

BAMBUTERAPIA E SOFROLOGIA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rayla Patrícia da Silva Andrade¹
Nathália Priscilla Medeiros Costa Diniz²
Georgia Mayara Leandro Alves³
Verbena Santos Araújo⁴
Bianca Nunes Guedes do Amaral Rocha⁵

RESUMO

As práticas de autocuidado integrativo como a eutonia com o uso de bambus (bambuterapia) trás à tona o resgate de elementos do cotidiano da população para objetivos terapêuticos relevantes, na perspectiva de atendimento das necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas, em especial, para a pessoa idosa. O trabalho tem como objetivo relatar uma experiência vivido na oficina de bambuterapia e sofrologia, desenvolvida para idosas. 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 em março de 2019. Como produto desta vivência, observou-se que a aplicação da massagem com o auxílio de bambus e do resgate das memórias de várias etapas da vida trazem vários benefícios as idosas. Além disso, foi possível perceber o contentamento gerado em participar das atividades desenvolvidas ao decorrer da vivência. Espera-se que ao compartilhar esta vivência possa-se empoderar e motivar outros profissionais para a disseminação de atividades similares e a realização de mais grupos.

Palavras-chave: Idoso, Terapias complementares, Terapia de relaxamento.

INTRODUÇÃO

A crescente longevidade em todo o mundo trouxe consigo os efeitos do envelhecimento, neste processo acontecem diversas mudanças relevantes sejam elas alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e emocionais na qual devem ser vistas e

¹ Enfermeira. Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENF) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, raylapatriciayla@gmail.com;

² Especialista em Saúde Coletiva e Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, npdiniz23@gmail.com;

³ Enfermeira pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG e Especialista em Terapia Intensiva em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, georgialeandro@hotmail.com;

⁴ Enfermeira. Doutora em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENF) da Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Docente da Escola de Saúde da UFRN, verbena.bio.enf@hotmail.com;

⁵ Professor orientador: Fisioterapeuta. Doutora em Saúde Coletiva pelo PPGSC/UFRN. Docente da Escola de Saúde da UFRN/ESUFRN, bianca.guedes@gmail.com.

Artigo resultado do Projeto de Extensão: “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”.

compreendidas como um todo e não isoladamente. Sendo o processo de envelhecimento gradativo e vivido ao longo do tempo (MENEZES *et al.*, 2018).

A compreensão deste processo está associado a envelhecer de forma saudável com um bom nível de saúde. Na qual engloba a implementação de ações e serviços de promoção à saúde da pessoa idosa de forma a inseri-lo socialmente e participativos neste processo (MIRANDA, MENDES, SILVA, 2016).

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 à 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, 2006).

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, ROCHA, 2018).

Dessa forma, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm sendo inseridas no Sistema Único de Saúde (SUS) respaldadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) regulamentada pela Portaria Ministerial nº 971 em 03 de maio de 2006, e da Portaria nº849/2017 que amplia a PNPIC; e no âmbito do Estado do Rio Grande do Norte pela Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC) de 2011, aprovada pela Portaria nº 274/GS e pela Política Municipal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PMPIC) (Portaria nº 137/2016-GS/SMS). Porém, a implementação dessas práticas apresenta-se ainda incipiente, se analisarmos o número de estados e municípios do País que investem no desenvolvimento das PICS. Uma vez que o Estado do Rio Grande do Norte já avançou, comparando-se a outros estados do País, no aspecto referente à regulamentação destas práticas, torna-se importante considerar que deve haver uma ampliação na implementação das mesmas na Rede de Atenção à Saúde, sobretudo, na Atenção Básica, considerado o nível de atenção ideal para o desenvolvimento das PICS.

A Portaria N° 849/2017 do Ministério da Saúde, incluiu mais 14 práticas na PNPIC, e recentemente em Março/2018, durante o 1º Congresso Internacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, no Rio de Janeiro, evento que reuniu mais de 4000 participantes de 27 países, o Ministério da Saúde anunciou a inclusão de mais 10 práticas. Dessa forma, atualmente a PNPIC contempla 29 práticas que podem e devem ser incluídas pelos serviços de saúde.

Neste sentido, a utilização de práticas de autocuidado integrativo por meio do uso da bambuterapia e da técnica de relaxamento baseada na sofrologia, trás à tona o resgate de elementos do cotidiano da população para objetivos terapêuticos relevantes, na perspectiva de atendimento das necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas, em especial, para a pessoa idosa, já que promove o desenvolvimento de potenciais e/ou restabelecimento de funções do indivíduo para que ele possa alcançar uma melhor integração interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida através de uma prática integrativa.

