

## PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA A REDUÇÃO DE SINTOMAS DE ANSIEDADE E INSÔNIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autor: Ruan Kevin Araújo Pimentel Gusmão<sup>1</sup>; Orientador(a): Agnes Félix<sup>2</sup>.

*Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte, ruankevin75@gmail.com<sup>1</sup>; Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte, agnesfelix1@gmail.com<sup>2</sup>*

**Resumo:** Trata-se de relato de experiência acerca de uma intervenção em saúde mental realizada durante o módulo de Vivência Integrada na Comunidade (VIC), um componente curricular obrigatório desenvolvido na Escola Multicampi de Ciências Médicas da UFRN (EMCM). Ao notar os altos índices de usuários da rede de saúde de Santa Cruz-RN com sintomas relacionados à ansiedade e com dificuldades com o sono, resolveu-se planejar e executar uma breve ação em saúde mental, por meio da utilização de uma técnica de relaxamento não farmacológica, derivada do yoga, com o objetivo de instruir uma prática respiratória simples e de fácil execução e memorização. Apresenta, então, uma descrição acerca do modo como a atividade foi construída e realizada, e como foi capaz de gerar resultados positivos para todos os participantes, bem como as dificuldades enfrentadas durante o processo. Ao final da realização da técnica “respiração 4-7-8” boa parte dos participantes relatou que se sentiram muito bem, alguns relataram certas dificuldades durante a execução. As equipes de saúde demonstraram entusiasmo com atividade. Além disso, consegue trazer à tona o valor das Práticas Integrativas e Complementares em saúde, sobretudo no domínio da saúde mental. Aponta ainda, a pertinência do módulo VIC para as esferas que englobam os seguintes eixos: formação profissional, serviço e comunidade.

**Palavras-chave:** Saúde mental, yoga, ansiedade, vivência integrada na comunidade.

### INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares incorporam seletivamente elementos da medicina tradicional e complementar/alternativa, apresentando planos de tratamento ao lado de métodos terapêuticos ditos mais ortodoxos. Para isso, incluem abordagens que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de práticas eficazes e seguras, proporcionando uma escuta acolhedora, desenvolvimento de vínculo terapêutico e integração do indivíduo. Outro aspecto relevante dessas abordagens é a promoção integral do cuidado humano, sobretudo do autocuidado (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Essas práticas constituem hoje um importante aliado no fortalecimento das políticas de saúde, com um olhar diferenciado sobre os sistemas biomédicos hegemônicos. Instituída desde 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares tem sido ampliada consideravelmente ultimamente com o reconhecimento de novas práticas dentre as quais se inclui o yoga (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). Com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) o Sistema

Único de Saúde (SUS) brasileiro, reconhece a importância das práticas alternativas e tradicionais de curas, cuja eficácia tem sido comprovada, ao longo dos anos, através das mais diversas pesquisas científicas.

Estudos associam a prática do yoga a vários benefícios para a saúde do corpo físico, bem como para aspectos relacionados de ordem psíquica (RODRIGUES, et. al., 2006) tais como: redução do estresse (GHAROTE, 2000; PASHARD, 2004) e da ansiedade (JAVNBAKHT et al, 2009; VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

Dados recentes da Organização Mundial de Saúde apontaram o Brasil como sendo o país com maiores índices de ansiedade do mundo. O município de Santa Cruz se localiza no Rio Grande do Norte e possui um sistema de saúde relativamente bem organizado. A Unidade Básica de Saúde (UBS) Francisca Francinete Paraíso II e o Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS II) “Chiquita Bacana” constituem dois dos equipamentos da rede de saúde desse município. Na UBS Paraíso II, observaram-se altos índices de usuários (cada um daqueles que usam ou desfrutam de alguma coisa coletiva, ligada a um serviço público ou particular) com problemas relacionados com ansiedade e insônia e o consequente uso elevado de benzodiazepínicos. No CAPS II, pode-se notar um perfil semelhante, sendo que na maioria dos casos os sintomas de ansiedade e problemas com sono estavam ligados a comorbidades psiquiátricas e/ou efeitos adversos de medicamentos.

Tendo isso em mente, foi cabível pensar na necessidade de elaboração de uma ação de intervenção nesses dois espaços, por meio da utilização de uma técnica de relaxamento não farmacológica, derivada do yoga e direcionada a seus respectivos usuários de saúde mental, com o objetivo de ensinar uma prática respiratória simples e de fácil execução e memorização para aqueles que sofrem com problemas relacionados à ansiedade e à insônia.

