

PRÁTICAS INTEGRATIVAS – UMA ABORDAGEM TERAPÊUTICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTEGRATIVE PRACTICES – A THERAPEUTIC APPROACH TO HEALTH PROMOTION: EXPERIENCE REPORT

David Adley Macedo de Holanda¹ Jaine Souto da Silva² Mércia de França Nóbrega Cavalcanti³

¹ Graduando em enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campus Cajazeiras-PB. Email: davidadley1574@gmail.com

² Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campus Cajazeiras-PB. Email: jaisolto@gmail.com

³Enfermeira pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da Sanca Casa de São Paulo (FMSCSP), docente da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Campus Cajazeiras-PB. Email: merciaufcg@gmail.com

RESUMO: O trabalho apresenta uma análise das práticas integrativas e complementares (PICS) no âmbito do SUS, os impasses e desafios na sua implementação. O estudo em questão é um relato de experiência que surgiu a partir da perspectiva dos discentes nas experiências com as PICS durante o estágio curricular obrigatório. Argumenta-se que a utilização das PICS é fundamental para o cuidar integral, a partir delas é possível a promoção de saúde de forma lúdica e leve, tornando o indivíduo um protagonista no seu processo de cuidado, entretanto, é necessário a disseminação das práticas integrativas nos sistemas de saúde, uma vez que são pouco ofertadas e conhecidas.

Palavras Chaves: Promoção da Saúde. Sistema Único de Saúde. Terapias Complementares.

ABSTRACT: The work presents an analysis of integrative and complementary practices (PICS) within the scope of the SUS, the impasses and challenges in their implementation. The study in question is an experience report that emerged from the perspective of students in their experiences with PICS during the mandatory curricular internship. It is argued that the use of PICS is fundamental for comprehensive care, from them it is possible to promote health in a playful and light way, making the individual a protagonist in their care process, however, it is necessary to disseminate integrative practices in health systems, as they are little offered and known.

Keywords: Complementary Therapies. Unified Health System. Health Promotion

INTRODUÇÃO

Apenas a partir da declaração de Alma Ata em 1986 esta prática teve sua importância reconhecida com a criação de políticas que atestaram a relevância da medicina tradicional e das práticas integrativas no contexto da saúde (Benites, Bonamigo, 2023).

No Brasil, as PICS foram incorporadas ao SUS em meados dos anos 2000 e surgiram como uma alternativa para a prevenção, tratamento e promoção à saúde fazendo o uso de diversos recursos terapêuticos como a fitoterapia, homeopatia, acupuntura e rodas de conversa,

por exemplo. Este sistema utiliza mecanismos como conhecimentos tradicionais de saúde e a escuta acolhedora promovendo vínculos entre profissional e paciente, tornando o indivíduo protagonista do seu processo de cuidado (Junior, 2016).

Por utilizar tecnologias leves, as práticas integrativas muitas vezes são vistas como inferiores se comparadas a visão altamente tecnológica e se contrapõem ao modelo biomédico, modelo dominante de saúde amplamente utilizado na sociedade. Entretanto, as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) são extremamente importantes, a partir dela, é possível cuidar do indivíduo em sua totalidade, sem fragmentá-lo. Além disso, torna-se viável a construção da autonomia do indivíduo, o compartilhamento de saberes e experiências e o reconhecimento das necessidades e demandas da população.

Por ter seus efeitos atestados e comprovados, as PICS têm sido cada vez mais difundidas, rompendo barreiras tecnológicas e colaborando para a ruptura da soberania do modelo biomédico. Sendo assim, o objetivo deste estudo é atestar a efetividade das práticas integrativas e complementares em saúde de acordo com a experiência vivenciada na Unidade Básica de Saúde Mutirão I, que utiliza das tecnologias leves como as terapias integrativas para transformar o cuidado através do compartilhamento de saberes e da escuta ativa e acolhedora, tornando o indivíduo um agente ativo no seu processo de cuidado.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter narrativo e reflexivo, do tipo relato de experiência desenvolvido durante o estágio curricular obrigatório na Unidade Básica de Saúde Mutirão I e tem como finalidade relatar as experiências dos autores na utilização de tecnologias leves como as terapias integrativas no cuidado do indivíduo. Julgou-se pertinente a temática abordada e a descrição da experiência vivenciada na construção e execução das terapias integrativas, solidificando a teoria à prática.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante o estágio foi observado a utilização de diversas práticas integrativas, como a fitoterapia, a terapia comunitária integrativa, a aromaterapia e a cromoterapia, sendo elas responsáveis por fornecer um cuidado holístico e mais humanizado para os usuários, assim essas práticas possibilitaram que esses usuários recebessem uma abordagem holística em seu tratamento, elas agiam atuando como um complemento à medicina convencional, logo isso também possibilita ao paciente empoderamento para conseguir personalizar o seu tratamento e conseguir um bem estar emocional de maneira mais facilitada (Junior, 2016).

