Protocolo: 639963
Data: 07/05/2020
Título: LAUDA DE 07-05-2020 - RSMS 4394 - Nota Técnica nº 02
Página(s): a

ATO DA SECRETÁRIA

RESOLUÇÃO SMS Nº 4394 DE 06 DE MAIO DE 2020

A SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pela legislação em vigor,

RESOLVE:
Art. 1º Aprovar e conceder efeito normativo à NOTA TÉCNICA nº 02 **DA COORDENAÇÃO DAS LINHAS DE CUIDADO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM CONJUNTO COM A GERÊNCIA DA ÁREA TÉCNICA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PIC)** , anexo I desta Resolução.

Art. 2º Esta Resolução produz efeitos enquanto durar a epidemia do novo Coronavírus no âmbito da Cidade do Rio de Janeiro.

Art. 3º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Rio de Janeiro, 06 de maio de 2020.

CAROLINA ALTOÉ VELASCO
Substituta Eventual da
Secretária Municipal de Saúde

ANEXO I À RESOLUÇÃO SMS Nº 4394 DE 06 DE MAIO DE 2020

NOTA TÉCNICA Nº 2/2020
DA COORDENAÇÃO DAS LINHAS DE CUIDADO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM CONJUNTO COM A GERÊNCIA DA ÁREA TÉCNICA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PIC)
Assunto: Recomendações da Área Técnica de Práticas Integrativas e Complementares, para o cuidado de usuários e profissionais, na Atenção Primária à Saúde (APS), diante da pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2).
Considerando o Decreto Rio n° 47.263 de 17 de março de 2020, publicado no D.O. de 18 de março de 2020, que declara situação de emergência no município de Rio de janeiro em face da pandemia do coronavírus - covid 19;

Considerando a RESOLUÇÃO SMS Nº 4386 DE 29 DE ABRIL DE 2020, publicada no Diário Oficial do Município do Rio de Janeiro, de 04/05/2020 com a Nota Técnica da Assessoria Especial - ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, que trata das orientações sobre a prevenção e manejo da covid - 19 e organização dos serviços de atenção primária à saúde do município do Rio de Janeiro (atualizada em 27/04/2020);

A Coordenação das Linhas de Cuidado das Doenças Crônicas Não Transmissíveis em conjunto com a Gerência de Práticas Integrativas e Complementares (PIC) ORIENTA que:

Todos os procedimentos individuais e coletivos que fazem parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares (PNPIC) e que são realizados nas unidades de saúde estão suspensos.

Porém, devido a Pandemia COVID-19, sugerimos abaixo algumas Práticas Integrativas e Complementares que poderão ser realizadas pelos usuários e profissionais de saúde visando o autocuidado e redução do estresse e ansiedade:

Fitoterapia - é o estudo das plantas medicinais e suas aplicações na proteção e na recuperação da saúde. Três espécies medicinais podem ser usadas sob a forma de chá: capim-limão, erva-cidreira e maracujá.

Para o preparo da infusão, recomendamos colocar água fervente sobre a planta picada em um recipiente que deverá ser abafado por 10 a 15 minutos e depois coado.

Capim-limão (Cymbopogon citratus)

Modo de preparo: 1 colher de sopa das folhas secas ou duas colheres de sopa das folhas frescas picadas para 1 xícara de água.
Posologia: 2 a 3 xícaras ao dia.
Efeitos colaterais: não apresenta toxicidade mesmo quando utilizado por tempo prolongado.
Contraindicação: gestação.

Erva-cidreira (Lippia alba)

Modo de preparo: 1 colher de sopa das folhas secas ou duas colheres de sopa das folhas frescas para 1 xícara de água.
Posologia: 1 a 2 xícaras ao dia.
Efeitos colaterais: é uma planta segura nas doses recomendadas. Contraindicação: hipotensão arterial.

Maracujá (Passiflora alata)

Modo de preparo: 1 colher de sopa das folhas secas ou duas colheres de sopa das folhas frescas para 1 xícara de água.
Posologia: 2 a 3 xícaras ao dia.
Efeitos colaterais: em geral e na dose recomendada é bem tolerado. Contraindicações: lactação, 3 primeiros meses de gestação e para pessoas com hipotensão arterial.

Obs: Estas três espécies podem ser utilizadas com segurança, desde que sejam obedecidos os critérios de utilização aqui mencionados.

Meditação - Prática de interiorização e de atenção através da respiração que pode ser feita em casa, de forma individual. Contribui na promoção da saúde integral do usuário sob os aspectos físico, emocional, mental e espiritual. Essa prática é grande aliada na manutenção do equilíbrio emocional.

