



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ANDRE LUIZ DE DEUS SANCHES

A INSERÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA O
CONTROLE DA ANSIEDADE EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

SÃO PAULO
2020

ANDRE LUIZ DE DEUS SANCHES

A INSERÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA O
CONTROLE DA ANSIEDADE EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: JULIANA MARCELA FLAUSINO

SÃO PAULO
2020

Resumo

Na Unidade Básica de Saúde (UBS) Dr. Héber Juabre, localizada em Santa Barbara D'Oeste - SP a população coberta é predominantemente de idosos e usuários de medicamentos antidepressivos e ansiolíticos. O fato negativo das pessoas fazerem o uso recorrente dessas medicações é o risco de dependência medicamentosa, que é prejudicial para a saúde, promove maior sobrecarga de atendimentos na UBS e maior custo financeiro para o sistema de saúde. Na UBS já eram realizados algumas Práticas Integrativas e Complementares (PICS), mas ainda de modo incipiente. A ideia é ampliar e fortalecer essas práticas já desenvolvidas e incluir novas PICS na UBS, buscando com o presente projeto de intervenção utilizá-las como ferramentas para o tratamento e controle da ansiedade na Atenção Básica (AB). Foram propostas: busca ativa dos pacientes com diagnóstico de ansiedade; parcerias municipais para a disponibilização de materiais e profissionais habilitados; realização das PICS com os pacientes portadores de ansiedade; atividades educativas na comunidade e capacitação da equipe para trabalhar com as PICS. Com o desenvolvimento deste trabalho espera-se identificar os usuários que sofrem com problemas de ansiedade na área, desenvolver a auriculoterapia, musicoterapia, dança circular e a acupuntura como estratégias a serem aplicadas, bem como estimular a maior participação dos usuários no processo de cuidado em saúde.

Palavra-chave

Promoção da Saúde. Transtornos de Ansiedade. Práticas Integrativas e Complementares. Abuso de Substâncias Psicoativas.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Ao começar a desenvolver o meu exercício profissional como médico de família, foi possível obter conhecimento e ver na prática a importância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e do quanto os pacientes se beneficiavam e gostavam do exercício dessa medicina, que não é habitual para a maioria das pessoas.

Alguns exemplos de PICS na qual tive a oportunidade de conhecer estão: Aromaterapia e Cromoterapia; Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa; Auriculoterapia; Terapia Floral e Quântica e Recursos Terapêuticos Manuais. Estas apresentavam, principalmente, em casos de transtornos mentais, um excelente resultado para os pacientes que eram submetidos a estas práticas.

No programa de especialização em saúde da família, estou inserido na Unidade Básica de Saúde (UBS) Dr Héber Juabre, localizada em Santa Barbara D'Oeste - SP. A mesma está localizada na zona urbana deste município e a população coberta pela UBS são de pessoas, predominantemente, idosas e que apresentam grande índice de usuários que fazem uso de medicações antidepressivas e ansiolíticas.

O fato negativo das pessoas fazerem o uso recorrente dessas medicações é a probabilidade de ocorrência de dependência medicamentosa o que é prejudicial para saúde e promove uma maior sobrecarga de atendimentos na UBS, e, por consequência, maior custo financeiro para o sistema de saúde para tratar dos efeitos nocivos da dependência.

Nesta UBS pude observar que exista uma grande presença de pessoas que apresentavam transtornos mentais comuns, a exemplo de depressão e ansiedade. Sendo que, todos os casos estavam usando algum medicamento psicotrópico e desconheciam sobre as PICS e os benefícios dela para a saúde.

Como os casos de ansiedade eram mais frequentes e, em certa medida, todos experienciam, em algum momento da vida, sintomas relacionados a esse transtorno, identifiquei que o presente projeto de intervenção deveria focar nas pessoas que eram diagnosticadas com transtorno de ansiedade.

A partir de reunião com a equipe da unidade que é composta por: 1 médico (que atende a duas equipes de saúde da família), 2 enfermeiras, 11 agentes de saúde e é responsável pela cobertura de 12 micro áreas e que abrange uma população de 2.450 pessoas, chegou-se a conclusão que poderia ser adotado a aplicação de PICS no casos dos pacientes que eram diagnosticados com ansiedade. Na UBS já eram realizadas algumas dessas práticas como a auriculoterapia e o artesanato, mas ainda de modo muito incipiente. A ideia é de que seja ampliado e fortalecido essas práticas inicialmente já desenvolvidas, com a inclusão de novas PICS na UBS, a exemplo de grupos de atividades físicas, alongamento, caminhadas, dança, entre outros.

