



AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO À SAÚDE E AUTOCUIDADO

Vivian Albino Vieira Silva¹, Felipe da Silva Fernandes², Priscilla Maria de Castro Silva³, Joyce Wadna Rodrigues de Souza⁴
joyce.wadna@professor.ufcg.edu.br e priscilla.maria@professor.ufcg.edu.br

Resumo:

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que ampliam a visão do indivíduo sobre ele mesmo e seu contexto; a meditação, a aromaterapia, a terapia comunitária integrativa, são exemplos dessas. O objetivo principal de mediar espaços de promoção à saúde e autocuidado através das PICS, resultou na utilização de diversas ferramentas coletivas do cuidado no âmbito do PROPICS/PROBEX/UFCG, favorecendo à promoção de ações de psicoeducação em distintos espaços de práticas.

Palavras-chaves: *Práticas Integrativas e Complementares, Promoção da saúde, Autocuidado, Extensão comunitária.*

1. Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), assim denominadas no Brasil, vêm ganhando espaço no âmbito do cuidado e tratamento de condições que afetam o bem-estar da população. Essa abordagem terapêutica é pautada em práticas milenares, as quais possuem como principal objetivo, a visão holística do ser humano, no intuito de prestar o cuidado com integralidade (COSTA, 2021).

As práticas e recursos terapêuticos empregados pelas PICS proporcionam abordagens que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, utilizando de tecnologias eficazes e seguras. Para isso, utiliza-se também das tecnologias relacionais, como uma escuta acolhedora, desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (SOUZA, 2021).

Outra nuance compartilhada pelas diferentes abordagens utilizadas nesse campo tem como marco sua a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, sobremaneira do autocuidado.

Considerando que nos últimos dois anos a população mundial enfrentou um dos maiores desafios sanitários com a Pandemia do Novo Coronavírus, levando a reclusão principalmente da população idosa considerada

grupo de risco para complicações decorrente da infecção por esse vírus; bem como considerando a suspensão das aulas e o afastamento do ambiente social e integrante da universidade, provocando por vezes o sofrimento psíquico.

Justificou-se o desenvolvimento do projeto a este público alvo, que apesar de distintos entre si, compartilham da mesma necessidade de promoção à saúde e autocuidado, tendo em vista o retorno ao convívio em sociedade. Constata-se que a incorporação das PICS se mostram como importantes meios de viabilização dos princípios da Promoção da Saúde, tendo-se em vista o potencial de integração entre diferentes grupos, a proximidade com os espaços de vida e a execução de práticas voltadas prioritariamente ao autocuidado e empoderamento.

Assim, esse projeto vem como uma maneira de integrar diferentes público - público externo, idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) e a própria comunidade acadêmica; com um só propósito, no que diz respeito a mediação de espaços de promoção da saúde e autocuidado através da implementação de PICS no âmbito comunitária, na cidade de Campina Grande - PB.

Em geral, as ações foram desenvolvidas no Núcleo de Atenção à Saúde da UFCG (antigo Posto médico-odontológico) - onde realizou-se as reuniões de equipe, bem como diante da necessidade de um espaço mais amplo para realização das práticas coletivas, foi utilizada sala do Serviço Escola de Psicologia no CCBS-UFCG, sala de reunião da PRAC, sala de treinamento e práticas do SIASS, sala da UATI e salão do Restaurante Universitário.

2. Delineamento do Projeto

O projeto que tem como título – As práticas Integrativas e complementares como ferramenta de promoção à saúde e autocuidado (PROPICS), iniciou-se com a realização de encontros de capacitação para os membros da extensão, sendo organizados pela coordenadora e colaboradora do projeto, por meio de oficinas sobre as PICS e como funciona a prática especificamente de algumas delas.

^{1,2} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁹ Colaboradora, <Coordenadora Geral de Extensão e Professora do Magistério Superior>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹⁰ Coordenadora, <Coordenadora do Núcleo de Atenção à Saúde e Enfermeira/PMO/PRAC>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

O projeto buscou ao longo das atividades atender diferentes públicos: os próprios discentes da UFCG (principalmente aqueles que procuravam o NAS - enquanto paciente, ou que foram alcançados na busca ativa no campus sede e CCBS e apresentassem necessidade e interesse nas práticas), os integrantes da UATI e o público externo captados principalmente pela rede social.

Os encontros aconteceram, em sua grande maioria, de maneira quinzenal. Na semana anterior ao encontro geralmente era realizada a oficina de capacitação e, na próxima, os membros da extensão facilitavam as práticas com os participantes das atividades.

