

EFICÁCIA DA UTILIZAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE PARA MELHORIA DA VIDA DO IDOSO.

Christian Raphael Fernandes Almeida ¹
Terezinha Almeida Queiroz ²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo complexo que atinge todas as sociedades mundiais e o seu andamento acarreta dificuldades sobre como lidar com a questão, sempre visando à melhoria da vida dessa população. Não se pode deixar de incluir os idosos nas pautas sociais e principalmente de saúde pública, abrir espaços para isso é motivar a inclusão da pessoa idosa na sociedade. Almeida et al. (2019) ressalta que o envelhecimento normalmente carrega consigo alterações no âmbito biopsicossocial, o qual pode resultar no declive da cognição e de funções básicas.

A forma saudável de se envelhecer engloba a precaução e o controle de algumas enfermidades, além dos comportamentos de saúde, como alimentação, sono, atividade física e controle sobre vícios, como tabagismo e alcoolismo. Também se encontra inserido a produtividade, a participação social e o a boa manutenção da memória e do raciocínio (PATROCÍNIO, 2015).

Estima-se que são inseridos por ano aproximadamente 650 mil idosos a população brasileira, percebe-se então a necessidade de promover à criação de políticas que forneçam o incentivo a autossuficiência, o bem estar individual, além da eficiência física e mental dessas pessoas. Incentivando a inclusão, o autocuidado e uma atenção global à saúde (SARAIVA et al., 2015).

Dessa maneira busca-se o avanço na implementação de mecanismos que possam reduzir esses impactos psíquicos, sociais e físicos que são presentes na vida do idoso e daqueles que estão passando pela transição para o envelhecimento. As Práticas integrativas e complementares de saúde – PICS, que vem ganhando espaço no âmbito da saúde, são uma das formas de promover essa melhora na vida da pessoa idosa.

Visando atender as demandas necessárias para uma busca da promoção a saúde de forma mais barata, o Ministério da Saúde através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 inseriu no Sistema Único de Saúde (SUS) cinco práticas que englobam práticas milenares de origem oriental, como a Medicina Tradicional Chinesa. Dentro dessa estratégia o Ministério busca prevenir agravos, promover e restaurar a saúde dos usuários do SUS, de uma maneira mais humanizada e integral que esteja totalmente voltada ao cuidado (BRASIL, 2006).

Essas práticas por se oporem ao modelo biomédico, possuem uma perspectiva que visa o ser humano como um todo, tratando da causa e não apenas do sintoma. As PICS fazem parte de um grupo de terapias que não estão incluídos no meio tradicional da medicina. Recebem esse nome por fazerem auxílio ao tratamento biomédico, ajudando o mesmo a ser eficaz. Elas são capazes de incentivar a redução de complicações e promover a saúde por meio de

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE, christian.raphael00@gmail.com;

² Professora Dr.^a do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE, terezinha.queiroz@uece.br;

inovações eficientes e seguras. Possuindo em um dos seus pilares a escuta acolhedora, desenvolvimento de um elo entre o paciente e o terapeuta e a socialização do ser com o universo (MATOS et al., 2018).

Segundo Dacal e Silva (2018), atualmente o Sistema Único de Saúde – SUS conta com cerca de 29 dessas práticas, como reiki, acupuntura, reflexologia, auriculoterapia, yoga, ventosaterapia, etc., intensificando cada vez mais a capacitação e a promoção das PICS para população. As PICS assim como outras atividades, como o esporte, podem ser utilizadas como forma de proporcionar um envelhecimento ativo, garantindo ao idoso um conhecimento maior a respeito do seu corpo, além a interação e integração com sua espiritualidade, enaltecimento de sua autoestima e seu maior interesse no autocuidado (SARAIVA et al., 2015).

Tendo em vista a necessidade de se compreender melhor o fenômeno do envelhecimento e principalmente, de como se melhorar a vida da pessoa idosa, questiona-se: “A utilização das praticas integrativas e complementares são eficazes para melhoria da vida do idoso?”. O estudo se objetivou em reconhecer a eficácia da utilização de Práticas Integrativas e Complementares para melhoria de vida do idoso. O atual estudo conta com uma revisão bibliográfica através de duas bases de dados por meio de descritores específicos para traçar um perfil dos artigos que se buscavam.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura na modalidade revisão narrativa que apresenta um caráter descritivo-discursivo, que busca reconhecer a utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PICS como uma forma de melhorar a vida do idoso.

Buscados as produções bibliográficas publicadas em idiomas nacional dos últimos quinze anos. Utilizou-se como fontes para a pesquisa duas bases e dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Os descritores e palavras chaves adotados foram: Práticas Integrativas e Complementares e Idoso. Foram encontrados 2.700 artigos na primeira pesquisa e após aplicação dos filtros a população foi composta por 17 artigos na íntegra e após a leitura a amostra foi composta por 9 artigos.