Deste modo, atrelando o interesse nas PICS e no quanto estas tem apresentado efeitos positivos na Atenção Básica (AB) e dos casos de ansiedade presentes no território da comunidade onde a UBS encontra-se inserida, o presente projeto de intervenção busca ampliar a utilização das PICS como uma ferramenta para tratamento e controle da ansiedade na AB.

ESTUDO DA LITERATURA

A presença da ansiedade é muito frequente nos tempos atuais, suas características como a presença de tensões, inquietações e apreensões, com perspectivas de cronicidade trás consequências que afetam as atividades diárias dos indivíduos. Existem diversas situações em que os transtornos da ansiedade são relatados, a exemplo da síndrome do pânico, das fobias, do estresse pós-traumático e do transtorno obsessivo compulsivo. Outras condições clínicas como a asma, os distúrbios gastrointestinais e síndromes hipertensivas, podem ser ocasionadas por alterações de níveis de ansiedade (GOYATÁ; et al., 2016).

Juntamente com o advento da urbanização e do grande avanço tecnológico cresceu-se a demanda por problemas relacionados à saúde mental. Dentre estes, tem-se o Transtorno Mental Comum (TCM), que é também conhecido por transtorno não psicótico e está relacionado a pessoas que apresentam sintomas somáticos como irritação, cansaço, esquecimento, redução da capacidade de concentração, ansiedade e depressão. Segundo projeções, no ano de 2030, no mundo, estes transtornos estarão entre os mais incapacitantes para o ser humano e no Brasil, os dados epidemiológicos apresentam uma prevalência entre 28,7% a 50% de TCM, principalmente entre mulheres e idosos (LUCCHESI et al., 2014).

A presença da ansiedade surge com manifestações físicas no indivíduo como a presença de tremores, enjoo, tontura, falta de ar, insônia e irritabilidade. Existe também a presença fatores emocionais como: pensamentos negativos, nervosismo, falta de controle dos pensamentos, medo e preocupação exacerbada. O surgimento destes sintomas no indivíduo pode deixa-lo incapaz de desenvolver ações básicas em sua rotina, visto isso é de extrema importância à adoção de estratégias para controlar a ansiedade ou tratá-la adequadamente (ANDRADE; et al., 2019).

Visto à carência por ações voltadas para o cuidado com os diversos problemas relacionados às alterações na ansiedade, o surgimento das PICS é um suporte para os profissionais que atuam na AB. Por ser bem aceita pela população em geral, pela maior participação dos doentes no cuidado, pela redução do número de tratamentos medicamentosos desnecessários e por sua efetividade quando iniciada precocemente, as PICS contribuem para a racionalização das diversas ações em saúde (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018).

Conhecida como Medicina Tradicional e Complementar ou Medicina Alternativa, as PICS defendem que o tratamento deve ter por objetivo induzir o organismo a um estado de harmonia e equilíbrio, conforme mensurado pelo modelo holístico de saúde, por meio de sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos variados, como: biodança, acupuntura, yoga, terapia de florais, entre outros (DACAL; SILVA, 2018).

Seguindo a perspectiva de assistência integral, as PICS valorizam a comunicação nos diversos níveis de acesso à saúde, a contribuição dos diferentes profissionais de saúde dentro de uma equipe multidisciplinar e a relevância das ações de promoção da saúde e prevenção de doenças, principalmente na AB (DACAL; SILVA, 2018).

Neste contexto, surge a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), baseada em um modelo de atenção à saúde humanizada, centrada no indivíduo e que busca fortalecer a proposta do SUS de trabalhar na prevenção, promoção, manutenção e

recuperação da saúde. No entanto, a falta de conhecimento sobre sua eficácia e de profissionais capacitados, torna a sua inserção no SUS ainda muito discreta (DACAL; SILVA, 2018).

