

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE MENTAL: INFLUÊNCIA NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO.

LUIZA HENCES DOS SANTOS¹; LUCIANE PRADO KANTORSKI²

¹*Universidade Federal de Pelotas 1 – h_luiza@live.com* 1

²*Universidade Federal de Pelotas – kantorski@bol.com.br* 2

1. INTRODUÇÃO

A história de como a loucura é tratada no meio social e pela ciência passou por muitas mudanças ao longo do tempo, mais recentemente, os precursores da Reforma Psiquiátrica (RP) propuseram um novo olhar sobre a loucura. No Brasil, de acordo com AMARANTE E NUNES (2018), as organizações sociais de trabalhadores da saúde mental, de usuários e seus familiares e da sociedade civil, juntamente com entidades da área da saúde, foram responsáveis, a partir de movimentos iniciados no final da década de 1970, pela consolidação das ações pró-reforma no país. A RP busca um novo lugar social para a loucura, propondo uma transformação para além dos serviços de saúde e tecnologias de cuidado, garantindo participação social ativa dos usuários nos espaços de decisão e incorporando práticas artísticas e culturais na centralidade das ações terapêuticas. Outra importante vertente da RP é a instituição de uma Rede de Apoio Psicossocial, que começou a ser pensada no final da década de 1980, para substituir manicômios por serviços abertos e territorializados.

Da mesma forma, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) passaram por longo processo, com intensa participação popular, para serem instituídas enquanto política pública de saúde, porém somente em 2003 as ações para aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foram intensificadas e em 2006 ela foi aprovada, inicialmente contendo cinco práticas, e após atualizações através de portarias ministeriais outras PICS foram acrescidas e atualmente somam 29 (BRASIL, 2018a). De acordo com o glossário temático sobre PICS (BRASIL, 2018b) elas são definidas como práticas de saúde humanizadas que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde, através de tecnologias de cuidado eficazes e seguras, priorizando a escuta acolhedora, o vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (ex.: acupuntura, homeopatia, reiki, yoga, etc.).

SOUZA et al. (2017) afirmam que a necessidade de oferecer ao indivíduo com sofrimento mental um cuidado singular, não mais centrado na doença, com a primazia da autonomia e do autocuidado, deu espaço a novos métodos terapêuticos, entre eles as Práticas Integrativas e Complementares. Portanto, este trabalho objetiva identificar a influência da utilização das PICS na manifestação de sintomas de ansiedade e depressão em usuários dos serviços de saúde com sofrimento mental, a partir do autorrelato deles.

2. METODOLOGIA

Este resumo é um recorte de um Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “Utilização das Práticas Integrativas e Complementares na Saúde Mental”, que teve o objetivo geral de conhecer a utilização das PICS pelos usuários em sofrimento mental. Este TCC utilizou abordagem qualitativa, a coleta de dados foi realizada em três serviços públicos de saúde do município de Pelotas, uma Unidade Básica de Saúde, um Centro de Atenção Psicossocial e um Centro Regional de Cuidados Paliativos.

Foram entrevistados treze usuários dos serviços, no período de setembro à outubro de 2019, utilizando questionário estruturado com cinco questões abertas. Após a coleta de dados as entrevistas foram transcritas e categorizadas através de análise temática. Os usuários foram identificados pela letra “P” seguida de um número, para preservar suas identidades, os preceitos éticos que envolvem as pesquisas com Seres Humanos foram respeitados e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas sob o parecer número 3.554.259.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos treze usuários entrevistados, sete apresentavam diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada e depressão associados, cinco apresentavam depressão isolada ou associada a outro diagnóstico mental e um tinha diagnóstico de esquizofrenia. Dentre os diversos relatos transcritos percebe-se a recorrência da referência do uso das PICS e suas influências na vida diária dos usuários em sofrimento mental, inclusive no tocante aos sintomas de ansiedade e depressão. Nas falas citadas a seguir foi possível identificar sintomas de ansiedade e a influência de práticas, como a auriculoterapia e o mindfulness, no alívio desses sintomas.