Nos três primeiros meses do projeto, os discentes e o público aberto foram o maior alvo das ações. As pessoas que se interessavam pela ideia e pelos conteúdos do Instagram se direcionavam para um grupo no WhatsApp, onde tinham acesso às atualizações e aos convites das rodas de práticas quinzenais.

Após esse período, a Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) também foi acrescentada ao público alvo. Esse momento foi de grande relevância pois a partir de então, o grupo pôde ficar cada vez mais plural, diversificado e singular, aumentando o aproveitamento final de cada uma das atividades.

Foram realizados ao todo oito encontros, divididos em práticas de meditação, aromaterapia, musicoterapia, contoterapia, terapia comunitária integrativa, tenda do conto e arteterapia. Na maioria das vezes, as atividades eram realizadas por algum extensionista com supervisão da coordenadora.

Para organização da prática, eram feitos roteiros que detalhavam cada momento e a função de cada extensionista na condução. Ao início da atividade, a aromaterapia sempre era utilizada como acolhimento, somado as boas vindas com acolhimento e a explicação do que estaria por vir. Como finalização, um lanche de confraternização e despedida era a principal escolha.

3. Ilustrações



Figura 1 – Roda de Terapia Comunitária Integrativa com público da UATI e comunidade externa, Campina Grande -PB.



Figura 2 – Roda de Terapia Comunitária Integrativa com público externo e discente da UFCG, Campina Grande -PB.



Figura 3 – Roda de Meditação com Aromaterapia e musicoterapia com público dos residentes universitários da UFCG, Campina Grande -PB.



Figura 4 – Roda de Tenda do Conto com público da UATI e comunidade externa, Campina Grande -PB.



Figura 5 – Oficina de Arterapia e reflexão sobre Rede de apoio com público da UATI e comunidade externa, Campina Grande -PB.

4. Resultados e Discussões

A implementação de cada PICS seguiu o seu próprio método de aplicação junto à comunidade, fundamentando-se nas evidências e métodos inerentes de cada uma. Ao longo do projeto, houve um levantamento inicial e após contínuo, visando a identificação das demandas emergentes que interferem na adesão ao autocuidado e as PICS, procedendo-se sempre as anotações das impressões, sugestões, para fortalecer e operacionalizar as PICS grupais ofertadas.

As PICS ofertadas foram - Terapia Comunitária, meditação guiada, contoterapia, musicoterapia, arteterapia, tenda do conto, aromaterapia, musicoterapia e cromoterapia; cada prática desta conta com metodologia própria e promove integração, autoconhecimento e autocuidado.

Ao longo dos encontros foi possível observar os benefícios da realização das PICS nos mais diversos contextos, pois através delas cria-se uma oportunidade para o paciente participar e ser o co-responsável no processo de melhoria das suas questões de saúde. Pois elas promovem uma melhora da qualidade do sono, diminuição da tensão muscular, redução do estresse, redução da ansiedade e melhora de quadros depressivos (MARTINS, 2016).

O primeiro encontro foi centralizado na execução da Terapia Comunitária Integrativa (TCI), e estiveram presentes a equipe do projeto e o público alvo, na maioria discentes da UFCG que souberam do encontro através da divulgação nos ambientes da Universidade e das Redes Sociais. Através desse encontro foi possível observar como a Terapia Comunitária proporciona um espaço acolhedor para os indivíduos se expressarem e se apoiarem de maneira coletiva.

Em seguida, foram organizados dois encontros centralizados na prática da meditação, que eram subdivididos em três momentos. Após o acolhimento, o primeiro passo era um processo de respiração conscientemente com a técnica “4, 4, 6” de respiração diafragmática pedindo para expandirem a barriga e o tórax. Em seguida, era realizada uma Experiência sensorial com algum alimento, que trazia uma reflexão acerca de observar e contemplar tudo ao nosso redor. Por fim, era realizada uma meditação guiada com a varredura corporal, levando eles no final a expressarem o que foi sentido durante esses momentos.

Diante disso, foi observado como a meditação promove uma redução da ansiedade e do estresse, pois os participantes demonstraram como foi um momento de relaxamento onde eles puderam se desconectar do mundo e dos múltiplos pensamentos que prejudicam a sua saúde mental.

Posteriormente o PROPICS ampliou o seu público para os idosos da UATI, com os quais foram realizadas: Tenda do conto, Contoterapia, Arteterapia e também a Terapia Comunitária. Além disso, encontros sempre iniciavam com a Aromaterapia e musicoterapia, que ao som de alguma música e através da inalação das substâncias naturais (óleos essenciais) estimulam as células nervosas olfativas; que é suficiente para desencadear outras reações, entre elas a ativação do sistema límbico, ou seja, da área cerebral responsável pela olfação, memória e emoção e dependendo do óleo essencial promove benefícios em diversas áreas do nosso corpo levando a redução da ansiedade, perda de memória, estresse, infecções e muitas outras (ANDREI & COMUNE, 2005).

