Segurança de alimentos 77, 79

Segurança e proteção dos cidadãos 91

Serviço de farmácia no hospital 116, 118

Serviços de saúde 33, 37, 118, 119, 155, 161

Síndrome de burnout (sb) 91

Sistema nervoso central e periférico 63, 65

Sistema único de saúde 25, 67, 154, 176, 178, 181, 185

Substâncias naturais 63, 65

T

Tdah em crianças e adultos 108, 110, 111

Teoria de dorothea 102, 105

Toxocara spp 129, 130, 131, 133, 134, 135, 136, 137, 139

Trabalhador 142, 144

Trabalho 22, 98, 124, 127, 141, 142, 144, 145, 147, 159, 166, 181

Transmissão de sars-cov-2 pelas embalagens e alimentos 77

Transmissão do vírus na cadeia produtiva de alimentos 77, 79

Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (tdah) 108

Transtorno do espectro autista (tea) 63, 65

Tratamento do câncer da mama 102, 104

Tratamento terapêutico 64, 66, 73

Trichuris spp 129, 130, 132, 133, 134, 136

Tumor 102, 103, 104

U

Utilização dos medicamentos 116, 117

V

Vacinas 91, 184, 185, 187, 188, 189, 191

Valorização do farmacêutico 116, 119

Vigilância em saúde 86, 149, 151, 152, 153, 154, 157, 186

Vigilância epidemiológica 150, 151, 154

Violência doméstica 16

Violência por parceiro íntimo 16

Z

Zoonoses 129, 130, 131, 132, 135, 136, 138

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



editoraomnisscientia@gmail.com 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

@editora_omnis_scientia 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 (87) 9656-3565 

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



editoraomnisscientia@gmail.com



<https://editoraomnisscientia.com.br/>



[@editora_omnis_scientia](https://www.instagram.com/editora_omnis_scientia)



<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9>



+55 (87) 9656-3565

