

Organizadores:

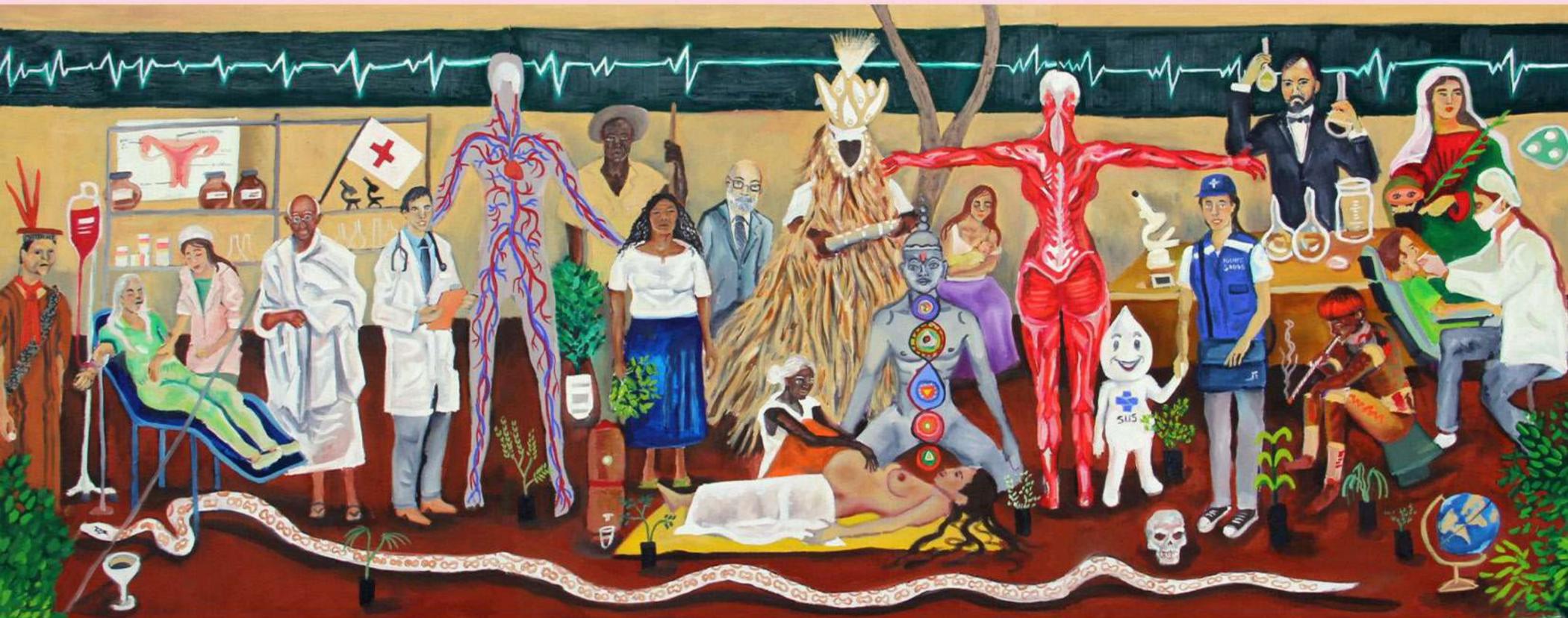
Ana Beatriz Duarte Vieira | Ana Paula Franco Pacheco

Katiuscia Larsen de Abreu Aguiar | Leides Barroso Azevedo Moura

Pedro Sadi Monteiro | Priscilla Vogado

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE:

estratégias para promoção de cuidado e
prevenção das doenças crônicas



Atena
Editora
Ano 2024

VOL 4

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão *2024 by Atena Editora*

Bibliotecária *Copyright © Atena Editora*

Janaina Ramos *Copyright do texto © 2024 Os autores*

Imagem da capa *Copyright da edição © 2024 Atena Editora*

Thiago Botelho *Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos
autores.*

Luiza Alves Batista *Open access publication by Atena Editora*



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição- Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo da obra e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Bruno Edson Chaves – Universidade Estadual do Ceará

Profª Drª Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto

Prof. Dr. Cláudio José de Souza – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes

Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza

Profª Drª. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal
Profª Drª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá
Profª Drª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof. Dr. Renato Faria da Gama – Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria
Profª Drª Thais Fernanda Tortorelli Zarili – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade Federal de Itajubá
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Práticas integrativas e complementares em saúde: estratégias para promoção de cuidado e prevenção das doenças crônicas

Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga

Revisão: Júlia Rodrigues Barroso de Carvalho
Samuel Martins dos Santos

Organizadores: Ana Beatriz Duarte Vieira
Ana Paula Franco Pacheco
Katuscia Larsen de Abreu Aguiar
Leides Barroso Azevedo Moura
Pedro Sadi Monteiro
Priscilla Vogado

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
P912	<p>Práticas integrativas e complementares em saúde: estratégias para promoção de cuidado e prevenção das doenças crônicas / Organizadoras Ana Beatriz Duarte Vieira, Ana Paula Franco Pacheco, Katuscia Larsen de Abreu Aguiar, et al. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2024.</p> <p>Outros organizadores Leides Barroso Azevedo Moura Pedro Sadi Monteiro Priscilla Vogado</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-2785-8 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.858240110</p> <p>1. Saúde. 2. Prevenção. 3. Doença crônica. I. Vieira, Ana Beatriz Duarte (Organizadora). II. Pacheco, Ana Paula Franco (Organizadora). III. Aguiar, Katuscia Larsen de Abreu (Organizadora). IV. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613</p>
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

