

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES OFERTADAS A PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DA ATENÇÃO DOMICILIAR

CRISTIANE DOS SANTOS OLIVEIRA¹; **MARILÉIA STÜBE²**; **JANINE HENKE KURZ³**; **LUANI BURKERT LOPES⁴**; **RITA MARIA HECK⁵**

¹*Universidade Federal de Pelotas – cristianeoliveirarg@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – stubemarileia@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – janinehkruz@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – luanilopes@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – rmheckpillon@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

Implementada em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) no Sistema Único de Saúde (SUS), objetiva prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, enfatizando a escuta acolhedora, o vínculo terapêutico e integrando os indivíduos com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2006).

A oferta de PICs tem sido ampliada progressivamente no Brasil, beneficiando uma parcela importante e dependente do sistema público de saúde onde dispõe de 29 procedimentos: Acupuntura, Apiterapia, Arteterapia, Aromaterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação Familiar, Cromoterapia, Dança Circular, Geoterapia, Homeopatia, Termalismo Social/Crenoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Medicina Tradicional Chinesa, Medicina Antroposófica, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, e Terapia de Flora (BRASIL, 2018; BRASIL, 2021).

Além disso, as PICs são utilizadas para aliviar sintomas e no tratamento de enfermidades (BRASIL, 2006; HABIMORAD *et al.*, 2020). Ainda, contribuem como uma forma de cuidado à saúde, com o propósito de compreender o ser humano no processo saúde-doença, possibilitando sua práxis em diferentes aspectos que envolvem (DALMOLIN; HEIDEMANN, 2020).

As PICs, por privilegiarem a atividade terapêutica e se basearem em teorias voltadas para os aspectos ambientais e comportamentais do processo saúde-doença, caracterizam-se como estratégias potencialmente interessantes para o enfrentamento dos novos desafios na atenção à saúde (HABIMORAD *et al.*, 2020). No que se refere à saúde do trabalhador na atenção domiciliar (AD), o Caderno de Atenção Domiciliar enfatiza a necessidade de se ter um olhar diferenciado para esse perfil de profissional (BRASIL, 2013). Eles geralmente vivenciam altos níveis de estresse ocupacional, pois exercem atividades no seu processo de trabalho que requerem um olhar atento para essas equipes.

Nesse contexto, é importante compreender como as práticas integrativas e complementares podem proporcionar a promoção da saúde dos profissionais de enfermagem da atenção domiciliar, em busca de ações integrais de saúde inseridas nas práticas de autoatenção. Para tanto, este estudo tem como objetivo promover práticas integrativas e complementares para os profissionais de enfermagem da Unidade de Atenção Domiciliar.

2. METODOLOGIA

Estudo com delineamento metodológico qualitativo e quantitativo, enfoque quantitativo, descritivo e transversal, do tipo intervenção. A coleta de dados foi realizada em hospital escola no Sul do Brasil, especificamente na Unidade de Atenção Domiciliar e Cuidados Paliativos.

Como critérios de inclusão foram considerados: ser enfermeiro, técnico de enfermagem ou auxiliar de enfermagem, apresentar disponibilidade para participar semanalmente do grupo de intervenção realizado em horário e local agendado previamente e atuar no mínimo há seis meses na Unidade de Atenção Domiciliar. Os critérios de exclusão serão: estar em férias, afastamento ou atestado médico.

Totalizaram-se 20 profissionais de enfermagem que aceitaram participar do protocolo de pesquisa. Os participantes foram convidados a participar das seis sessões de intervenção com as PICS, sendo que a cada semana foi oferecida uma prática diferente. As intervenções ocorreram em local apropriado e exclusivo, no mesmo prédio do local de trabalho, assim, os participantes não precisaram se deslocar, com horário predefinido, durante o expediente (sala de reuniões ou auditório).

As oficinas com as PICS foram ofertadas por focalizadoras, de forma voluntária, em seis semanas consecutivas, aos sábados, dos meses de novembro e dezembro de 2023, com início às 8h, em horário de trabalho, local apropriado, sem interferências externas, e se constituíram em: escalda-pés com meditação guiada, dança circular, reiki, plantas medicinais bioativas e qualidade de vida, história de vida e autoconhecimento baseado na antroposofia e aromaterapia com escalda-pés.

Cada oficina contou com o auxílio de uma acadêmica de enfermagem para apoio logístico na coleta de dados, além da pesquisadora principal. A duração de cada oficina foi entre 45 e 91 minutos. O protocolo não previa a obrigatoriedade de participar em 100% das oficinas com as PICS, sendo assim, os profissionais participavam de acordo com a escala de trabalho da unidade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

1^a Oficina – Escalda-pés com meditação guiada

A primeira oficina ocorreu no dia 11 de novembro de 2023, com início às 7h45min e término às 9h. Esta PICS teve como objetivo proporcionar uma prática de relaxamento às participantes, por meio da meditação guiada, associada ao escaldapés.

Nessa oficina, 16 profissionais de enfermagem participaram. As plantas utilizadas no escaldapés foram a lavanda e a camomila, indicadas para relaxar e para o controle da ansiedade (ALMEIDA; CHECHETO, 2020; NASCIMENTO; PRADE, 2020; LIMA; ALMEIDA; CASTRO, 2022).

Os materiais utilizados foram uma meditação guiada disponível no YouTube®, plantas medicinais, sal grosso, bacias, sacos plásticos descartáveis para serem utilizados nas bacias e desprezados em lixo adequado após o escaldapés, térmicas e jarras elétricas para água quente, água em temperatura ambiente para temperar o escaldapés de acordo com cada praticante e equipamento de som.

