**Você gostaria de contar mais um pouco sobre essa experiência? Como tem sido sustentar essa ação inovadora?**

A oficina teve seu início em setembro de 2022, com o objetivo de apresentar e oferecer o cuidado com as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) a partir de um serviço de saúde mental, onde talvez aqueles usuários, em suas condições de existência, jamais teriam oportunidade de vivenciar em um outro lugar.

Proporcionar um cuidado com as PICS é enfrentar e ir rompendo com o modelo de cuidado medicalocêntrico, focado no médico, medicações, na doença e na cura. É proporcionar outras possibilidades de cuidado que visam a promoção da saúde, prevenção e bem estar. É cuidar com afeto, é aproximação, escuta, criação e fortalecimento de vínculo, efeitos que superam qualquer espaço ou atividade.

Regularmente, participam da oficina usuários em intenso sofrimento psíquico, psicóticos e neuróticos graves, por vezes usuários em crise, onde os efeitos relaxantes e de bem estar são vistos de imediato.

Inicialmente foi uma surpresa muito grande ver a adesão e sustentação desses a atividades que exigem foco e concentração, como a meditação.

Um caso bem interessante é de um usuário psicótico grave, verborrágico, bem delirante e invadido com as vozes, onde através de técnicas de alongamento, respiração e inalação de aromoterapia, consegue sustentar bem a oficina, focando no momento presente e na atividade proposta.

Relatos positivos das práticas são frequentes, como ser uma boa ferramenta para acalmar a mente, melhorar o emocional e o sono.

Algumas falas interessantes dos participantes como *“sentir pensamentos da alma”*, *“sentir-se mais leve e começar sentir meu próprio corpo”*, *“conseguir não pensar em coisa ruim durante esse tempo”*.

O estímulo ao autocuidado também é um dos efeitos positivos da prática. Com com o início da vivência muitos usuários passaram a buscar meditações guiadas no *youtube* para realizarem em casa, além da criação de uma rotina de alongamento diário. Interessante frisar que a maior parte do público da oficina é constituída por homens.

Hoje a oficina ocupa um lugar importante dentro do serviço, possui uma boa adesão entre os usuários, grande parte dos que participam vão naquele dia ao serviço para a atividade, a maior parte desses, retornam nas semanas seguintes. Quando, por algum imprevisto a oficina não acontece, os participantes sentem falta e por vezes reivindicam a realização.

A oficina que se iniciou em uma sala fechada dentro do CAPS com poucos usuários, hoje, já se expandiu a um local aberto / parque da cidade que por vezes sustenta mais de 10 participantes. Explorar a cidade e os locais de lazer que a mesma oferece, além de ser direito de todo cidadão proporciona acesso e qualidade de vida.

Por mais que hoje já exista uma política pública que indique, estimule e proteja o uso das PICS dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), sustentar essas práticas ainda é de grande desafio e por vezes singular/solitária.

Ainda existe um longo caminho a ser percorrido quanto aos cuidados com as PICS dentro do SUS. Valorizar e respeitar essas práticas é ver seus efeitos positivos a curto e longo prazo, além de proporcionar outras formas de cuidados focadas na escuta acolhedora e promoção e prevenção a saúde, ocupando um lugar singular no cuidado integral a saúde do sujeito.

É essencial para uma implementação efetiva das PICS no SUS o estímulo aos profissionais com capacitações, além do direcionamento de recursos financeiros e materiais para desenvolvimento das mesmas.

Recentemente o município de Niterói, junto a Universidade Federal Fluminense e Fundação Euclides da Cunha proporcionaram diversas capacitações de PICS aos trabalhadores do SUS, como auriculoterapia, aromoterapia, reiki, terapia com florais, dança circular entre outros. Entretanto, algumas, para sua realização necessitam de materiais quais ainda estão sendo aguardados pelos profissionais para que se coloque em prática o conhecimento adquirido.

Capacitar os trabalhadores ofertando possibilidade da implementação de outras formas de cuidados é valorizar e entender a saúde na dimensão biopsicossocial do ser e de sua necessidade de um cuidado de forma integral.