A bambuterapia representa para os chineses força, beleza, leveza e flexibilidade. Acredita-se que o espaço vazio entre um nó e outro era tão sagrado, que os anjos ao virem a terra, ali se hospedavam. O bambu encontrado na natureza, especialmente nas regiões tropicais é cheio de energia e isso influencia positivamente durante a massagem. Além de ser utilizado em peças e objetos variados, na decoração e construção pode ser usado para combater um dos maiores inimigos das mulheres a “celulite”. Esta técnica foi criada na França pelo fisioterapeuta francês Gill Amsellem, que serve tanto para acalmar como para energizar, acelerar, relaxar tecidos e fibras musculares, além de promover uma drenagem linfática, reduzir medidas, modelar o corpo, trabalhando todo o físico e a mente promovendo um equilíbrio do indivíduo (KAFER, 2008).

A sofrologia foi desenvolvida pelo médico e investigador colombiano Lozano Alfonso Caycedo, no ano de 1960. É uma ciência médica que investiga como estimular as forças responsáveis pela harmonia biológica do ser humano através da consciência. Sofrologia deriva do grego sos (harmonia), phren (consciência) e logos (estudo). Portanto, etimologicamente, sofrologia significa: estudo da harmonia da consciência humana (SÁNDOR, 1982).

Diante do exposto, o presente trabalho objetiva apresentar um relato de experiência vivido na oficina de eutonia (bambuterapia) e sofrologia, desenvolvida para usuários, em sua maioria idosas, adscritas à Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra, localizada no

município de Natal/RN, como atividade oriunda de um projeto de extensão da Escola de Saúde da UFRN.

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 vigésima nona oficina terapêutica desenvolvida pelo projeto de extensão intitulado “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”, cuja abordagem trabalhada foi a sofrologia e bambuterapia. A vivência contou com a colaboração das docentes coordenadoras do projeto, extensionistas, profissionais de saúde atuantes na UBS e 18 participantes, usuários do serviço, sendo 12 idosas entre estes.

O encontro foi realizado no dia 13 de março de 2019 às 14:30 horas e acontece com periodicidade quinzenal sempre nas quartas-feiras, a partir de um cronograma terapêutico diversificado cujos recursos utilizados envolvem as PICS.

A metodologia utilizada para realização da oficina supracitada foi pensada para envolver a participação efetiva dos idosos da comunidade, em sua maioria mulheres a partir dos 50 anos de idade, convidados previamente pelos profissionais de saúde nas consultas e encontros na unidade e pelos agentes comunitários nas visitas domiciliares. As etapas da oficina supracitada foram desenvolvidas através dos seguintes passos:

1. **ORGANIZAÇÃO DO LOCAL:** O ambiente do encontro foi preparado para receber as participantes de maneira afetuosa e acolhedora, sendo cuidado pelos colaboradores do projeto com bastante amor e zelo. As cadeiras foram posicionadas em forma de círculo, com o objetivo de proporcionar as idosas uma melhor visualização entre si e orientação da facilitadora, como também, para facilitar a aprendizagem das técnicas a serem apresentadas, facilitar diálogos para melhor conexão entre si e com a facilitadora, justamente devido aos declínios visuais e auditivos decorrentes do processo natural de envelhecimento humano.
2. **ACOLHIMENTO INICIAL:** a facilitadora iniciou a atividade se apresentando e dando as boas-vindas às participantes da oficina e realizou uma breve dinâmica para que

todos pudessem se conhecer e em seguida explicou-se sobre os objetivos e história da prática, para uma melhor entendimento e integração do grupo.

3. 1º MOMENTO DE PRÁTICA: Nesta etapa todos os componentes do projeto envolvidos, assim como colaboradores da UBS e discentes presentes dividiram-se juntamente com as idosas, dividiram-se em duplas que receberam bambus, os quais seriam utilizados na prática de bambuterapia.

4. 2º MOMENTO DE PRÁTICA: Nesse momento os participantes foram convidados a sentarem-se para realização da respiração diafragmática guiada e em seguida participaram de um momento de sofrologia, a partir do uso da técnica de relaxamento.

5. ACOLHIMENTO FINAL: Todas as pessoas presentes relatam o que acharam da experiência com a oficina sob sua perspectiva de vida e experiência prática com a proposta, a fim de dar seu feedback para fechamento da oficina.

Vale salientar que durante todo o desenvolvimento da prática, com a devida autorização de todos presentes, são realizadas fotos para registro interno do projeto, bem como para alimentação das mídias sociais, na própria unidade, entre os participantes e demais pessoas da comunidade interessadas.

Logo, a partir da metodologia criada para a execução da referida oficina, delineada para a promoção do bem estar entre idosos, é perceptível a importância de trabalhar com a possibilidade de condução de uma experiência que envolve o atos de aprender e partilhar, de escutar a si e aos outros com empatia, de sentir e se expressar, pois assim se consegue empoderar a pessoa idosa e proporcionar o aumento autoestima, instigando-a a cuidar de si.

DESENVOLVIMENTO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa (MT/MCA). No Glossário Temático sobre as PICS, lançado pelo Ministério da Saúde em 2018, consta a seguinte definição: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Práticas de saúde, baseadas no modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e

seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, p. 97, 2018).

No Brasil as práticas denominadas integrativas e complementares, e de natureza não invasiva, têm ganhado adeptos e praticantes, na busca incansável pela melhora da qualidade de vida, e também por prevenção de doenças, bem como para minimização de sintomas de doenças crônicas. Estas práticas vêm sendo gradativamente inseridas no Sistema Único de Saúde (SUS).

Sob essa perspectiva, a bambuterapia trás como abordagem sua representatividade, pois, para os chineses, os bambus simbolizam força, beleza, leveza e flexibilidade. Acredita-se que o espaço vazio entre um nó e outro era tão sagrado, que os anjos ao virem a terra, ali se hospedavam. O bambu encontrado na natureza, especialmente nas regiões tropicais é cheio de energia e isso influencia positivamente durante a massagem (KAFFER, 2008).

Trata-se de uma técnica que tem como objetivo trabalhar o contorno corporal através do bambu, realizando uma tração de todo o tecido conjuntivo, promovendo um deslocamento do líquido nos vasos, aumentando a velocidade dos fluxos sanguíneos e linfáticos e, conseqüentemente, a troca de substâncias com células tissulares. Estimula o peristaltismo intestinal através do estímulo intestinal realizado em quatro tempos (CALVI E RODRIGUES, 2009; KAFFER, 2008).

Seguindo essa linha de atuação terapêutica integrativa, a sofrologia Caycediana contribui para o relaxamento corporal e mental. É dividida em três ciclos, cada um com quatro graus e que realizam o ciclo completo do treino sofrológico. Todas as técnicas sofrológicas obedecem a um protocolo idêntico:

- 1- Sofronização de base: consiste no relaxamento, da cabeça aos pés,
- 2- Ativação Intra-sofrônica: que consiste em aplicar as técnicas de estruturação necessárias para se atingirem os objetivos desejados
- 3- Des-sofronização: consiste numa recuperação do tônus muscular
- 4- Fenodescrição: consiste na descrição dos fenômenos vivenciados e, progressivamente, na tomada de consciência de um melhoramento qualitativo, no sentido da consciência sofrônica (CARDIA *et al*, 2006).

Seus princípios básicos para relaxamento são norteados para transcorrer a partir da abordagem progressiva e metódica, onde a pessoa vai aumentando a percepção e o conhecimento da sua própria corporalidade, emoções, pensamentos, condutas e seus próprios valores; desenvolvimento da motivação para melhorar as capacidades que quer potencializar e

minimizar sentimentos ou pensamentos negativos, promovendo assim uma profunda transformação do ser humano que vive todo este processo, a partir do conhecimento de si mesmo e do desenvolvimento da sua consciência (CARDIA *et al*, 2006).

Nesse sentido, a incorporação de práticas de cuidado humanizadas, como as PICS são de extrema importância para desenvolver potencialidades e melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa. Assim, as políticas destinadas aos idosos precisam estar direcionadas à promoção da autonomia, favorecendo a ressignificação da vida e incentivando ações inclusivas, de autocuidado e de atenção integral à saúde (VERAS, 2009).

Diante do exposto as práticas de sofrologia e eutonia são excelentes propostas para serem desenvolvidas junto a comunidade idosa, pois tratam-se de práticas terapêuticas que auxiliam no gerenciamento de desconfortos corporais, mentais e energéticos através de ações de baixa complexidade estrutural e de insumos na rede de atenção primária em saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aos 13 dias de março de 2019 às 14:30 horas aconteceu a vigésima nona 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”, previamente pensada e articulada a partir de um cronograma terapêutico diversificado cujos recursos utilizados envolvem as PICS.

Os usuários previamente convidados, bem como aqueles que se sentiram curiosos e chamados a participar da oficina foram chegando ao auditório da UBSF da Vila de Ponta Negra em Natal/RN, sendo acolhidos pelas coordenadoras e colaboradores do projeto, bem como pelos profissionais da unidade de saúde. Em seguida os todos os participantes presentes, sendo sua grande maioria mulheres idosas, 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, propuseram uma dinâmica de apresentação e ao final desse momento já iniciaram as etapas metodológicas da oficina dando as orientações iniciais e apresentando o objetivo e a importância da vivência para a promoção da saúde da pessoa idosa.

A metodologia aplicada consistiu na utilização da bambuterapia no primeiro momento, como recurso de massagem a partir da percussão em diversas partes do corpo, com o auxílio de bambus, que foram distribuídos para que as duplas, previamente formadas, pudessem

proporcionar entre si um massagem guiada ao som de música ambiente, realizando assim a técnica uns nos outros sob a orientação e demonstração da facilitadora, possibilitando também uma maior interação e descontração do grupo.