A maneira como as práticas integrativas eram utilizadas surpreendia todos os integrantes do grupo, pois eram organizadas rodas de conversas e assim eram promovidas as terapias, ao todo foram realizados 20 ciclos de atividades, desenvolvidas semanalmente nas quintas feiras, entretanto também foram escolhidas datas específicas para a realização dessas práticas integrativas com grupos do bairro. Através desses encontros foi possível observar que a promoção da saúde está diretamente relacionada com o bem-estar dos pacientes e os mesmos se mostravam bastante confortáveis e disponíveis para a participação das atividades realizadas, já que essas buscavam promover cuidado e saúde, e como afirmado por Buss et al (2020) a saúde contribui de maneira direta para uma boa qualidade de vida.

A unidade dispunha de muitas opções para a oferta de terapias integrativas dentre essas pode se citar a horta agroecológica onde era possível fazer a utilização da fitoterapia que é definida como uma prática que utiliza plantas medicinais e seus extratos para prevenir, tratar ou aliviar uma variedade de condições de saúde, sendo considerada uma forma de medicina tradicional que tem sido usada por culturas em todo o mundo há milênios. A eficácia da fitoterapia pode variar dependendo da planta, da maneira que ela será utilizada e da condição tratada, mas se faz importante frisar que deve haver inicialmente a consulta com um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer tratamento fitoterápico (França, et al; 2021).

A horta agroecológica foi montada e localizada nas dependências da unidade, desenvolvida de maneira sustentável, com produtos reciclados como pneus, garrafas pet e vidros de conserva. Os cuidados e monitoramento da mesma eram feitos pela própria equipe da unidade, onde as pessoas referidas organizaram um cronograma de cuidados com as plantas presentes no ambiente, existindo membros rotativos diariamente e por mais que a população fizesse uso das plantas localizadas na horta, a mesma não era considerada comunitária, pois não existia uma organização coletiva para que a comunidade contribuiu com o manejo e a expansão dessa horta, entretanto foi visualizado que existem ideias de projetos para agregar contribuições ao ambiente a citar-se o aumento das espécies de plantas medicinais, pois na horta já existiam boldo, capim santo, orégano e melissa.

Outra terapia bastante utilizada na unidade era a aromaterapia que se baseia na utilização de óleos essenciais aromáticos com intuito de ofertar benefícios específicos como por exemplo relaxamento, redução do estresse, alívio de dores, melhoria do sono, melhoria do humor, alívio de sintomas respiratórios e melhoria da circulação sanguínea, sendo que os mesmos também se apresentam com inúmeras propriedades biológicas como antiviral, antifúngica e antibactericida, logo a referida terapia se apresenta de maneira extremamente

importante para o desenvolvimento e estudo de compostos que previnem diversas doenças, como também a descoberta de diversos novos medicamentos (Echeverria, Mabote, Santos, 2022). Nesses momentos eram utilizados os óleos essenciais de laranja doce, alecrim, hortelã, limão siciliano, peppermint, lavanda e eucalipto, a fim de promover sensações de conforto e bem-estar para os usuários.

Em alguns encontros ofertavam-se as práticas citadas de maneira concomitante, como por exemplo a ação denominada “escalda pés do cuidar”, que consistia em promover um escalda pés com a utilização de insumos como canela, camomila, alecrim e os óleos essenciais. Esses encontros tinham por objetivo promover relaxamento, e os insumos eram utilizados de maneira a potencializar o objetivo da ação, sendo que as ervas e caules das plantas eram colocados na água para a fabricação de chás a serem utilizados no escalda pés, já os óleos essenciais eram utilizados de maneira utópica, sendo colocados nas mãos dos pacientes que por sua vez recebiam uma massagem relaxante com os chás em seus pés.

Entretanto na maior parte dos encontros a prática mais utilizada era a terapia comunitária integrativa, essa por sua vez é uma terapêutica que visa o fortalecimento comunitário através de compartilhamento de histórias em uma abordagem grupal, durante essa prática eram observadas a efetividade da promoção de saúde mental através da participação ativa dos participantes (Zem Igeski, et al; 2020). O benefício que essa prática oferecia para o grupo era bastante nítido, já que eram observadas reações diversas dos participantes e ao final os mesmos relataram o quão bem se sentiam, pois, a abordagem grupal possibilita a observação de diversos pontos de vista de uma determinada situação.

