



REVIEW ARTICLE

OPEN ACCESS

TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA CUIDADORES DE IDOSOS DEPENDENTES

¹Hellen Kariny Aparecida Oliveira Silva; ²Arianna Oliveira Santana Lopes; ³Nildete Pereira Gomes; ⁴Luciana Araújo dos Reis, ⁵Larissa Chaves Pedreira; ⁶Alessandra Souza de Oliveira; ⁷Gabriela Tavares Souza and ⁸Milena Meireles Sousa

¹Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Independente do Nordeste, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil

²Enfermeira pela Universidade Federal da Bahia, Doutoranda em enfermagem Pela Universidade Federal da Bahia Vitória da Conquista, Bahia, Brasil

³Fisioterapeuta pelo Instituto Baiano de Ensino Superior, Mestra e Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação de Enfermagem e Saúde da UFBA, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil

⁴Fisioterapeuta Pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal da Bahia, Vitoria da Conquista, Bahia, Brasil

⁴Enfermeira pela Universidade Católica do Salvador, Mestra e Doutora pela Universidade Federal da Bahia, Vitoria da Conquista, Bahia, Brasil

⁵Enfermeira pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Doutorando e Mestra pela Universidade do Sudoeste da Bahia, Vitoria da Conquista, Bahia, Brasil

⁷Enfermeira pela Faculdade de Tecnologia e Ciência, Vitória da Conquista, Bahia

⁸Especialista em Psicologia da Saúde pela Faculdade UNINASSAU, Vitoria da Conquista, Bahia, Brasil

ARTICLE INFO

Article History:

Received 17th September, 2019

Received in revised form

19th October, 2019

Accepted 08th November, 2019

Published online 30th December, 2019

Key Words:

Práticas integrativas e complementares;
Cuidador; Idoso.

ABSTRACT

Introdução: Os cuidadores de idosos desempenham uma rotina desgastante e vêm apresentando cada vez mais, sintomas associados ao cuidado exaustivo. Submetidos a uma carga horária extensiva de trabalho, o cuidado de si mesmo não é uma prioridade. Práticas integrativas e complementares podem ser desenvolvidas com este grupo para minimização dessa sobrecarga. **Objetivo:** Identificar o conhecimento e desenvolver ações de práticas integrativas do cuidar junto aos cuidadores de idosos dependentes, para o enfrentamento da sobrecarga por meio de pesquisa ação. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa do tipo pesquisa ação, realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no bairro periférico e populoso de um município da região sudoeste da Bahia, Brasil, no período de agosto a novembro de 2019. Participaram do estudo 17 cuidadores de idosos dependentes que responderam a um instrumento semi-estruturado, por meio de entrevista, sobre o conhecimento e utilização das práticas integrativas na rotina de cuidados ao idoso e participaram da aplicação de duas técnicas que escolheram em grupo. Realizaram-se 3 oficinas durante o período: a primeira para problematização e aplicação do instrumento semi-estruturado sobre o conhecimento das práticas bem como o levantamento de estratégias e escolha das práticas integrativas de interesse para serem aplicadas no grupo de cuidadores. Logo após foram realizadas mais duas oficinas para desenvolvimento da massoterapia e musicoterapia em grupo. E por fim, um momento no domicílio para avaliação individual das práticas aplicadas. As oficinas foram detalhadamente descritas em diário de campo. **Resultados:** Os participantes do estudo inferiram, em sua maioria, não possuir conhecimento sobre as práticas integrativas que poderiam ser utilizadas na minimização da sobrecarga para o cuidador e aplicadas também ao idoso. Contudo, todos demonstraram interesse em participar da aplicação das técnicas num momento de descontração e aprimoramento de suas habilidades. As práticas de maior interesse para os cuidadores de idosos dependentes foram a musicoterapia, massoterapia e a utilização de plantas medicinais, após reconhecerem suas vantagens relacionadas ao alívio das dores, o auto cuidado e a melhoria da qualidade de vida. Conclui-se que as estratégias de desenvolvimento de práticas integrativas de baixo custo como relaxamento, meditação, massoterapia e musicoterapia podem contribuir significativamente para minimização da sobrecarga e melhoria da qualidade de vida do cuidador de idoso.