A bambuterapia teve como objetivo aliviar as tensões musculares em diferentes segmentos corporais e neste momento pôde-se observar total integração das idosas na execução dos movimentos e sensação de prazer, através dos olhares e sorrisos lançados ao longo da atividade proposta, certamente pelos efeitos relaxantes conseguidos com a técnica.

As idosas relataram que aqueles músculos que estavam tensos ao serem percutidos se soltaram, reduzindo a tensão muscular. De fato a massagem com bambus quando bem conduzida, relaxa o sistema nervoso, melhora o funcionamento do intestino e melhora a amplitude dos movimentos das articulações. Sendo assim, é uma técnica muito indicada no trabalho com pessoas idosas, por proporcionar efeitos benéficos para a qualidade de vida.

Após a finalização da massagem através dos bambus a facilitadora orientou que todos os participantes se sentassem em cadeiras e inicialmente foi feito um exercício para trabalhar a respiração diafragmática com o objetivo de oxigenar as células e promover relaxamento prévio para assim conduzir a técnica de relaxamento “A vida é um livro” baseado na técnica da Sofrologia de Caycedo, adaptado para o Manual da Escola de Posturas da UFPB, elaborado pela Professora Maria Cláudia Gatto Cardia.

Nesse momento a facilitadora executou uma sequência de comandos que iniciou com alívio das tensões corporais até adentrar no campo emocional, quando se resgatou memórias da infância, adolescência, idade adulta até chegar aos dias atuais, ou seja, para grande maioria, a etapa mais próxima da finitude da vida, o envelhecimento humano. Esta técnica permitiu ocorrer a ressignificação de experiências vivenciadas, auxiliando assim no autoconhecimento, superação de problemas e consequente melhora da autoestima.

De fato, esse mergulho nas emoções permitiram que as idosas entrassem em perfeita sintonia com a atmosfera de silêncio e sonoridade emitida pela voz suave e calma da facilitadora, que guiava perfeitamente a técnica da sofrologia. As idosas relataram que esse momento foi especial e que puderam reviver momentos vividos, revisitando pessoas e lugares marcantes em sua história de vida, momento em que muitas delas se emocionaram e lágrimas de saudade foram derramadas e histórias de vida foram compartilhadas.

Ao final da oficina os participantes manifestaram satisfação ao vivenciarem essas práticas, relatando melhora da disposição física e lembrando momentos importantes da vida,

o que reforça a importância do uso de técnicas que trabalhem o relaxamento global, promovendo a harmonização do físico com o emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As vivências apreendidas em cada encontro do projeto de extensão “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso” revelam que têm sido expressivas as contribuições e reiteram a importância das práticas integrativas no processo de envelhecimento saudável dessas idosas.

Como produto desta vivência, observou-se que a aplicação da massagem com o auxílio de bambus e do resgate das memórias de várias etapas da vida trazem vários benefícios as idosas. Além disso, foi possível perceber o contentamento gerado em participar das atividades desenvolvidas ao decorrer da vivência. Acredita-se que o cuidado minucioso em todas as etapas quanto aos preparativos para oficina auxiliou na repercussão positiva do evento, promovendo a participação espontânea das idosas e a verbalização de satisfação durante e após a participação dos mesmos.

Ratifica-se que em grupos de idosas o desenvolvimento de atividades como essa é primordial, já que oportunizam momento de lazer e educação em saúde, concomitantemente. Dessa forma, concluiu-se que a execução dessa atividade é de suma importância para a saúde e o bem-estar dessas idosas uma vez que

Espera-se que ao compartilhar esta vivência possa-se empoderar e motivar outros profissionais para a disseminação de atividades similares e a realização de mais grupos.

REFERÊNCIAS

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: 17 maio 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006.** Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 20 maio 2019.

CALVI, E. N. C.; RODRIGUÊS, P.A.; **Bambuterapia**. 1º ed. São Caetano do Sul: Yendis, 2009. Pag. 27 – 32.

CARDIA, M.C.G. *et al.* **Manual da Escola de Posturas**. 3. ed. João Pessoa: Ed. Universitária/UFPB, 2006.

KAFER, M.; **Os Efeitos da Bambuterapia Associada ao Óleo de Semente de Uva para o Tratamento de Lipodistrofia Ginóide**. 2019.

MENEZES, J. N. *et al.* A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 8-12, 20 dez. 2018. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/7620>. Acesso em: 20 mai. 2019.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e conseqüências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/html/4038/403846785012/>. Acesso em: 20 mai. 2019.

SÁNDOR, P. **Técnicas de Relaxamento**. São Paulo: Vetor. 1982.

VERAS, R. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações**. Rev Saúde Pública, 2009.