

PICS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR ENTRE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Izabel Cristina Santos do Nascimento¹

Georgia Mayara Leandro Alves²

Verbena Santos Araújo³

Paula Thalita Monteiro Ferreira de Lima⁴

Orientador: Bianca Nunes Guedes do Amaral Rocha⁵

RESUMO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) nas comunidades tem se tornando ferramentas essenciais de cuidado humanizado, em que proporciona melhoria da qualidade de vida entre as pessoas, especialmente na população idosa, onde o foco está na importância do resgate do amor próprio, da autoconfiança, do bem-estar emocional, corporal e do autocuidado. A metodologia utilizada para realização da trigésima segunda oficina do Projeto de Pesquisa intitulado “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”, da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (ESUFRN) realizada na Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra/Natal-RN, objetivou a promoção da melhoria da qualidade de vida da população idosa mediante as práticas integrativas e complementares em saúde, seguindo as etapas que compreendem: acolhimento, do-in, meditação, reflexologia e aromaterapia. Proporcionando um olhar diferenciado e uma maior percepção de si mesmo, incentivando à independência e a autonomia do indivíduo, assim como a criação de vínculo entre os idosos, colaboradores, estudantes, professores e profissionais da unidade. Nesse contexto, as PICS possibilitam um cuidado integral a pessoa idosa, pela facilidade da execução, promoção do relaxamento e bem-estar.

Palavras-chaves: Terapias complementares, saúde do idoso, Unidade Básica de Saúde.

INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido acerca do crescimento da longevidade da população brasileira, sabe-se que é um fenômeno complexo que vem atingindo diversos países e traz consigo desafios constantes na busca de melhores condições de vida para os idosos. Nesse contexto, percebe-se que as discussões sobre a temática do envelhecimento faz refletir sobre as

¹Enfermeira, Discente do Curso de Especialização em Gerontologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, izabelcris.sn@gmail.com;

²Enfermeira e Especialista em Terapia Intensiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, georgia.enfer@gmail.com;

³Enfermeira. Doutora em Enfermagem pelo programa pós-graduação em enfermagem/UFRN. Docente da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN, verbena.bio.enf@hotmail.com;

⁴Enfermeira. Discente da pós graduação em saúde da mulher pela Faculdade Metropolitana de Ciências e Tecnologia - FAMEC, pthalita.enf@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutora em Súde coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, bianca.guedes@gmail.com.

necessidades de mudanças políticas, sociais, econômicas e a falta de preparo da sociedade para lidar com a assistência de que essas pessoas necessitam (PATROCINIO, 2015).

A busca para se chegar alcançar uma velhice ativa e saudável tem se tornado um verdadeiro desafio e um privilégio, contudo a melhoria da qualidade de vida vem aumentando consideravelmente na medida em que se trabalha com atividades voltadas para a atenção e disseminação do envelhecimento ativo (ARAUJO, 2017).

A criação da Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI) propõe um trabalho baseado em: assegurar direitos sociais, promoção da autonomia, a necessidade de cuidado e auto satisfação, a capacidade física e mental, além da integração e participação do idoso na sociedade favorecendo a ressignificação da vida, o autocuidado e a atenção integral a saúde. O Sistema Único de Saúde – SUS define saúde como um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1988).

Destarte, para o desenvolvimento de práticas direcionado ao cuidado humanizado, difundiu-se a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), sendo estas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Portaria GM/MS nº 971, de 03 de maio de 2006. As PNPIC não abordam somente a doença, consideram a dimensão subjetiva dos pacientes e seu contexto social, cultural, espiritual e o uso de práticas complementares nos processos de tratamento, cura, prevenção e promoção da saúde, baseadas em avaliação científica de segurança e eficácia de boa qualidade, chamadas de integrativa (MACHADO, 2015).

Em março de 2017, a PNPIC foi ampliada em 14 outras práticas a partir da publicação da Portaria GM/MS nº 849/2017, a saber: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga, nas quais garantem uma maior integralidade e resolutividade da atenção à saúde e estendendo o cuidado a abordagens terapêuticas. Já em 2018, com a portaria nº 702, mais uma ampliação na PNPIC ocorreu, onde foram inseridos mais 10 recursos terapêuticos no rol das PICS do Ministério da Saúde, totalizando 29 possibilidades (BRASIL, 2018).

