



SAÚDE

PRODUZINDO NOVOS SENTIDOS SOBRE O ENVELHECIMENTO ATRAVÉS DAS PICS: RELATO DE EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA EM OFICINA DA UATI/UEFS *

PALAVRAS-CHAVES:

Terceira Idade.
Universidade Aberta à Terceira Idade.
Práticas Integrativas e Complementares.
Saúde.

**FERREIRA, A. V. L.¹ &
NOVAES, A. L.²**

¹ Discente de Bacharelado em Psicologia, Departamento de Ciências Humanas e Filosofia/UEFS. Bolsista PIBEX.

² Professora orientadora, Departamento de Saúde/UEFS.

*Projeto de Extensão Práticas Integrativas e Complementares na ressignificação do envelhecer (RESOLUÇÃO CONSEPE n. 013/1992)

Introdução

Trata-se de um relato de experiência extensionista de dois anos de execução do plano de trabalho intitulado Práticas Integrativas e Complementares na ressignificação do envelhecer, que teve como público alvo idosos integrantes do Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI). Abordar-se-á aqui, os objetivos do plano, o referencial teórico que o embasou, seu método de execução e os resultados alcançados.

O plano de trabalho foi idealizado tendo em vista que, ainda nos dias de hoje, o processo de envelhecimento é permeado por diversos estereótipos negativos que o reduzem a perdas e limitações (SILVA, 2008), e isso pode impactar na própria forma como essa fase da vida é vivenciada (DEBERT, 1999). Então, diante dessa necessidade de se propagar a existência de outras possibilidades para um envelhecer saudável e prazeroso e promover ações que viabilizassem isso, é que esse plano surgiu.

Nessa perspectiva, foi proposta a construção de uma oficina de Práticas Integrativas, na

qual, seriam fomentadas discussões que contribuíssem para elaboração de novos sentidos sobre o processo de envelhecimento, através do desenvolvimento de vínculo com os participantes e do incentivo ao compartilhamento de suas experiências e opiniões, atrelado à vivência de uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

As PICS foram implementadas como política pública de saúde no Brasil em 2006 por meio da Portaria N° 971 da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares que, inicialmente, compreendia apenas Medicina tradicional chinesa, Homeopatia, Fitoterapia e Termalismo (BRASIL, 2006). No entanto, através da Portaria N° 849 de 2017, foram acrescentadas mais 14 práticas, são elas: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga (BRASIL, 2017).

Apesar de serem práticas distintas e baseadas em arcabouços teóricos diversos, todas elas compartilham alguns objetivos, como a inclusão, o partilhamento de valores, a busca por melhor qualidade de vida, e a promoção de saúde (BRASIL, 2015). Além disso, buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no

desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2015).

À vista disso, e corroborando com o objetivo principal da UATI, que é a promoção de melhora na qualidade de vida dos idosos que atende, é que foi implementada a Oficina de Práticas Integrativas, através do edital de bolsas PIBEX de julho de 2018, com renovação em julho de 2019.

Materiais e Métodos

As oficinas aconteceram semanalmente às quartas à tarde, em uma das salas do Parque Esportivo da UEFS, e, ao longo desses dois anos contou com um público de cerca de 40 idosos, com idades entre 60 e 80 anos, oriundas de diversas localidades do município de Feira de Santana.

Quanto aos aspectos metodológicos, a construção da oficina teve como base a Metodologia da Aprendizagem da problematização de Charles Maguerez, o qual, propôs a elaboração de cinco etapas a serem seguidas, a citar: 1) observação da realidade e formulação do problema; 2) elaboração dos pontos-chave, que consistem em identificar o que é prioridade para a resolução do problema identificado; 3) teorização, onde é definido qual o suporte teórico-científico a ser utilizado; 4) hipótese de solução, momento no qual se delimita a alternativa viável para a

solução do problema; e 5) aplicação à realidade (FAGANELLO et al., 2018).