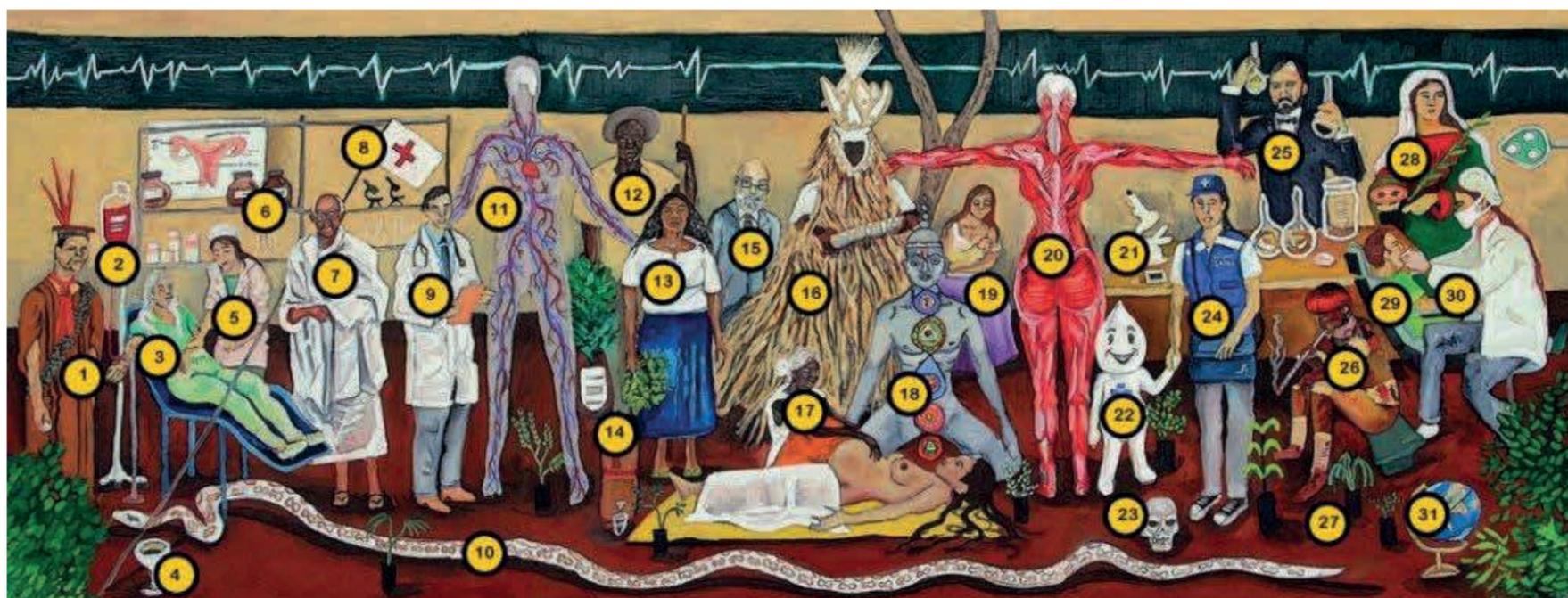
DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação a obra publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que a obra publicada está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

A ILUSTRAÇÃO DA CAPA DO LIVRO É UMA OBRA DO ARTISTA PLÁSTICO TIAGO BOTELHO, QUE EXPLICA NESTE TEXTO SUA ARTE



1. Povo Ashaninka e o manejo respeitoso da natureza
2. Doação de Sangue
3. Saúde do Idoso
4. A Taça de Hegéia, um dos símbolos mais antigos da Saúde
5. Enfermagem
6. Estante com medicamentos - Farmácia
7. Mahatma Gandhi e a não violência
8. Cruz Vermelha, representando os movimentos internacionais não-lucrativos
9. Medicina
10. Siriani, a jibóia branca sagrada para diversas etnias da amazônia, entidade de cura - e também a serpente mitológica de Hegéia e Esculápio
11. Sistema Circulatório representando o conhecimento interno do corpo
12. Mestre Irineu, pioneiro no uso da ayahuaska como medicina do corpo e da alma
13. Raizeira, representando a Farmacopéia Popular
14. Filtro de barro, ressaltando a importância da água para a boa saúde
15. Sérgio Arouca, médico sanitário, um dos idealizadores do SUS, discutiu questões ligadas à gestão da saúde pública, como a recusa à comercialização do sangue e a defesa do serviço e do servidor público
16. Omulu, orixá que rege a doença e a cura, através da morte e do renascimento
17. Parteira
18. Os sete chakras, representando a medicina oriental, o yoga e a medicina holística
19. Sistema Muscular representando o conhecimento exterior do corpo
20. Microscópio, representando a importância das tecnologias
21. Zé Gotinha, representando as campanhas nacionais, a comunicação em saúde e a Atenção Primária
22. Crânio humano, representando a morte
23. Agente de Saúde e a ação comunitária
24. Louis Pasteur, lembrado por suas notáveis descobertas das causas de prevenção de doenças, uma homenagem a todos os pesquisadores dos campos da Saúde
25. Pajé do Xingu, representando a sabedoria xamânica dos povos originários
26. Mudanças de plantas, representando a ecologia e a auto-gestão
27. Santa Luzia, protetora da visão
28. Saúde da criança
29. Odontologia
30. Globo terrestre, representando a consciência planetária

Forças da Saúde reúne diversas figuras que, juntas, apresentam um panorama ampliado do que venha a ser a promoção do bem-estar coletivo. A ideia nasceu de uma compreensão da Saúde, enquanto fenômeno muito além do simples combate às doenças, ainda que essa esfera também seja contemplada na pintura. Mas é preciso perceber que, em uma era global de acesso à informação, não há razão para considerarmos uma determinada esfera do saber como hegemônica sobre outras até então tidas como minoritárias e mesmo deixadas à margem do processo acadêmico. Dessa forma, o mural se propôs a interligar as tecnologias, as políticas públicas, os saberes ancestrais, a espiritualidade e a ecologia com as principais linhas da formação acadêmica em Saúde: Enfermagem, Nutrição, Farmácia, Odontologia, Saúde Coletiva e Medicina.

