

REFLEXÕES E APRENDIZADOS DIANTE DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DURANTE A GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM

REFLECTIONS AND LEARNING ABOUT INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY HEALTH PRACTICES DURING UNDERGRADUATE NURSING STUDIES

Daiane Felipe de Brito ¹

Juvan da Cunha Ferreira ²

Resumo: No Brasil, o modelo de assistência à saúde tem passado por mudanças, os órgãos e profissionais de saúde, tem buscado meios de atender a população de forma holística buscando satisfazer suas necessidades, sendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) comumente utilizadas como método terapêutico. O objetivo deste relato de experiência é descrever as práticas de extensão realizadas com as PICS fora da instituição de ensino, onde o discente utilizou o conhecimento adquirido em sala de aula para realizar ações de assistência, promoção à saúde e prevenção de agravos, contribuindo no processo de saúde e qualidade de vida para a comunidade. Tendo como campo de extensão o Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e o Hospital Regional de Augustinópolis. As práticas desenvolvidas pelos acadêmicos tiveram grande aceitação pela comunidade, trazendo a reflexão da importância que a extensão tem durante o processo de formação na Universidade.

Palavras-chave: Terapias Complementares. Educação em Enfermagem. Extensão Comunitária.

Abstract: In Brazil, the health care model has been undergoing changes, and health organisations and professionals have been looking for ways to provide holistic care to the population in order to satisfy their needs, with Integrative and Complementary Health Practices (ICPHPs) being commonly used as a therapeutic method. The aim of this experience report is to describe the extension practices carried out with PICS outside the educational institution, where the student used the knowledge acquired in the classroom to carry out care, health promotion and disease prevention actions, contributing to the health process and quality of life for the community. The extension field was the Integrative and Complementary Health Practices Outpatient Centre and the Augustinópolis Regional Hospital. The practices developed by the students were widely accepted by the community, reflecting on the importance of extension during the training process at the University.

Keywords: Complementary Therapies. Nursing Education. Community Outreach.

1 Bacharel em Enfermagem pela Universidade Estadual do Tocantins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3452010362147732>. E-mail: daianefelype16@gmail.com

2 Mestrando em Propriedade Intelectual e Transferência de Tecnologia para Inovação na Universidade Federal do Tocantins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9338287053958233>. E-mail: juvan.cunha@mail.uft.edu.br

Introdução

No Brasil, o modelo de assistência à saúde têm passado por mudanças, os órgãos e profissionais de saúde, tem buscado meios de inovar na assistência de forma que possam atender à população de forma holística e satisfazer suas necessidades.

Diante disso, após o relatório da VIII Conferência Nacional de Saúde em 1986, o Sistema Único de Saúde (SUS) tem contemplado Medicina Tradicional e Complementar (MTC) como uma das práticas de cuidado, sendo esta caracterizada por um conjunto de saberes e produtos de uso terapêutico que não pertencem à medicina convencional ou alopática, porém sua ampliação só ocorreu por meio da Portaria n.º 971 de 2006, onde foi estabelecida a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), legitimando a oferta pública de diferentes terapias, também possibilitando que profissionais não médicos exercessem a medicina complementar (Azevedo et al., 2019)

Por ser um modelo terapêutico que dispensa o uso farmacológico da medicina convencional, a MTC é uma ciência que trata as doenças do homem de forma harmônica, baseando-se no princípio de que o homem deve sempre estar em harmonia com as forças primordiais da natureza denominadas yin e yang, onde o equilíbrio é doença (Franco e Queiroz, 2019).

Atualmente no SUS são disponibilizados de forma gratuita 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), são utilizados recursos e abordagens que visam estimular os mecanismos naturais na prevenção de agravos e recuperação da saúde utilizando tecnologias seguras e eficazes, com foco no acolhimento e escuta qualificada, desenvolvimento de vínculo terapêutico e integração entre ambiente, ser humano e sociedade (Santos, 2011; Brasil, 2022).

A enfermagem é uma ciência de natureza humanística assim como as PICS, aonde partem do princípio de suas ações serem pautadas do indivíduo e suas relações com o meio natural, dedicando atenção integral a este, defendendo a ideia de que o processo de adoecer está associado a possíveis desequilíbrios externos e internos que afetam a energia, o indivíduo, a saúde e relações interpessoais (Azevedo et al., 2019).

