

**Práticas integrativas e complementares em profissionais de saúde: um relato de
experiência**

Integrative and complementary practices in health professionals: an experience report

**Prácticas integradoras y complementarias en profesionales de la salud: un informe de
experiencia**

Recebido: 15/09/2020 | Revisado: 24/09/2020 | Aceito: 28/09/2020 | Publicado: 30/09/2020

Herica Felix de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4915-541X>

Faculdade Bezerra de Araújo, Brasil

E-mail: hericafeliiiix@gmail.com

Natalia Anisia Costa Marques

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4171-7238>

Faculdade Bezerra de Araújo, Brasil

E-mail: nataliaanisia@gmail.com

Raphaela Sarmento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9369-8396>

Faculdade Bezerra de Araújo, Brasil

E-mail: raphaela_sarmento@hotmail.com

Kevony Sousa Gomes da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3196-7241>

Faculdade Bezerra de Araújo, Brasil

E-mail: kevonysousa1@gmail.com

Thiago Barbosa Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0895-7029>

Faculdade Bezerra de Araújo, Brasil

E-mail: thiago.barbosa1323@gmail.com

Thais de Resende Bessa Guerra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0282-9333>

Faculdade Bezerra de Araújo, Brasil

E-mail: tcrezende34@gmail.com

Resumo

Este estudo teve como objetivo relatar a experiência de um projeto de práticas integrativas e complementares realizado em profissionais de saúde de um hospital público do município do Rio de Janeiro. Trata-se de um relato de experiência exploratório e descritivo, de alunos que participam de um projeto de extensão sobre aplicabilidade de práticas integrativas para redução do estresse em profissionais de saúde do SUS, realizado no ano de 2019 em um hospital público do município do Rio de Janeiro. De acordo com os profissionais que participaram, as atividades desenvolvidas foram eficazes para o alívio do estresse e da tensão e do estresse causado pelo trabalho nos profissionais que participaram. Para os alunos que executaram as práticas integrativas, a experiência foi recompensadora tanto profissionalmente como pessoalmente, pois além de estimular a prática de um assunto pouco abordado no contexto da graduação em enfermagem, ainda permitiu entender a necessidade de descanso que os profissionais de saúde possuem e a possibilidade de promover isso com práticas simples e acessíveis. As práticas integrativas se mostram como medidas de auxílio no alívio do estresse dos profissionais de saúde. É importante que novas pesquisas e estudos sejam feitos afim de buscar compreender mais os efeitos das práticas sobre os profissionais da saúde.

Palavras-chave: Ensino; Cuidados de enfermagem; Alunos de enfermagem; Práticas integrativas e complementares.

Abstract

This study aimed to report the experience of a project of integrative and complementary practices carried out by health professionals in a public hospital in the city of Rio de Janeiro. This is an exploratory and descriptive experience report of students participating in an extension project on the applicability of integrative practices for stress reduction in SUS health professionals, carried out in 2019 in a public hospital in the city of Rio of January. According to the professionals who participated, the activities developed were effective in relieving the stress and tension and stress caused by work in the professionals who participated. For the students who performed the integrative practices, the experience was rewarding both professionally and personally, because in addition to stimulating the practice of a subject little addressed in the context of undergraduate nursing, it also allowed to understand the need for rest that health professionals have and the possibility of promoting this with simple and accessible practices. Integrative practices are shown as measures to help

relieve the stress of health professionals. It is important that new research and studies are carried out in order to seek to understand more the effects of practices on health professionals.