Os povos nativos brasileiros estão representados na figura do pajé Xinguano, conhecedor das plantas, do jovem cacique Ashaninka, empenhado em manejar o ecossistema, onde vive, para garantir a preservação da floresta, da raizeira com suas ervas curativas, da parteira com seu conhecimento secular transmitido de geração a geração de doulas. Os aspectos espirituais se fazem presentes na figura de Obaluaê, o orixá da saúde e da doença dentro da cosmologia afro, também de Santa Luzia, a santa protetora dos olhos, Mestre Irineu, um dos pioneiros do uso cerimonial da Ayahuaska no Brasil pós-colonial, e Siriani, a Jiboia Branca - entidade mágica para muitos povos amazonenses - que também pode ser interpretada como a serpente de Asclépio, símbolo mundial da Medicina. Além da figura de Mahatma Gandhi e um Buda em posição meditativa, homenageando as tradições orientais com suas técnicas de yoga, suas noções de centros energéticos (chakras) e a prática da não-violência.

Alternando-se com essas figuras, temos representantes da saúde no contexto da ciência contemporânea. O médico, com seu estetoscópio, a enfermeira, ministrando uma transfusão de sangue, uma estante com diversos remédios, o dentista, cuidando da saúde bucal de um adolescente. Há também a figura de Pasteur, homenageando os pesquisadores, e Sérgio Arouca como representante dos sanitaristas dedicados a construir políticas públicas. A Nutrição foi representada pelo filtro de barro – considerado o melhor filtro de água potável do mundo – e as mudas de diversos alimentos, bem como a mãe, amamentando seu bebê.

Assim, **Forças da Saúde** faz jus ao nome na medida em que faz referência a formas distintas de conhecimento unificadas pelo mesmo compromisso de cuidar do próximo, cuidar das crianças, dos adultos, dos idosos, cuidar do planeta e cuidar da vida em suas inúmeras expressões.



Brasília (2015)

Artista plástico

www.tiagobotelho.com.br



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DE CUIDADO E PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS

NOV 2024

Apresentação

Esta cartilha é produto de um processo avaliativo realizado pelos estudantes de Enfermagem da Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro.

Tem como objetivo apresentar o tema das Práticas Integrativas em Saúde (PIS) articulados às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Busca favorecer a ampliação do olhar acerca da promoção da saúde e do cuidado, tendo em vista o cenário da longevidade da população brasileira.

Pretende-se entregar ao leitor esclarecimentos acerca do autocuidado, da saúde e do bem estar.

VOCÊ SABE O QUE SÃO PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE?



COMO SURTIU

Em 2006, o Ministério da Saúde do Brasil estabeleceu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), formulada e pensada através do conceito de racionalidades médicas, que é considerado como sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos que estimulam mecanismos naturais de prevenção de agravos e promoção da saúde.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade (BRASIL, PNPIC, 2006).

CONHEÇA MAIS
SOBRE AS PICS



Atualmente, são oferecidas à população 29 práticas terapêuticas, de forma integral e gratuita, através do SUS. São desenvolvidas principalmente nas Unidades Básicas de Saúde. As PICS são validadas pela tradicionalidade de seu uso e pelas evidências científicas contemporâneas (BRASIL, PNPIC, 2006).

PICS E DCNT

As PICS tem fins terapêuticos que visam a prevenção, promoção e recuperação do bem estar, em geral. Estas práticas foram regulamentadas pela PNPIC, no qual constam 29 atividades para a população. Há a recomendação do uso das PICS para fins de ampliação de opções terapêuticas para o tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Com a adoção das PICS, por parte dos profissionais da saúde, insere-se novas formas de cuidar das pessoas promovendo um maior equilíbrio físico, psicoemocional e social.

VOCÊ SABE O QUE SÃO
DOENÇAS CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÍVEIS?





As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são grupos de doenças que se caracterizam por terem múltiplos fatores de risco, longos períodos de latência, curso prolongado e que podem estar associadas a deficiências e incapacidades funcionais (FIGUEIREDO, 2021).

UM DOS PRINCIPAIS DESAFIOS PARA A SAÚDE PÚBLICA

Estimativas da Organização Pan-Americana da Saúde apontam que, todos os anos, 17 milhões de pessoas com menos de 70 anos morrem de DCNT em todo o mundo, sendo que 86% dessa população vive principalmente em países de baixa e média renda.



(OPAS, 2022)



No Brasil, em 2024 até o mês de maio, ocorreram 96.541 óbitos por DCNT na população entre 30 a 69 anos.

(PLATAFORMA IVIS, 2024).

OS PRINCIPAIS GRUPOS DAS DCNT



6

**DOENÇAS
CARDIOVASCULARES**



**DIABETES
MELLITUS**



**DOENÇAS
RESPIRATÓRIAS
CRÔNICAS**



CÂNCER



ACÇÕES ESTRATÉGICAS PARA O ENFRENTAMENTO DAS DCNT



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

O Plano de Enfrentamento das DCNT 2021-2030 busca promover a alimentação saudável e adequada segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, estimulando a produção e consumo de alimentos orgânicos, redução de sal e açúcar e prevenção e controle da obesidade (BRASIL, 2022).

REDUÇÃO DO CONSUMO DE ÁLCOOL E DO TABAGISMO

8

Algumas das ações estratégicas para a redução do consumo destas substâncias são: regulação da publicidade e promoção comercial dos produtos, regulação da disponibilidade e consumo dos produtos em eventos de massa, desenvolvimento de campanhas sobre a associação entre álcool e tabaco e as doenças crônicas não transmissíveis e monitorar a prevalência de consumidores de ambas substâncias para saber em qual faixa etária maiores medidas devem ser aplicadas (BRASIL, 2022).