*Corresponding author:

Hellen Kariny Aparecida Oliveira Silva

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie (DÁTILO; CORDEIRO, 2015). A demografia brasileira tem sofrido drásticas mudanças nas últimas décadas, com o aumento da população idosa devido a diversos fatores como a redução da natalidade (MENDES, 2018). O principal impacto negativo do envelhecimento populacional é a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que são as principais causas de mortalidade e incapacidade em todo o mundo. As incapacidades advindas do processo de envelhecimento, seja pela senilidade ou senescência, fazem com que o idoso, em algum momento, possa precisar de auxílio para realização das atividades básicas e instrumentais de vida diária (AVD) necessitando de um cuidador. Este pode ser formal ou informal, e comumente realiza tarefas ininterruptas nas 24 horas, com pouco ou nenhum tempo para o autocuidado. As demandas que lhe são geradas promovem sobrecarga, podendo resultar em agravos físicos e psíquicos, e inclusive na incapacidade para o cuidado, com o surgimento de patologias, sintomas psiquiátricos e uso de medicamentos (DINIZ *et al.*, 2018, SILVA *et al.*, 2017).

Os cuidadores são definidos como: Cuidador Formal, pessoa maior de idade, com ensino fundamental e/ou médio completo, que fora submetido a treinamento específico em instituição oficialmente reconhecida, e quem faz o elo entre o idoso, a família e os serviços de saúde ou da comunidade, exercendo geralmente atividade remunerada no domicílio ou em instituição de saúde. O Cuidador Informal, pessoa com ou sem vínculo familiar, não remunerada e que presta cuidados à pessoa idosa no domicílio (DINIZ; MONTEIRO; GRATÃO, 2016). A maioria das DCNT adquiridas pelos cuidadores não tem cura, mas pode ser prevenidas ou controladas, o que demonstra a necessidade de se investir em práticas de prevenção e de cuidado, que garantam bem estar e melhoria da qualidade de vida desses indivíduos que vão repercutir no cuidado prestado. Surgem neste cenário as Práticas Integrativas e Complementares a Saúde (PICS) que são métodos e técnicas alternativas regulamentadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e que podem ser utilizadas também com cuidadores (SILVA *et al.*, 2017). Os tratamentos alternativos vêm ocupando nos dias atuais um espaço de maior conhecimento e relevância na sociedade com os mais diversos públicos, visando assim à melhoria das enfermidades causadas por desequilíbrios psicológicos, físicos e orgânicos além de atuar em conjunto com a medicina tradicional curativista (AZEVEDO *et al.*, 2015).

No entanto, mesmo diante do crescimento dessas práticas e da utilização da medicina alternativa e complementar, observa-se uma atuação superficial, insuficiente e inacessível a população de baixa renda e usuária do SUS (SANTIAGO, 2017). Incluir as PICS de maneira humanizada e integral é favorecer ao outro a oportunidade de construir a sua própria autonomia em prol da sua saúde. Uma vez inseridas essas práticas na assistência ao indivíduo permitirão que o profissional de saúde visualize o paciente como um todo, em busca de um cuidado e de uma assistência integral e holística ao ser humano (ALMEIDA, *et al.*, 2018). Anteposto, este estudo apresenta como objetivo identificar o conhecimento e desenvolver ações de práticas integrativas do cuidar junto aos cuidadores de idosos

dependentes, para o enfrentamento da sobrecarga por meio de pesquisa ação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa ação. Esse tipo de pesquisa que tem a intenção de proporcionar aos participantes reflexão e conscientização acerca da sua realidade, identificando dificuldades e alternativas para soluções dos problemas por meio de uma ação, além de produzirem conhecimento (DE MENDONÇA, *et al.*, 2017). O estudo foi realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) situada num bairro periférico e populoso de um município da região sudoeste da Bahia, Brasil. Essa UBS foi selecionada e indicada pelo pólo de educação permanente do município por atender ao perfil de idosos e cuidadores exigido pelo estudo, justificado pelo grande número de idosos no bairro, sendo este considerado um dos mais antigos do município e pela possível adesão dos cuidadores a proposta apresentada. A pesquisa foi realizada no período de Março a Novembro de 2019. Participaram 17 cuidadores de idosos convidados para comparecerem ao grupo de cuidadores da unidade da UBS. Embora a pesquisa-ação não necessite de amostra representativa, optou-se por apresentar a quantidade de participantes envolvidos com o objetivo de traduzir a participação dos cuidadores da área de abrangência. Adotou-se como critério de inclusão: ser o cuidador principal do idoso, exercer suas atividades de maneira informal e ser morador da área de abrangência da UBS. Como critérios de exclusão: cuidadores que não se consideram ou não estão em condições físicas e/ou psíquicas para responderem o questionário e participarem das atividades propostas.