Keywords: Teaching; Nursing care; Nursing students; Integrative and complementary practices.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo informar la experiencia de un proyecto de prácticas integradoras y complementarias realizado por profesionales de la salud en un hospital público de la ciudad de Río de Janeiro. Este es un informe exploratorio y descriptivo de la experiencia de los estudiantes que participan en un proyecto de extensión sobre la aplicabilidad de las prácticas integradoras para la reducción del estrés en los profesionales de la salud del SUS, realizado en 2019 en un hospital público de la ciudad de Río. de enero. Según los profesionales que participaron, las actividades desarrolladas fueron efectivas para aliviar el estrés y la tensión y el estrés causado por el trabajo en los profesionales que participaron. Para los estudiantes que realizaron las prácticas integradoras, la experiencia fue gratificante tanto profesional como personalmente, porque además de estimular la práctica de un tema poco abordado en el contexto de la enfermería de pregrado, también permitió comprender la necesidad de descanso que tienen los profesionales de la salud y La posibilidad de promover esto con prácticas simples y accesibles. Las prácticas integradoras se muestran como medidas para ayudar a aliviar el estrés de los profesionales de la salud. Es importante que se realicen nuevas investigaciones y estudios para tratar de comprender mejor los efectos de las prácticas en los profesionales de la salud.

Palabras clave: Enseñanza; Atención de enfermería; Estudiantes de enfermería; Prácticas integradoras y complementarias.

1. Introdução

Entende-se por Práticas Integrativas e Complementares (PICs) atividades que buscam a estimulação de mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde através de tecnologias eficazes e seguras. Elas enfatizam a escuta acolhedora, o desenvolvimento do vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. (Mello, 2020).

As PICs propõem um modelo efetivo de atenção integral à saúde, que passa a privilegiar a atenção básica para promoção da saúde como seu eixo estruturante. As práticas

compreendem o universo de abordagens que a Organização Mundial da Saúde (OMS) denomina Medicina Tradicional e Complementar / Alternativa – MT/MCA. (Herbele, 2013).

Segundo o Ministério da Saúde as PICs são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. Já está presente em quase 54% dos municípios brasileiros, distribuídos pelos 27 estados e Distrito Federal e todas as capitais brasileiras.

As PICs tendem a ampliar a oferta de cuidados em saúde. Portanto, vem se destacando pela relevância terapêutica no ensino dos acadêmicos da área da saúde, nas instituições de ensino superior, pois poucos conhecem essas práticas, sua história e seus poderes curativos. Já, no âmbito hospitalar os profissionais de saúde, dentre eles o enfermeiro, mostram-se maleáveis em relação às PICs, procuram conhecer as terapias em questão, recomendam a utilização, mas, ainda poucos são os profissionais que se lançam a esses estudos e atuação. Mas, isso se deve ao tipo de formação recebida na graduação pautada no modelo biomédico de assistência, e também ao tempo e aos recursos financeiros necessários para uma sólida formação nestas terapias (Salles, Silva, 2008)

Pensando na importância das PICs no contexto científico e terapêutico, buscamos integrar o projeto de extensão da faculdade de enfermagem vinculado com unidade pública hospitalar. Esse projeto tem por objetivo oferecer atividades das PICs para redução de estresse, ansiedade em profissionais de saúde.

Portanto, este estudo tem por objetivo descrever a aplicação de práticas integrativas e complementares em profissionais de saúde visando a diminuição da tensão do stress causado pelo trabalho.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de relato de experiência, descritivo e qualitativo (Pereira et al, 2018), de alunos que participam de um projeto de extensão sobre aplicabilidade de práticas integrativas para redução do estresse em profissionais de saúde do SUS.

O convite para participar do projeto foi livre demanda, com pré-requisito para os alunos que tenham cursado as disciplinas de saúde coletiva, semiologia e semiótica.

Para realizar este trabalho foi proposto que cada aluno participante escrevesse um relato pessoal de como foi sua experiência durante a execução deste projeto. Todos aceitaram

e contribuíram com seus relatos, possibilitando a realização deste trabalho com o intuito de socializar as experiências.

Durante o projeto as discentes participaram de atividades práticas e visitas técnicas na instituição hospitalar. O intuito de aproximar a teoria à prática e incluir o projeto de extensão, se deu após implantação de um laboratório para desenvolvimento de práticas integrativas, intitulado como RIR: rir, reviver e relaxar.