Nesse sentido, cada oficina foi elaborada em torno de uma temática específica, definida a partir do que identificado como uma demanda do grupo. Então, com base nesse tema, as oficinas eram organizadas em três momentos distintos, o acolhimento, onde era realizada uma dinâmica inicial, seguido da vivência de uma das práticas intercalada com uma roda de conversa e o encerramento, onde as participantes tinham a oportunidade de dar seu *feedback* ao que foi realizado.

Cabe salientar, que durante a manutenção da oficina em contexto remoto, devido a pandemia da Covid-19, o mesmo método foi aplicado para sua adaptação ao meio virtual.

Resultados e Discussões

Nesses dois anos foram abordados temas como, a importância do autocuidado, da autovalorização, da aceitação, do cuidado com a saúde mental, dentre outros. E, dentre as PICS, foram vivenciadas Dança Circular, Bioenergética, Massoterapia, Fitoterapia e Yoga.

Ademais, durante a manutenção da oficina no contexto remoto, foram produzidos *cards* e vídeos tratando das PICS enquanto estratégia de enfrentamento do contexto pandêmico, com propostas de vivências adaptadas de Meditação guiada, Técnicas de respiração,

Automassagem, Bioenergética e Dança Circular. Salienta-se que os vídeos produzidos foram lançados em um canal no YouTube chamado “PICS na UATI”, e o link de cada vídeo era compartilhado no grupo de *WhatsApp* da oficina.

No que tange aos resultados alcançados com a oficina, tanto em contexto presencial quanto remoto, os relatos das participantes abarcam, tal como as PICS preconizam, aspectos biopsicossociais, como, a melhora do sono, da coordenação motora, mobilidade, redução de dores, diminuição da ansiedade e do estresse. Além disso, é possível evidenciar, também, as demonstrações de alegria esboçadas através dos sorrisos e falas que ressaltam a importância de estar em grupo, em constante interação e poder compartilhar experiências, angústias e se sentirem acolhidas. Corroborando com Azevedo et al. (2015), em seu estudo sobre os benefícios das PICS para a saúde da pessoa idosa.

Considerações Finais

A Extensão universitária tem tido um papel fundamental na disseminação e oferta das PICS dentro da universidade, não apenas através da oficina aqui descrita, mas também de outros Programas e Projetos de Extensão. Nesse sentido, a oficina de Práticas Integrativas contribuiu para a divulgação e vivência de algumas das PICS entre os idosos da UATI.

Para além disso, a experiência extensionista oportuniza o contato com situações que aproximam o estudante dos desafios próprios da esfera profissional, e, nessa perspectiva, a atuação como bolsista promoveu aprendizados que o ensino em sala de aula, por si só, não possibilitaria. Além disso, proporcionou a participação em diversos eventos, um estágio extracurricular, a publicação de capítulo num livro, resumos e um artigo. Assim, fica claro que a extensão abre portas, dentro e fora da Universidade, e contribui não só para a formação profissional, mas, principalmente, humana.

Referências

AZEVEDO, A. C. B. et al. **Benefícios das Práticas Alternativas, Integrativas e Complementares na qualidade de vida da pessoa idosa.** Rev. Acta de Cie. e Sau., v. 1, n. 4, p. 46-59, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação e acesso.** 2ed Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf> Acesso em: 09 nov.2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS) no Sistema Único de Saúde. Brasil: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/g>

m/2006/prto971_03_05_2006.html>. Acesso em: 09 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017.** Inclui quinze práticas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasil: Ministério da Saúde, 2017a. Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=legislacoes/pnpics>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice.** São Paulo: Fapesp, 1999.

FAGANELLO, A. M. P. et al. **Metodologia da problematização aplicada nos projetos de extensão universitária para habitação de interesse social em Londrina-PR.** Rev. Percurso, Maringá, v. 10, n. 1, p. 179-199, 2018. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/Percurso/article/view/49741>> Acesso em: 05 nov. 2020.

SILVA, L. R. F. **Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento.** História, Ciências, Saúde. Rio de Janeiro, v. 15, n 1, p. 155-168, março 2008.