Antes de realizar qualquer intervenção o profissional de saúde deve estar apto para tal, sendo assim, a universidade estadual do Tocantins – UNITINS, possui em sua matriz curricular a disciplina de

Práticas integrativas e Complementares em Saúde no curso de graduação bacharelado em Enfermagem, com o intuito de incentivar o corpo discente a conhecer mais uma área de atuação regulamentada para a categoria, produzir conhecimento e proporcionar a comunidade maior acesso as essas práticas.

O objetivo deste relato é descrever as práticas de extensão realizadas com as PICS fora da instituição de ensino, onde o discente utilizou o conhecimento adquirido em sala de aula para realizar ações de assistência, promoção à saúde e prevenção de agravos, contribuindo no processo de saúde e qualidade de vida para a comunidade.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência referente aos aprendizados adquiridos durante as práticas de extensão realizadas na disciplina de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins no ano de 2022.

As atividades realizadas e aqui descritas tiveram como campo o Complexo de Ciências da Saúde (CCS), utilizado para o desenvolvimento das práticas dos cursos de Enfermagem e Medicina da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS), o Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, vinculado ao Curso de Enfermagem da presente universidade o qual possui como público a comunidade em geral do município e o auditório do Hospital Regional de Augustinópolis.

A metodologia de ensino foi o ensino teórico-prático, onde o docente ensinou aos discentes algumas das PICS existentes, e as quais seriam utilizadas no atendimento à população: auriculoterapia, massoterapia, ventosaterapia e meditação.

Desenvolvimento

Como incluso no plano de ensino da disciplina de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, houve o desenvolvimento de aulas teórico-práticas, visando maior aprendizagem pelos discentes, os conteúdos ministrados foram: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), Medicina Tradicional Chinesa (MTC), Auriculoterapia, Massoterapia, Ventosaterapia, Meditação e Aromaterapia.

A MTC defende que existem alguns aspectos básicos a se considerar em um diagnóstico que são: observar, perguntar sobre o histórico de saúde do paciente, cheirar, ouvir palpar o pulso, várias partes do corpo incluindo canais e pontos, após reunir informações do quadro do paciente, é elaborado o diagnóstico e a partir deste é indicado o tratamento a ser realizado (Santos, 2011).

De início, foi apresentado a PNPIC, e sua importância no atendimento humanizado e integral na assistência, na prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, denominadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como medicinas tradicionais e/ou complementares, aprovada pela Portaria GM/MS n.º **971/2006, sendo de extrema importância na atenção básica, podendo ser citada a oferta de:** homeopatia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, plantas medicinais/fitoterapia, termalismo social e medicina antroposófica.

Possui como objetivo estimular o controle e participação social, alternativas inovadoras, aumento da resolubilidade. Muitas são as PICS existentes e uma novidade foi saber que estas práticas são regulamentadas e ofertadas pelo SUS, e podem ser desenvolvidas por outros profissionais de saúde capacitados, além do médico.

No encontro seguinte foi o momento de conhecer a MTC e as práticas desenvolvidas por ela, partindo inicialmente da auriculoterapia, técnica que pode ser utilizada para tratar todo o corpo em virtude que o nosso pavilhão auricular se assemelha a um bebê em posição fetal, e cada área representa um local

do nosso corpo, sendo estas identificadas por pontos, sendo mais usados os sete pontos mestres que são: ponto zero, shen men (porta da alma), SNS (ponto simpático), hipotálamo, endócrino, maravilhoso e adrenal.

Para identificar o ponto a ser utilizado, é realizada palpação do pavilhão e observa-se a presença de dor, utiliza-se sementes de mostarda (equilíbrio), uso de prata (inibição) e ouro ativação, a serem usados conforme a necessidade do paciente. Foi realizada prática com os discentes e avaliação individual do estado de saúde, sendo momento crucial para as práticas futuras.

Outra técnica aprendida foi a massoterapia, que possui efeitos mecânicos, reflexos, metabólicos e fisiológicos, atuando em vários sistemas corporais (tegumentar, muscular, esquelético, nervoso). Foram apresentados seis movimentos básicos que envolvem algum tipo de pressão na realização da massagem: compressão, deslizamento, amassamento, percussão, fricção e vibração. Houve prática para o desenvolvimento de habilidades entre os acadêmicos.