PREVENÇÃO DE ACIDENTES E VIOLÊNCIAS

É necessário realizar ações que promovam o fortalecimento da discussão sobre violência urbana e cultura da paz, bem como fortalecer discussões legislativas que buscam propor medidas que reduzam a morbimortalidade causada por acidentes (BRASIL, 2022).

Como cuidar da saúde?

PROMOÇÃO DE PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADES FÍSICAS

Como ações estratégicas a serem aplicadas para a população pode-se citar: implementação e disseminação de guia para promoção da atividade física, garantia de educação física escolar desde a educação básica, fortalecimento de competições esportivas escolares, desenvolvimento e oferta de educação permanente para profissionais da Atenção Primária em Saúde para aconselhamento dos usuários quanto os benefícios da prática de atividade física regular, entre outras ações (BRASIL, 2022).

REDUÇÃO DA POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA

O Plano de Enfrentamento das DCNT (2021-2030) traz como ações estratégicas para alcançar essa questão: subsídio para desenvolvimentos de programas nacionais relacionados ao meio ambiente, energia limpa e sustentabilidade, inclusão de espaços de lazer arborizados, regulamentação de controle da emissão de poluentes e ruídos, apoio e subsídio para construção de áreas verdes longe de polos industriais, realização de campanhas nacionais sobre a qualidade do ar e sua importância para saúde e prevenção de doenças crônicas, entre outras (BRASIL, 2022).

Lembrando que cada pessoa é única, e é importante adaptar essas recomendações à sua realidade e necessidades. É fundamental buscar conhecimento e orientação profissional para cuidar da saúde de forma adequada e personalizada.





O Plano de Enfrentamento das DCNT (2021-2030), publicado em 2022, prevê ações estratégicas para prevenção e controle dos fatores de risco associados a essas doenças.

Nesta cartilha, dois eixos foram considerados mais importantes como formas de cuidar: alimentação saudável e práticas corporais, uma vez que as ações de promoção da saúde, nesses eixos, transversalizar-se no cuidado das pessoas com DCNT e articulam-se com as ações propostas pelas PICS e Academias de Saúde.



ALIMENTAÇÃO SAÚDÁVEL



Vários fatores mudaram e alteraram os padrões alimentares das pessoas, que estão consumindo cada vez mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livre e sal/sódio.

Essas mesmas pessoas, muitas vezes, não tem acesso diário adequado à frutas, vegetais e outras fibras alimentares.

A pirâmide alimentar é um gráfico que apresenta sobre os alimentos essenciais para uma refeição diária adequada, indicando os tipos e quantidades de alimentos. É estruturada em 4 níveis e subdividida por 8 grupos alimentares (ALMEIDA, 2020).



Fonte: Educa + Brasil

QUER SABER MAIS?

Consulte o

Guia alimentar para a população brasileira



PRÁTICAS CORPORAIS



A OMS lançou, em 2020, a cartilha de “Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos”, que informa os benefícios da prática de atividades físicas: em crianças e adolescentes favorece a aptidão física, cognição e controle de obesidade; já nos adultos diminui a incidência de mortalidade por doenças cardiovasculares, hipertensão e alguns cânceres; e nas pessoas idosas controla as comorbidades, previne quedas e lesões e ajuda a melhorar a saúde mental (CAMARGO, 2020).

O Ministério da Saúde do Brasil (MS), no ano de 2021, lançou um guia que aborda as atividades físicas em diversos cenários da vida, como na infância, adolescência, vida adulta, terceira idade, para gestante e pessoas com deficiência.



As Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), também conhecidas como terapias corpo-mente, são exercícios que integram o movimento corporal, foco mental e controle da respiração visando promover o bem-estar e estado geral de saúde.

As práticas mais comuns no Brasil são o Tai Chi Chuan, o Lian Gong, o Qi Gong e a Meditação, as quais utilizam respiração, postura, concentração e movimento como ferramentas para estabelecer o equilíbrio vital.



Vale lembrar que a escolha de uma prática corporal deve ser baseada nas necessidades e condições físicas individuais, porém, deve-se levar em consideração a combinação de diferentes tipos de exercícios, justamente para que haja uma proporção de benefícios que abrangem sua saúde. Além disso, a consistência é a chave da sustentabilidade a longo prazo.

Os exercícios aeróbicos têm a capacidade de queimar calorias, bem como melhorar capacidade cardiovascular e respiratória, além de aumentar a resistência.



Atividades ao ar livre são práticas que fazem conexão com a natureza, exposição ao sol, além da melhora do humor.





Práticas corporais coletivas auxiliam na socialização, motivação, engajamento e diversão.



O alongamento tende a melhorar a flexibilidade do corpo, como também reduz os riscos de lesões, além de proporcionar alívio do estresse.



Treinamentos Funcionais são práticas que simulam movimentos do dia a dia, entre os benefícios está a melhora da estabilidade e do equilíbrio e fortalecimento dos músculos essenciais.





Para redução da prevalência e da mortalidade prematura associadas às DCNT, é recomendado que as atividades físicas sejam iniciadas ainda na infância e sejam continuadas nas outras fases da vida, especialmente quando idoso. Estudo demonstra que a prática de exercícios físicos ao ar livre é associada com fatores sociodemográficos e hábitos saudáveis (BRASIL, 2022).

As diferentes atividades físicas e práticas corporais aumentam a socialização entre os praticantes e são influenciadas pelas interações coletivas, arranjos espaço-temporais e infraestruturas físicas, proporcionando uma auto-identificação saudável acerca da percepção de saúde.