Para coleta de dados utilizou-se um instrumento semi estruturado contendo questões sobre o conhecimento e utilização das práticas integrativas na sua rotina de cuidados ao idoso ou desempenhadas pelo cuidador. A partir das necessidades e demandas identificadas e decididas em grupo foram sugeridas as práticas integrativas para serem aplicadas nas oficinas posteriores. O registro das ações desenvolvidas foi minuciosamente realizado em diário de campo. A fim de avaliar o impacto ofertado através das oficinas de práticas integrativas foram realizadas visitas técnicas no domicílio dos cuidadores de idosos. As atividades foram divididas em três encontros, sendo: 1ª Oficina de problematização: Momento utilizado para levantamento dos problemas e aplicação do instrumento semi estruturado sobre o conhecimento bem como o levantamento de estratégias e escolha das práticas integrativas de interesse para serem aplicadas no grupo de cuidadores. Essa primeira oficina ocorreu na unidade básica de saúde e participaram 03 profissionais de saúde, 08 cuidadores e 08 pessoas da comunidade. A oficina se iniciou com a apresentação dos participantes. Logo após foi apresentado um perfil de diagnóstico e sobrecarga dos cuidadores da área que apontou que o cuidador demonstrava interesse em participar de oficinas que diminuíssem a rotina cansativa do dia-a-dia, em seguida responderam ao instrumento semi estruturado e foram conduzidos a pensarem em estratégias para diminuição dessa sobrecarga, dentre elas, práticas integrativas acessíveis e de baixo custo.

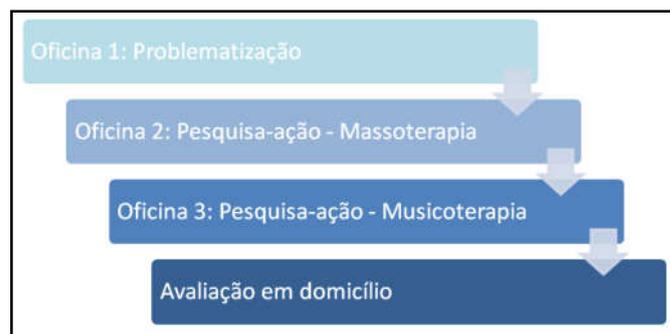
A pesquisa-ação exige uma proposta metodológica de pesquisa-participante e caráter emancipatório, esses critérios foram respeitados na primeira etapa do estudo através da apresentação e discussão de dados referentes à realidade da

comunidade bem como o perfil dos idosos dependentes e de seus cuidadores e algumas dificuldades que permeiam o processo de cuidado (DE MENDONÇA, *et al.*, 2017). A partir dos problemas discutidos foram elaboradas propostas de acordo com as necessidades descritas a serem desenvolvidas nos próximos encontros e que envolveram a participação dos cuidadores.

Neste encontro os cuidadores apresentaram, entre outros, diversos e variados problemas, a falta de disponibilidade em participar das oficinas devido à responsabilidade com os cuidados prestados aos idosos, e como propostas a realização de atividades educativas na unidade básica de saúde quinzenalmente. Foi aplicado um instrumento semi estruturado para os cuidadores de idosos que norteou a discussão acerca do conhecimento sobre o tema e em seguida foram apresentadas algumas práticas integrativas possíveis de serem realizadas, citadas pelos cuidadores e pela comunidade, que atendessem a realidade encontrada e fosse do interesse de todos. Ficou decidido neste primeiro encontro que a primeira prática a ser aplicada, diante dos problemas psicológicos e da sobrecarga dos cuidadores, seria a massoterapia e a musicoterapia, reforçadas pela viabilidade de serem aplicadas em parceria com grupos de estudantes de outros cursos da instituição. A segunda oficina ocorreu na unidade básica de saúde e participaram 03 profissionais de saúde, 09 cuidadores, 02 discentes de enfermagem. A oficina se iniciou com a apresentação dos participantes, na sequência trabalhou-se, a massoterapia, esta tem como objetivo proporcionar bem estar, saúde e qualidade de vida através das manobras terapêuticas. A massagem iniciou-se com a presença de uma profissional de estética em massoterapeuta que aplicou a prática individualmente com cada cuidador, que realizou diferentes técnicas de massagem proporcionando um momento de relaxamento para os cuidadores, e após a realização das massagens finalizou as oficinas com a avaliação individual de cada cuidador. A terceira oficina ocorreu no CRAS e participaram 04 profissionais de saúde, 09 cuidadores e 03 pessoas da comunidade. A oficina se iniciou com as boas vindas aos participantes, em seguida trabalhou-se com outra prática integrativa, a musicoterapia. Essa técnica envolve o contexto emocional de cada indivíduo e abre possibilidades de comunicação, pois, quando a fala e a ação impõem resistências, muitas vezes, a música libera emoções que estavam esquecidas na memória (BERGOLD, *et al.*, 2016).

A oficina iniciou com os participantes posicionados em um círculo, todos foram convidados a se desligarem dos problemas e relaxarem, em seguida foi apresentada uma música com sons da natureza (pássaro e água corrente) indicada para momentos de relaxamento e concentração. A proposta musical se justifica ainda por emitir sons de paz e com baixa potência vibratória no ambiente, com intuito de proporcionar equilíbrio entre o meio externo e interno de cada indivíduo. A musicoterapia propicia uma resposta corporal, gestual, não verbal, na qual o indivíduo expõe o seu sentimento mais facilmente. A música tem o poder de remeter às lembranças do passado, e reviver emoções que possibilita evocar lembranças ligadas à história da vida pessoal e familiar. Após a dinâmica, os mediadores da oficina finalizaram as atividades com a realização de uma avaliação individual, neste momento cada cuidador posicionava-se mencionava aspectos positivos e/ou negativos em relação as dinâmicas aplicadas. Os encontros foram realizados de forma lúdica e descontraídos com o intuito de aliviar o stress do dia a dia dos

cuidadores, bem como proporcionar o desenvolvimento de atividades e discussões sobre a sua rotina ao lado dos idosos que cuidam. Nesse sentido, poderiam refletir e entender sobre as suas necessidades e propor estratégias para a saúde física e psíquica, uma vez que, além do corpo foram trabalhadas também aspectos relacionados a saúde mental desses cuidadores por meio das práticas de massoterapia e musicoterapia, ambas visam trabalhar a saúde corporal e mental. Na pesquisa-ação a análise de dados é realizada por meio da descrição em detalhes de todas as fases do processo através de instrumentos que permitam compreender desde a fase de diagnóstico, a intervenção e avaliação desenvolvida. A pesquisa-ação ainda pode ser compreendida como um tipo de pesquisa em que ocorre o processo simultâneo de investigação e ação, utilizada quando há interesse coletivo, tanto do pesquisador quanto dos participantes, na solução de problemas (BRUSAMARELLO, *et al.*, 2018). O seu desenvolvimento prevê a resolução de situações cotidianas, requer mudanças de atitude na prática e tem caráter participativo e de capacitação dos participantes. Esse tipo de pesquisa passou a ser cada vez mais explorado, trazendo para os participantes e pesquisadores a possibilidade de construir juntos, novas estratégias para implementação de mudanças (ROCHA, *et al.*, 2017).



