

RELATO DE EXPERIÊNCIA

RESIDÊNCIA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE VIVENCIANDO AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA

Antonio Washington Novaes Albuquerque¹

Maria Valeska Berardo Pessoa de Souza ²

¹ Médico formado pela FCM/PB (faculdade de ciências médicas da Paraíba), Residente de medicina de família e comunidade, R1, pela UPE (universidade de Pernambuco), e-mail : antonionovaes92@gmail.com

²Médica formada pela UFPE (1996), mestra em saúde coletiva pela UFPE (2000), médica concursada pela prefeitura do Recife da USF Apipucos, especialista em medicina da família e comunidade, Preceptora da residência médica pela UPE (universidade de Pernambuco). e-mail: valeskaberardo@gmail.com

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência na participação de atividades realizadas pela USF Apipucos, Recife, a qual sou o residente (R1) da residência de medicina de família e comunidade. A unidade realiza trabalhos em grupo com a comunidade, um dos grupos chamado: Grupo viver bem, que, mensalmente, trabalha com práticas integrativa para os comunitários. Na experiência vivida, foram realizadas as práticas da yoga, argiloterapia e roda de terapia comunitária. Por entender que o tratamento não é só feito por medicação, o grupo dispõe de atividades que inclui na população novas formas de tratamento. A USF contém profissionais interessados e capacitados para a utilização das práticas integrativas na própria unidade, facilitando assim o acesso do usuário à essa forma de atividades, já que infelizmente são poucos os locais que disponibilizam e principalmente ainda são poucos os profissionais que se interessam nas práticas, principalmente na área médica. Normalmente a medicina não explora esse tipo de tratamento, entretanto a unidade conta com uma médica que acredita na medicina integrativa e faz uso, constantemente, em sua prática clínica. Para um recém formado em medicina e agora R1 em medicina de família e comunidade, é uma grande oportunidade para vivenciar novas realidades, que, infelizmente, o curso médico não estimula. A residência médica de família e comunidade aliada à práticas integrativas, faz com que o residente consiga ter visão ampliada dos problemas e das formas de tratamento, conseguindo tratar os pacientes além das práticas medicamentosas e hospitalocêntricas, conseguindo ir além e ver os pacientes de uma forma mais completa, tratando não só a parte física como também mental e espiritual.

Palavras-chave: Medicina de família. Práticas integrativas. Residência médica.

1) INTRODUÇÃO

As práticas integrativas e complementares, envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos 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. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (DAB, portal da saúde).

Após a publicação na portaria nº 971 do dia 3 de maio de 2006, foram incorporadas ao SUS, as práticas integrativas e complementares, inicialmente com cinco práticas, fitoterapia, acupuntura, homeopatia, medicina antropofásica e termalismo, (SAÚDE, ministério da, 2006). Recife já oferece práticas integrativas desde 2004, quando foi criada a primeira unidade de cuidados integrais à saúde (UNIC), profº Guilherme Abath, (SAÚDE, portal da, 2017), local que atualmente já não comporta a quantidade de usuários que procuram o serviço, levando a estimulação de práticas integrativas com os profissionais da rede de atenção básica. Atualmente, o município conta com 31 práticas Integrativas e Complementares: Yoga, Tai Chi Chuan, Lian Gong, Flexibilidade, soloterapia, Zu Yen Su, Automassagem, Biodança, Bioenergética, Psicomotricidade Relacional, Arteterapia, Meditação, Constelação Familiar, Aromaterapia, Corporificando a Consciência, Terapia Comunitária, Contação de história, Danças Circulares, uso racional de plantas medicinais e fitoterapia, Alimentação Viva, Alimentação Saudável, Permacultura, Acupuntura, Homeopatia, Medicina Integrativa, Terapia Floral, Osteopatia, Terapia Cranio-Sacral, Reiki e Auriculoterapia (SAÚDE, portal da, 2017).

Segundo Elcio Ricardo, coordenador das práticas integrativas e complementares em saúde do Recife: “As PICs tem propiciado um cuidado humanizado que visa a promoção da saúde, proporciona uma visão integral do indivíduo e busca o paradigma vitalista. Ou seja, um tratamento sem adotar métodos invasivos, que dá ênfase à relação terapêutica e estimula os mecanismos naturais de recuperação da saúde” (SAÚDE, portal da, 2017).