2^a Oficina – Dança circular

A segunda oficina ocorreu no dia 18 de novembro de 2023, com início às 7h51 e término às 9h30. Nessa oficina, a pesquisadora principal e uma acadêmica de enfermagem realizaram a organização, entrevistas e registros fotográficos. Participaram oito profissionais de enfermagem. Foram trabalhadas cinco músicas, trazidas e escolhidas pela focalizadora, onde cada uma tinha um significado, o qual foi explicado a cada início de música e dança. Essa prática tem como principal

enfoque o sentimento de união de grupo, o coletivo, de não-hierarquização, que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam uns aos outros (RAMOS, 2002; BARTON, 2012).

3^a Oficina – Reiki

A oficina de Reiki foi oferecida no dia 25 de novembro de 2023, com início às 7h50 e término às 9h. Participaram 12 profissionais de enfermagem. Teve como objetivo principal proporcionar bem-estar e relaxamento. O Reiki significa energia vital universal, que é transferida pelas mãos, a fim de equilibrar corpo, mente e emoções. Proporciona diversos benefícios, entre eles o auxílio no tratamento e prevenção de doenças, além de ajudar a manter a estabilidade física, mental e emocional (DE'CARLI, 2021). Os materiais necessários foram música relaxante disponível no YouTube®, trazida pela focalizadora e equipamento de som, chás e incenso.

4^a Oficina – Plantas medicinais bioativas e qualidade de vida

A quarta oficina foi realizada no dia 2 de dezembro de 2023, com início às 7h45 e término às 9h20. Nessa oficina, a pesquisadora principal e uma acadêmica de enfermagem realizaram a organização, entrevistas e registros fotográficos. Participaram 12 profissionais de enfermagem. A oficina de plantas medicinais bioativas e qualidade de vida teve como objetivo propiciar uma prática com o uso de plantas medicinais bioativas com vistas à qualidade de vida, associada ao ritmo biológico. Foram necessários os seguintes materiais para a realização dessa oficina: quadro branco, caneta, folhas da planta medicinal de menta, laranja, couve, maçã, salsa, almeirão, limão, folha de amora, linhaça dourada, água potável, receita escrita do suco verde, copos para servir, liquidificador, uma mesa para dispor os alimentos e materiais e flores.

5^a Oficina – História de vida e autoconhecimento baseado na Antroposofia

A quinta oficina ocorreu no dia 9 de dezembro de 2023, com início às 7h50 e término às 9h. Nessa oficina, a pesquisadora principal e uma acadêmica de enfermagem realizaram a organização, entrevistas e registros fotográficos. Participaram 14 profissionais de enfermagem. Essa prática teve como objetivo propiciar o autoconhecimento embasado na biografia, com exercício de pintura coletiva e método biográfico. Os materiais necessários foram quadro branco, caneta, folhas de ofício, tinta guache (cores básicas), pincéis e plantas medicinais.

6^a Oficina - Aromaterapia com escaldas-pés

A sexta e última oficina foi oferecida no dia 16 de dezembro de 2023, com início às 7h45 e término às 8h30. Segundo a medicina chinesa, os pés apresentam terminações nervosas que estão associadas aos órgãos do corpo humano, e a estimulação desses pontos proporciona ao indivíduo uma sensação de prazer e bem-estar (ALMEIDA; CHECHETO, 2020; NASCIMENTO; PRADE, 2020; LIMA; ALMEIDA; CASTRO, 2022). Nessa oficina, a pesquisadora principal e uma acadêmica de enfermagem realizaram a organização, entrevistas e registros fotográficos. Participaram oito profissionais de enfermagem. Essa prática tem o objetivo de proporcionar bem-estar, relaxamento e redução do estresse.

4. CONCLUSÕES

Experienciar esta pesquisa, em todas as suas etapas, trouxe percepções sobre a importância de buscar práticas de autoatenção que permitam auxiliar as profissionais de enfermagem no cuidado de si, para cuidar dos outros. A partir dessas reflexões evidenciou-se que a promoção da saúde e qualidade de vida dos

profissionais de enfermagem se dá por meio das práticas integrativas e complementares, levando a equipe de enfermagem na AD perceber que quem cuida dos indivíduos, famílias e coletividade precisa de cuidado de si fortalecendo o olhar cuidadoso para esse perfil de profissionais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. C. F.; CHECHETO, F. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, São Paulo, 2020.

BARTON, A. **Dançando o Caminho Sagrado**. São Paulo: TRIOM, 2012.

BRASIL. **Portaria GM/MS n.º 687, de 30 de março de 2006**. Institui a Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Diário Oficial da União, 2006.

BRASIL. **Caderno de atenção domiciliar**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. **Portaria n.º 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. Brasília: Diário Oficial da União, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics3>.

DALMOLIN, I. S.; HEIDEMANN, I. T. S. B. Integrative and complementary practices in Primary Care: unveiling health promotion. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, n. 28, p. e3277, 2020.

DE'CARLI, J. **Reiki universal**. Butterfly, 2021.

HABIMORAD, P. H. L.; CATARUCCI, F. M.; BRUNO, V. H. T.; SILVA, I. B.; FERNANDES, V. C.; DEMARZO, M. M. P.; SPAGNUOLO, R. S.; PATRICIO, K. P. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 395-405, 2020.

LACERDA M. R.; COSTENARO, R. G. S. (orgs.). **Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática**. Porto Alegre: Moriá, 2016.

LIMA, A. N.; ALMEIDA, F. M.; CASTRO, U. C. O. Novos aliados da aromaterapia no tratamento da ansiedade: óleos essenciais e seus incríveis recursos terapêuticos. **Anais do UNIC**, v. 5, n. 1, p. 215, 2022.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. K. **Aromaterapia: O poder das plantas e dos óleos essenciais**. Recife: Fiocruz, 2020.

RAMOS, R. C. L. **Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura**. São Paulo: Ed. Triom, 2002.