

A EDUCAÇÃO EM SAÚDE E A ADEÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES POR IDOSOS: VIVÊNCIAS DO PROJETO VIVER MELHOR.¹

Wesley Queiroz Peixoto²
JulianyIngridy Silva de Medeiros³
Vitória Nogueira Brasil⁴
Dorisângela Maria de Oliveira Lima⁵

RESUMO

Este estudo tem como objetivo expor as percepções de enfermagem, a partir de ações realizadas com idosos, sobre aceitação, adesão e influência das Práticas Integrativas e Complementares sobre o envelhecimento do público assistido pelo Projeto Viver Melhor. Como estratégias metodológicas foram utilizadas a revisão bibliográfica, a fim de embasar o estudo e as considerações feitas pelos extensionistas, e o método de Observação Participante, com intuito de expor as percepções sob a ótica da enfermagem. O envelhecimento humano é um processo gradativo, inerente ao ser, e que, paulatinamente, compromete aspectos físicos, cognitivos e funcionais do indivíduo. Tendo conhecimento dos benefícios possibilitados pelas Práticas Integrativas e Complementares, e almejando contribuir com o envelhecimento saudável dos(as) aposentados(as) e pensionistas assistidos(as) pelo Projeto, os extensionistas do curso de enfermagem realizaram duas Oficinas de Enfermagem Para Viver Melhor, a fim de promover o contato dos idosos com cinco práticas: Aromaterapia, Shantala, Quiropraxia, Fitoterapia e Meditação. Considerando as atividades realizadas, valida-se o quão importante é incentivar o conhecimento e a busca das PICs, somando com outras atividades desenvolvidas pelo Viver Melhor e impulsionando para ainda mais próximo de um dos seus objetivos: proporcionar para os aposentados e pensionistas um processo de envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido. Este estudo expôs duas áreas de conhecimento a serem exploradas: o envelhecimento humano e as Práticas Integrativas e Complementares; e possibilitou atestar que a adesão de idosos às PICs fortalece esta população em vários aspectos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida deste público.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, Terapias complementares, Enfermagem, Autonomia pessoal.

INTRODUÇÃO

¹ Estudo realizado a partir de vivência da extensão universitária do curso de enfermagem no Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró/RN.

² Graduando do Curso de enfermagem da Universidade Potiguar - UnP, queiroz1q@hotmail.com;

³ Graduanda do Curso de enfermagem da Universidade Potiguar - UnP, julianyingridy@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de enfermagem da Universidade Potiguar - UnP, vitorianogueira.brasil@hotmail.com;

⁵ Professora Orientadora: Assistente Social, Mestranda em Direitos Sociais e Serviço Social da UERN, Esp. em Gestão Pública (UERN), Esp. em Gestão de Pessoas (UnP), Esp. em Educação na Saúde (Instituto Sírio Libanês), PREVI, dorinhamolima@gmail.com.

A saúde do idoso tem sido assunto de discussão recorrente no ambiente acadêmico e social de uma forma geral, contribuindo para a criação de políticas públicas que amparem esta população. Em consonância com isto, a partir de encontros de aposentados(as) do município junto ao Serviço Social, a Prefeitura Municipal de Mossoró/RN, no ano de 2015, por meio da ação 123/2015, criou o Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró/RN (PREVI-Mossoró).

O Projeto Viver Melhor assiste aos(as) aposentados(as) e pensionistas da Prefeitura Municipal de Mossoró, promovendo atividades físicas e de socialização sistemáticas, como dança, coral, caminhada e exercícios orientados, que ocorrem pelo menos duas vezes por semana. Atividades de estímulo ao lazer e conhecimento também são promovidas, como Cafés com Conversa, Piquenique Para Viver Melhor, Rodas de Conversa, Dicas de Saúde, Dicas Sociais, Oficinas de Serviço Social, Oficinas de Enfermagem, entre outros.

O Projeto conta com parceria com Universidades da cidade, e tem a presença de extensionistas dos cursos de Enfermagem, Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia e Serviço Social, e estes têm atuação muito importante no desenvolvimento de todas as atividades ofertadas pelo Projeto, atuando no planejamento do Projeto e das ações, no suporte técnico, na execução e na análise de práticas, tendo total autonomia para promover atividades a partir das necessidades do público.