Além disso, todo o contexto da atividade, bem como as reflexões e ideias que a envolvem, só foram viabilizados devido ao módulo de Vivência Integrada na Comunidade (VIC), haja vista que as circunstâncias de sua realização compreendem um período de execução do devido componente curricular.

Portanto, o objetivo desse trabalho é relatar a percepção dos estudantes de Medicina da Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte através da aplicação de uma prática integrativa e complementar em saúde como ferramenta para auxiliar na redução de sintomas de ansiedade e insônia em alguns usuários de saúde mental da rede de atenção à saúde do município de Santa Cruz-RN.

## METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência acerca de uma intervenção em saúde realizada entre os dias 15 e 16 de maio de 2018, período que integrou atividades realizadas durante o módulo de Vivência Integrada na Comunidade (VIC) IV, um componente curricular obrigatório desenvolvido na Escola Multicampi de Ciências Médicas da UFRN (EMCM). Apresenta, então, uma descrição acerca do modo como a atividade foi construída e realizada, e como foi capaz de gerar resultados positivos para todos os participantes.

### Contexto

De acordo com Oliveira et al, 2017:

Partindo da concepção nietzschiana de “vivência” como uma possibilidade para quem vive uma experiência singular de se tornar o que é, o módulo VIC tem o intuito de proporcionar uma experiência de aprendizagem no SUS, ao longo dos quatro primeiros anos do curso de Medicina, a fim de promover aprendizados técnico-científicos, humanos e éticos para os estudantes. O módulo VIC é um componente curricular obrigatório, com 120 horas/aula, oferecido do segundo ao oitavo semestre do curso de Medicina, totalizando 840 horas. Cada módulo semestral tem duração de quatro semanas e os grupos de estudantes são organizados de acordo com a capacidade da rede dos municípios envolvidos de recebê-los.

A ação foi desenvolvida por um estudante de medicina do quarto período da EMCM, que contou com a ajuda de outros estudantes do mesmo curso e do curso de enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi. Também foi recebido auxílio de alguns integrantes da Equipe de Saúde da Família da referida UBS e profissionais vinculados ao CAPS II, dentre os quais: enfermeiros, técnicos em enfermagem, assistente social, terapeutas, gestores, entre outros.

Após notar esse perfil de usuários com problemas relacionados à ansiedade e dificuldades com o sono, e perceber a necessidade de uma intervenção, tornou-se válido decidir como ela seria realizada. Para isso, alguns aspectos foram levados em consideração durante esse processo, dentre eles, a necessidade de uma ação breve, de fácil execução, que não necessite de muitos recursos e que consiga abarcar uma quantidade significativa de usuários em saúde mental. Por isso, foi compactuado com a equipe da unidade um dia com quantia considerável de agendamentos para a renovação de receitas de psicotrópicos na UBS, e, pelo mesmo motivo, foi escolhido o CAPS como

ambiente para o ato, evidentemente. Na UBS, a ação foi realizada com os usuários, enquanto aguardavam o atendimento médico. No CAPS, o trabalho foi inserido como uma de suas atividades diárias.

A técnica de relaxamento optada foi a “Respiração 4-7-8”, trata-se de uma técnica natural, derivada do yoga e com base científica que a sustenta. Quem ensina é o Dr. Andrew Weil, doutorado pela Harvard Medical School, nos EUA. Ela tem por finalidade auxiliar na redução de sintomas ansiosos e em problemas com o sono (WEIL, 2010; GONZALEZ, 2016). Essa abordagem foi escolhida por diversos motivos, dentre eles: o fato de ser uma técnica de fácil execução, sem custeios financeiros, sem necessitar de muitos recursos e com pouquíssimos efeitos adversos.

Um dos eixos de abordagem e um referencial teórico que ofereceu suporte ao acadêmico para avaliar e analisar a atividade foram os eixos que norteiam o conceito de promoção à saúde da OMS (OMS, 1984). Além disso, o estudante se instrumentalizou por meio de vários materiais bibliográficos buscados em plataformas de pesquisas e outras fontes como: NCBI, Elsevier, websites de especialistas e de instituições de saúde.

### **Roteiro e descrição das atividades**

Tabela 1: Roteiro da ação

MOMENTO	ATIVIDADE	OBJETIVO	DESENVOLVIMENTO	MATERIAIS	ORIENTAÇÕES
<b>MOMENTO I</b>	ABERTURA E APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE	Orientar os participantes sobre como será a dinâmica da atividade e mostrar sua importância	Estudante e profissionais através de diálogo apresentam o programa da atividade	- Materiais teóricos - Apresentação em slide	- Apresentar-se - Mostrar de maneira clara os objetivos, importância e eficácia da ação
<b>MOMENTO II</b>	EXPLICAÇÃO E PRÁTICA DA TÉCNICA DE RELAXAMENTO	Fazer com que os participantes aprendam a executar a técnica	Por meio de explicação oral e demonstração prática, explicar os passos da técnica e sua execução	- Materiais teóricos - Apresentação em slide	- Ensinar a técnica de maneira objetiva, observando e auxiliando os participantes durante a execução
<b>MOMENTO III</b>	INCENTIVAR A REALIZAÇÃO DA TÉCNICA NO DIA-A-DIA	Encorajar os participantes a utilizarem as técnicas de relaxamento diariamente e sempre que julgarem necessário	Reafirmar a importância e eficácia da técnica de relaxamento, propondo sua utilização para além desta atividade pontual	-	-
<b>MOMENTO IV</b>	ENCERRAMENTO	Agradecer a participação de todos e pontuar a importância de momentos como este. Momento para dúvidas e relatos.	-	-	-

Fonte: Elaborada pelo autor

Embora as ações tenham ocorrido em dias e ambientes distintos, a seguinte descrição dos passos da atividade serve para demonstrar o que aconteceu em ambas as instituições empregadas (CAPS II e UBS Paraíso II).

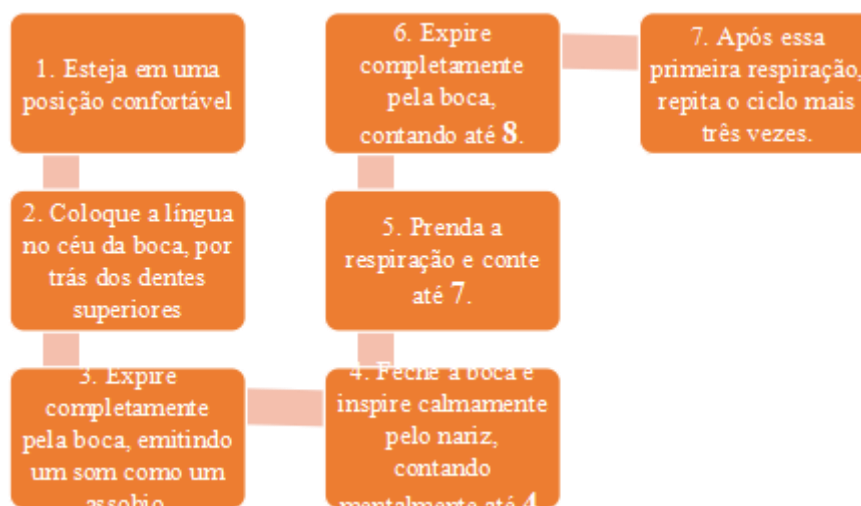
Alguns materiais foram utilizados, como instrumentos teóricos, bem como apresentações de Power Point.

Inicialmente, o ator da ação (estudante) se apresentou, orientou os participantes sobre como seria a dinâmica da atividade e mostrou de forma sucinta a importância da mesma. Sendo assim, o estudante e os profissionais, através de diálogo, apresentaram o programa da atividade.

As seguintes perguntas foram realizadas no início com a finalidade de gerar interação com os participantes: "Alguém aqui costuma ficar ou já ficou ansioso na vida por qualquer motivo?" e "Alguém já teve alguma dificuldade para dormir ou para ter uma boa noite de sono?". Tanto na UBS, quanto no CAPS, a grande maioria respondeu que sim.