Mais uma prática apresentada foi a ventosaterapia, que se realiza por meio da manipulação da ventosa de forma lenta, profunda ou superficial, para liberação do Qi estagnado no tecido conjuntivo, o que acaba gerando desconforto, dores e piora na qualidade de vida esta técnica trata todo o corpo, essa técnica pode ser usada fria ou quente.

Por último, foi realizada prática com aromaterapia e meditação, técnicas benéficas para equilibrar a energia e diminuir ansiedades, foi um momento maravilhoso.

Após o desenvolvimento das aulas, ficaram à disposição três monitores, os quais auxiliaram os discentes na realização de momentos práticos e esclarecimento de dúvidas.

Centro de Atendimento Multiprofissional de Saúde

Após as práticas aprendidas, a turma foi dividida em grupos para realizar atividade de extensão, tendo como local o Centro de Atendimento Multiprofissional de Saúde, do município de Augustinópolis – TO.

Cada acadêmico se encarregou de atender a um paciente, sempre sob a supervisão do preceptor. Na sala de atendimento, poderiam ser atendidos até 3 pacientes por vez, caso estes aceitassem, sendo 2 nas macas para realização de massagem e 1 na cadeira para auriculoterapia. Havia biombos para resguardar a privacidade nos atendimentos.

Antes de iniciar as práticas, realizava-se anamnese dos pacientes, visando identificar o problema e escolher as práticas a serem utilizadas, e que pudessem gerar um bom resultado.

Na sequência de atendimentos, compareceu uma paciente do sexo feminino, que trabalhava como faxineira e também era dona de casa, portadora de hérnia de disco na região lombar. Chegou relatando dores intensas na região lombar e cervical, que irradiavam para o braço direito.

Após escuta, a mesma foi orientada quanto aos procedimentos a serem realizados, sendo eles a massoterapia e ventosaterapia. A paciente foi questionada se possuía alguma alergia a algum produto, a qual negou. Foi realizado preparo da paciente e materiais a serem utilizados: óleo de coco + óleo de co-palpa, utilizados para a realização da massagem, sendo de média compressão, posteriormente o uso da ventosa com leve e média compressão com deslizamento.

Após tratar a musculatura e liberação miofacial, foi realizada mobilização neural devido à compressão do nervo mediano, possível causa das dores no braço direito. A paciente foi orientada a refazer o exercício de alongamento diariamente em sua residência para alívio das dores. Durante a realização das práticas, foi notável a ansiedade da paciente, então foi realizada aromaterapia com óleo essencial de lavanda.

A massoterapia é uma técnica que promove o relaxamento do corpo por meio de movimentos

deslizantes na área dolorosa. Além de promover o relaxamento, os seus benefícios vão além, podendo influenciar o organismo em âmbito neural, fisiológico e bioquímico, pelo uso de diversas técnicas manuais que objetivam promover o alívio do estresse, mobilização de estruturas variadas, alívio da dor, diminuição de edemas podendo até prevenir uma deformidade (Cannecchia et al., 2019).

Segundo Ribeiro et al. (2019), a ventosaterapia cria um vácuo e realiza a sucção da pele, gerando assim uma pressão negativa que estimula a circulação sanguínea e ajuda a eliminar as toxinas presentes no sangue.

As técnicas utilizadas tiveram como objetivo trabalhar não só a musculatura, nervos e tecidos da região, mas sim de todo o corpo em virtude da descompressão dos nervos e músculos.

É sempre importante questionar o paciente se o mesmo possui alergia ou restrição quanto aos óleos ou práticas disponíveis e a serem utilizadas, por isso a necessidade de uma anamnese antes de cada procedimento, devemos sempre buscar a melhora do paciente evitando agravos durante ou após o atendimento.

Hospital Regional de Augustinópolis

O próximo local de realização das práticas de extensão foi o Hospital Regional de Augustinópolis (HRAug), tendo como objetivo proporcionar um momento de cuidados à saúde das servidoras da unidade, onde foram realizadas práticas de ventosaterapia, massoterapia, auriculoterapia, aromaterapia e designer de sobancelhas, ação desenvolvida como intervenção no “Outubro Rosa”.

Foi o escolhido como espaço para realização das atividades, o auditório do HRAug, onde foram colocadas macas, biombos e cadeiras para os atendimentos. Por ser uma ação voltada para o público feminino, o fluxo de atendimento ficou bastante sobrecarregado, já que as mulheres se mostram mais preocupadas em cuidar da saúde.

Antes de iniciar as práticas, realizava-se anamnese das pacientes, para identificar o problema e escolher as práticas a serem utilizadas, e que pudessem gerar um bom resultado.

Foram muitos atendimentos prestados, público com idade entre 22 a 50 anos, tendo como queixas principais: ansiedade, estresse, dores lombares, insônia, constipação, e observado tensão muscular e descamação em alguns pavilhões auriculares, sendo constatada desidratação após anamnese e escuta.

A prática mais realizada foi a auriculoterapia, essa técnica visa diminuir o estresse e ansiedade por meio dos pontos no pavilhão auricular.

De acordo com Franco e Queiroz (2019), as mulheres estão entre um dos grupos que mais são acometidas por ansiedade, tendo como fatores a genética, traumas, perdas de um familiar, doenças físicas ou hormonais, uso de álcool ou drogas.

O estresse possui porcentagens elevadas entre as mulheres, podendo estar relacionado a profissão de enfermagem, relacionado ao fato de trabalharem na instituição hospitalar e ter que cumprir afazeres domésticos e cuidar dos filhos, além das exigências diárias e ter que lidar com situações de sofrimento, dor e morte (Santos, 2011).

Uma paciente chamou a atenção, a mesma trabalhava na sala vermelha, se apresentou desejando realizar auriculoterapia, pois havia sido informada que ajudava a controlar ansiedade e que ela precisava. Foi realizada avaliação e a técnica solicitada condizia com o protocolo de atendimento, durante o procedimento foi notado uma acentuação na região auricular, sugestivo de inflamação na região cervical e após exame físico foi notado inchaço, diante disso identificou-se a necessidade de mais um procedimento, massoterapia e identificado muitos nódulos de tensão.

Ao final do procedimento, a paciente foi submetida a um novo exame físico, onde foi identificado que os nódulos de tensão e inchaço estavam quase imperceptíveis, e não havia mais dores na cervical. A

paciente se encontrava emocionada e relatou estar muito aliviada.

Por possuir inervações abundantes, a aurícula quando pressionada por pressão de materiais pontiagudos como as sementes de mostarda, sensibilizam o cérebro, já que a mesma está ligada pela rede do sistema nervoso, quanto mais visíveis ou palpáveis estiverem determinados pontos, maior será a intensidade da patologia, por meio dos desequilíbrios e alterações é que são definidos os pontos para realização do tratamento (Santos, 2011).

Algumas pacientes de início relutaram em realizar a auriculoterapia, temendo sofrer perfuração com agulha, mas após explicação e demonstração do procedimento a visão foi mudada, e tendo ótimo aceitamento, tendo novas solicitações de procedimentos.

Foi notória a importância desta ação para este grupo, pois foi um momento de relaxamento e cuidado, que muitas das vezes essas profissionais não desfrutam, em virtude da sobrecarga de trabalho e falta de tempo para o autocuidado.

Conclusão ou considerações finais

A disciplina de Práticas Integrativas e Complementares em saúde promoveu maior interação entre discente e paciente, desde o primeiro momento onde foram abordados os conteúdos e práticas a serem desenvolvidos de forma teórica prática, durante toda a disciplina houve uma troca de conhecimentos experiências que serão levadas por toda a vida.

As práticas desenvolvidas pelos acadêmicos tiveram grande aceitação pela comunidade, trazendo a reflexão da importância que a extensão tem durante o processo de formação na Universidade.

A teoria aliada a prática proporcionam resultados significativos em todas as áreas, sobretudo no âmbito da enfermagem, a qual trabalha desde a promoção tratamento e reabilitação, buscando atender o paciente de forma integral, buscando o desenvolvimento do olhar holístico e humanizado voltado ao paciente, ampliando o conhecimento do estudante na sua trajetória acadêmica e profissional trazendo a visão da importância da prevenção e promoção a saúde de forma centralizada, as PICS somam como mais uma vertente de atuação da enfermagem sendo mais uma forma de cuidado.