Para estes extensionistas, as atividades da extensão possibilitam o contato e vivências junto ao público alvo, somando à formação destes em aspectos metodológicos, culturais, técnicos, éticos e sociais, funcionando como uma via de mão dupla para o aprendizado (FORPROEX, 2012 apud OLIVEIRA; BRÊTAS; ROSA, 2017).

Uma das atividades mais importantes para a enfermagem dentro do Projeto são as Oficinas de Enfermagem Para Viver Melhor, que são realizadas a cada três meses pelos quatro extensionistas do curso enfermagem, da Universidade Potiguar – UnP, que atuam no Projeto. E, buscando expor aos(as) aposentados(as) e pensionistas assistidos(as) alternativas para relaxamento, bem-estar, tratamentos, etc, os acadêmicos planejaram e executaram duas Oficinas voltadas para a temática de Práticas Integrativas e Complementares (PICs).

Considerando as informações prepostas, este estudo tem como objetivo expor as percepções de enfermagem, a partir de ações realizadas com idosos, sobre aceitação, adesão e influência das Práticas Integrativas e Complementares sobre o envelhecimento do público assistido pelo Projeto Viver Melhor.

Este estudo, justifica-se a partir da necessidade de implementação de novas práticas que contribuam para o envelhecimento saudável, ativo e autônomo, a fim de ofertar uma melhor qualidade de vida à idosos, bem como a todos que se encontram em processo de envelhecimento.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma análise de ordem qualitativa, que fez uso dos métodos de pesquisa da revisão bibliográfica e da Observação Participante, onde, a partir disto, pôde-se embasar teoricamente o trabalho, e perceber as consequências das ações desenvolvidas, conciliando as duas metodologias a fim de melhor fundamentar o estudo.

A pesquisa qualitativa baseia-se na inferência de que existe uma ligação entre mundo e sujeitos, considerando os seres criaturas subjetivas, tendo cada um condições sociais, culturais, econômicas, biológicas, distintas, e que a partir destas diferenças os indivíduos atribuem significados e intencionalidades diferentes às suas ações. Logo, a abordagem qualitativa busca analisar o ser na sua forma mais natural e espontânea (LIMA; MOREIRA, 2015).

Um dos métodos de pesquisa utilizados, a revisão bibliográfica, define-se como uma seleção de matérias sobre uma determinada temática, onde a partir de análise de literaturas publicadas, como livros, artigos, jornais, revistas, etc, se pode responder questões problemas e dar sustentação teórica à discussões que se dão no decorrer do estudo (MARTINS, 2018).

Já o método de Observação Participante é puramente uma investigação qualitativa, que visa compreender o ser estudado como entidade holística buscando ampliar o campo descritivo do grupo. Destaca-se também que este tipo de metodologia de estudo exige participação do pesquisador na(s) ação(ões) desenvolvida(s), onde os dados da pesquisa dependem da interação entre pesquisador e sujeito (GIL, 2010, apud MARQUES, 2016).

A fim de discutir de forma mais clara os resultados das ações, a discussão deste estudo se dá seguindo uma linha de raciocínio voltada para as percepções dos extensionistas do curso de Enfermagem, onde serão destacados pontos como estímulo à qualidade de vida, longevidade e autonomia do público alvo.

DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento é um processo natural, intrínseco ao ser vivo, que de forma paulatina acarreta no decréscimo das capacidades físicas, cognitivas e funcionais do indivíduo, que, mesmo com esta diminuição de suas aptidões, não necessariamente terá sua velhice acometida por doenças ou sofrimentos psíquicos (BRASIL, 2006).

O aumento acelerado da população idosa, que culminou no desequilíbrio da pirâmide etária, expôs a necessidade de transformações sociais, políticas e econômicas para a garantia de direitos visando assegurar não apenas o aumento da longevidade, mas também uma melhoria considerável na qualidade de vida desta população (VERAS, 2009).

A conjuntura que se observa na sociedade brasileira é de negação ao processo de envelhecimento (BRASIL, 2006), e diante disto as políticas públicas mais atuais visam favorecer a ressignificação da vida e buscam estimular ações inclusivas, de autonomia e autocuidado, e de atenção integral a saúde da população idosa (MACEDO, 2018).

Neste cenário, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são de grande ressalto, considerando sua dinâmica de recursos terapêuticos voltados para a integralidade do ser. Caracterizam-se, principalmente, pela interdisciplinaridade e abordagem singular, onde a patologia deixa de ser o centro do cuidado e é dado protagonismo ao paciente em sua totalidade, ofertando a integralidade da saúde espelhada no cuidado holístico que adotam (TELESI-JUNIOR, 2016).