As práticas integrativas e complementares no cuidado a saúde tem se tornado uma ferramenta essencial para assegurar a melhoria e a manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa, pois ganhando mais espaço, especialmente na promoção do autocuidado por meio de

atividades capazes de intervir sobre os determinantes sociais da saúde no processo de envelhecimento, com uma proposição de um envelhecimento saudável, restauração da capacidade funcional do indivíduo, prevenção de doenças e promoção da saúde (ARAÚJO, 2017).

Ao inserir as práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde da pessoa idosa, a partir de atividades que visem a melhoria do seu bem-estar, tendo em vista que os mesmos praticam técnicas de relaxamento direcionadas por profissionais qualificados para este cuidado, cria-se um fio condutor de uma prática de cuidado humanizado e voltada as necessidades e anseios frente ao envelhecimento. Incorporar e implementar a PNPIC no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos, na promoção e recuperação da saúde com ênfase na atenção básica voltado para o cuidado continuado e integral, é sem dúvidas prioritário para estimular as ações e promover o envolvimento responsável e continuado dos usuários da referida unidade de saúde.

Nesse sentido, apresentar uma experiência exitosa que auxilie na promoção e humanização do cuidado, a partir do autocuidado com auxílio das PICS e voltado a pessoa idosa é o objetivo desse trabalho, por meio do qual pôde-se perceber como o idoso e os adultos interagem e são adeptos às atividades dessa natureza.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido na Unidade Básica de Saúde da Família da Vila de Ponta Negra, localizada na cidade de Natal/RN.

Apresentar-se-a-rá um relato de uma experiência exitosa oriunda da 32ª oficina terapêutica realizada pelo projeto de extensão intitulado “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”, desenvolvido por docentes, discentes da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte com parceria dos profissionais de saúde atuantes naquela unidade. Os encontros reúnem os usuários da unidade e comunidade, adultos e principalmente idosos, com periodicidade quinzenal sempre nas quartas-feiras, a partir de um cronograma terapêutico diversificado cujos recursos utilizados são as PICS.

A metodologia utilizada para realização da oficina intitulada “PICS na promoção do bem-estar entre idosos” foi pensada para envolver a participação efetiva dos idosos e da

comunidade, convidados previamente pelos profissionais de saúde nas consultas e encontros na unidade e pelos agentes comunitários nas visitas domiciliares. A proposta buscou reunir algumas práticas integrativas e complementares vivenciadas em etapas sequenciadas, a fim de proporcionar um momento de experiências diversas, que foram desde a introspecção e conexão interna até o relaxamento individual e em duplas, utilizando técnicas oriundas das medicinas tradicionais orientais, como o objetivo de empoderar os participantes a partir do uso de ferramentas naturais para o manejo adequado do auto equilíbrio e conhecimento de si, sensibilizando-os para o cuidado consigo e com o outro.

As etapas da oficina supracitada foram desenvolvidas através dos seguintes passos:

- 1) **ORGANIZAÇÃO DO LOCAL:** O ambiente do encontro é preparado para receber os participantes de maneira afetuosa e acolhedora. As cadeiras são posicionadas em forma de círculo, com o objetivo de proporcionar aos idosos uma melhor visualização entre si e orientação da facilitadora, como também, para promover a aprendizagem das técnicas apresentadas, justamente devido os declínios visuais e auditivos oriundos do processo natural de envelhecimento. É colocado um fundo musical composto de canções relaxantes, para que todos os participantes possam se reconectar com sua natureza humana e buscar mais sensibilidade, adentrando assim em total sintonia com o seu corpo e ambiente.
- 2) **ACOLHIMENTO:** inicia-se com as boas-vindas aos participantes daquela oficina e uma breve apresentação da facilitadora e de todos ali presentes, em seguida explica-se sobre os objetivos e regras da prática e/ou dinâmica, para uma melhor integração do grupo.
- 3) **1º MOMENTO DE PRÁTICA:** Nesta etapa todos os componentes do projeto envolvidos trabalham a técnica de automassagem de origem oriental chamada Do-in, que basicamente utiliza a pressão dos dedos das mãos em pontos específicos do corpo humano e exercícios de alongamentos simples, para lubrificar o sistema ósseo articular, realizam a ginástica do sistema ocular e alongamento da língua para soltura das cadeias musculares abdominais e em seguida realiza-se a técnica para o equilíbrio de respiração alternada polarizada cujo objetivo é atingir o equilíbrio psicoemocional.

4) 2º MOMENTO DE PRÁTICA: Nesta fase efetua-se o exercício de consciência da respiração e auto-observação sensorial, com introspecção individual e silenciosa a partir da meditação guiada.

5) 3º MOMENTO DE PRÁTICA: Nessa fase inicia-se a automassagem no rosto para suavizar as energias yang, realiza-se estímulos auriculares para correção dos reflexos vertebrais e musculatura da região de tensão no trapézio, a automassagem corporal para tonificar as regiões yin: coxofemoral, braços, peito e abdômen. Para finalizar esse momento, formam-se duplas para execução de reflexologia nas mãos, com efeito de troca energética, utilizando a aromaterapia com óleos essenciais, a fim de promover o bem-estar e melhor qualidade de vida naquele momento.

A partir da metodologia criada para a execução dessa oficina de PICS para a promoção do bem estar entre idosos, percebe-se a importância de trabalhar com a possibilidade de condução de momentos que envolvem os atos de dar e receber, de escutar a si e aos outros com estima, de sentir e se expressar por meio do toque. Assim, as práticas propostas e executadas na oficina são capazes de sensibilizar a pessoa idosa e instigá-la a cuidar de si mesma e do outro.

DESENVOLVIMENTO

As práticas integrativas e complementares em saúde vêm impulsionando ações direcionadas ao cuidado a pessoa idosa, dentre elas destacando-se a reflexoterapia, que consiste na prática terapêutica que utiliza estímulos em áreas reflexas – os microsistemas e pontos reflexos do corpo existentes nos pés, mãos e orelhas – para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento (BRASIL, 2017).

Dentre outras ações direcionadas ao autocuidado com base natural, relacionadas ao envelhecimento, a partir das PICS destaca-se a prática da yoga e da meditação, as quais trabalham os aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual do praticante com vistas à unificação do ser humano em si e por si mesmo. Melhora na redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o equilíbrio da produção hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental

com conseqüente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes (BRASIL, 2017).

Vale salientar que a meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as inter-relações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência (BRASIL, 2017). Assim sendo, tornam-se essencial para o desenvolvimento cognitivo, mental e pessoal, no que tange a adaptação da pessoa idosa as alterações oriundas do processo natural de envelhecimento humano.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aos 24 dias do mês de maio, as 14:30h os usuários previamente convidados, bem como aqueles que se sentiram curiosos e chamados a participar da oficina foram chegando ao auditório da unidade de saúde da família da Vila de Ponta Negra/RN, sendo acolhidos pelos discentes, colaboradores do projeto e profissionais da unidade de saúde. Em seguida as 19 idosas presentes foram convidados a escolher um local confortável e se sentar nas cadeiras que se encontravam em forma de círculo. As docentes coordenadoras do projeto deram as boas-vindas aos participantes da roda e apresentaram a facilitadora da oficina que fez sua apresentação pessoal, assim como deu as orientações iniciais e mostrou o objetivo e a importância da vivência do autocuidado a partir das PICS para a promoção da saúde da pessoa idosa. Os exercícios foram realizados de forma leve e gradual, uma vez que foi levado em consideração a capacidade física dos idosos.