Alguns fatores de riscos associados ao aparecimento das DCNT na população mundial são: inatividade física, tabagismo, consumo de álcool e poluição do ar ambiente. Tais fatores são modificáveis e é necessário esforço comum para que tão logo não sejam mais associados à incidência de DCNT (BRASIL, 2022).

ALGUMAS
PRÁTICAS CORPORAIS
DA
MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA



Práticas Corporais e Integrativas que são desenvolvidas pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) oferecidas pelo SUS e podem ser encontradas nas Unidades Básicas de Saúde do Distrito Federal (2024):

- LIAN GONG
- QI GONG
- TUI NA
- TAI CHI CHUAN

Lian Gong

É uma prática corporal chinesa constituída de 3 partes com 18 exercícios cada, totalizando 54 movimentos, com objetivo de reforçar o autocuidado e aumentar a consciência e percepção corporal dos praticantes. Alguns benefícios são: fortalecimento do físico e do sistema imunológico, redução da frequência das síndromes dolorosas do corpo, diminuição do ritmo cardíaco, maior capacidade de concentração e relaxamento, entre outros (SES-DF,GERPIS, 2013).

SEM
esforço
NÃO HÁ
RESULTADO



Qi Gong

20

É uma prática com ação terapêutica e preventiva, considerada de fácil aprendizado, que contribui para harmonizar a energia vital de cada indivíduo, de forma a equilibrar o corpo e a mente. Seus benefícios incluem: fortalecimento da estrutura óssea e da medula, captação da energia externa e distribuição para limpeza e fortalecimento dos órgãos internos e armazenamento de energia para um momento necessário (LIVRAMENTO et al., 2010).



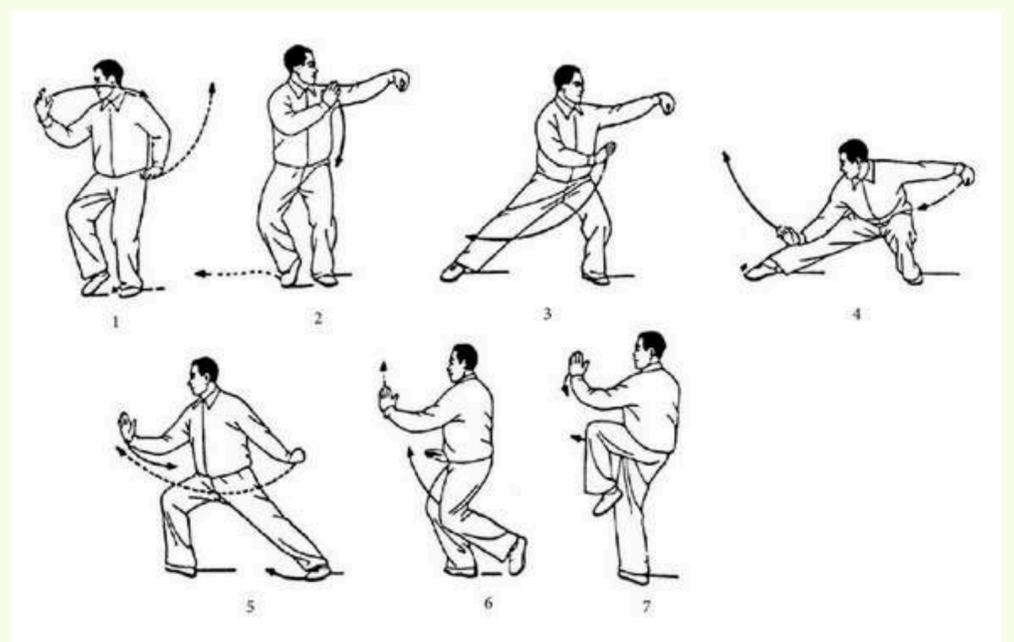
Tui Na

A Massagem Tui Na é uma técnica terapêutica que se destaca por sua abordagem holística. Consiste na aplicação de manobras manuais de amassamento, compressão, fricção, percussão e vibração cujo objetivo é trazer equilíbrio no fluxo de energia vital do corpo. Seus benefícios estão associados com o controle da agitação, melhora dos distúrbios do sono, melhora da concentração, desenvolvimento musculoesquelético e da coordenação motora (SIRAICHI et al., 2021).



Tai Chi Chuan

É uma prática corporal que inicialmente era realizada como arte marcial, entretanto, é praticada como atividade física especialmente pela população idosa. É considerada uma atividade de intensidade moderada, mas de baixo impacto e feita de maneira lenta para execução correta dos movimentos corporais associados com os exercícios de respiração, concentração e relaxamento. Alguns benefícios associados à prática do Tai Chi Chuan são: melhora do equilíbrio corporal, da força muscular, da flexibilidade, do controle postural e prevenção de quedas (KASAI et al., 2010).



É importante destacar que as atividades físicas e práticas corporais estão intrinsecamente relacionadas a melhores indicadores de saúde e qualidade de vida da população.

A adesão a um comportamento de vida fisicamente ativo não depende somente de uma decisão individual, mas de oportunidades e da interrelação de diversos fatores individuais, coletivos, ambientais, sociais, culturais, econômicos e políticos.

De acordo com a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB, 2012), as equipes multiprofissionais (eMulti), podem ser compostas por profissional de fisioterapeuta e educador físico, os quais são capazes de potencializar o desenvolvimento e implementação das práticas corporais.

Para refletir

Sobre como tornar as PICS replicáveis e sustentáveis no SUS, bem como propiciar maior participação e autonomia dos usuários. Para isso é necessário atender aos atributos:

- Qualidade e segurança
- Planejamento
- Replicação
- Sustentabilidade
- Desenvolver espaços de trocas de experiências em corresponsabilidade com os profissionais e a população
- Investir em movimentos populares e culturais e em espaços comunitários que possam ser acessíveis
- Configurar como uma tecnologia de promoção da saúde no contexto local.