Corroborando com o exposto, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), incorporada ao Sistema Único de Saúde, atualmente, 29 práticas ofertadas gratuita e integralmente na rede pública de saúde, principalmente no âmbito da atenção básica (BRASIL, 2018).

Sabendo dos fatores positivos das PICs, observando a falta de conhecimento destas alternativas terapêuticas por parte do público assistido, e almejando contribuir com o envelhecimento saudável, a equipe de extensionistas do curso de Enfermagem do Projeto Viver Melhor organizou dois momentos, denominados Oficinas de Enfermagem Para Viver Melhor, a fim de possibilitar o contato dos(as) aposentados(as) e pensionistas com cinco práticas integrativas: Aromaterapia, Shantala, Quiropraxia, Fitoterapia e Meditação.

As ações foram desenvolvidas no Instituto de Previdência Social dos Servidores de Mossoró, nos meses de agosto de 2018 e maio de 2019, contando com um total de 42 aposentados(as) e pensionistas presentes, com idades entre 53 e 68 anos. Destaca-se que, de acordo com o Estatuto do Idoso, nem todos os(as) participantes são idosos, mas encontram-se em processo contínuo de envelhecimento.

A primeira Oficina foi realizada abordando as temáticas de aromaterapia, Shantala, quiropraxia e fitoterapia, onde contamos com uma participação de um convidado, fisioterapeuta, para realizar demonstrações de como funciona a prática da quiropraxia. A segunda ação, voltada para a meditação, foi desenvolvida a partir de solicitações do próprio público, evidenciando o interesse pela temática.

A aromaterapia se baseia no uso dos óleos essenciais e suas propriedades para ofertar equilíbrio e harmonia, favorecendo a saúde física e mental. Verificando as principais queixas do grupo, foi eleita por ajudar na regulação dos padrões do sono, desconfortos no trato respiratório e em momentos de ansiedade (BRASIL, 2018).

A Shantala foi sugerida pelo próprio público, principalmente feminino, por estarem vivenciando a experiência de serem avós ou bisavós e indagavam a equipe sobre medidas terapêuticas naturais para bebês. A terapia Shantala é uma forma de massagem no corpo do bebê, que favorece a criação de vínculos e proporciona uma série de benefícios, como a melhora no sistema imunológico e o alívio de cólicas (BRASIL, 2018). Foi realizada explicação teórica e demonstração prática da técnica.

Um relato frequente entre o público assistido é o de algum desconforto na coluna vertebral, principalmente na região lombar. Por isto, foi apresentado o contato com a prática da quiropraxia, que se baseia na manipulação do sistema neuromusculoesquelético através de ajustes na coluna vertebral, ofertando melhora na postura e no relato de dor e favorecendo a autocura (BRASIL, 2018).

A fitoterapia já é muito empregada pela população em geral, a iniciativa de discutir a prática foi fortalecer essa terapia como um conceito científico e não apenas um conhecimento popular. Na literatura, a fitoterapia é descrita como o uso de plantas medicinais para promoção, prevenção e recuperação da saúde e pode ser aplicada em diversas variações de apresentação (BRASIL, 2018).

A necessidade de atenção à saúde mental dos aposentados assistidos, bem como a necessidade observada de ofertar meios de relaxamento, autoconhecimento e autocuidado, e a própria solicitação do público, estimulou a apresentação da meditação, ofertada de forma grupal. A meditação é de origem chinesa e se baseia no treinamento mental para despertar um estado de leveza e equilíbrio, eliminando pensamentos repetitivos e padrões negativos, melhorando significativamente o humor, a concentração e a autocura (BRASIL, 2018).

A aproximação da população idosa com as PICs é um incentivo a busca por mecanismos naturais de cura, de autoconhecimento e de autonomia, e uma importante

ferramenta de promoção a saúde, fortalecendo os princípios do envelhecimento bem-sucedido definido e recomendado pela Organização Mundial de Saúde (2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização das Oficinas de Enfermagem Para Viver Melhor, possibilitou a percepção e reflexão sobre vários aspectos, podendo evidenciar neste estudo pontos fortes, bem como pontos de melhoria, no que corresponde a questões como, por exemplo, concentração, saberes culturais e até mesmo condicionamento físico.