Logo em seguida, a técnica de respiração 4-7-8 foi explicada e demonstrada com o objetivo de fazer com que os usuários aprendam a executá-la. Isso foi feito por meio de explicação oral objetiva e demonstração prática dos passos necessários para sua execução correta. Os praticantes eram observados e auxiliados durante esse momento para garantir o máximo de qualidade técnica. A técnica consiste em alguns passos simples a serem seguidos e que estão esquematizados a seguir:

Esquema 1: Passos da técnica “Respiração 4-7-8”



(Traduzido e adaptado de WEIL, 2010)

Após isso, os participantes foram incentivados a utilizarem a técnica de relaxamento diariamente e sempre que julgarem necessário. Nesse sentido, foram propostas algumas sugestões quanto a situações que seria útil aplicá-la:

- Em situações de raiva ou estresse
- Em momentos de ansiedade ou qualquer tensão interna
- Para adormecer mais facilmente

Para isso, foi necessário reafirmar a importância e eficácia da técnica de relaxamento, propondo sua utilização para além da desta atividade pontual.

Por último, a atividade foi encerrada com agradecimentos aos participantes e foi questionado a eles se havia restado dúvidas sobre a prática.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### No CAPS II

Figura 1: CAPS II “Chiquita Bacana”



Fonte: Elaborada pelo autor

A ação aconteceu no dia 15 de maio de 2018, durante o período da manhã. Com início às 10:00 horas e término às 10:20 horas do mesmo dia. Portanto, com duração de aproximadamente 20 minutos;

Ao final da realização uma quantia considerável de usuários relatou que se sentiram muito bem após a aplicação da técnica. Outros relataram que houve algumas dificuldades para a realização da técnica. Dentre as principais dificuldades citadas por eles foram as relativas aos passos 2 e 3 da técnica, já que alguns não conseguiam colocar a língua no céu da boca e exalar o ar fazendo o som de assobio, bem como aos passos 5 e 6, pois não conseguiam segurar a respiração por tanto tempo. Devido a isso, foi afirmado a eles que com a prática ao longo do tempo seria possível aperfeiçoar a técnica, facilitando sua execução e proporcionando mais eficácia da mesma (WEIL, 2010). A equipe demonstrou satisfação e entusiasmo com a atividade. Desse modo, o estudante incentivou a equipe do CAPS a utilizar esse tipo de abordagem com os usuários do serviço.

Figura 2: Apresentação da técnica para os usuários do CAPS II



Fonte: Elaborada pelo autor

As principais dificuldades enfrentadas pelo ator da ação foram relacionadas a falta de cooperação por parte de alguns participantes, que a todo momento interrompiam a apresentação com falas ou barulhos, gerando quebra do raciocínio do estudante e desconcentrando também os outros participantes. Dessa forma, o condutor foi forçado a improvisar estratégias para resolver esses pequenos empecilhos de forma empática.

### **Na UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE PARAISO II**

Figura 3: Unidade Básica de Saúde Francisca Francinete Paraíso II



Fonte: Elaborada pelo autor



A ação aconteceu um dia depois da realizada no CAPS, no dia 16 de maio de 2018. Teve início às 8:00 horas e foi finalizada às 8:20.

No fim da ação, a grande maioria dos usuários relataram uma diminuição dos sentimentos ansiosos, e que se sentiram mais calmos do que antes da realização da técnica. Um dos participantes relatou sentir tontura. A atitude do estudante foi tranquilizá-la afirmando que isso é comum acontecer no início, mas que com a prática ao longo do tempo a execução fica cada vez mais fácil e efetiva. Não houve relatos de dificuldades com a execução do procedimento.

Menos dificuldades foram encontradas durante a efetuação da atividade por parte do discente quando comparada à ação no CAPS. Acredita-se que isso se deve a diferença no perfil de problemas mentais encontrados na atenção primária em relação ao da outra instituição. Tendo em vista que o último apresenta uma quantidade maior de transtornos mentais ditos graves. A reação da equipe de saúde da família foi semelhante a do CAPS, demonstrando entusiasmo com a atividade em si, como também com a possibilidade de realizá-la outras vezes.

### **Aspectos Gerais**

Essa ação foi capaz de proporcionar aos usuários o conhecimento de uma técnica alternativa de relaxamento útil e de fácil execução e memorização que podem ser utilizados em diversas ocasiões comuns no dia-a-dia, e que possibilita uma melhor qualidade de vida (WEIL,2010; VORKAPIC,2011). Além disso, foi possível fazer os usuários repensarem a questão do uso de psicotrópicos como sendo a única abordagem terapêutica para seus problemas de ansiedade e insônia.

