

## **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: MELHORANDO A QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO<sup>1</sup>**

Jessyane Samara Pereira Matias<sup>2</sup>

Juliana Machado Amorim<sup>3</sup>

Neirilanny da Silva Pereira<sup>4</sup>

Vilma Felipe Costa de Melo<sup>5</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento promove modificações morfológicas, biológicas e psicológicas, podendo comprometer a qualidade de vida, caso não tenha a atenção necessária, já que essas mudanças permitem que o usuário passe por fases mais vulneráveis, por falta de acompanhamento e a disseminação de informação.

Algumas definições apresentam características sobre essa fase de desenvolvimento, como diminuição da capacidade diária, período de crescimento que requer atenção e cuidado, processo de sabedoria e serenidade.

O indivíduo, no geral, está sujeito a passar por esse processo, já que se apresenta como fase importante para um desenvolvimento saudável e natural, consequência da fase filogenética.

De acordo com Organização das Nações Unidas (ONU), estudos comprovam que existe um crescimento acelerado da população acima dos 60 anos, e que esse número tende a evoluir, mostram que a expectativa para 2050 seja que tal desenvolvimento alcance milhões de idosos. O termo “qualidade de vida” envolve múltiplas definições, as quais enfatizam a ideia de bem-estar físico, emocional, social, econômico, satisfação com a própria vida e, ainda, boas condições de saúde, educação, moradia, transporte, lazer e crescimento individual (BRAGA, 2018).

De acordo com Teixeira (2008), para um envelhecimento saudável é necessário a capacidade de aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade. No processo de envelhecimento deve ser entendido, já que essas alterações afetam diretamente o bem-estar do indivíduo e suas relações fazendo assim necessário uma interpretação mais ativa do indivíduo para um desenvolvimento adequado, tende a se apresentar mais ativo para um enfrentamento menos doloroso dessas mudanças.

Dessa forma, contextualiza-se a necessidade de implantação de técnicas para uma reabilitação do indivíduo como um todo.

---

<sup>1</sup> Relato originado do Projeto de Extensão das Faculdades Nova Esperança – FAMENE/FACENE

<sup>2</sup> Graduanda de Enfermagem na FACENE – PB. Jessysamara31@outlook.com;

<sup>3</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - Mestrado Profissional em Saúde da Família da - FACENE. Fonoaudióloga. jumachadoamorim@gmail.com;

<sup>4</sup> Mestre em Saúde Coletiva. Enfermeira. Docente da Faculdade FACENE – PB. neirilanny@hotmail.com

<sup>5</sup> Professora orientadora. Doutora em Filosofia pela UFPB. Psicóloga. Docente das Faculdades FAMENE/FACENE – PB. vilmelopsic@gmail.com.

A aplicação de métodos para a melhoria da saúde voltados para o envelhecimento saudável caracteriza uma estratégia eficaz para a melhoria da qualidade de vida dos idosos (SANTOS, 2016), ressaltando a importância da prática de exercícios físicos, para uma mudança significativa e adequada combatendo doenças durante o processo de envelhecimento.

E um dos desafios do século XXI é estar preparado para cuidar e dar uma estrutura de qualidade de vida, pois já que parte se encontra em casos de abandono, com doenças crônicas, e diferentes classes sociais, e em alguns casos incapacidades fisiológicas.

Faz-se necessário que as políticas públicas destinadas aos idosos estejam direcionadas a promoção da autonomia, a necessidade de cuidado e autossatisfação, bem como, a capacidade física e mental desse grupo populacional, além de favorecer a atenção integral à saúde.

Neste contexto, deve-se incentivar cada vez mais a busca pelas práticas integrativas e complementares, haja vista, tais práticas se apresentarem como recursos terapêuticos destinados ao atendimento integral.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS foi aprovada em 2006, contemplando de início as seguintes práticas: Medicina Tradicional Chinesa-Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, Medicina Antroposófica e Termalismo-Crenoterapia). A PNPIC abrange sistemas médicos e complexos, bem como, recursos terapêuticos que envolvem abordagens que buscam estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento de vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2018).

