

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO ALIADA NA REDUÇÃO DA DOR EM IDOSOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA: relato de experiência

Autores: Paula Beatriz de Souza¹, Donátilla Cristina Lima Lopes², Luiza Helena dos Santos Wesp³, Willyana Freire Bispo⁴, Soraya Maria de Medeiros⁵

1. Universidade Potiguar, paulabia_s2@hotmail.com 2. Universidade Potiguar, donatila.lima@gmail.com 3. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, luiza.wesp@hotmail.com 4. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, willyana_bispo@hotmail.com 5. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, sorayamaria_ufrn@hotmail.com

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL,2006). Um excelente meio não-invasivo que o enfermeiro e outros profissionais da saúde dispõem para promover saúde, principalmente quanto aos idosos. E, através das PICS pode-se reduzir ansiedade, controlar a dor, melhorar a circulação sistêmica, proporcionar relaxamento e melhora na qualidade de vida. **Objetivo:** Mostrar a utilização das PICS em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). **Metodologia:** A ação foi realizada no decorrer do estágio obrigatório de graduação em enfermagem em uma ILPI nas manhãs dos dias 2 a 6 de Maio no ano de 2016. Utilizando-se de Práticas Corporais de massagem terapia, automassagem e terapia artística. Foram destinados 25 minutos, uma vez por dia, para as atividades de massagem, e para o restante do período foram aplicadas práticas de terapia artística. A ação ocorreu todos os dias citados acima, respeitando as limitações cognitivas, físicas e motoras de cada idoso. Os problemas mais comuns ao idoso são agravados pela imobilidade física que favorecem ao aparecimento de edemas causando tensão e dores articulares e musculares e dessa forma, foram observados os relatos sobre as partes do corpo que sentiam dor e tensão e explicado aos idosos sobre a importância da contribuição da prática. A participação na atividade era facultativa. Participaram da ação estudantes de enfermagem, e a maior parte dos idosos. **Resultados e discussão:** Foi observado por meio de relatos que a prática contribuiu para a redução da dor em alguns idosos, confirmando que a prática da atividade trouxe benefícios a esse grupo específico. Outro aspecto evidenciado foi à interação social, que acrescenta positivamente para a qualidade de vida desses indivíduos. **Conclusão:** Analisando os fatores mencionados decorrentes do processo de envelhecimento, percebe-se o quanto a prática possui um papel fundamental no dia a dia do idoso, proporcionando bem-estar em relação a si e ao meio, alívio das mialgias, maior disposição durante o dia para realizar suas atividades diárias. Através das PICS podem-se melhorar suas condições gerais de vida, estimulando a respiração, melhorando a circulação e isso refletirá numa melhoria de sua saúde física e mental.

Palavras-chave: Terapias Complementares; Assistência Integral à Saúde; Relato de estágio

Referências Bibliográficas

BRASIL. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS - PNPIC-SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília: MS, 2006. Acesso: 12 de Agosto 2017.