Os critérios de inclusão foram que pelo menos os artigos possuísem um dos descritores adotados e que abordassem o idoso como temática do estudo e que estivessem dentro do período estabelecido pelo autor. Os artigos excluídos foram aqueles o alvo do seu estudo se tratasse de outra faixa etária se não a idosa, e que não estivessem disponíveis na íntegra nas bases de dados adotadas. A coleta de dados foi realizada em abril e maio de 2019.

DESENVOLVIMENTO

As práticas Integrativas e Complementares estimulam o autocuidado, o cuidado com os outros indivíduos, a responsabilidade grupal durante a atenção a saúde e principalmente no vínculo saúde-doença e a ética, a sociabilidade dos indivíduos e da perspectiva participativa e criativa de cada um. As PICS tem uma eficácia quando se trata de uma melhoria da qualidade de vida, no sono, na dor, no estresse, no bem-estar, além do suporte no âmbito da subjetividade emocional, por meio disso se torna relevante para o idoso (SANTOS et al., 2018).

As PICS preconizam o tratamento do ser em sua totalidade e acreditam que existe uma relação de interferência entre os desequilíbrios do organismo e os emocionais, o que se leva a uma indagação necessária sobre o impacto que os pacientes percebem e como aquilo pode reverberar tanto na sua vida, como na adesão a tratamentos medicamentosos da medicina convencional, na relação no campo da subjetividade dos indivíduos com um histórico de adoecimentos e do seu processo saúde-doença. Esses aspectos apontados pelas PICS podem refletir em uma melhoria dos números de incidência do modelo biomédico que explanam o controle e patologias, ratificando assim, a importância da perspectiva holística das PICS (DACAL; SILVA, 2018).

É imprescindível a criação de estratégias e ações que busquem reduzir problemas acarretados pelo envelhecimento, todavia maioria dos idosos só vai de encontro ao serviço de saúde quando a enfermidade já lhes afeta, o comportamento se da muitas vezes pela escassez de conhecimento sobre os tratamentos que lhe pode ser ofertado (AZEVEDO et al., 2015; BOBOO et al., 2018).

Vale salientar que um aspecto importante para adesão das PICS ao idoso se da pela sua baixa incidência de efeitos adversos, contrariando o uso de medicamentos proposto pelo modelo biomédico, que por sua vez são capazes de modificar a fisiologia metabólica do idoso. Reconhece que o envelhecimento é uma conquista e ao mesmo tempo um desafio para saúde para sociedade e para os gestores governamentais, no entanto a promoção de práticas que possam vir a contribuir com essa vivência mais saudava (GAMA et al., 2006; SANTOS et al., 2018).

A promoção e ações que visem à promoção da saúde e que priorizem a prevenção ou o tratamento holístico das doenças e o estímulo a autonomia da pessoa idosa, são de extrema importância para permanência da população idosa ativa e que estejam usufruindo das experiências da vida (SANTOS et al., 2018; AZEVEDO et al., 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A reflexologia uma técnica onde aplica-se uma massagem em pontos específicos pressionando os mesmos, proporciona um estado de relaxamento profundo e pode vir a contribuir com um estímulo positivo para o sistema de regeneração do organismo. Podendo ser aplicada aos pés explorando o desbloqueio das energias corporais. Saraiva et al. (2015) ao aplicar essa prática em idosos institucionalizados conseguiu resultados onde se demonstrava melhorias na condições do sono e do repouso, proporcionou-se também um vínculo terapêutico entre o profissional e o idoso e entre os próprios idosos residentes da instituição.

A pesquisa foi capaz de evidenciar o progresso da reflexologia nos idosos, além de ter recebido uma grande aceitação a prática pelos participantes. Os mesmos puderam relatar à redução de dores que se faziam constantes no seu cotidiano, propiciando a eles uma sensação de bem-estar mais duradoura e viabilizando a produtividade de suas atividades diárias (SARAIVA et al., 2015).

O reiki uma prática que busca aliar a transmissão de energias do universo com o bem-estar do individuo foi utilizado em comunhão com a reflexologia em cerca de 70% de amostra o estudo de Dacal e Silva (2015). Ao combinar essas duas práticas, os autores conseguiram

perceber uma redução significativa do estresse e das dores no corpo acometidas aos idosos, 51% da amostra relatou possuir ambos sintomas e ratificaram, assim como os outros participantes a redução dos sintomas citados.

Tamém foi possível a segundo percepção dos participantes de uma diminuição expressiva nos níveis de ansiedade, de edemas periféricos e da insônia. Os autores conseguiram concluir que as PICS possuem um grandioso impacto no alívio dos sintomas psicológicos, como a ansiedade; emocionais, como o estresse; e físicos, tais como dores no corpo, cansaço, inchaços nas pernas e pés e a insônia (DACAL e SILVA, 2018).

O yoga como uma atividade que busca através a respiração e dos movimentos corporais promover o fluxo e energia pelo corpo e assim promover uma melhora ao organismo. Patrocínio (2015) através de seu estudo conseguiu comprovar diversos efeitos da prática do yoga, no nível físico foi possível notar a melhora da fisiologia dos sistemas corporais, como o digestório, locomotor, respiratório e nervoso.

Além de agir aliviando dores, aumentando a flexibilidade, prevenindo a insônia, aumentando a disposição, melhorando a concentração e promovendo uma maior consciência corporal. A prática do yoga aplicada à população idosa se mostrou bastante eficaz na promoção do bem-estar geral. A nível psíquico se expressou em maior quantidade o relaxamento, melhoria na memória, sensação de paz, melhor controle de ansiedade e um aumento no nível socioafetivo melhorando a convivência em grupo (PATROCÍNIO, 2015).

Por meio de entrevistas semiestruturadas e através de aplicações de várias práticas integrativas e complementares como a fitoterapia, automassagem, reflexologia, etc, em idosos Azevedo et al. (2015) conseguiu identificar diversos benefícios advindo da utilização das práticas citadas, sendo esses, uma melhoria na autoestima e no seu reconhecimento como ser, alívio de dores crônicas nas pernas e coluna, controle da Hipertensão Arterial (HÁ), melhoria no equilíbrio, aumento da disposição, do convívio social e do fortalecimento das estruturas ósseas e ainda conseguiu evidenciar uma redução do consumo de medicamentos.

O estudo foi composto por uma amostra de sessenta idosos, na faixa etária de 60 a 69 anos, ele conseguiu evidenciar estatisticamente essas melhorias. Evidenciou que 18,15% teve uma melhoria na autoestima. O alívio da dor esteve presente em 17,60% e o aumento do equilíbrio em 15,55% deles. A disposição esteve aumentada em 13,50% e o fortalecimento das estruturas ósseas em 7,25% (AZEVEDO et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos apontados no decorrer dessa pesquisa, foi possível evidenciar que as Práticas Integrativas e Complementares de Saúde, podem ser um grande aliado na melhoria da vida da população idosa. Algumas, como o exemplo do Yoga e da automassagem, são de fácil acesso e não exigem muitos materiais, denotando sua importância para utilização e adesão do Sistema Único de Saúde devido seu baixo custo.

Conclui-se que o estudo conseguiu atingir seu objetivo de reconhecer a eficácia utilização das práticas integrativas e complementares na melhoria de vida do idoso. Através de análises qualitativas e quantitativas observados nos estudos foi possível chegar ao veredito

de que a aplicação das PICS a pessoa idosa podem melhorar seu bem estar físico e emocional, melhorando até mesmo seu autoconhecimento e o convívio social.

Palavras-chave: Idoso; Práticas Integrativas e Complementares; Melhoria de vida; Terapias Complementares.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. A. P. L. et al. Capoterapia Como Meio de Inclusão Social para Idosos. **Rev. Fundam. Care. Online**, v.11, n.3, p.582-587,abr.-jun., 2019.
- AZEVEDO, A. C. B. et al. Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. **Acta de Ciências e Saúde**, v.1, n.4, p.43-59, 2015.
- BOBBO, V. C. D. et al. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. **Ciê. Saúde Colet.**, v.23, n.4, abr., 2018
- DACAL, M. P. O.; SILVA, I. S. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Aúde Debate**, v.42, n.118, p.724-735, jul.-set., 2018.
- GAMA, X. et al. Utilização da fitoterapia por idosos de um centro de saúde em área central a cidade de São Paulo. **Saúde Coletiva**, v.3, n.11, p.79-84, 2006.
- MATOS, P. C. et al. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde. **Cogitare Enferm**, v.23, n.2, 2018.
- PATROCÍNIO, W. P. Atividades integrativas e complementares para o envelhecimento saudável. **Rev. Universidade Ibirapuera São Paulo**, v.9, p.9-16, jan.-jun.,2015.
- Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Disponível em : <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_pic.php> . Acesso em: 10/mai. 2019.
- SANTOS, M. S. et al. Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos. **Rev. Min. Enferm.**, v.22, n112, 2018.
- SARAIVA, A. M. et al. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. **Rev Enferm UFSM**, v.5, n.1, p.131-140, jan.-mar. 2015.