A divulgação é importante para os usuários dos serviços, como também para os profissionais de saúde e para a comunidade local. Isso faz com que a população conheça a oferta das práticas e busque o serviço tanto por demanda espontânea, quanto por encaminhamento de algum profissional de saúde ou demais profissionais da Rede de Atenção à Saúde (RAS). A divulgação deve ser contínua no serviço de saúde e fomentar a participação dos usuários com diferentes condições de saúde.

Pode ser feita pela distribuição de informativos nas UBS (salas de acolhimento e atendimento e/ou espaços de circulação dos usuários). Nos informativos deverão conter os dias e horários de realização das ações de atividades e a identificação do profissional responsável.



PRÁTICAS INTEGRATIVAS TECNOLOGIA DE CUIDADO E DE PROMOÇÃO DA SAÚDE



CRIATIVIDADE



SOCIALIZAÇÃO



POSSIBILIDADE
DE MUDAR
REALIDADES E
ESTRUTURAS



BEM-ESTAR



QUALIDADE
DE VIDA



MOBILIZAÇÃO
COLETIVA



OCUPAR
ESPAÇOS
PÚBLICOS



MELHORAR AS
CAPACIDADES
FÍSICA DA
POPULAÇÃO



FORTALECER GRUPOS
SOCIAIS E
COMUNIDADES LOCAIS



As práticas integrativas trazem consigo um comportamento de vida, tornando-se a porta de entrada para uma vida saudável. As práticas corporais ajudam a prevenir alguns hábitos prejudiciais à saúde de forma indireta, trazendo outros benefícios à saúde como prevenir o sedentarismo, melhorar a alimentação, promover o convívio social e melhorar habilidades cognitivas.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DO CUIDADO DAS PESSOAS COM DCNT

Dentre as 29 Práticas Integrativas em Saúde disponibilizadas no Sistema Único de Saúde do Distrito Federal, foram escolhidas cinco práticas as quais estão relacionadas com benefícios à saúde através da movimentação corporal, relaxamento e redução de estresse.

Essas práticas, fundamentadas pelas referências utilizadas na elaboração dessa cartilha, apontam que há relações preventivas e terapêuticas para a melhora do quadro de saúde de pessoas que apresentam algum dos quadros de adoecimento associados aos grupos das DCNT.

Evidências têm sido apresentadas imprimindo ao uso das PICS a segurança, eficácia e qualidade.

YOGA

A yoga é uma prática de origem indiana, baseada em séries de exercícios, por vezes simples, no qual, todas as pessoas podem praticar por conta própria. É bastante utilizada para trazer equilíbrio e saúde nas áreas: física, mental, emocional e espiritual do ser humano, além de ser um meio para auxiliar na redução do estresse e contribuir para o bem-estar dos indivíduos.

Atualmente, integra as PICS previstas pelo SUS, sendo uma ótima alternativa complementar para auxiliar no controle da diabetes mellitus. A yoga tem como benefícios a diminuição dos níveis de cortisol (hormônio relacionado ao estresse), glicose no sangue, além de reduzir de forma significativa a frequência cardíaca e a pressão arterial (THANGASAMI et al., 2015).



TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

A prática da terapia comunitária integrativa mostrou ser eficaz em grupos de pessoas com diabetes, pois essa prática complementar permite a troca de experiências, promove autonomia no seu tratamento, fortalece o autocuidado, além do contato com outras pessoas na mesma situação, outro aspecto que pode destacar é que é uma prática acessível (LEMES et al., 2020).



ACUPUNTURA

A acupuntura é uma terapia que veio do Oriente e que atualmente é bastante utilizada em algumas doenças crônicas, com destaque a diabetes mellitus, onde se evidencia a melhora de alguns sintomas relacionados à patologia, não tendo uma contraindicação para a utilização desse método.

Os sintomas da diabetes podem ser amenizados com essa terapêutica, pois as agulhas implantadas em regiões específicas podem contribuir para redução das dores e do estresse, além de algum outro desequilíbrio que o indivíduo possa ter. Observou-se que a acupuntura faz com que a taxa glicêmica na corrente sanguínea decline, logo pode-se concluir que essa prática complementar pode favorecer o tratamento e auxiliar pessoas diabéticas a terem uma qualidade de vida melhor (ASSUNÇÃO et al., 2022).



BIODANÇA

A biodança também é uma prática integrativa prevista nas diretrizes do SUS, tem como método realizar vivências que integram através da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. A biodança pode ser praticada por pessoas de diferentes idades, pessoas sem ou com comorbidades como a hipertensão e diabetes, pois é uma prática vista como fonte de lazer, que contribui para a inserção no meio social.

A saúde mental, é um fator que coopera para determinar o bem-estar do indivíduo, portanto, é importante ressaltar que essa prática pode atuar principalmente na área mental, pois atua reduzindo o estresse, melhorando a comunicação, promovendo a integração do ser humano consigo mesmo, com seus pares e com o ambiente em que está inserido. Neste espaço, as pessoas podem expressar seus sentimentos e necessidades através do movimento (AGUIRRE, 2013; MAGANA, 2012).



MEDITAÇÃO

A meditação é uma técnica que vem sendo utilizada, principalmente no Oriente, há mais de 2.500 anos, sendo seu principal representante o Buda. Antes de 1975, ainda era vista como um processo místico, entretanto, após estudos nos Estados Unidos passou a ser vista como uma técnica de intervenção terapêutica que trabalha com o treinamento da atenção através do relaxamento lógico (SBISSA et al., 2009).

Seus 3 tipos são:

- Concentração (pessoa focaliza a mente em um único ponto);
- Atentividade (o foco da atenção é a própria observação);
- Relaxamento ou meditação integrada (com uma combinação entre os outros 2 tipos).