Em 2008 as Práticas Integrativas e Complementares do SUS foram inseridas na Atenção Básica, e uma das práticas inovadoras foi a Terapia Comunitária Integrativa ou Rodas de Terapia Comunitária. A Terapia Comunitária surgiu em 1987, em Fortaleza- CE, foi criada pelo Médico Psiquiatra e Professor Doutor Adalberto de Paula Barreto no Departamento de Saúde Comunitária da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará- UFC (OLIVEIRA et al.; 2017).

Este estudo tem por objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão das Faculdades Nova Esperança – PB (FACENE/FAMENE), realizado com um grupo de participantes de Rodas de Terapia Comunitária executado em um centro de práticas integrativas e Complementares.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

Trata-se de um relato de experiência, oriundo de um projeto de extensão das Faculdades Nova Esperança – PB (FACENE/FAMENE) que ocorreu no período de março a dezembro de 2018, em uma das práticas alternativas e complementares oferecidas, a Terapia Comunitária Integrativa-TCI, no Centro de Práticas Integrativas e Complementares-CPICS também conhecido como Canto da Harmonia, que se localiza no bairro do Valentina de Figueiredo, em João Pessoa-PB.

Além das Rodas de Terapia Comunitária são ofertadas no Canto da Harmonia: homeopatia, biodança, terapia floral, naturoterapia, reiki, massoterapia, medicina tradicional chinesa, Tai Chi Chuan, meditação entre outras. O CPCIS tem como objetivo proporcionar ao usuário um espaço harmônico para deixar o cuidado com a saúde ainda mais completo, mostrando que além da medicina tradicional, existem outras formas de cuidar e se tratar, desenvolvendo o autoconhecimento e o autocuidado, melhorando a qualidade de vida no processo de envelhecimento.

## **DESENVOLVIMENTO**

O relato foi baseado nas visitas realizadas pelos acadêmicos de enfermagem e medicina das Faculdades Nova Esperança que faziam parte de um projeto de extensão. As rodas de terapia foram realizadas todas terças no horário da tarde, tendo uma duração de duas horas. A prática consistia em um grupo de pessoas que se sentavam lado a lado formando um círculo, permitindo assim a visualização de todos entre si. Foi norteada por uma terapeuta com competência reconhecida para realizar esta atividade e auxiliada por estudantes e professoras responsáveis pelo projeto, que conjuntamente faziam os registros audiovisuais assim como as dinâmicas de acolhimento ao grupo.

As rodas de Terapia Comunitária Integrativa começam com um acolhimento que seria uma dinâmica, brincadeira ou “quebra-gelo”, que servem para que os participantes se preparem para o começo da roda, que pode ser desenvolvida através de um problema pré-definido pela terapeuta ou através de alguma demanda trazida por participantes do grupo. No decorrer da terapia não é possível dar conselhos aos participantes e nem julgá-los, o que se pode fazer é através dos relatos dos próprios participantes, refletir sobre a própria vida, através de histórias de superação que são compartilhadas. É um espaço onde não há quem saiba mais ou menos, formando um conhecimento horizontal. Com essa metodologia da TCI é possível colocar o participante como sujeito da sua melhora, pois ele vai reconhecendo o que pode ser feito para melhorar sua saúde mental, conflitos pessoais, autoestima e consequentemente proporcionando, entre outros benefícios, um processo de envelhecimento mais salutar, melhorando a qualidade de vida integralmente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No decorrer dos encontros foi observado que o conforto emocional proporcionado pela TCI era decorrente de uma ampliação do autoconhecimento das participantes a partir de experiências com outras pessoas. O grupo tinha o que falar e a quem ouvir, assim, adquiriam discernimento e conhecimento necessários para superar suas dificuldades, inclusive no que concerne ao processo de envelhecimento. Desse modo, o saber produzido pela experiência de vida e o conhecimento tradicional são elementos fundamentais (BRASIL, 2018). Desta forma, a TCI vem desenvolvendo redes de apoio multidisciplinar, integrando novos saberes e, sobretudo, orientando suas ações em prol do fortalecimento da atenção integral à saúde.

