

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Práticas integrativas e complementares em evento para terceira idade Integrative and supplementary practices in an event for senior citizens age

Thomaz da Cunha Figueiredo,¹ Letícia Fernandez Frigo²

¹Bolsista do PET-SAÚDE e PRÓ-Saúde, UNIFRA, Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Franciscano, UNIFRA, Santa Maria/RS; ²Programa de Pós-Graduação em Distúrbios da Comunicação Humana, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Franciscano (UNIFRA), Santa Maria/RS.

Recebido em: 16/04/2013

Aceito em: 18/06/2013

leticia_frigo@hotmail.com

DESCRITORES

Terapias complementares
Promoção da saúde
Atenção básica
Conhecimentos, Atitudes e
Prática em Saúde

KEYWORDS

Complementary Therapies
Health promotion
Primary care
Knowledge, Attitudes and
Practice in Health care

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde (MS),¹ as práticas integrativas e complementares compreendem modelos complexos e recursos terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa e Medicina Complementar Alternativa (MTC/MCA), como também é conceituado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).² Esses englobam abordagens orientais e 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.³⁻⁵

Apesar de ser amplamente divulgada atualmente, ainda é pouco difundido junto à população idosa e demais faixas etárias, as finalidades da acupuntura, da homeopatia, da fitoterapia e outros métodos, para a saúde.^{6,7} Com isso, esses podem deixar de usufruir de uma inovadora medida de cuidado a saúde pelo simples fato de desconhecê-la.

É através de eventos que buscam a interação, a socialização e o aprendizado, promovidos e desenvolvidos por profissionais da saúde que se poderá utilizar os recursos inovadores da MTC para difundir entre os idosos e a população, conquistando o reconhecimento e, é

claro, a qualidade de vida de forma integral e humanizada dessa parcela sociedade que alcança índices de longevidade a cada ano maiores.

Em vista da importância de alternativas que contribuam para a saúde da população este trabalho teve como objetivo relatar a experiência do uso de práticas integrativas e complementares em evento para terceira idade.

RELATO

Através de evento desenvolvido por uma universidade local e com a participação das instituições de ensino superior (IES) da cidade de Santa Maria/RS, onde foram promovidas diversas atividades que contemplaram a esfera psicológica, a social e a física para o grupo da terceira idade, acima de 55 anos, durante o final de semana, pela manhã e tarde. Com isso, o curso de Fisioterapia e demais cursos das três IES da cidade realizaram ações em estantes divididos por temáticas os quais abordaram desde ginástica corporal e funcional, cuidados com a alimentação, práticas aquáticas e avaliações biomecânicas, até direito

do idoso, cuidados com a memória e voz e outras questões.

Em local definido pela organização, os cursos de Fisioterapia das IES ficaram divididos espaços e promoveram um circuito de atividades, nos quais cada curso abordava determinado tema que, primeiramente, o participante iniciava pelas avaliações de sinais vitais e breve histórico de sua saúde. Posteriormente seguia para atividades físicas e finalizando com ações para a normalização dos sinais vitais, relaxamento e equilíbrio das energias do corpo.

No final do circuito de atividades, desenvolveram-se então as práticas integrativas e complementares, com a Ioga e Qi-Gong em busca do relaxamento e reequilíbrio das energias corpóreas. Os exercícios de Ioga intercalaram a sequência de atividades de Qi-Gong, os quais simulam através de movimentos corporais os movimentos de animais como tigre, macaco, garça, urso e servo, para estimular a promoção de uma melhor circulação da energia vital (Chi) no corpo e mente.^{8,9}

A atividade era realizada com grupo de, no máximo, dez participantes do evento sob o comando de dois acadêmicos, duravam em média 20 minutos e o local no qual as atividades eram propostas foi organizado segundo as representações do Feng Sui que busca equilibrar o ambiente com as energias das pessoas que nele estão.¹⁰ Ao final os participantes ganhavam dos organizadores uma lembrança preparada pelos organizadores.

CONCLUSÃO

Grande parte dos idosos e demais população ainda desconhecem os objetivos, os benefícios e as precauções das práticas integrativas e complementares que hoje estão disponíveis na sociedade, por isso é importante a sua divulgação para que se unam às demais formas de tratamento tradicionais, para contribuir na busca pela qualidade de vida.

Acredita-se que atividade alcançou os objetivos propostos, pois foi relatada pelos participantes, a satisfação com o trabalho e o bem-estar adquirido na realização dos exercícios. Com isso, notou-se que uma atividade, preparada, fundamentada e realizada de maneira adequada, resulta no contentamento da população submetida a tal prática. E que apesar do desconhecimento dos participantes acerca da atividade, esses buscaram explicações a respeito de tal e propuseram-se a desenvolvê-la já que contribuiria para a sua saúde, para o seu equilíbrio psico-físico-social.

A atividade desenvolvida, quando bem empregada, traz benefícios para os participantes leigos como também para quem a desenvolve, e com isso contribui em conjunto com outras formas de tratamento para o galgar da promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria 971 - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União 2006. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf>>. Acesso em: <10 de mar 2013>.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / 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://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em: <10 de mar 2013>.
3. Barros, NF. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: uma ação de inclusão. *Cien Saude Colet.* 2006;11(3):850-850.
4. Tesser CD. Práticas complementares, racionalidades médicas e promoção da saúde: contribuições pouco exploradas. *Cad Saude Publica.* 2009;25(8):1732-1742.
5. Nogales-Gaete J. Medicina alternativa y complementaria. *Rev Chil Neuropsiquiatr.* 2004;42(4):243-250.
6. Fontanella, F, Speck FP, Piovezan AP, et al. Conhecimento, acesso e aceitação das práticas integrativas e complementares em saúde por uma comunidade usuária do Sistema Único de Saúde na cidade de Tubarão/SC. *ACM arq. catarin. med.* 2007;36(2):69-74.
7. Gonçalves RP, Antunes HM, Teixeira JBP, et al. Profissionais da área de saúde pública: atitudes, conhecimentos e experiências em relação a práticas médicas não convencionais. *Rev APS.* 2008;11(4):398-405.
8. Gouveia RMLA. Adaptação da Prática de Qi Gong ao contexto da Ginástica Laboral. Monografia (Disciplina de Seminário) – Licenciatura em Desporto e Educação Física, Área Recreação e Lazer – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - Porto. 2009.
9. Livramento G, Franco T, Livramento A. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. *Rev. bras. Saúde ocup.* 2010; 35(121):74-86.
10. Terra LTG. Práticas Alternativas em Gestão de Pessoas. Monografia (Bacharel em Administração) – Universidade de Brasília (UnB), Brasília, DF. 2010.