O laboratório de práticas integrativas atua com apoio de voluntários, que são os profissionais da unidade com formação técnica para atuação, o projeto de extensão está vinculado à graduação de enfermagem da Faculdade Bezerra de Araújo. (este tipo de informação pode entrar nos resultados)

Este estudo dispensou a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, visto que não teve por foco os participantes e nem a utilização de suas falas, mas apenas caracterizou o local em que a atividade ocorreu, sem sua identificação.

3. Resultados e Discussão

Para contextualizar os relatos, foram descritos em forma de categorização:

Categoria 1: Atuação Multidisciplinar e Qualidade de Vida

“Ao desenvolver o projeto, tivemos a oportunidade de conhecer a atuação de profissionais tanto da área de saúde quando de outras áreas do hospital. Foi uma experiência extremamente importante, pois foi uma troca muito grande. Os trabalhadores nos receberam de forma muito aberta, foram muito receptivos e nos deram liberdade para atuar com as práticas integrativas. Alguns ficaram mais tímidos e receosos no meio, mas por ser uma técnica que induz o relaxamento acatam ficando mais tranquilos no meio da prática.”

“ As práticas integrativas fazem parte da medicina ocidental, mas foram aderidas aqui como PICs (práticas integrativas e complementares), em poucos abordagens observamos que a maior parte dos funcionários que chegavam estressados, ansiosos, com dores de cabeça e também musculares, logo após estavam mais calmos e até mais felizes. Um polo desse nível de atendimento para os profissionais em mais unidades hospitalares promoveria muito mais qualidade de vida no ambiente hospitalar para os profissionais”.

Categoria 2: Conhecimento além da teoria

“Essa experiência nos ajudou agregar conhecimentos além do que imaginamos. Através dessa oportunidade, convivemos com profissionais de grandes saberes e reflexões durante as oficinas de PICS. Além disso, essa experiência nos preparou em como devemos lidar com nossos futuros pacientes e agregou o crescimento para melhorar a qualidade de vida na unidade hospitalar, seja nos pacientes, seja nos profissionais. Pois, durante a realização das práticas integrativas e complementares eu pude observar o quanto os trabalhadores precisam dessas técnicas de relaxamento, pois eles estão exaustos e sobrecarregados com excesso de trabalhos e seus problemas pessoais.”

Categoria 3: Práticas Integrativas e complementares visão na prática para redução do estresse

“Observamos através desse projeto uma forma diferenciada de cuidado, de ajuda e atenção àqueles que estão precisando, pois no campo de assistência hospitalar muitos profissionais sobrecarregados, exaustos e muitas das vezes não conhecem práticas que podem aliviar esta pressão. Dentre eles, o estresse, que após aplicação das técnicas de relaxamento, observamos a redução da tensão muscular, e melhora dos estados emocionais negativos.”

A melhora ou ausência de tensão muscular leva a pessoa para condição emocionalmente melhor, melhorando a interação adequadamente nas situações do cotidiano (Garbaccio, Neto, 2008).

Na PICS, há uma busca pela compreensão contextual do indivíduo doente, e, conseqüentemente, a escolha terapêutica passará pela coparticipação no processo de cura desse indivíduo. Associado à isso, existirá um processo educacional nessa terapia não somente na construção de hábitos saudáveis ou na adesão medicamentosa (tomar medicamentos na hora certa), mas sim na busca conjunta da explicação do adoecimento, o que levou aquele sujeito ao estado mórbido e de como se pode sair dele, nunca desassociado de um processo de práticas em parceria com o terapeuta. (Santos, 2018).

Quanto à saúde do trabalhador, a partir da década de 1970, os conceitos e perspectivas teóricas foram reformulados com contribuições da medicina social latino-americana e da saúde coletiva, com enfoque no processo saúde-doença e nas relações com o trabalho. A saúde do trabalhador representa um campo de práticas e estratégias para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos (Lacaz, 2000).

A PICs traz a reflexão para a conscientização das ações de saúde e diminuição do uso de medicamentos, sugerindo alternativas inovadoras, porém tradicionais, que além de agirem sobre a saúde do organismo contribuem com o desenvolvimento sustentável dos indivíduos em convívio mútuo; incentiva à participação social e o envolvimento responsável e contínuo dos usuários, gestores e trabalhadores da saúde trazendo inúmeros benefícios.

O hospital contribui para o adoecimento dos que trabalham nele, pois se dá importância maior para cura do paciente com medicamentos e assistência especializada, contudo, esquece-se que os profissionais também precisam de atenção para o cuidado com sua saúde. Qualquer profissional de saúde gostaria que o ambiente de trabalho favorecesse com um incentivo quanto ao cuidado da sua saúde, espaços onde praticassem o autocuidado físico e mental (Medeiros, 2011)

4. Considerações Finais

Consideramos, a partir da experiência vivida nesse projeto, que além de todo conhecimento e abordagem com as PICs, o emprego das mesmas é de extrema importância em uma unidade hospitalar, pois pode promover uma melhor estruturação nas relações interpessoais, contribuição positiva para a produção da assistência em saúde de forma mais prazerosa, com eficácia e eficiência

É consideravelmente importante também que haja uma maior participação dos estudantes dos cursos de graduação em saúde no tocante a práticas integrativas e complementares, seja em projetos promovidos pelas instituições superiores ou em disciplinas eletivas, pois irá permitir ao mesmo conhecer e vivenciar novas áreas de conhecimento no tocante ao cuidado prestado ao paciente, expandindo seu conhecimento.

É interessante também que mais pesquisas e estudos sejam desenvolvidas sobre essa temática, a fim de buscar identificar mais do que os efeitos gerados pelas PICs sobre os profissionais, como por exemplo a influência que a mesma pode exercer sobre a vida de uma pessoa além do seu ambiente de trabalho ou local de aplicação das PICs, gerando assim uma maior contribuição para a ciência e para sociedade em um contexto geral.

Referências

Heberle, M. O. (2013). Um estudo da concepção dos profissionais de saúde sobre as práticas integrativas e complementares em saúde. Programa de pós-graduação em ciências sociais, RS. Recuperado de <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/6236>.

Lacaz, F. A. C. (2007). O Campo Saúde do Trabalhador: resgatando conhecimentos e práticas sobre as relações trabalho-saúde. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro. Recuperado de www.scielo.br/pdf/csp/v23n4/02.pdf.

Medeiros, J. M. (2011). A vivência do ambiente hospitalar pela equipe de Enfermagem. 2011. Goiás 96 f. Dissertação (mestrado em ciências da saúde) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia. Recuperado de: <http://tede2.pucgoias.edu.br:8080/handle/tede/3137>

Melo, S. C. C. et al . (2013). Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. Rev. bras. enferm., Brasília. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672013000600005&script=sci_abstract&tlng=pt.

Neto, N. M. C., Garbaccio, J. L.. O Estresse Ocupacional no Serviço de enfermagem hospitalar: Reconhecimento e Minimização. Interseção, Belo Horizonte, 1(2), 71-81. Recuperado de http://www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq_334_PR%C3%81TICASAINTEGRATIVASAEQUALIDADEADEVIDAANOATRABALHO.pdf

Santos, B. (2018). Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS): Atividades Corporais como meio para uma educação em saúde. Programa de pós graduação em Educação, BA. Recuperado de <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/29234>

Salles, L. F.; Silva, M. J. P. (2008). Iridologia: Revisão Sistemática. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342008000300026

Pereira, A. S. Et. Al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Recuperado de https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Herica Felix de Oliveira – 17%

Natalia Anisia Costa Marques - 17%

Raphaela Sarmiento - 17%

Kevony Sousa Gomes Da Silva - 17%

Thiago Barbosa Souza - 16%

Thais de Resende Bessa Guerra - 16%