MEDITAÇÃO NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

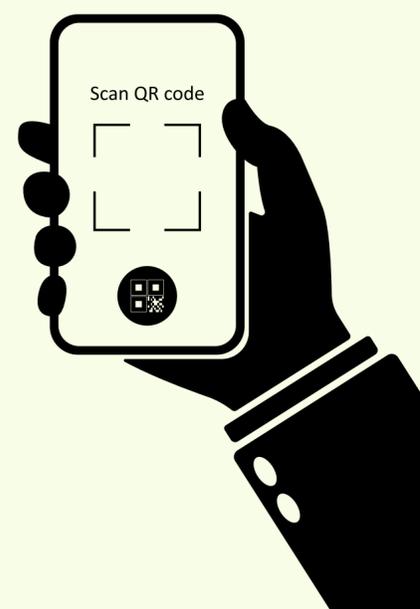
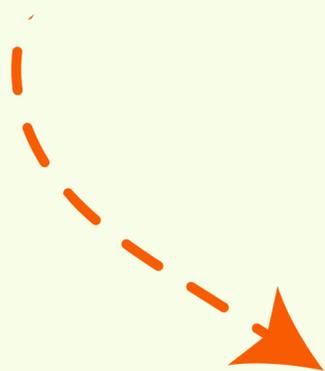
Estudos demonstram a relação entre a prática da meditação, em seus diversos tipos, com a redução da pressão arterial em pacientes hipertensos, o que indica que essa atividade pode ser aplicada como uma intervenção não medicamentosa no controle da pressão arterial, entretanto, ainda é necessário mais estudos acerca da temática para maiores concretizações (MACEDO, 2020).



QUER SABER MAIS SOBRE AS PICS?



Acesse o site da
Gerência de Práticas Integrativas em Saúde
Secretária de Estado da Saúde do Distrito Federal
(GERPIS/SES-DF).



Considerações Finais

A produção desta cartilha possibilitou aos estudantes vivenciarem as ações aplicadas em nossas vivências de campo. O intuito principal dessa cartilha é compartilhar um pouco do processo de aprendizagem, desenvolvido durante o processo de ensino ativo desenvolvido na disciplina de Cuidado do Adulto e da Pessoa Idosa.

Espera-se que auxilie como um referencial a ser consultado não apenas por estudantes da saúde, mas também por profissionais e pela população, em especial, àquela em processo de longevidade uma vez que as DCNT atingem com maior frequência esta população. Para tal, se faz necessário a difusão do conhecimento acerca de modos de prevenção de danos e promoção da saúde e do cuidado.

Por fim, salientamos que nosso objetivo foi valorizar e aumentar a divulgação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), as quais são implementadas no SUS nos cenários de saúde e cuidado, por onde percorremos durante nossa formação e por onde trilharemos como profissionais da saúde.

Cumpriu-se aqui, transmitir aos leitores um breve conhecimento em prol de estimular ações de cuidado, saúde e felicidade.

Agradecemos a sua leitura.

Elaboração



Acadêmicos da Turma 90 de Enfermagem
Campus Darcy Ribeiro
Atividade no Centro de Referência em Práticas
Integrativas em Saúde
CERPIS - Planaltina/SES-DF