Contudo se faz importante frisar que durante algumas ações dessa prática eram utilizadas em concomitância a cromoterapia objetivando-se a promoção de equilíbrio e bem estar psíquico e físico, através da utilização de cores, pois a cromoterapia se baseia no conceito de que cada cor possui um princípio, associado a uma frequência de luz que fornece uma energia específica atuando sobre as pessoas com propriedades curativas e emocionais, entretanto o acompanhamento com um profissional durante o uso dessa terapia se torna essencial pois o potencial das cores é variável, ou seja cada pessoa pode responder de forma diferente às cores e os efeitos podem ser subjetivos (Viana, et al; 2020).

Ainda diante dessa realidade Bonamigo e Benites (2022) afirmam existir uma frágil institucionalização da oferta dessas práticas, pois no estudo deles realizado na capital do Rio Grande do Sul, Porto Alegre foi analisado e comprovado que apenas cerca de 42% das unidades de saúde oferecem esse tipo de assistência, ou seja um número que não atinge nem a linha

média do que se deve ser esperado, assim se observa a fragilidade na promoção da assistência holística e humanizada, já que as PICS estão intimamente relacionadas a tal promoção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de toda experiência vivenciada ao explorar as nuances deste tema complexo, fica evidente que as práticas integrativas e complementares oferecem uma perspectiva promissora no campo da saúde, e a integração sensata dessas terapias possibilitam moldar um futuro onde a saúde é verdadeiramente holística e personalizada, pois como o observado neste relato, todas as terapias utilizadas trouxeram a promoção da saúde, e essa por sua vez serve de alavanca para possibilitar melhor qualidade de vida, bem estar e até mesmo a cura dos pacientes acompanhados.

Porém, ainda é observado uma imensa falha na saúde pública, já que fora desse contexto utópico, tais terapias são ofertadas em poucas unidades de saúde, tornando perceptível que o sistema carece de estímulos tanto profissional, quanto estrutural para promover essas terapias, e ainda diante dessa realidade. Seria necessário um engajamento e incentivo nas três esferas da saúde: Ministério da Saúde, Secretaria Estadual da Saúde e a Secretaria Municipal de Saúde para vivenciarmos tal realidade das PICS.

REFERÊNCIAS

BENITES, D. F.; BONAMIGO, A. W. Roda de Conversa sobre as Práticas Integrativas e Complementares, resgatando o conhecimento popular. **REVISE - Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde**, v. 11, n. fluxocontinuo, p. 284–307, 2023. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/2750>. Acesso em: 5 nov. 2023.

BONAMIGO, A. W.; BENITES, D. F. Acessibilidade das práticas integrativas e complementares na rede de atenção primária de saúde no âmbito da prática e do ensino. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, Curitiba, v. 2, n. 3, p. 28-42, 2022. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/revista-praticas-interativas/article/download/1262/855>. Acesso em: 5 nov. 2023.

BUSS, P. M. *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 12, p. 4723-4735. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>. Acesso em: 4 nov. 2023.

ECHEVERRIA, R. M.; MABOTE, L. R.; SANTOS, J. C. Óleos essenciais: uma revisão de evidências científicas para o enfrentamento da pandemia. **Revista Revise**, v. 9, fluxo

continuo, p. 361-378, 2022. Disponível em <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/2620/1656>. Acesso em: 5 nov. 2023.

FRANÇA, M. A. *et al.* O uso da Fitoterapia e suas implicações. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.5, p. 19626-19646, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-094>. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nepfh/contents/documentos/nossas-publicacoes-artigos/36223-92225-1-pb.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2023.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, v. 30, n. 86, p. 99–112, jan. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/abstract/?lang=pt#/. Acesso em: 4 nov. 2023.

VIANA, J. M. *et al.* Uso da cromoterapia pelo enfermeiro no cuidado da criança em unidade de terapia intensiva. **Braz. J. Hea. Rev**, Curitiba, v. 3, n. 6, p.17819-17842. 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-190> Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/21065/16790/54027>. Acesso em: 05 nov. 2023.

ZEN IGESKI, T. P. *et al.* Análise da efetividade da terapia comunitária integrativa na saúde biopsicossocial de diferentes populações: uma revisão integrativa. **Temas em Educ. e Saúde**, Araraquara, v. 16, n. 1, P. 271-285, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.13737> Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/13737/9777>. Acesso em: 5 nov. 2023