



PIM debate

Bem-estar das(os) cuidadoras(es): Pilar essencial para a parentalidade positiva

Práticas Integrativas e Complementares no PIM

Lairton Martins

Primeira Infância Melhor — PIM | SES/RS



Quem cuida também precisa ser cuidado.



Corpo

cansaço • dor • sono • tensão



Emoções

ansiedade • medo •
sobrecarga • insegurança



Relações

rede de apoio • vínculos •
território • condições de vida

**Cuidar de si não é uma responsabilidade exclusivamente individual.
Bem-estar também depende de apoio, direitos, vínculos e condições de vida.**

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

São abordagens reconhecidas no SUS que podem contribuir para:



promoção
da saúde



bem-estar
e autocuidado



escuta
acolhedora



fortalecimento
de vínculos



cuidado
integral



PNPIC — Portaria GM/MS nº 971/2006

Ampliações: Portaria nº 849/2017 • Portaria nº 702/2018

PEPIC/RS — Resolução CIB/RS nº 695/2013 • Resolução CES/RS nº 14/2014

Onde as PICS podem entrar no PIM?



Realizar ou facilitar

Quando houver formação adequada, segurança e atuação dentro das competências.



Fazer em parceria

PIM + UBS + APS + eMulti + assistência social + educação + universidades + comunidade.



Articular e encaminhar

Quando houver necessidade de avaliação clínica, responsabilidade técnica ou cuidado especializado.



O(a) visitador(a) não precisa se tornar especialista em PICS.



Características das PICS no contexto do PIM

No PIM, as PICS se integram à metodologia por meio de princípios que fortalecem o cuidado e o desenvolvimento integral na primeira infância.



Abordagem integral do cuidado

Considera o ser humano em suas dimensões física, emocional, social e espiritual.



Valorização dos saberes

Reconhece e respeita os saberes tradicionais, populares e da cultura local.



Fortalecimento de vínculos

Estimula o encontro, o diálogo, o afeto e o cuidado compartilhado entre famílias, visitantes e comunidade.



Respeito ao território

Valoriza a cultura local, as especificidades das famílias e as potencialidades da comunidade.

Critérios de seleção das práticas desta cartilha

As práticas foram escolhidas por sua relevância, segurança e potencial para qualificar as ações do PIM.

1



Reconhecimento oficial

Práticas reconhecidas no âmbito da PNPIC e/ou da PEPIC/RS.

2



Evidências científicas

Presença de evidências favoráveis nos Mapas de Evidências do CABSIN/BVS MTCTI ou em revisões científicas.

3



Aderência ao público do PIM

Adequação a gestantes, puérperas, crianças de zero a seis anos, cuidadores(as) e famílias.

4



Possibilidade de realização segura

Viabilidade em visitas domiciliares, grupos ou ações intersetoriais, respeitando a formação necessária.



Nem todas as práticas reconhecidas pelo Ministério da Saúde foram destacadas. A seleção priorizou práticas com maior potencial educativo, comunitário, vincular e preventivo no contexto do PIM.



A presença de uma prática nesta cartilha não significa recomendação automática. Seu uso depende de formação adequada, planejamento, consentimento da família, supervisão, registro e articulação com a rede ou profissional habilitado(a).



**Primeira
Infância
Melhor**

PICS com maior aderência ao PIM

Estas práticas podem ser integradas às ações do PIM, de acordo com as necessidades das famílias e as possibilidades do território.



Shantala



**Meditação
e Mindfulness**



Yoga



**Práticas Corporais
e Mentais da
Medicina Tradicional
Chinesa**



**Plantas medicinais
e fitoterapia:
orientação, registro
e cuidado seguro**



Reiki



Primeira
Infância
Melhor

Shantala

Toque que fortalece
vínculos e promove
bem-estar.



O que é?

Prática de massagem infantil originária da tradição indiana, voltada ao toque afetivo, à observação dos sinais do bebê e ao fortalecimento do vínculo cuidador(a)-criança.



Por que dialoga com o PIM?

Articula-se diretamente com o cuidado sensível, a parentalidade positiva e a qualificação das interações familiares, eixos centrais da metodologia do PIM.



Como o PIM pode utilizar?

Em visitas domiciliares ou grupos, a equipe pode orientar e apoiar cuidadores(as) na prática, quando houver formação adequada, respeitando o tempo e os sinais do bebê.



Cuidados importantes

Não realizar se o bebê estiver com febre, dor, lesões de pele, desconforto ou logo após mamar. A prática deve ser sempre segura, respeitosa e sem prometer efeitos clínicos além do que as evidências sustentam.



Primeira
Infância
Melhor

Meditação e Mindfulness

Mais presença para quem cuida e para quem cresce.