Links de apoio:
https://www.youtube.com/watch?v=x7Sqp310IK4 - Como meditar (Viagem interna o segredo II)
https://www.youtube.com/channel/UCTqpr2W0r2cC3wefoUrxftQ - Canal Yoga Mudra
https://www.youtube.com/watch?v=J0XdOQb6AD0 - Canal Inspiramor, práticas e meditação

· **Automassagem -** Proporciona o equilíbrio do funcionamento dos órgãos através do toque em determinados pontos do corpo.
Como benefícios, citamos o alívio do estresse, diminuição da ansiedade, acalma a mente, alívio das dores e tensões, ativação da circulação, melhoria da qualidade do sono.
É necessário um espaço para se sentar confortavelmente e uma música de preferência.
Um aroma relaxante como lavanda ou capim limão em um difusor pode ser utilizado.

Links de apoio:
https://www.youtube.com/watch?v=JsHyx_qin7M - Como fazer uma automassagem relaxante
https://www.youtube.com/watch?v=UubDelNDrCA&t=348s - Auto massagem das mãos (Reflexologia Palmar)
https://www.youtube.com/watch?v=BmjPPuvaN5k - Massagem relaxante para pernas e pé

Sessão de Imposição de Mãos - Reiki- é uma prática terapêutica que utiliza geralmente a imposição de mãos para canalização da energia vital de quem recebe.
Reiki é uma técnica vibracional de cura natural e de origem japonesa.
Reiki significa Energia Vital Universal e o método Reiki Ryoho Usui inclui um conjunto de técnicas destinadas a promover o equilíbrio energético no indivíduo sob os aspectos físico, mental, emocional e espiritual. É uma técnica de baixo custo, não invasiva e pode ser utilizada para todas as idades.
A prática Reiki pode ser feita à distância sem colocar em risco a integridade física do terapeuta e pacientes/profissionais de saúde.
Reiki à distância (Enkaku-Chiryo-Ho) pode ser oferecida para grupos ou individualmente pelo profissional de saúde habilitado em Reiki Usui nível 2, 3A ou 3B.
Não tem contraindicações e auxilia no equilíbrio emocional de pacientes e dos próprios

profissionais de saúde:

Grupos - o envio de Reiki à distância pode ser sincrônico, onde é estipulado um horário pré-definido e conhecido para terapeutas e receptores. E também pode ser não sincrônico em que o terapeuta envia Reiki sem marcação de horário previamente estipulado aos receptores.

Individual - Neste modelo o atendimento de Reiki é sincrônico no qual é pré-agendado um horário para terapeuta e receptor.

A Área Técnica de PIC oferece atendimentos de Reiki à distância individuais ou em grupo para profissionais de saúde. Interessados podem entrar em contato pelo e-mail: propicsms.reiki@gmail.com

REFERÊNCIAS:

AMORIN, H.F. SEIXLACK, A.C.C. **Manual Terapêutico de Fitoterápicos: Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia**, Rio de Janeiro, SMS, 2010.

APR. Associação Portuguesa de Reiki - Monte Kurama. Disponivel em: <https://www.associacaoportuguesadereiki.com/>

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017.**Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Diário Oficial da União nº 64, Brasília, março 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n° 702, de 21 de março de 2018.**Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC**. Diário Oficial da União, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS.** Brasília, 2018.

CARNEIRO.D.M et AL. **Essência da Saúde**, Ed Ciência da Saúde, 1ª ed, Goiânia, 2014.

DE' CARLI, Johnny. Reiki: Sistema Tradicional Japonês. ed. Madras. 2011.

LIMA, ÂNGELA. **Índice Terapêutico Fitoterápico - Ervas Medicinais**. Editora EPUB (Editora de Publicações Biomédicas Ltda), 1ª ed, Petrópolis, 2008

MATOS, F.J.A. **Plantas Medicinais- Guia de Seleção e Emprego de Plantas Usadas em Fitoterapia no Nordeste do Brasil** 2ª ed, Imprensa Universitária FC, Fortaleza 2000.

RIO DE JANEIRO. PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO. Decreto municipal nº 47.263, de 17 de março de 2020, **que declara situação de emergência no município de Rio de janeiro em face da pandemia do coronavírus - covid 19**. DOPCRJ, 18 de março de 2020.

RIO DE JANEIRO. SECRETARIA MUNICIPAL DE SAUDE; Resolução SMS Nº 4386 de 29 de abril de 2020, que dispõe das **orientações sobre a prevenção e manejo da covid -19 e organização dos serviços de atenção primária à saúde do município do Rio de Janeiro** (atualizada em 27/04/2020)**.** DOPCRJ, 04 de maio de 2020.

RIO DE JANEIRO. SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. GERÊNCIA DO PROGRAMA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES. Que tal um chazinho? Guia prático de plantas medicinais. Rio de Janeiro, SMS, 2014.

SAAD, G. A. et AL. **Fitoterapia Contemporânea. Tradição e Ciência na Prática Clínica**, Ed Elsevier, 2ª ed, Rio de Janeiro, 2016.

Cláudia Ramos
Coordenação das Linhas de Cuidado das Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Leonardo de Oliveira El Warrak
Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde