

EFICÁCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

Autores: Ana Karina da Cruz Machado; Charle Victor Martins Tertuliano;

Coautora: Roberta Machado Alves Orientadora: Maria Izabel dos Santos Nogueira

Faculdades Integradas de Cruzeiro: karinacruz_rm@yahoo.com.br

Resumo

Introdução: O Brasil a cada nova estatística tem um considerável aumento na população de idosos. Embora a expectativa de vida só cresça, o país ainda não se preparou para um convívio saudável e respeitoso com essa parcela da população, resultando abandono, negligências e outras formas de convivência que vem contribuindo para a exclusão e o adoecimento da pessoa idosa, sobretudo, o adoecimento psíquico. As Práticas Integrativas e Complementares na Saúde (PICS) se constituem numa abordagem de saúde recomendada pela Organização Mundial de Saúde onde os profissionais não enxergam apenas a doença em si, mas consideram a subjetividade dentro do contexto social, cultural, espiritual do usuário. Por terem origem secular e envolverem abordagens naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde e ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente se tornam bem aceitas pelo indivíduo idoso. **Objetivo:** Demonstrar a eficácia dessas Práticas na saúde mental da pessoa idosa, no que tange o estímulo ao envelhecimento ativo e os benefícios em sua qualidade de vida. **Metodologia:** Revisão sistemática da literatura. Resultados: As Práticas têm se colocado com uma alternativa eficaz na saúde mental da pessoa idosa, não apenas como uma alternativa de saúde curativa, mas, sobretudo, como uma forma eficaz e preventiva de saúde e um mecanismo de despertar no sujeito idoso o autocuidado. **Conclusão:** As PICS aparecem como alternativa de tratamento saudável ou com menos efeitos adversos a saúde do idoso, sobretudo a saúde mental, diminuindo ou excluindo o uso de medicamentos sintéticos, e se configurando também como opção terapêutica eficaz e de baixo custo.

Palavras Chave: Saúde Mental; Pessoa Idosa; Práticas Integrativas; Práticas Complementares.

Introdução

As chamadas Práticas Integrativas e Complementares na Saúde (PICS), são recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e constituem na prática da Medicina Complementar e Alternativa (MAC) nos tratamentos de Saúde, e já podem ser vistas inclusive, no Sistema Único de Saúde (SUS) como experiências exitosas¹. Sabe-se que alguns métodos terapêuticos não convencionais são praticados há séculos por povos e culturas diversas tanto na prevenção quanto na manutenção e na recuperação da saúde. Nas PICS os profissionais 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.

A MAC é situada como sistemas médicos e de cuidados à saúde, que não estão presentes na biomedicina². De acordo com o autor são organizados em sistemas médicos alternativos e consideradas PICS: homeopatia, meditação, massagem, terapias biológicas (baseados em produtos naturais não reconhecidos cientificamente) terapias energéticas (reike, chagona, dentre outras)³. Quando estas práticas são usadas juntas com práticas da biomedicina, são chamadas complementares; quando são usadas no lugar de uma prática biomédica, consideradas alternativas; e quando são usadas conjuntamente baseadas em avaliação científica de segurança e eficácia de boa qualidade, chamadas de integrativas.

Em 2006 foi publicada a portaria n° 971, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares⁴ (PNPIC) no SUS. Tal portaria ratifica o apoio, no intuito de estimular o uso das PICS em detrimento dos benefícios conquistados na saúde humana, reconhecendo ainda a acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social, ventosaterapia, cromoterapia e medicina antroposófica, entre outras. A fundamentação dessas terapias muitas vezes está associada a tradição e aos costumes, e exatamente por isso, o uso dessas práticas populares demonstravam grande aceitação pela resolutividade e efetividade nas suas aplicações. Por serem secular e amplamente realizadas e repassadas por várias gerações, esses tipos de terapias são muitas vezes conhecidas e bem aceitas pelo indivíduo idoso⁵.

O Brasil, a cada nova estatística, mais se coloca como um país de velhos. Em números absolutos os idosos já ultrapassam 21 milhões em todo o país⁶ essa rápida transição demográfica aponta não apenas para maior perspectiva de vida, mas, aflora o lado da velhice indigno e temido por muitas pessoas quando se fala em envelhecimento: o surgimento de doenças crônicas, funcionais, uso prolongado e contínuo de medicações, necessidade de cuidador e “sensação de dar trabalho ou de inutilidade”, invalidez, ociosidade, isolamento. Todas essas situações atingem

diretamente a saúde mental do idoso, muitas vezes ocasionando autonegligência, sofrimento permanente, desejo pela morte, depressão, entre outros sofrimentos mentais.

O presente artigo visa demonstrar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares na saúde mental da pessoa idosa, no que tange o estímulo ao envelhecimento ativo e os benefícios em sua qualidade de vida.

Neste sentido, acredita-se que a ampla oferta das PICS para o público idoso tem muito o que contribuir com sua qualidade de vida, estimulando-o a sair de casa, a estar em grupos, a participar ativamente das escolhas de uma saúde mais completa, ainda que de maneira alternativa ou complementar, pois as PICS estimulam o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito, necessários ao processo de envelhecimento, sobretudo, a parte da mente e do espírito, que refletem na saúde do corpo, uma vez que, muitas questões da saúde do idoso, são reflexos das questões comuns do dia a dia, somatizadas em seu estado de saúde e que potencializam as doenças existentes, e afetam sua saúde mental diretamente, e, nesse sentido, a prática de cuidado libertadora materializada pelas PICS, podem conquistar mais adeptos e ser, de fato, eficaz na saúde da pessoa idosa.

Metodologia

A Revisão Sistemática é um procedimento que tem como um de seus objetivos, uma análise crítica e sintética dos artigos disponíveis e relevantes, escritos sobre um determinado tema³. Nessa direção, houve um levantamento da literatura a ser usada, na base de dados Scielo, Medline, Pubmed e no Google Acadêmico de artigos científicos. Os critérios de inclusão foram a língua portuguesa, o ano de publicação entre 2005 a 2015. Os descritores buscados foram: Práticas Integrativas e Complementares, Medicina Tradicional Chinesa (MTC), Medicina Complementar, Saúde Mental e Práticas Integrativas, Medicina Alternativa e Saúde Mental; Medicina Chinesa e Idosos.

Após a leitura de 23 trabalhos, foram selecionados 16 e incluídos nesse trabalho 14, os demais foram excluídos por serem resenhas de livros, livros, monografias e legislações. Cinco estudos^{2;4;5;7;9}, se tornaram relevante para o entendimento da eficácia das PICS na saúde mental da pessoa idosa, quando afirmam que no Brasil, a implantação dessas técnicas no serviço de saúde traz diversos benefícios aos usuários, possuindo três alicerces na sua execução: movimento (ou manipulação) respiração e atitude mental. Possibilitam o autoconhecimento e a consciência do próprio corpo. Dois estudos^{10;11}, possibilitam a discussão da possibilidade do sujeito idoso enfrentar obstáculos, estabelecer laços afetivos, ganhar consciência crítica, e diminuir a necessidade

medicamentosa com as práticas frequentes. Três estudos discutem a eficácia das PICS tradicionalmente seculares na saúde mental, destacando as ervas medicinais e a aromaterapia no fortalecimento do organismo na sensação de relaxamento e bem-estar mental ¹¹, ratificando seu potencial em combater o estresse, e diminuição de sintomas depressivos¹¹. Três estudos ^{7;10;9} destacam as PICS com efeito na qualidade de vida do idoso, destacando na saúde mental a Meditação, a Musicoterapia e o Reiki, técnicas de imposição de mãos, conhecido como toque terapêutico.

Resultados e Discussão

Quanto aos resultados pode-se perceber que, em geral, o processo de envelhecer traz muitas doenças e condições de fragilidades, e nesse sentido, as experiências do uso das PICS nesse público tem conseguido eficácia ao amenizar e/ou tratar muitas dessas condições clínicas.

Um estudo de Bowden⁹, demonstra que o estresse psicológico pode influenciar e ser influenciado pelas percepções individuais de tensão trazendo doenças em várias etapas da vida, inclusive na velhice, e que a administração do Reiki pode trazer impactos diretos e positivos promovendo um estado de relaxamento que colabora com a redução da percepção da tensão e de sintomas de estresse, além da elevação da percepção de bem-estar, que se traduz em maiores índices de qualidade de vida na pessoa idosa.

A prática da fitoterapia é realizada por pessoas idosas tradicionalmente, mesmo sem associar seu uso as PICS, esse ato é naturalmente repassado entre gerações, no entanto, quando informados que os chás e plantas utilizadas se trata de uma terapia alternativa reconhecida pelo SUS, percebe-se a aceitação com mais ênfase, como se os mesmos já conhecessem sua eficácia. Um estudo de Oliveira ⁸ sobre o uso das plantas medicinais por pessoas idosas, constata sua utilização mais do que duas vezes por semana e até quatro, o estudo relata que os idosos dizem sentir melhoras e evitar muitas vezes o uso de medicamentos em substituição aos chás. Entre as ervas mais utilizadas estão a erva doce, erva cidreira, camomila, e o boldo. A busca pelos fitoterápicos foi relacionada principalmente para o tratamento da ansiedade e de problemas digestivos e respiratórios⁸.

Reconhecidamente a acupuntura tem despertado interesse até nas pessoas mais reticentes. Trata-se de uma técnica milenar que pode ser realizada por pessoas de qualquer faixa etária, mas é em idosos que diversos estudos apontam inúmeros benefícios. Apontada como uma alternativa sem praticamente nenhuma contraindicação, um estudo de Lima; Portella¹⁰ reforça a acupuntura como a PIC que mais traz benefícios na saúde da pessoa idosa, e que tem efeitos benéficos na redução da

dor, na ansiedade, no sono, nos sintomas de depressão, entre outros, possibilitando ao idoso reduzir a quantidade de medicação, diminuindo também os seus vários efeitos colaterais, como por exemplo a gastrite desencadeada pelos anti-inflamatórios, proporcionando ainda uma melhor qualidade de vida, o que impacta diretamente na saúde mental da pessoa idosa.

Outra Prática usada em benefício do paciente idosos é a Moxabustão, ou estimulação de pontos de acupuntura através de calor gerado pela queima de uma erva medicinal chinesa chamada Artemísia, essa técnica pode ser indicada para fortalecer o organismo e provocar sensação de relaxamento e bem-estar mental ¹¹.

Pesquisas^{7;9;10;11} tem apontado as PICS como eficaz no tratamento do estresse, na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, do alívio da dor e da compulsão alimentar reforçando sua eficácia na população idosa que mais sofre desses agravos. As PICS provocam relaxamento, o que pode diminuir a pressão arterial, as sensações de angustia, insônia, irritabilidade, depressão, estresse, redução da frequência cardíaca e respiratória, redução da atividade cerebral e treinamento de respostas ao organismo visando o controle emocional e afetivo em determinadas situações¹¹.

Para Tesser¹ a ciência pode até ser um ponto de apoio para legitimação das PICS, porém não deve ser o único nem, tampouco, necessário sempre. Pois é preciso reconhecer outros valores além dos científicos como, por exemplo, a promoção da saúde, e a qualidade de vida, bem como respeitar os saberes de novas e antigas tradições não científicas ou ocidentais.

As PICS tem conseguido demonstrar sua eficácia com o público idoso, já que para esse público a melhor qualidade de vida não está apenas em termos quantitativos e sim na qualidade do atendimento prestado, na humanização do serviço dado e na troca de receptividade e empatia. Faz se necessário também que as pessoas conheçam as PICS sobre o panorama de ser contributivo e complementar aos tratamentos convencionais, diminuindo inclusive os gastos que o SUS tem anualmente com a saúde da pessoa idosa. No entanto é importante que fique claro que os campos econômicos são apenas elementos para fortalecer o uso das PICS no SUS, mas deve-se ser propagado seu uso, pelo saber técnico e importância, pelo respeito a prática alternativa, e pelos estudos que asseguram sua eficácia, eliminando o discurso dominador da medicina tradicional como única forma de cuidar e fazer saúde.

Conclusão

Diversos autores ratificaram os efeitos benéficos das Práticas Integrativas e Complementares na Saúde como uma alternativa eficaz no que tange a saúde mental da pessoa idosa, mais ainda se faz necessário fomentar ativamente outras pesquisas, estudos, saberes/técnicas no sentido de aprofundar a discussão sobre a eficácia e oferta das práticas complementares e sua oferta do SUS. Sabe-se que as demandas que o segmento idoso coloca para a sociedade se constituem em desafios a serem superados, principalmente na questão do sofrimento mental e no desafio do envelhecimento ativo e saudável, e nesse sentido, as PICS se configuram não apenas como uma alternativa de saúde curativa, mas, sobretudo, como uma forma eficaz e preventiva de fazer saúde de maneira participativa nesta etapa da vida, aplicando a promoção a saúde para prevenir que o sofrimento mental traga patologias a serem somadas com as doenças já advindas pela idade, ou das mais diversas situações vivenciadas pelo idoso.

Referências Bibliográficas

1. OMS. Organização Mundial de Saúde. Estratégias sobre Medicina Tradicional, 2002-2005. Genebra: OMS; 2011.
2. TESSER CD. Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família sobre Terapias Complementares. Rev. Saúde Pública. 2011; 45(2): 249-57.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana de Saúde OPAS/OMS.. Disponível em: <http://www.opas.org.br/Dia%20Mundial/99envelhecimento.htm>. Acesso em 29 Setembro de 2017.
4. Queiroz MS. O sentido do conceito de medicina alternativa e movimento vitalista: uma perspectiva teórica introdutória. In: Nascimento MC, organizador. As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura. São Paulo: Hucitec; 2006.
5. SCHLINDWEIN-ZANINI, R. ASPECTOS PSICOLÓGICOS E NEUROPSICOLÓGICOS DO IDOSO. In: Francisco Rosa Neto. (Org.). Manual de atividade motora para terceira idade. 1 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
6. IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010: Características da população e dos domicílios. Resultados do universo. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Brasília, 2011.
7. Edler F, Fonseca MRF. Saber erudito e saber popular na medicina colonial. Cadernos da ABEM. 2006
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos – PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006
9. BOWDEN D, Goddard L. A randomised controlled single-blind trial of the efficacy of reiki at benefitting mood and well-being. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM. 2011.