Sendo assim, essas práticas se demonstraram como fundamentais para o desenvolvimento do autocuidado entre os indivíduos, por isso o projeto em todos os encontros promoveu psicoeducação, como a orientação acerca dos óleos essenciais e dos seus benefícios, demonstrando de maneira prática como eles funcionam e os benefícios que podem proporcionar.

Na realização das outras PICS, foi possível observar de maneira prática como elas promovem uma maior integração entre as pessoas, pois com a participação do grupo da UATI (composto por pessoas terceira idade) foi possível interagir de maneira plural, pois todos passavam a se expressar e se compreenderem independentemente da idade.

Foram realizados encontros até o mês de dezembro, sendo notório a capacidade das PICS em promover uma intensa integração entre os indivíduos. Todos os públicos começaram a se auxiliar e se comunicar independentemente da idade, gênero e singularidades, criando assim um espaço de promoção de saúde e estratégia de autocuidado. Sendo assim, foi criado um espaço de suporte mútuo, onde ao longo das atividades as pessoas traziam suas questões e eram ouvidas e apoiadas por todos que estavam presentes.

5. Conclusões

Faz-se útil destacar a necessidade emergente de se incorporar práticas com a visão ampliada e apoiadas na singularidade de cada indivíduo nas instituições públicas de saúde e ensino, utilizando-se desses dispositivos e estratégias de ações com competência técnica, ética e humanística para superação do modelo tradicional de atenção à saúde.

Diante disso, o projeto de extensão conseguiu comprovar como as PICS se evidenciam como recurso essencial para a promoção à saúde nos diversos tipos de contextos, independentemente da idade do indivíduo. Pois através dos encontros foi possível alcançar vários públicos que através dos seus relatos e depoimentos após e durante cada encontro, percebeu-se o impacto e a

importância desse cuidado na vida de quem teve a oportunidade de participar. Em um mundo de tanto movimento, ansiedade, imediatismo, ser convidado a parar um pouco e olhar para seu interior pode ser revolucionário.

Isso mostra, como o projeto se tornou extremamente enriquecedor para a propagação das PICS e dos seus benefícios para à saúde, tanto para integrantes do projeto que puderam experimentar as diferentes vivências de formação em PICS, como também para o público participante, que conheceram e experienciaram de forma prática os seus funcionamentos e benefícios.

Dessa forma, é fundamental que mais iniciativas como a do PROPICS estejam presentes nos espaços de promoção do cuidado, pois ainda se observa uma baixa adesão e pouca difusão para a população, que não tem acesso a esse tipo de vivências enriquecedora e promotoras da saúde e autocuidado.

6. Referências

- [1] ANDREI, P., COMUNE, A. Aromaterapia e suas aplicações. **CADERNOS**, Centro Universitário S. Camilo, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 57-68, out./dez. 2005. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf Acesso em: 15 fev. 2023.
- [2] COSTA, I. B., et al. Práticas Integrativas e Complementares na Fonoaudiologia: revisão integrativa da literatura. **Distúrb Comun**, v. 33, n. 1, p68-80; São Paulo, março, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2021v33i1p68-80> Acesso em: 15 fev. 2023.
- [3] ESPERIDIÃO, E.; FARINHAS, M. G.; SAIDEL, M. G. B. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. In: Esperidião E, Saidel MGB (Orgs.). **Enfermagem em saúde mental e COVID-19**. 2.ed. rev. Brasília, DF: Editora ABEn;2020. p. 65-71. (Série Enfermagem e Pandemias, 4). <https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c09>
- [4] MARTINS, D. **Uma abordagem às Práticas Integrativas e Complementares associadas aos tratamentos especializados em comorbidades crônicas na Estratégia de Saúde da Família**. [Especialização], Universidade Do Estado Do Rio De Janeiro Universidade Aberta Do Sus, 2016. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/7895/1/David%20Martins.pdf> Acesso em: 15 fev. 2023.
- [5] SOUZA, J. W. R. **Melhoria da qualidade em um serviço de práticas integrativas e complementares em saúde**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional Gestão da Qualidade em Serviços de Saúde. Natal, RN, 2021. 74f.

Agradecimentos

À UATI, PRAC e SIASS pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsas por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG.