



## SAÚDE

### A EDUCAÇÃO EM SAÚDE ATRAVÉS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: O PODER DO REINVENTAR-SE FRENTE ÀS POSSIBILIDADES\*

#### PALAVRAS-CHAVES:

Extensão.  
Isolamento social.  
Tecnologia digital.  
Idosos.

**SILVA, R.C.L. da<sup>1</sup>, SALOMÃO,  
L.C.A.<sup>1</sup>, NASCIMENTO, A.C.<sup>2</sup>,  
SILVA, D.J.J da<sup>2</sup> &  
GUTIÉRREZ, I.E.M. de<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Discente Bacharelado em Enfermagem, Departamento de Saúde/UEFS. Bolsista PIBEX.

<sup>2</sup>Discente Licenciatura em Educação Física, Departamento de Saúde/UEFS. Bolsista PIBEX.

<sup>3</sup>Professora Orientadora, Departamento de Saúde/UEFS.

\*Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade - UATI (RESOLUÇÃO CONSEPE n. 13/1992)

#### Introdução

A Extensão universitária tem papel fundamental na sociedade, pois constrói, dissemina e discute o conhecimento produzido dentro da Universidade, para com a comunidade externa à ela, ocorrendo melhoria na qualidade de vida dos cidadãos (DINIZ, 2020; RODRIGUES, 2013).

Devido o distanciamento social, houve a necessidade da (re)adaptação da perspectiva

de ensino-aprendizagem, do modo presencial para o digital, para que houvesse a continuidade das intervenções extensionistas de educação em saúde, e assim a divulgação sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e o incentivo ao auto cuidado.

As PICS são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais. Com o advento da Política Nacional de Práticas Integrativas e

Complementares (PNPIC) no SUS, atualmente é ofertada 29 procedimentos de PICS à população (BRASIL,2019).

## **Materiais e Métodos**

Em contexto presencial, de julho a dezembro de 2019, os temas a serem tratados foram pré-definidos e socializados com os idosos cadastrados na oficina “Envelhecer Saudável através das PICS” da UATI, alvo do plano de trabalho “A adoção das Práticas Integrativas e Complementares para um envelhecer saudável”, tendo como objetivo principal a disseminação de conhecimento sobre as PICS, assim como suas vivências. Os encontros ocorriam uma vez por semana, com 30 idosas cadastradas na UEFS.

A partir do advento da pandemia da COVID 19, por se tratar de público de grupo de risco, as intervenções iniciaram-se de maneira virtual, através das mídias digitais, (*WhastApp* e *Instagram*), no qual foram compartilhados vídeos e *cards* com temáticas que também abordavam ações de enfrentamento na pandemia. Para isso, foram utilizados os programas *Canva* e *Powtoon*.

## **Resultados e Discussões**

No período presencial foi realizado cerca de oito encontros presenciais com uma média de

20 idosas em cada, no qual se dialogou sobre as PICS com a realização de dinâmicas para beneficiar a interação, além da participação de palestrantes, discentes da UEFS e colaboradores externos para a abordagem sobre A Dança Circular, Fitoterapia, Massagem, Yoga e Bioenergética e temáticas como o cuidado da saúde física e mental e a importância do auto cuidado. A maior parte dos encontros vivenciou-se a prática da Dança Circular, assim, trabalhando a movimentação corporal, memória e cognição das idosas.

Através dos relatos das idosas pode-se observar os benefícios obtidos através da oficina, a valorização, o incentivo ao auto cuidado e a educação em saúde:

*“Meu corpo se tornou mais leve depois da dança... aprendi até a fazer auto massagem”.*

*“As práticas são importantes para a movimentação do corpo da cabeça aos pés, eu me desligo dos problemas lá de fora e me afasto deles”.*

*“Depois da morte do meu marido entrei em um quadro depressivo e com a dança estou procurando uma forma de parar de tomar tantos remédios”.*

O uso da massagem e da Dança Circular, traz inúmeros benefícios, como o relaxamento muscular, ativação da circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos, alongamento das articulações, alívio das dores e estresse e melhora do sono (STEIDEL,2018).

No contexto remoto a ruptura total do contato e da rotina diária alterou suas vidas, o

que poderia acarretar comprometimento da sua saúde física e mental. Nesse sentido, a utilização das tecnologias digitais se mostrou como ferramenta para manter o contato entre o grupo, uma alternativa inovadora para dar continuidade às atividades com os idosos. No entanto, algumas idosas apresentaram dificuldades em relação ao acesso à internet, ao uso das ferramentas disponíveis nos *Smartphones* e até mesmo o nível de letramento das idosas, dificultando o acesso ao conteúdo pelas mesmas. Assim, as idosas interagem mais quando vídeos e áudios eram produzidos, dessa forma, as temáticas abordadas, virtualmente, foram Dança Circular, Terapia Comunitária, assim como orientações quanto aos cuidados com a COVID-19.

Abordar a temática do envelhecer é ter a possibilidade de refletir as necessidades de transformações sociais, econômicas e políticas que visem a inclusão dos idosos nas esferas sociais, diminuindo assim os custos exorbitantes com doenças crônicas e incapacidades, mostrando a importância na prevenção de agravos e a importância do auto cuidar (SARAIVA, 2015).

Figura 1



Figura 2



## Considerações Finais

O contexto pandêmico oportunizou um novo olhar sobre a Extensão universitária como também o poder de se reinventar e mostrar que se pode chegar até as pessoas através de ferramentas inovadoras, através da tecnologia, favorecendo a comunicação e a transmissão de conhecimento, oportunizando assim, que os idosos possam passar por esse fase de maneira mais leve e prazerosa, através das atividades extensionistas.

## Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. 2019. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares> . Acessado em: 11 de outubro de 2020.
- DINIZ, E. G. M et al. A extensão universitária frente ao isolamento social imposto pela COVID-19. *BrazilianJournalofDevelopment*, v. 6, n. 9, p. 72999-73010,2020.
- RODRIGUES, A. L. L et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. *Cadernos de graduação - ciências humanas e sociais*. V1, n.16, p.141-148,2013.
- SARAIVA, M. A. et al. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. *Rev. Enferm. UFSM- Jan/Mar* 5(1): 131-140, 2015.
- STEIDEL, S. K. K. **Massagem relaxante na promoção da saúde do idoso**. *Rev. Uniplac* 6 (1), 2018.