Tendo em vista a dificuldade dos cuidadores em comparecer a avaliação na UBS, realizaram-se de forma individual no próprio domicílio, neste momento os cuidadores descreveram os benefícios alcançados a partir das práticas desenvolvidas nas oficinas. Essa avaliação foi realizada por meio de uma entrevista com o cuidador, com o auxílio de um instrumento composto por perguntas relacionadas à contribuição das oficinas para a sua saúde e bem-estar. Buscou-se ainda a visão dos cuidadores a respeito das práticas integrativas e complementares, com que práticas se identificaram e por fim se as oficinas realizadas contribuíram na diminuição da sobrecarga e estresse na sua rotina. A fim de garantir a integridade e o sigilo das informações dos entrevistados todas as informações coletadas foram utilizadas apenas para fins de pesquisa em obediência a resolução 466/2012 do CNS, que trata dos aspectos éticos que envolvem as pesquisas com seres humanos. O estudo trata-se de um recorte do Projeto matriz intitulado: Rede de apoio para cuidadores de idosos dependentes: Diagnóstico e intervenção aprovados pelo Comitê de Ética da Fainor sob o número de parecer: 3.101.443. (algumas revistas já pedem para excluir o n do parecer, visto que, os avaliadores não podem saber quem são os autores. O que acha?).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo é composto por uma amostra de 17 cuidadores de idosos dependentes, com faixa etária de 33 a 86 anos, de ambos os sexos, com maior predomínio de mulheres. Em relação às

ações realizadas na unidade referente às oficinas, os 17 cuidadores de idosos dependentes participaram de forma ativa e frequente. Em relação ao grau de parentesco dos cuidadores 12 possuem algum grau de parentesco com idoso, sendo filhos, sobrinhos, netos e 05 deles são vizinhos, amigos ou companheiros. Dentre esses, 15 cuidadores mencionaram algum problema de saúde principalmente relacionado a doenças crônicas como hipertensão, diabetes e problemas osteomusculares e 02 relataram não possuir problema de saúde. Esse perfil é um retrato da realidade nacional dos cuidadores de idosos brasileiros que se assemelha aos resultados de outras pesquisas. Os dados encontrados revelaram que a maioria dos cuidadores entrevistados eram sexo feminino e filhas dos idosos dependentes de cuidado. Quando um familiar adoece, comumente a mulher assume a responsabilidade pelo cuidado, e apesar da diminuição da taxa de fecundidade (diminuição do número de membros nas famílias) e da inserção das mulheres no mercado de trabalho, as atribuições de cuidado são socialmente compreendidas como natural e inerente ao papel da mulher, na função de prover o cuidado da casa, dos filhos e do esposo. De forma pouco usual o homem se responsabiliza pelos cuidados diretos, contribuindo apenas secundariamente (SARPI, *et al*, 2019). Em estudo realizado na Universidade Federal de Goiás, com 934 cuidadores, observou-se que a maioria dos cuidadores além de ser do sexo feminino, apresenta faixa etária igual ou maior que 60 anos, com Ensino Fundamental Incompleto, coabitando com o idoso, com presença de alguma morbidade, sem receber auxílio e não receberam capacitação para a função de cuidador (DE OLIVEIRA, *et al*, 2018).

envelhecimento, sendo considerada como uma fase de maior necessidade de atenção psicobiológica, o que é dificultado pela tarefa de cuidar, caracterizado por execução de atividades complexas, delicadas, solitárias e sofridas para quem cuida e que também está vivenciando um processo de declínio funcional proveniente do envelhecimento (BRIGOLA, *et al*, 2017). Ser cuidadora muitas vezes não é uma opção e no tocante ao motivo que levam essas idosas a cuidarem de uma pessoa idosa verificam-se três principais: a) ausência de opção; b) laço estabelecido entre cuidador e pessoa idosa; c) falta de condições financeiras para contratar cuidador (ALMEIDA, *et al*, 2018). É cada vez mais frequente o número de cuidadores idosos que cuida de outros idosos, no Brasil, existe a tendência do aumento do número de idosos cuidadores de outros idosos, sendo que estudos apontam as mulheres com predomínio feminino entre os cuidadores familiares reflete o papel sociocultural da mulher, historicamente determinado no contexto ocidental, uma vez que, naturalmente, cabe às mulheres a prestação dos cuidados, quer seja esposa, filha ou irmã, e aos homens, a condição de provedor do sustento e administrador financeiro (SANTOS-ORLANDI, *et al*, 2017). Autores apontam que idosos mais jovens apresentam mais energia para cuidar dos indivíduos mais velhos (SANTOS-ORLANDI, *et al*, 2017). Em relação aos participantes terem alguma doença e fazerem uso contínuo de algum medicamento, dos 17 cuidadores entrevistados 15 apresentava alguma doença crônica e mencionaram fazer uso de medicação contínua. Outros estudos relacionam o fato de possuírem alguma doença crônica as horas destinadas ao cuidado e apontam que os cuidadores que possuem tais