Mesmo Recife sendo hoje uma referência em práticas integrativas, ainda é pouco visto no ambiente da atenção básica, já que os profissionais não têm interesse em capacitação e introduzir em suas USFs. diferentemente do que é visto na USF Apipucos, a qual os profissionais constantemente capacitam-se e colocam em prática para com seus comunitários.

Pela primeira vez, a unidade saúde da família Apipucos, Recife, recebe um residente de medicina de família e comunidade. Junto a isso a preceptora médica da unidade tem uma forte ligação com práticas integrativas, já tendo feito vários cursos e capacitações para realizar na unidade. Yoga, florais, argiloterapia dentre outras práticas são ofertadas no grupo Viver bem, nome dado ao grupo, que é realizado mensalmente na unidade, a qual tem objetivo de ofertar atividades para a comunidade, práticas que normalmente não são vistas em uma graduação de curso médico.

E essa vivência que obtêm na unidade com o grupo Viver bem, faz com que observe de uma outra forma as práticas integrativas e sinta, já que também participei das atividades, o quanto

elas podem ajudar na melhora de sintomatologias físicas e psicológicas, prevenir doenças e promover a saúde como um todo.

2) A REALIZAÇÃO DA PRÁTICA INTEGRATIVA

Dia 27 de março de 2017, pela manhã foi o momento marcado para a realização do grupo viver bem. Para aquele mês, yoga, argiloterapia e roda de terapia comunitária seriam as práticas integrativas utilizadas no grupo.

A atividade foi realizada em uma praça ao lado da unidade de saúde, a qual disponibilizava de sombra e área verde para que fossem realizadas as práticas de uma forma tranquila e eficiente. Era um dia nublado e com uma temperatura agradável para que as atividades fossem realizadas com perfeição. Toda a atividade foi coordenada pela Médica da USF, Dra. Valeska que já trabalha com práticas integrativas há anos e realizou diversos cursos na área, dentre eles , yoga, florais, roda de terapia comunitária, dentre outros.

Iniciou-se as 7:00 da manhã com a Ioga; Prática psico-física hindu iniciada no século II a.C. e que chega ao Brasil em meados dos anos 40 do século XX (SIEGEL, Pamela, 2010). Na portaria nº 849, MS\SUS , 27 de março de 2017, foi inclusa à política nacional de práticas integrativas (SAÚDE, ministério da saúde, 2017). Prática integrativa/complementar de saúde, que: atua como exercício físico, respiratório e mental; relaxa e contrai músculos, ocasionando automassagem sobre as glândulas endócrinas; expande a capacidade respiratória; e exercita a parte cognitiva e a atenção, por meio da meditação (OMS, 2005). Foram realizados vários movimentos sempre com tranquilidade e tentando realizar da melhor forma possível. Momento que foi de grande valia para quem nunca havia participado de yoga, e que conseguiu relaxar e entender um pouco dessa técnica tão antiga e eficiente. E principalmente por ser realizado em uma área verde e aberta, onde foi possível conseguir uma concentração plena e um processo de relaxamento total.

Logo após, realizamos a argiloterapia facial (Anexo 1), prática realizada desde a antiguidade para fins terapêuticos (DENAVERRÉ, 1975) e que hoje é uma das práticas integrativas que é disponibilizada. Foi realizada em duplas, em que consistia em aplicar no rosto do outro e deixar secar. Consiste na aplicação da mistura de argila com água diretamente na pele. Para melhorar alterações dermatológicas como comedões, espinhas, acne e seborreia. Assim promove aumento da perspiração cutânea. Além disso, durante a perspiração, substâncias como uréia, sódio, cloro e potássio são eliminados, ativando a troca metabólica e a excreção de catabólitos.(AMORIM, Monthana Imai). Foi um momento de interação entre os participantes, já que houve a realização da atividade em duplas, e isso fez com que o grupo ficasse mais uniforme.

Durante a secagem da argila, no rosto, foi iniciada a roda de terapia comunitária. A roda de terapia comunitária, Na portaria nº 849 , 27 de março de 2017 através do decreto 849 do MS\SUS, foi reconhecida oficialmente na política nacional de práticas integrativas (SAÚDE, ministério da saúde, 2017), sendo oficialmente parte integrante das práticas

integrativas do SUS. A Terapia Comunitária insere-se no contexto de um projeto político de transformação dos serviços e das práticas dos profissionais de saúde. Considerada como ação de saúde mental na Atenção Básica, proporciona alívio ao sofrimento emocional através da partilha de experiências de vida, contribui para a (re)significação das histórias de vida e promove mudanças em seus participantes (Morais, Fernanda Lúcia de Sousa Leite, 2010).