Certas coisas eu melhorei, eu era muito afobada né, e eu era muito assim, eu fico nervosa e fico numa fobia que me sobe no peito, no coração [...] os benefícios que eu disse pra ti foi eu parar de ser muito agitada, eufórica, não esperar, tinha que ser pra hoje sabe? Não dava pra esperar até amanhã, agora eu ando mais calma depois que eu comecei a usar as sementinhas [auriculoterapia]. P2

Um dos meus problemas era ansiedade social, que eu tinha bastante, acho que isso ajuda a tirar aquela sensação de medo que a gente tem de estar em grupo assim, de ter que interagir com as outras pessoas, então essas oficinas [mindfulness] ajudam bastante. P4

Quando eu comecei a praticar [o mindfulness], eu me senti mais calmo, mais centrado, menos ansioso. P8

OLIVEIRA et al. (2016) realizaram pesquisa com 14 idosos utilizando a Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton antes e depois da aplicação de Reiki, cinco idosos apresentaram algum nível de ansiedade, quatro deles moderado

e um intenso, dentre eles somente dois completaram as três sessões semanais previstas. Após a aplicação da Escala de Hamilton novamente, observou-se que esses dois idosos obtiveram diminuição do nível de ansiedade de moderada para leve, demonstrando que o Reiki, considerado uma das PICS, pode auxiliar no controle da ansiedade. Nessa pesquisa uma idosa relatou, em concordância com os relatos trazidos acima, que após a segunda aplicação sentia-se mais leve e relaxada, e após a terceira aplicação que adquiriu maior controle da ansiedade.

Nas falas que seguem abaixo é possível identificar o sofrimento causado por sintomas de transtorno depressivo nos participantes da pesquisa, bem como as práticas utilizadas e influência no alívio desses sintomas.

Quando eu consigo parar para meditar eu tenho um pouco de noção sobre o que eu estou fazendo aqui [...] porque muitas vezes eu estou muito na *bad*, passo uma semana inteira sem sair de casa, não saio da cama nem para comer [...] quando eu comecei a fazer essas práticas de meditação eu comecei a conseguir entender que eu estou aqui, agora, que o mundo lá fora continua correndo e que eu tenho que lidar com as coisas que eu preciso lidar. P3

A yoga é uma coisa que vai ajudar muita gente, as pessoas podem estar em um quadro muito depressivo, um quadro todo travado, se ela aprender a respirar e se mover, ela sai do quadro que ela estava. P9

Estou conseguindo fazer essas atividades [pilates e plantas medicinais] [...] eu estou me sentindo muito melhor mesmo, porque acho que devido a depressão e a vontade de não sair de casa eu fiquei com a vida sedentária [...] hoje eu me sinto mais ágil para tudo, tenho disposição para fazer as coisas em casa, coisa que eu não tinha. P10

RIBEIRO (2018) realizou estudo com 27 mulheres que apresentavam sintomas de estresse, ansiedade ou depressão, identificados pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS-21), no qual foi realizada intervenção através de grupos de yoga por nove semanas. Os scores da EADS-21 demonstraram redução nos níveis de depressão, ansiedade e estresse, após a realização do Programa de yoga a média desses desses scores reduziu 2.7, 1.5 e 4.7 respectivamente. Além disso, os resultados demonstraram abolição dos casos gravíssimos de depressão e estresse. Resultados que, assim como as afirmações feitas pelos participantes da presente pesquisa, demonstram eficácia da utilização das PICS no alívio de sintomas de depressão.

4. CONCLUSÕES

Esta pesquisa cumpriu seu objetivo de reconhecer a utilização das Práticas Integrativas e Complementares por usuários em sofrimento mental e de que forma elas podem influenciar na sua relação com este estado de saúde. A partir dos relatos aqui descritos, cabe reiterar o quanto benéficas essas práticas podem ser para o alívio de sintomas, como os de ansiedade e de depressão, e manutenção da saúde mental dos sujeitos que as utilizam. Observa-se, portanto, que a presença de Práticas Integrativas e Complementares em serviços públicos de saúde ou espaços comunitários de acesso às pessoas com sofrimento mental, podem tornar-se uma importante alternativa para uma prática de cuidado mais humanizada e integral.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARANTE, P.; NUNES, M. de O. A reforma psiquiátrica no SUS e a luta por uma sociedade sem manicômios. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 2067-74, 2018. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/>>. Acesso em: 24 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 21 mar. 2018a. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br>>. Acesso em: 24 set. 2020.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde** – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 180 p. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/>>. Acesso em: 24 set. 2020.

OLIVEIRA, C. et al. Reiki na ansiedade de idosos institucionalizados. **Enfermagem Brasil**, v. 15, n. 2, p. 62-67, 2016. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br>>. Acesso em: 24 set. 2020.

RIBEIRO, M. C. F.. **Yoga como prática integrativa e complementar em mulheres com estresse, ansiedade e depressão no climatério: um estudo quase-experimental**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2018. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br>>. Acesso em: 24 set. 2020.

SOUZA, L. P. et al. Práticas Integrativas e Complementares no cuidado à saúde mental e aos usuários de drogas. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 177-198, 2017. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br>>. Acesso em: 24 set. 2020.