ORIENTAÇÃO, SUPERVISÃO E REVISÃO

Disciplina

Processo de Cuidar da Saúde do Adulto e da Pessoa Idosa

Docentes

Prof^ª Ana Beatriz Duarte Vieira

Prof^ª Ana Paula Franco Pacheco

Prof^ª Katuscia Larsen de Abreu Aguiar

Prof^ª Leides Barroso Azevedo Moura

Prof^º Pedro Sadi Monteiro

Prof^ª Priscilla Vogado

Monitores da Disciplina

Ac. Isabelly Abreu Almeida

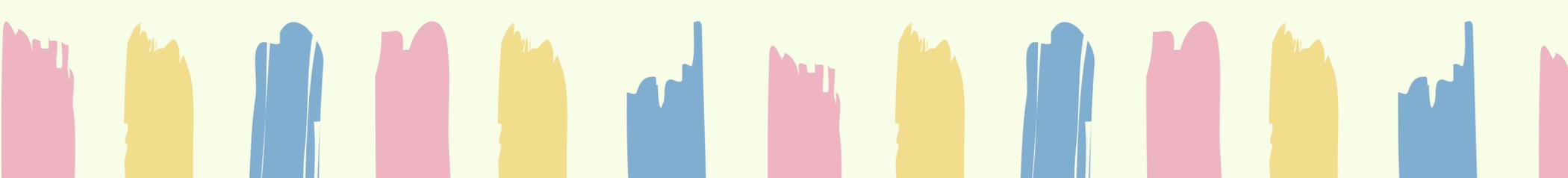
Ac. Matheus Dias da Silva

Revisão e editoração final

Prof^ª Ana Beatriz Duarte Vieira

Ac. Júlia Rodrigues Barroso de Carvalho

Ac. Samuel Martins dos Santos



CRÉDITOS

ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Ana Paula Rezende e Silva
Ana Beatriz Ferreira Santos
Ana Laura Gusatto Machado
Anna Clara Rios Diniz Santos
Bianca Evellyn Santana Silva
Bruna dos Reis Ferreira
Davi Guilherme Barbosa Assunção
Elían Silva Oliveira
Gabriel Fernandes Pedroza de Souza
Gabrielle Pinheiro de Souza
Geovanna Marques da Silva
Giovana Rodrigues Castro Seixas
Isabela de Oliveira Salazar
Jacqueline Carvalho de Noronha
Jéssica Iza Ribeiro Clementino
Jhully Cristina de Souza Ramos
Jocélio Ferreira dos Santos
Júlia Fernanda Santos de Meneses
Júlia Rodrigues Barroso de Carvalho
Kaíza Gabriele da Silva Souza
Kallyny Vitória David Venzel
Lara Caroline Oliveira da Silva
Letícia Moraes Lopes
Luiza Melgaço de Oliveira Martins
Maria Clara de Melo Pereira
Maria Clara Perez Saboia
Maria Vitória Carvalho Chaves
Michel Pereira Mendes
Michele Alexandrino de Araújo
Milenna Rodrigues Sette
Natália Santos Trindade
Pâmella Carolina Pereira Mendes
Rafaella Glice Vieira Goulart
Raquel Ramos Carvalho
Sabrina Dourado de Souza
Samuel Martins dos Santos
Sara Silva Magalhães
Thaísa da Silva Tavares
Yan Gabriel Ferreira Guimarães

NOTA DOS AUTORES:

Todas as imagens foram extraídas da internet e são de livre acesso.
As fotografias tiveram autorização dos participantes para o uso das imagens.

Referências consultadas para elaboração da cartilha

AGUIRRE, Loreto Silva. Experiencia de biodanza en un club de diabéticos. Professor Guía: Roberto Farías Aliaga. Tesis (Obtención de título “profesora de biodanza”) - Escuela de Biodanza Tamarugal de Iquique, Sistema Rolando Toro, Chile, 2013. Disponível em: https://www.biodanzahoy.cl/monografias/Diabetes/loreto_silva_diabetes_cl.pdf.

ALMEIDA, Flavia Queiroga Aranha de. Pirâmide alimentar - equilíbrio alimentar. Museu Escola do IB, UNESP, p. 1, 2020. Disponível em: https://www2.ibb.unesp.br/Museu_Escola/2_qualidade_vida_humana/Museu2_qualidade_corpo_digestorio3.htm

ASSUNÇÃO, Izabely Lima et al. Benefícios da acupuntura para pacientes diabéticos: Revisão de literatura. E-Acadêmica, v. 3, n. 2, p. e2532144, 2022. DOI: 10.52076/eacad-v3i2.144. Disponível em: <https://eacademica.org/eacademica/article/view/144>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Guias do Ministério da Saúde, p. 1-52, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>

BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 (Plano de Dant). 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/view

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica (PNAB). 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt2488_21_10_2011.html

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/npic>

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS). 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>

CAMARGO, Edina Maria de et al. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. IRIS Home, p. 1-24, 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>

EDUCA + BRASIL. Pirâmide Alimentar. 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/biologia/piramide-alimentar>.

FIGUEIREDO, Ana Elisa Bastos et al. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. Ciência & Saúde Coletiva, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/n4nH53DFx39SRCC3FkHDyzy/#>

KASAI, Juliana Yumi Tizon et al. Efeitos da prática de Tai Chi Chuan na cognição de idosas com comprometimento cognitivo leve. Einstein (São Paulo), p. 1-6, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/NFj96yvSYBRZCwY6HccPVjN/?format=pdf&lang=pt>.

LAN, Ching et al. Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, p. 1, 2013. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2013/502131>

LEMES, Alisséia Guimarães et al. A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 33, 2020. Prevenção da Diabetes. Disponível em: <https://controlaradiabetes.pt/vida-saudavel/prevencao-da-diabetes>.

LIVRAMENTO, Gutembergue et al. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, p. 1-13, 1 jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/kDDyRtbVcknfgxyXhSXVpSM/?lang=pt#>.

MACEDO, Débora dos Santos. Efeitos da meditação nos aspectos fisiológicos e mentais em indivíduos com doenças cardiovasculares: uma revisão sistemática e meta-análise. Repositório da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, [s. l.], p. 16-22, 2020. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/212680/001116613.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

MAGANA, U. M. Efectos de la biodanza en la salud mental del diabético. Tesis (Licenciada psicóloga clínica) - Facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, 2012. Disponível em: <https://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Mueller-Ursula.pdf>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Chefes de Estado se comprometem com Pacto Global de Doenças Não Transmissíveis para salvar 50 milhões de vidas até 2030. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/21-9-2022-chefes-estado-se-comprometem-com-pacto-global-doencas-nao-transmissiveis-para>

PLATAFORMA IVIS (PLATAFORMA INTEGRADA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE). Painel de Monitoramento da Mortalidade Prematura (30 a 69 anos) por DCNT. 2024. Disponível em: <http://plataforma.saude.gov.br/mortalidade/dcnt/>.

SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL (Brasil). Práticas Integrativas em Saúde (PIS). 2024. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude>

SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL (Brasil). Saúde oferece Lian Gong como modalidade terapêutica. 2013. Disponível em: <https://saude.df.gov.br/web/guest/w/saude-oferece-lian-gong-como-modalidade-terapeutica>

SIRAICHI, Jackeline Tiemy Guinoza et al. Intervenção da Massagem Tui Na na Criança e Adolescente com Transtorno e Déficit de Atenção e Hiperatividade. Experiências e trajetórias da massoterapia no Instituto Federal do Paraná: campus Londrina, p. 35-50, 2021. Disponível em: <https://openaccess.blucher.com.br/article-details/02-22753>.

SBISSA, Antônio Silveira et al. Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura. Arquivos Catarinenses de Medicina, [s. l.], p. 100-110, 2009. Disponível em: <https://encurtador.com.br/TgTg7>

THANGASAMI, Senthil Raj et al. Emphasis of Yoga in the Management of Diabetes. Journal of Diabetes and Metabolism, p. 2-11, 2015. Disponível em: <https://www.ioncworld.com/open-access/emphasis-of-yoga-in-the-management-of-diabetes-2155-6156-1000613.pdf>.



Atena
Editora
Ano 2024