Conjuntamente, foi de grande valia a possibilidade de apresentar aos profissionais de saúde uma nova forma de abordar a problemática, exemplificando uma forma de intervenção em saúde mental, e instrumentalizando os mesmos com uma abordagem terapêutica simples e possível de ser aplicada. Isso pode ser visto como um fruto da integração ensino-serviço, tido como um dos pilares do módulo VIC (KUABARA, 2004; OLIVEIRA ET AL, 2017).

Para o acadêmico, a experiência foi extremamente formativa, a medida que permitiu a incorporação de conhecimentos, habilidades e atitudes necessárias, por exemplo, para a construção de uma atuação médica centrada na pessoa e sensível às realidades da comunidade

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014; OLIVEIRA ET AL, 2017).

## CONCLUSÃO

Com esse relato, pode-se depreender o valor das Práticas Integrativas e Complementares em saúde, sobretudo no âmbito da saúde mental. Sendo assim, percebe-se a necessidade de uma maior implantação de práticas como essa nos serviços, com a intenção de proporcionar uma ampliação do cuidado e expansão da qualidade de vida dos devidos usuários.

Além disso, nota-se a pertinência do módulo Vivência Integrada na Comunidade para as esferas que englobam os seguintes eixos: formação profissional, serviço e comunidade. Isso se dá através de uma integração ensino-serviço-comunidade, claramente proporcionada pelo devido módulo.

## REFERÊNCIAS

GHAROTE, M. L. **Técnicas de Yoga**. Tradução de Danilo F. Santaella. Guarulhos: Phorte, 2000.

GONZALEZ, Benjamin S. **Three Breathing Exercises And Techniques**. WEIL, 2016. Disponível em <<https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/>> Acesso em: 16/05/2018

JAVNBAKHT, M.; HEJAZI, K.; GHASEMI, M. **Effects of Yoga on depression and anxiety in women**. *Complement TherClinPract*, 15(2):102-4, 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19341989>> Acesso em: 16/05/2018

KUABARA, Cristina TM et al. Integração ensino e serviços de saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Rev Min Enferm**. 2014 jan/mar; 18(1): 195-201. Disponível em: <<http://reme.org.br/artigo/detalhes/918>> Acesso em: 17/05/2018

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (BR). Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES nº 3, de 20 de junho de 2014**. Institui as Diretrizes Nacionais do curso de graduação em Medicina. Diário Oficial da União 23 Jun 2014. Disponível em: <<http://www.fmb.unesp.br/Home/Graduacao/resolucao-dcn-2014.pdf>> Acesso em: 17/05/2018

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria n. 971, de 03 de maio de 2006. **Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.** 2006. Disponível em:

<[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971\\_03\\_05\\_2006.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html)> Acesso em: 17/05/2018

\_\_\_\_\_. **Portaria n. 849, de 27 de março de 2017.** Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrati- Revista Eletrônica Correlatio v. 16, n. 2 - Dezembro de 2017 300 Alexsandro Melo Medeiros va e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 2017. Disponível em:

<[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt\\_849\\_27\\_3\\_2017.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf)> Acesso em: 17/05/2018

OLIVEIRA, ALO et al. Vivência integrada na comunidade: inserção longitudinal no Sistema de Saúde como estratégia de formação médica. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação;** 21(Supl.1):1355-65. 2017. Disponível em:

<[https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/icse/v21s1/1807-5762-icse-21-s1-1377.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/icse/v21s1/1807-5762-icse-21-s1-1377.pdf)> Acesso em: 18/05/2018

OMS (1984). Bulletin of the World Health Organization, 62. Genève: OMS, 1984.

PASHARD, O. Role of yoga in stress management. West Indian Med J,53(3):191-194, 2004.. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15352751>> Acesso em: 18/05/2018

RODRIGUES, M.R., [et. al.]. **Estudos sobre o yoga.** São Paulo: Phorte, 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232010000800035](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000800035)> Acesso em: 18/05/2018

VORKAPIC, Camila F.; RANGÉ, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, vol. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011.

Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009)> Acesso em: 18/05/2018

WEIL, Andrew. 4-7-8 Breath. **Relaxation Exercise.** Arizona Center for Integrative Medicine, 2010. Disponível em:< <http://udayjanimd.com/wp-content/uploads/2013/08/4-7-8-Technique.pdf>> Acesso em: 15/05/2018