A primeira atividade desenvolvida foi pautada na prática Do-in, que basicamente utiliza a pressão dos dedos das mãos em pontos específicos do corpo humano e exercícios de alongamentos simples, com duração de 30 minutos. Os participantes vivenciaram alguns exercícios que promovem a lubrificação do sistema ósseo e articular, bem como ginástica do sistema ocular e alongamento da língua para soltura cadeias musculares abdominais e o método pranayama de respiração alternada polarizada para o equilíbrio psicoemocional. Tais exercícios foram escolhidos pelo seu baixo impacto e pequeno risco de lesões, além de ajudarem na resistência física e respiração, excelente aliado para prevenção do risco de quedas por atuar no equilíbrio, trazendo inúmeros benefícios físicos e mentais para os idosos.

Verificou-se que duas idosas não conseguiram concluir alguns exercícios de alongamento, devido às limitações físicas próprias do envelhecimento. Dessa forma, a colaboradora orientou sobre o respeito ao limite do corpo durante a prática de cada exercício e realização dos mesmos de forma segura e prazerosa.

Interessante mencionar que no momento da palpação do abdome e pescoço por meio do toque das mãos, as idosas conseguiram relaxar bastante, pois os semblantes de todas estavam suaves e serenos, o silêncio era contagiante, a música transmitia uma atmosfera de tranquilidade, contribuindo para a mistura de sensações e trocas energéticas.

A segunda atividade realizada foi a meditação guiada e teve duração aproximada de 15 minutos. Nesta atividade houve um exercício de consciência da respiração e auto-observação sensorial e foi utilizada a postura Chi Kung do abraço da árvore e meditação na energia do Outono. Os participantes ficaram em posição sentada, imóveis, porém confortáveis; coluna ereta, olhos fechados e músculos relaxados; monitoramento da atenção e da mente, com ou sem foco da respiração. Em um primeiro momento, na prática meditativa, os participantes foram convidados a entrar em contato com a sua respiração, percebendo-a e dirigindo sua atenção plena para os movimentos de inspiração e expiração, bem como os movimentos abdominais e ritmos respiratórios. Os movimentos de inspirar e expirar apesar de serem realizados mecanicamente pelo organismo, com a prática dos exercícios orientados pela facilitadora/convidada, puderam ser melhor sentidos e identificados pelos participantes. Dessa forma, os participantes entraram em equilíbrio e se conectaram consigo mesmo, deixando o ambiente livre de interferências e/ou distrações.

Notou-se que grande parte das idosas nunca tinha praticado meditação, as quais relataram intenso prazer em conhecer e praticar o método, enquanto outros já tinham ouvido falar a respeito, porém não tinham praticado e relataram total satisfação em fazê-lo.

De fato, a meditação foi um dos momentos mais importantes das atividades, período não analítico e nem tão pouco discriminativo, algumas idosas apresentavam alterações favoráveis de humor, percebeu-se algumas delas se emocionando muito e até chorando, não por tristeza, mas por conseguirem se conectar consigo mesmas, contribuindo assim, para um melhor conhecimento de si.

A principal percepção relatada pelas idosas em relação ao exercício de meditação foi a sensação de relaxamento e paz interior sentida, conforme registrou uma das participantes acerca do processo: “durante a meditação consegui relaxar, ficar leve depois do exercício. Isso é ótimo! Tô me sentindo muito bem, minha filha!”

A última atividade realizada foi a experiência com a automassagem por meio da aromaterapia que teve duração de 60 minutos. Durante a ação foi realizada a automassagem no rosto para suavizar energias yang, estímulos auriculares para correção dos reflexos vertebrais e musculatura da região de tensão no trapézio e automassagem para tonificar as regiões Yin (coxofemoral, braços, peito e abdômen). Para finalizar a prática, a facilitadora distribuiu gotas de óleo essencial na palma das mãos de cada participante, que foram convidados a formarem duplas e realizaram a troca de massagem entre si, com ênfase nas mãos, proporcionando um maior bem-estar e melhoria na qualidade de vida das mulheres que ali experimentavam o toque e o aroma que invadia o recinto.

O objetivo dessa atividade foi observar a corporeidade por meio do toque, exercícios ampliados, respiração controlada e, assim, estimular o autoconhecimento, autocuidado e protagonismo dos idosos para o cuidado de si e do outro. Os relatos proferidos pelas idosas participantes no tocante a esta prática, atenderam às expectativas acerca da promoção da saúde e bem-estar dos participantes. As idosas declararam que se sentiram mais relaxadas e calmas após as práticas realizadas, além de se sentirem extremamente felizes por poderem cuidar do outro e serem cuidadas com tanto amor e zelo.