O primeiro ponto de observação com a experiência da aplicação das Práticas Integrativas e Complementares foi a redução da polifarmácia e da automedicação por parte dos idosos assistidos. Depois do contato com as PICs, foi percebido que o uso de medicações, como analgésicos e ansiolíticos, deixou de ser a primeira escolha terapêutica e as técnicas terapêuticas alternativas passaram a ser mais empregadas. Este fato evidencia a importância de ações de educação em saúde na vida das pessoas, e que os benefícios deste tipo de atividade não são usufruídos apenas no momento da prática, mas sim durante toda a vida.

Esta mudança é de grande benefício e corrobora com Tonelli (2013), que traz em sua produção que o uso de Práticas Integrativas e Complementares associadas a terapêutica alopática consegue reduzir significativamente o uso de medicações em pacientes idosos e os efeitos deletérios que a polifarmácia acarreta no organismo, sobretudo, após os 60 anos.

A percepção da inclusão de novas alternativas terapêuticas utilizadas pelo(as) aposentados(as) e pensionistas se deu/dá pelos relatos do público, que, semanalmente, é acompanhado pelos extensionistas durante as atividades sistemáticas. A adesão de novas práticas vai além das expostas pelos acadêmicos, havendo, agora, a utilização de auriculoterapia e acupuntura.

O uso da natureza em prol da saúde é milenar. Nossos ancestrais se valiam de uma variedade de plantas para a prevenção e até mesmo para o tratamento de doenças. Com os conhecimentos científicos difundidos pela cultura biomédica contemporânea, houve a criação de um estigma de que estas terapias tradicionais não teriam eficácia (SZERWIESKI, et al. 2017).

Considerando esta afirmativa, pode-se destacar um obstáculo para a realização das atividades: o fato de que alguns participantes duvidavam da efetividade de práticas alternativas ao modelo biomédico. Entretanto, muitos dos idosos que participaram das

demonstrações acreditam na eficácia deste tipo de abordagem, principalmente da fitoterapia, por já fazer uso e pelos conhecimentos passados ao longo das gerações. A união desse saber popular com as comprovações científicas apresentadas foi avaliada como uma troca enriquecedora para todos os envolvidos.

A atividade de meditação proporcionou ao público um momento de relaxamento e encontro com lembranças de momentos marcantes na vida dos(as) aposentados(as) e pensionistas. Neste momento, evidenciou-se a plena capacidade de concentração, a articulação de ideais e caracterização de memórias ao expor estas ações em realização de dinâmica. Um dos pontos encarados como necessidade de melhoria, atenta para a condição física de alguns(as) dos(as) assistidos(as), onde viu-se dificuldade para realizar o exercício de sentar-se ao chão.

A realização de uma dinâmica com desenhos e frases, após o momento de meditação, possibilitou aos quatro extensionistas de enfermagem perceber a imersão do público em memórias prévias, e com relatos sobre os significados dos rabiscos e palavras dispostas em papel, revelando aos acadêmicos estados de luto, mágoas, angústias, possibilitando aos estudantes o planejamento de uma nova atividade voltada para as questões psíquicas e o sofrimento ocasionado por experiências negativas.

No conceito da OMS, envelhecimento ativo caracteriza-se pela estimulação e manutenção funcional com intuito de promover bem-estar na idade avançada. Tavares et al.(2017) completa este conceito apresentando as quatro dimensões do envelhecimento bem-sucedido: biológica, espiritual, psicológica e social, e afirma que é necessário manter estas dimensões em equilíbrio para se manter o processo de envelhecimento saudável.

Baseando-se nisto e nos objetivos das PICs, de tratamento integral e holístico do indivíduo, validamos o quão importante é incentivar a procura por conhecimento. A busca por práticas integrativas somam com as outras atividades desenvolvidas pelo Viver Melhor, e o impulsionam para ainda mais próximo de um dos seus principais objetivos: proporcionar para os aposentados e pensionistas assistidos pelo Projeto um processo de envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido.

Ao olhar clínico da equipe de enfermagem, o estímulo a busca por novos conhecimentos, reforça o sentimento de autonomia por parte do público, e, a partir disto, pode-se perceber as significativas mudanças positivas no humor, autoestima, autocuidado, equilíbrio emocional e saúde física após o contato com as PICs.

Como ponto de melhoria, destaca-se a fragilidade do PNPICs no município de Mossoró/RN, ainda sendo pouco o acesso a terapêuticas trazidas pela Política na atenção básica, dificultando que os idosos assistidos pelo Projeto Viver Melhor sejam referenciados para um tratamento contínuo com as Práticas Integrativas e Complementares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o exposto, pode-se afirmar que as Práticas Integrativas e Complementares são fundamentais para prevenção de doenças e recuperação da saúde, podendo ser utilizadas, a depender do caso, sem a inclusão de fármacos sintéticos e procedimentos invasivos.

É possível avaliar a efetivação das ações como positiva, considerando os resultados favoráveis à adesão das PICs na vida do público assistido pelo Projeto, o interesse pela promoção da segunda Oficina, a realização de práticas que sequer foram trabalhadas nas Oficinas de Enfermagem Para Viver Melhor. Apesar de as ações terem atingido seus objetivos, pode-se destacar um ponto de dificuldade para elaboração deste estudo, no que concerne a descrição de achados da segunda Oficina. Isto é atribuído ao fato de a atividade de meditação ser um momento íntimo do indivíduo, abrindo poucos espaços para percepções por parte dos extensionistas. Entretanto, pensando neste obstáculo para interpretação de dados, a dinâmica realizada após o momento de relaxamento possibilitou a percepção de achados.

Este estudo apontou duas grandes vertentes de pesquisa a serem exploradas, e que juntas podem trazer grande benefícios aos indivíduos: saúde do idoso e PICs. A adesão de idosos a Práticas Integrativas e Complementares fortalece esta população em vários aspectos, possibilitando a autonomia, considerando o conhecimento popular, diminuindo no uso de drogas sintéticas, enfim, contribuindo para melhoria da qualidade de vida do público.

Outro ponto que vale destacar é o incentivo deste estudo à comunidade acadêmica para a realização de atividades como estas, expondo a necessidade de discussão sobre a saúde do idoso, o uso de Práticas não invasivas. Vale salientar que ações de educação em saúde com grupo de idosos não modifica visões apenas deste público, mas também de todos os envolvidos na ação, assim como os familiares do público, que terão contato com terapêuticas alternativas, enaltecendo, ainda, a capacidade de ensinar em todas as fases da vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. **Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Brasília, DF, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde** – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

LIMA, Maria do Socorro Bezerra; MOREIRA, Érika Vanessa. A pesquisa qualitativa em geografia. **Caderno Prudentino de Geografia**, Presidente Prudente, v. 2, n. 37, p.27-55, 2015.

MACEDO, P. L. A. de. **Percepção e práticas de lazer de servidores públicos federais aposentados**. 2018. 166 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gerontologia, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2018.

MARQUES, Janote Pires et al. A “observação participante” na pesquisa de campo em Educação. **Educação em Foco**, Belo Horizonte, v. 19, n. 28, p.263-284, 2016. Disponível em: <<http://revista.uemg.br/index.php/educacaoemfoco/article/view/1221/985>>. Acesso em: 20 maio 2019.

MARTINS, Maria de Fátima M.. **Estudos de Revisão de Literatura**. Rio de Janeiro, 2018. Color. Disponível em: <http://bvsviocruz.fiocruz.br/wp-content/uploads/2018/09/Estudos_revisao.pdf>. Acesso em: 20 maio 2019.

OLIVEIRA, Camila da Silva; BRÊTAS, Ana Cristina Passarella; ROSA, Anderson da Silva. A importância da extensão universitária na graduação e prática profissional de enfermeiros. **Currículo Sem Fronteiras**, Porto Alegre, v. 1, n. 17, p.171-186, 2017. Disponível em: <<http://www.curriculosemfronteiras.org/vol17iss1articles/oliveira-bretas-rosa.pdf>>. Acesso em: 25 maio 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: Oms, 2015. 28 p.

SZERWIESKI, Laura Ligiana Dias et al. Uso de plantas medicinais por idosos da atenção primária. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 04, n. 19, p.01-11, 2017. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/42009/22840>>. Acesso em: 25 maio 2019.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 878-889, Dec. 2017

TELESI JUNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 30, n. 86, p. 99-112, abr. 2016.

TONELLI, D. G. **Saúde do idoso**: abordagem terapêutica por meio de práticas integrativas e complementares. Departamento de Pós-graduação da Universidade Federal de Minas Gerais. Lagoa Santa-MG. 2016.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista Saúde Pública**, 2009;43(3):548-54.