O que é?

Conjunto de práticas de atenção plena, respiração consciente e regulação da atenção, que favorecem o autocuidado e a redução do estresse.



Por que dialoga com o PIM?

Contribui para o bem-estar de gestantes, puérperas, cuidadores(as) e equipes, fortalecendo vínculos e apoiando a regulação emocional.



Como o PIM pode utilizar?

Em grupos de gestantes, puérperas ou cuidadores(as), com profissional capacitado, como parte das atividades do programa (ex.: rodas de conversa, Semana do Bebê, cuidado de quem cuida).



Cuidados importantes

Não substitui acompanhamento em saúde mental ou pré-natal. Deve ser simples, acolhedora e não impositiva. Em situações de sofrimento intenso, encaminhar para a rede de saúde.



Primeira
Infância
Melhor

Yoga

Movimento, respiração
e bem-estar em todas
as fases da vida.



O que é?

Prática corpo-mente que articula posturas, respiração, relaxamento, equilíbrio e presença.



Por que dialoga com o PIM?

Contribui para o autocuidado, a regulação emocional e o bem-estar de gestantes, puérperas, cuidadores(as) e famílias, fortalecendo vínculos.



Como o PIM pode utilizar?

Realizar grupos de yoga para gestantes, cuidadores(as) e famílias, com profissional capacitado, em espaços comunitários ou nas atividades do programa.



Cuidados importantes

Adaptar as práticas ao período gestacional e às condições de cada pessoa. Evitar exigência física excessiva e respeitar os limites individuais. Não substitui o pré-natal ou o acompanhamento clínico.

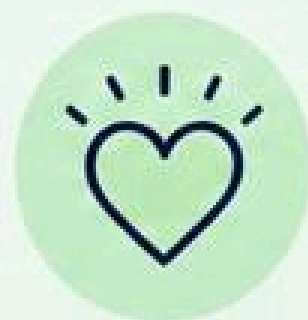
Práticas Corporais e Mentais da Medicina Tradicional Chinesa

Movimento, equilíbrio e bem-estar para o corpo e a mente.



O que é?

Conjunto de práticas da Medicina Tradicional Chinesa, como Tai Chi Chuan, Qi Gong, Lian Gong, Do In e exercícios respiratórios, que promovem equilíbrio entre corpo, mente e energia vital.



Por que dialoga com o PIM?

Contribui para a regulação emocional, o autocuidado e o bem-estar de gestantes, puérperas, cuidadores(as) e famílias, favorecendo o fortalecimento de vínculos.



Como o PIM pode utilizar?

Organizar grupos, com profissional capacitado, em espaços comunitários ou nas atividades do programa, adaptando as práticas ao público e respeitando os limites de cada pessoa.



Cuidados importantes

Evitar movimentos de impacto e esforço físico excessivo, especialmente em gestantes. A prática não substitui o pré-natal ou o acompanhamento clínico. Em caso de intercorrências, orientar a busca pela APS.

Plantas medicinais e fitoterapia

Saberes tradicionais, cuidado seguro e diálogo com o território.



O que é?

Plantas medicinais e fitoterapia fazem parte das PICS e integram saberes populares, tradicionais e científicos. Muitas famílias utilizam chás, garrafadas, pomadas, banhos e outros preparados como parte de seus cuidados.



Por que dialoga com o PIM?

Valoriza a cultura e o território, reconhece os saberes das famílias e contribui para o cuidado integral, fortalecendo vínculos e promovendo práticas de cuidado seguras.



Como o PIM pode utilizar?

Escutar sem julgamentos, registrar as práticas utilizadas pelas famílias, acolher dúvidas e articular com a equipe de saúde quando houver necessidade de orientação ou avaliação.



Cuidados importantes

Não prescrever plantas, indicar doses ou substituir medicamentos. Em gestantes, bebês e crianças pequenas, o uso deve ser avaliado por profissional habilitado. Respeitar os saberes tradicionais e articular com a APS.

Seguimos juntos(as)!

PICS e PIM: mais cuidado, mais vínculo, mais saúde para as primeiras infâncias.



Cuidado integral

PICS fortalecem o bem-estar, o vínculo e o desenvolvimento na primeira infância.



Saberes que se encontram

Valorizam a cultura, o território e os saberes das famílias e comunidades.



Trabalho em rede

Com segurança, formação e articulação com a equipe de saúde.



Mais possibilidades de cuidado

Práticas integrativas como aliadas para famílias mais saudáveis e territórios mais fortes.

Muito obrigado

Agradecemos pela presença e
desejamos um bom retorno
aos seus lares.

Lairton Martins - GTE PIM / SES/RS