As práticas integrativas estão se estabelecendo em um espaço de cuidado, onde momentos marcados pela partilha de vivências desta etapa da vida passam a compor o cenário dos usuários que encontram no serviço uma melhora na qualidade de seu envelhecimento. A

formação desses grupos instiga o indivíduo a interagir com outras pessoas e a descobrir no grupo a importância do outro, no entendimento desta etapa da vida, essa prática é fortalecida nas Rodas de Terapia Comunitária (FERREIRA FILHA, 2015). Nessa prática terapêutica busca-se o retorno do indivíduo a si mesmo, os usuários passam a se trabalhar por meio de um reencontro consigo mesmo, que é estimulado nas rodas de terapia comunitária integrativa, como componente da rede social (CARVALHO, 2013).

Neste sentido, foi observado que o grupo, junto com os outros serviços do distrito, auxilia a população, entre outros aspectos, na busca de um processo de envelhecimento com qualidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato vem trazer uma experiência positiva das práticas integrativas e complementares que vem se consolidando como uma tecnologia de cuidado, de custo baixo, desenvolvendo ações de promoção da saúde e prevenção do sofrimento emocional nas comunidades, podendo ser considerada, também, uma estratégia de reabilitação e de inclusão social no processo de envelhecimento.

Percebeu-se, durante a execução deste trabalho, o quanto é importante dar seguimento à Terapia Comunitária Integrativa e fortalecê-la efetivamente em distintas realidades institucionais. Assim, ressalta-se o impacto positivo trazido por essa tecnologia de cuidado para a vida de pessoas que clamam por um espaço de acolhida, de valorização de experiências e de atenção, para atuar como peça-chave no processo de promoção da saúde mental e prevenção do adoecimento psíquico em todas as etapas da vida, mas em especial durante o processo de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Envelhecimento; Práticas Integrativas e Complementares

## REFERÊNCIAS

BRAGA, J. M. S. R.; MARIANO, M. R. As representações das famílias frente ao processo do envelhecimento. **UNILAB**. 2018. Disponível em:  
<http://repositorio.unilab.edu.br:8080/jspui/handle/123456789/1124> . Acesso em: 21 abr 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC/SUS**. 2018. Disponível em:  
< <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf> >. Acesso em: 20 abr 2019.

CARVALHO, M. A. P. et al. Contribuições da terapia comunitária integrativa para usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): do isolamento à sociabilidade libertadora. **Cadernos de Saúde Pública**. 2013; 29: 2028-2038.

FERREIRA FILHA; M. O, LAZARTE, R.; BARRETO, A. P. Impacto e tendências do uso da Terapia Comunitária Integrativa na produção de cuidados em saúde mental. **Rev. Eletr. Enf.**

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

2015 abr./jun.;17(2):172-3. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5216/ree.v17i2.37270>>.  
Acesso em: 20 abr 2019.

OLIVEIRA, S.M et al. Rodas de Terapia Comunitária: Construindo espaços terapêuticos para idosos em Comunidades Quilombolas. Rev **Enferm UFSM**, 2017.Out. /dez.;7(4):712:724.

SANTOS, M. R. et al. A socialização como terapêutica para melhor idade. **Anais 2016: 18ª Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes**. “A prática interdisciplinar alimentando a Ciência”. 24 a 28 de outubro de 2016. ISSN: 1807-2518.

TEIXEIRA, I. N. D. O; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicol. USP**, São Paulo, jan./mar. 2008, 19(1): 81-94. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-65642008000100010&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-65642008000100010&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 21 abr 2019.