Por fim, a facilitadora ao som de uma música relaxante e calma, convidou todos os participantes a se abraçarem de forma coletiva, em forma de círculo e induziu o grupo a pensarem em sentimentos e emoções positivas, conectando-os com o seu melhor e passarem essa energia para seu próximo. Ao final todos receberam o melhor um do outro e com a sensação de pertencimento verbalizaram sua satisfação em participar daquelas práticas, até então desconhecidas.

Ao finalizar a vivência percebeu-se que as ações executadas para com este público alvo tiveram um desempenho satisfatório, pois através do contato consigo mesmo e com o outro ocorreu à criação de vínculos, que permitiu uma maior aceitação das propostas metodológicas que foram utilizadas. No desenvolvimento das ações percebeu-se que o grupo apresentou uma boa aceitação e bom rendimento, notado mediante a observação das expressões durante as práticas e pelo feedback após a realização das mesmas.

Os participantes conseguiram ter um momento único durante as atividades, desenvolveram exercícios jamais conhecidos por eles, o autocuidado promovido por meio de técnicas específicas realizadas pela facilitadora fez com que todos vivenciassem uma experiência exitosa, única e surpreendente. Sem dúvidas, as práticas integrativas e complementares em saúde são ferramentas essenciais de cuidado humanizado que asseguram

melhorias na qualidade de vida das pessoas idosas e modificam a forma de ver e realizar o cuidado para com o outro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta experiência permitiu oferecer uma assistência integral à saúde idoso, por meio de práticas não terapêuticas a partir de tecnologia leve do cuidado com ênfase na humanização. Promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar para com a pessoa idosa, respeitando limites e proporcionando um olhar diferenciado e uma maior percepção de si mesma, incentivando à independência e a autonomia do indivíduo, além de favorecer o autocuidado, a socialização e a ampliação ao acesso às PICS na comunidade.

As PICS, que promovam o autocuidado natural, são ferramentas essenciais para promoção da humanização em saúde, pois cada participante tem a oportunidade de vivenciar experiências de autoconhecimento, equilíbrio e cuidado. Através das práticas integrativas e complementares em saúde, realizadas em grupo de idosos, é possível perceber o fortalecimento emocional e o empoderamento mediante as possibilidades de autocuidado, fazendo com que se tornem mais dispostos a superar as adversidades do processo de envelhecimento humano e o sofrimento mental devido a aproximação da finitude da vida

REFERÊNCIAS

PATROCINIO, W.P. Autocuidado do cuidador e o cuidado de idosos. Revista Kairós Gerontologia, 18(N.o Especial 19), Temático: “Abordagem Multidisciplinar do Cuidado e Velhice”, pp. 99-113. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil. Jun, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26623> Acesso em: 10.05.2019

ARAUJO, V. S.; ROCHA, B. N. G. A. Terapia comunitária integrativa e o envelhecimento: relato de experiência. III Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Curitiba – Paraná, 22 a 24 de novembro de 2018. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cneh/trabalhos/TRABALHO_EV114_MD1_SA3_ID643_12102018173319.pdf Acesso em: 10.05.2019

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Organização do texto: Juarez de Oliveira. 4.ed. São Paulo: Saraiva, 1990. 168p. (Série Legislação Brasileira)

MACHADO, A. K. C; TERTULIANO, C. V. M. ALVES, R. M. A; NOGUEIRA, M. I. S. Eficácia das práticas integrativas e complementares na saúde mental da pessoa idosa. I Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. 2015. Disponível em: https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV075_MD4_SA3_ID2296_23102017021829.pdf. Acesso em: 10.05.2019

BRASIL, Ministério da Saúde. Praticam Integrativas e Complementares em saúde: Editora do Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>. Acesso em: 10.05.2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº849 de 21 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, Brasília, DF, mar, 2017. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 10.05.2019