AÇÕES

Tendo em vista os elementos acima abordados e o objetivo de inserção das PICS na UBS Dr Héber Juabre, principalmente, nos casos que envolvem ansiedade, as ações a serem executadas são as seguintes:

- ♦ Realizar a busca ativa dos pacientes que tem diagnóstico de ansiedade e que são acompanhados pela UBS Dr Héber Juabre;
- ♦ Buscar parcerias com o município para a disponibilização de insumos materiais e de profissionais habilitados e que trabalhem com a execução das PICS;
- ♦ Inserir na rotina da UBS a realização das PICS para os pacientes que tenham ansiedade;
- ♦ Realizar atividades educativas na comunidade da UBS, explicando sobre as PICS, os seus benefícios e realizar uma atividade grupal onde as pessoas possam participar e conhecer um pouco das principais técnicas;
- ♦ Capacitação da equipe da UBS no trabalho com as PICS.

As ações propostas seriam desenvolvidas pelos profissionais da UBS (médico e enfermeiras) e com o auxílio de profissionais especializados em temas relacionados as práticas integrativas que seriam cedidos pelo município para a realização das atividades. O espaço físico onde essas ações seriam realizadas inclui o espaço físico da própria UBS e a utilização de espaços públicos, como a praça localizada no centro da área de cobertura da UBS, que permite uma maior integração com a natureza e favorece sair o ambiente de um serviço de saúde, mostrando que a saúde pode ser produzida em qualquer espaço.

A proposta é que as ações de capacitação com a equipe sejam realizadas de modo mensal, por um período de 2 meses e que o grupo com os pacientes sejam realizados de modo quinzenal, por um período inicial de 6 meses. A busca ativa dos pacientes será realizada durante 20 dias com a leitura dos prontuários e as informações trazidas pelos Agentes Comunitários de Saúde.

RESULTADOS ESPERADOS

Com o desenvolvimento deste trabalho espera-se identificar um grande número de usuários que sofrem com problemas de ansiedade na área e que tenham interesse em fazer uso de PICS como uma forma de controlar situações que proporcionam a elevação da ansiedade. O desenvolvimento de reuniões de equipe é uma forma de mostrar o quanto as PICS são importantes e que é possível a obtenção de resultados satisfatórios com o seu uso na rotina do serviço. O fato da equipe de saúde acolher essa ideia da utilização de PICS para o controle da ansiedade significa um passo importante para a efetivação do projeto de saúde no território e com isso melhores resultados com as atividades.

No grupo, pretende-se desenvolver a auriculoterapia que é uma prática de oferta de cuidado a partir da utilização do pavilhão auricular como um microsistema, representativo de todo o organismo, onde os pontos auriculares estão relacionados ao corpo, se construindo como áreas reflexas na orelha associadas às diferentes regiões do corpo. A auriculoterapia também é considerada parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa porque os estímulos dos pontos utilizados também de fundamentam em seus princípios terapêuticos, mas também pode ser praticada com base na reflexologia e na neurofisiologia (BRASIL, 2016).

A utilização das PICS favorecerá a maior participação dos usuários no seu processo de cuidado à saúde. A inserção das PICS na Atenção Básica se dá pelo fato da praticidade de aplicação das atividades, pelo baixo custo e pelo estímulo a autocura das pessoas. Dentre as atividades a serem realizadas, além da auriculoterapia, temos a musicoterapia, a dança circular e a acupuntura como estratégias para serem aplicadas com os usuários. O acolhimento deles no primeiro contato com as PICS é essencial para que o tratamento seja seguido da melhor forma possível, pois assim os resultados serem satisfatórios.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.V.J. Ansiedade, um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde da ReAGES**. v.2, n.4, p.34-39. Paripiranga-BA, 2019.

DACAL, M. D. P. O.; SILVA, I. S. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Saúde Debate**, vol. 42, Rio de Janeiro, 2018.

GOYATÁ, S.L.T. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v.69 n.3. Brasília May./Jun, 2016.

TESSER, C.D.; SOUSA, I.M.C.; NASCIMENTO, M.C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde debate**. v. 42, 1, p. 174-188, Rio de Janeiro, setembro, 2018.

LUCCHESI, R. et al. Prevalência de transtorno mental comum na atenção primária. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 27, n. 3, p. 200-207, 2014.