Foram compartilhadas muitas histórias e até situações que comunitários relataram que nunca conseguiram expor, principalmente para um grupo de pessoas. Foi um momento de grande reflexão, e de grande interação, já que estávamos contando intimidades e que nos faziam liberar toda a carga de tensão que havia interna a nós. Ao final, retiramos a argila dos rostos e nos confraternizamos.

Foi finalizada a atividade, por volta das onze da manhã. Foi um momento de grande aprendizado e experiência, até porque na medicina costumamos não vivenciar essas práticas e um momento como esse abre os horizontes de alguém que busca a medicina da saúde básica e do caráter preventivo.

3) RESULTADO

A experiência, a qual obtive, me fez ver o quanto práticas integrativas são eficientes até porque além de residente, naquele momento da atividade, também fui participante e percebi o quanto foi positivo. Ao final da manhã, me senti bem, leve, tranquilo e mais confiante.

Foi de grande valia, a iniciativa da médica da unidade iniciar os trabalhos com o grupo viver bem, grupo o qual contém muitos adeptos na unidade. Iniciativas como essa fazem com que desmistifiquem a situação de que o médico e a unidade de saúde estão ali somente para tratar doentes com remédios. As práticas integrativas estão presentes para mostrar o contrário, que elas podem ajudar a prevenir, tratar e curar determinadas situações ou doenças, sejam elas físicas ou psíquicas.

À tarde, do mesmo dia, uma comunitária que havia participado da atividade pela manhã, realizou consulta médica na unidade, e foi perceptível a mudança do perfil de humor e espiritual em que ela estava, pela manhã era uma mulher mais entristecida, mas a tarde viu-se o contrário, uma mulher mais ativa, alegre e com fâcies de tranquilidade. Para mim a consulta com esta paciente me fez realmente confirmar que práticas integrativas trabalham não só o corpo mas também os processos psicológicos, agindo assim de uma forma efetiva para um tratamento não medicamentoso eficiente.

Para um residente de medicina de família, recém formado em medicina e que viveu todo o curso no modelo biomédico e que busca sempre o tratar, em sua maioria das vezes, com remédios, essa vivência foi um momento importante para resignificar a medicina e mostrar que ela é mais do que receber pacientes em um consultório com sintomatologias e tratarmos, é buscar sempre prevenir e difundir essas práticas que em sua grande maioria já são praticadas há tantos séculos, mas que no Brasil ainda são muito pouco praticadas. Também faz com que conquiste novos adeptos, já que participei, gostei e me interessei em buscar crescer nas práticas, me capacitar e tratar pessoas.

A residência de medicina de família proporciona esta nova visão e faz com quem tenhamos um leque muito maior de opções para cuidar das pessoas, sejam elas doentes ou saudáveis. Práticas integrativas estão presentes para isso, incluir e ajudar aqueles que precisam de ajuda como também aqueles que não precisam, mas que querem continuar em paz com seu corpo e com sua mente .

4) Bibliografia

- 1) AMORIM, Monthana Imai. Uso das argilas nas estéticas facial e corporal
- 2) BARROS, Nelson Filipe, 2006. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: uma ação de inclusão
- 3) BRASIL, Portaria nº 849, 28 de março de 2007, página 68 seção 1 do diário oficial da união.
- 4) BRASIL, portaria nº 971 de 3 de maio de 2006, Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.
- 5) BRASIL, portal da saúde. 3 de fevereiro de 2017. Cuidado integral do SUS. Acesso: 31 de maio de 2017
- 6) DAB, portal da saúde. Práticas integrativas e complementares, DAB.
Site: http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_pic.php
- 7) LOPES, Lara. MEDEIROS, Graciela. argilas medicinais: potencial simbólico e propriedades terapêuticas das argilas em suas diversas cores.
- 8) MORAIS, Fernanda Lúcia de Sousa Leite 2010. Rodas de terapia comunitária: espaços de mudanças para profissionais da estratégia saúde da família
- 9) SCHVEITZER, Mariana. ESPER, Marcos. SILVA, Maria Julia. O mundo da saúde, São Paulo. Cap. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: em busca da humanização do cuidado Pgs 442-451.
- 10) SIEGEL, Pamela. 2010. Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS.
Site: http://dab.saude.gov.br/portaldab/noticias.php?conteudo=_&cod=2304
- 11) SIEGEL, Pamela. BARROS, Nelson. 2013. Yoga, saúde e religião.

5) Anexo

Anexo 1. Argiloterapia