Referências

AZEVEDO, Cissa et al. Práticas integrativas e complementares no âmbito da enfermagem: aspectos legais e panorama acadêmico-assistencial. **Escola Anna Nery**, v. 23, 2019.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Práticas Integrativas e Complementares**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 21 jun. 2024.

CENZI, A. L. C.; OGRADOWSKI, K. R. P. Relevância do conhecimento da enfermagem acerca das práticas integrativas e complementares no cuidado paliativo: revisão integrativa. **Espaço para a Saúde**, [S. l.], v. 23, 2022.

CANNECCHIA Marcela Cleto; et al. Benefícios da massagem relaxante para o homem da atualidade. **Pesquisa e Ação**, v.5, n.1, p46-49, 2019.

FRANCO, L. R.; QUEIROZ, D. B. C.. Os benefícios da acupuntura no tratamento da ansiedade. **Scire Salutis**,

v. 9, n. 3, p. 8-15, 2019.

MENDES, Dayana Senger et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 302-318, 2019.

RIBEIRO, Joyce Caroline et al. Ventosaterapia: tratamento alternativo para diversas afecções. **Revista Saúde em Foco**, v. 1, n. 11, p. 1381-1393, 2019.

SANTOS, D. R.; SPEROTTO, D. F.; PINHEIRO, U. M. S.. "A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: Um Olhar Sobre O Stress." **Revista Contexto & Saúde** 11.20 (2011).

Recebido: 09 de setembro de 2025

Aceite: 2 de outubro de 2025

ENSINO EM SAÚDE PARA IDOSO DA COMUNIDADE: AÇÕES RECREATIVAS PARA MOTRICIDADE E FUNÇÕES COGNITIVAS

HEALTH EDUCATION FOR THE ELDERLY IN THE COMMUNITY: RECREATIONAL ACTIVITIES FOR MOTOR SKILLS AND COGNITIVE FUNCTIONS

Letícia Brito de Falchi ¹

Marcia Regina Martins Alvarenga ²

Resumo: A Universidade Aberta da Melhor Idade é um projeto que promove ações educativas voltadas para o envelhecimento saudável de pessoas com mais de 55 anos. Objetivo: descrever as atividades lúdicas realizadas para desenvolver o potencial cognitivo e motor fino. Metodologia: as atividades lúdicas ocorreram uma vez por mês, no ano de 2024, no âmbito da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul e foram denominadas como o "Dia do Desafio". As ações educativas seguem os princípios da Educação Gerontológica. Resultados: 15 idosos participaram regularmente, maioria mulheres, com idades entre 62 e 88 anos. Atividades realizadas: desafio matemático com tabuleiro hexagonal; encaixe de recortes coloridos em matriz quadriculada; percorrer arcos numerados; encaixe de peças geométricas; reorganização de tampas coloridas; e jogo da velha adaptado. Considerações finais: a diversidade metodológica permitiu abordagem interdisciplinar, contemplando aspectos pedagógicos, psicológicos e sociais. O uso de atividades lúdicas é essencial para um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Práticas educativas. Envelhecimento saudável. Envelhecimento cognitivo. Promoção em saúde.

Abstract: The Universidade Aberta da Melhor Idade is a project that has promoted educational activities for people over 55 years of age focused on healthy aging. Objective: This study aimed to describe the recreational activities performed to develop cognitive and fine motor skills. Methodology: Recreational activities were conducted once a month in 2024 at the State University of Mato Grosso do Sul and were called "Challenge Day." The educational activities follow the Gerontological Education principles. Results: A total of 15 elderly people participated, most of them women and aged between 62 and 88 years. Activities were carried out: a mathematical challenge with a hexagonal board;

1 Acadêmica de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Dourados, MS, Brasil. E-mail: leticia_falchi@hotmail.com; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5523597390070955>; ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4494-399X>

2 Pós-doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de São Paulo (USP). Doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da USP. Mestre em Enfermagem Fundamental pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP. Docente Sênior e Permanente do Mestrado Profissional Ensino em Saúde da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. Dourados, MS, Brasil. E-mail: narcia-regina@uems.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5848616162613032>; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1367-6475>