

O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM BENEFÍCIO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DO TRABALHADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lillian Elizama de Abreu Oliveira¹
Hiagda Thaís Dias Cavalcante²
Ana Célia de Lima Bezerra do Nascimento³
Vanessa Carolina Silva da Silva⁴
Paula Beatriz de Souza Mendonça⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é consequência da alteração de alguns indicadores de saúde, como o declínio da fecundidade e da mortalidade e o aumento da expectativa de vida. É compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional, o que, em condições normais, não costuma provocar problema. Mas, em condições de sobrecarga, como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse, pode levar a uma condição patológica que necessite de assistência (BRASIL, 2007).

A saúde do trabalhador configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares - técnicos, sociais, políticos, humanos -, multiprofissionais e interinstitucionais, voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos. Seus marcos referenciais são os da Saúde Coletiva, ou seja, a promoção, a prevenção e a vigilância (GOMES, 2018).

O aumento do interesse pelas Práticas Integrativas Complementares na prevenção e tratamento das doenças tem gerado propostas de inserção destes serviços nos locais de assistência à saúde. As práticas integrativas e complementares englobam abordagens que possuem diversos objetivos como a promoção e prevenção da saúde por meio de uma visão expandida do processo saúde-doença e a ascensão completa do cuidado humano, especialmente do autocuidado. Apesar de ser amplamente divulgada atualmente, ainda são terapias pouco conhecidas e com isso, a população deixa de usufruir de uma inovadora integral medida de cuidado de sua saúde pelo simples fato de desconhecê-la. O emergir dessas práticas não biomédicas, também chamadas de tradicionais ou alternativas, foi normatizada no Brasil por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, portaria nº 971, de 03 de maio de 2006.

¹Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Potiguar- UNP, lillianabreu.12@gmail.com;

²Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Potiguar- UNP, hiagdacavalcante@gmail.com;

³Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Potiguar- UNP, anaceliabezerradonascimento@gmail.com;

⁴Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Potiguar- UNP, vanessacarolinass18@gmail.com;

⁵Orientadora. Enfermeira. Especialista. Pesquisadora do Departamento de Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN paulabia_s2@hotmail.com

Nesse contexto, este trabalho objetiva analisar os benefícios do uso da implementação das PICS aos profissionais de saúde no seu dia a dia de trabalho e como estas práticas podem trazer resultados positivos com o intuito de um olhar preventivo em benefício do envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. O presente relato foi desenvolvido a partir da temática do projeto de intervenção: Cuidando do cuidador: Um olhar Interdisciplinar à Saúde do Trabalhador. A proposta do projeto se fez mediante a importância da Saúde do Trabalhador no âmbito profissional e social, tendo em vista relatos de sobrecarga e condições precárias no ambiente de trabalho.

Nesse sentido, o projeto buscou desenvolver para equipe de 32 profissionais a ação com as PICS nas quais foram selecionadas: A aromaterapia, cromoterapia, terapia comunitária, terapia do espelho, biodança, musicoterapia, massoterapia, imposição das mãos, como uma medida alternativa de diminuir a carga de estresse dos profissionais de Saúde. Vivenciado através de uma ação na Estratégia de Saúde da Família, no final da disciplina programa de integração saúde e comunidade ofertada no primeiro semestre de 2019, do curso bacharelado em enfermagem.

DESENVOLVIMENTO

Para o desenvolvimento de ações de caráter interventivo de Saúde do Trabalhador, tornam-se necessário compreender desde o preceito constitucional ao desenvolvimento de ações dentro da Atenção Primária à Saúde. Pois, é a partir da instituição do Sistema Único de Saúde (SUS) que é possível identificar ações institucionais no âmbito da Saúde do Trabalhador, visto que, na promulgação da Constituição Federal de 1988, em seu artigo 200, inciso II, determina que compete ao SUS executar ações de Saúde do Trabalhador. Sendo assim, a Saúde do Trabalhador “configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares - técnicos, sociais, políticos, humanos -, multiprofissionais e interinstitucionais, voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos. Seu marco referencial é os da Saúde Coletiva, ou seja, a promoção, a prevenção e a vigilância” (GOMEZ, 2018, P.1964).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta da ação foi realizada com 32 profissionais aonde desempenharam a oferta idealizada pelo grupo, na qual foi iniciada explicando os benefícios do uso das práticas integrativas complementares aos profissionais no seu dia a dia de trabalho e como elas podem trazer resultados positivos com o intuito de um olhar preventivo em benefício de um envelhecimento de forma saudável.

As primeiras práticas iniciadas foram com a aromaterapia e a cromoterapia na qual foram utilizadas durante todo o processo da ação início/término. Sendo, a aromaterapia utilizada para trabalhar a inalação indireta, como forma de difusor ambiental para espalhar a essência pelo ambiente. Na cromoterapia foi utilizada a cor azul pois ela é uma cor relaxante, que traz paz, serenidade e promove a meditação. Em continuidade adentramos com a terapia

complementar, embasando a biodança movimentos de dança coletivos com músicas selecionadas na qual todos puderam presenciar um momento de interação social. Juntamente com a biodança foi associado a musicoterapia que consiste na utilização dos efeitos da audição musical ou da realização musical para fins psicoterapêuticos.

Durante a atividade, foi utilizado também o momento para a terapia do espelho que aborda a perspectiva da “Descoberta do eu” na qual os profissionais puderam se expressar e refletirem de maneira voluntária sobre a mensagem da autorreflexão abordada na sua experiência com o uso da mesma. Em seguida, foi realizada a finalização da prática com a imposição das mãos aonde no processo de reflexão e energia liberada foi associado a massoterapia transmitindo o contato físico através das massagens com as mãos e restaurando o equilíbrio emocional e trazendo relaxamento finalizando assim as práticas realizadas durante a ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se que incluir as PICS no dia a dia dos profissionais de saúde, dentro do seu local de trabalho, pode auxiliá-los a obter resultados concretos na prevenção de doenças e favorecer a melhoria do seu estilo de vida. As PICS que hoje estão disponíveis para a sociedade devem ter mais divulgação quanto aos seus objetivos, benefícios e precauções, para que se unam às demais formas de tratamento e prevenção transformando-se em mais um artifício que contribui para uma saúde adequada. Já que há um desconhecimento por parte da população sobre essas terapias, e ao mesmo tempo um grande interesse dos acadêmicos em ampliar os conhecimentos nestas técnicas.

Perfazendo-se necessária a continuidade e a disseminação das PICS através da ação realizada dentro da Estratégia de Saúde da Família com foco nos cuidados preventivos ao profissional da Saúde, nesse contexto visando um olhar interdisciplinar a Saúde dos trabalhadores nesse cenário pressuposto.

Palavras - chave: Saúde, Trabalho, Envelhecimento.

REFERÊNCIAS

1. Brasil, Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília-DF. 2007.
2. BRASIL. Congresso Nacional. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Diário Oficial da União, Brasília, 05 de outubro de 1998. Acesso em 05 de maio de 2019.
3. GOMEZ, C. M. VASCONCELLOS, F.C.L. MACHADO, H.M.J **Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde**. Ciência & Saúde Coletiva, 23(6):1963-1970, 2018. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2018.v23n6/1963-1970/pt>. Acesso em 10 de maio de 2019.

4. **PNPIC. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPICSUS** /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92 p. -(Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnpic.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2019.
5. SATO, A.T. BARROS, J. O. JARDIM T, A. RATIER, A. P. P. LANCMAN, Selma. **Processo de envelhecimento e trabalho: estudo de caso no setor de engenharia de manutenção de um hospital público do Município de São Paulo, Brasil.** Cad. Saúde Pública 2017; 33(10):e00140316. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n10/1678-4464-csp-33-10-e00140316.pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2019.
6. SAMPAIO RF, AUGUSTO VG. **Envelhecimento e trabalho: um desafio para a agenda de reabilitação.** Rev Bras Fisioter 2012; 16:94-101. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n10/1678-4464-csp-33-10-e00140316.pdf>. Acesso em: 12 de maio de 2019.