Quadro 1. Perfil dos cuidadores de idosos dependentes, Vitória da Conquista – Bahia, 2019

Características do cuidador	N
Sexo	
Feminino	15
Masculino	02
Faixa Etária	
31 a 40	02
41 a 50	00
51 a 60	04
61 a 70	03
71 a 80	04
+ de 80 anos	01
Grau de Parentesco	
Possui grau de parentesco com o idoso	12
Não Possui grau de parentesco com o idoso	05
Possui Algum Problema de Saúde e fazem uso de medicamento contínuo	
Sim	15
Não	02

Fonte: da pesquisa

Quadro 2. Conhecimento e interesse pelas práticas integrativas do cuidado. Vitória da Conquista- Ba – 2019

Cuidadores	N
Conhecimento sobre as PICs	04
Conhece	13
Não conhece	
Práticas integrativas de interesse	
Massoterapia	17
Musicoterapia	15
Plantas medicinais	12
Outras	06

Fonte: da pesquisa

Neste estudo foi possível observar que em relação à idade dos participantes há o quadro de idoso cuidando de outro idoso, o que corrobora com a literatura que aponta cônjuges e filhos mais velhos, também idosos exercendo a tarefa árdua do cuidar. Essa faixa etária do cuidador também idoso é vista como uma fase de transição e de diversas mudanças do

características tendem a passar mais tempo prestando alguma tarefa de cuidar (DE OLIVEIRA, *et al*, 2018). Os participantes do estudo inferiram, em sua maioria, não possuir conhecimento sobre as práticas integrativas que poderiam ser utilizadas na pessoa idosa ou próprio cuidador. Contudo, a maioria demonstrou interesse em aprender e utilizar as técnicas

para aprimorar suas habilidades e melhorar sua rotina de cuidado. Quando perguntados sobre as práticas de maior interesse para cuidadores de idosos dependentes, as mais relatadas foram: o relaxamento, a meditação, amassoterapia, a musicoterapia, a biodança e o uso das plantas medicinais. No momento da oficina foram citados os efeitos e as vantagens para o alívio das dores, o autocuidado e de estabelecer uma melhor qualidade de vida. Para as oficinas foram priorizadas a massoterapia e a musicoterapia.

Observa-se atualmente uma maior procura pelas técnicas alternativas do cuidar. O crescimento no interesse populacional por essas práticas ocorre em razão da busca por novas formas de aprender e aplicar saúde ou, ainda, pela insatisfação popular com os métodos de saúde tradicionais. Essa busca pode ainda estar sendo influenciado pela mudança no entendimento dos conceitos de saúde e doença no processo cultural em permanente mudança, esse crescimento é uma expressão de um movimento popular, pois se aproxima da cultura que se opõe à visão altamente tecnológica existente na saúde, caracterizando-se por uma linguagem interdisciplinar, contendo uma grande quantidade de recursos que contribui para a integração disciplinar. As práticas alternativas trabalham em contribuição com os profissionais que atuam na área da saúde por meio da prevenção e repadronização das metodologias, a fim de melhor orientação quanto ao papel do paciente no processo de tratamento (Less; Sehnem, 2018). Partindo do pressuposto de que havia uma utilização indiscriminada de algumas práticas integrativas consideradas milenares e apontadas pelo SUS, este identificou a necessidade de regulamentação e disseminação dessas práticas no seu âmbito garantindo assim o acesso integral a outras formas de cuidar (BRASIL, 2006). Essa busca chamou a atenção também de outros poderes governamentais, e, assim, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu e denominou as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), aumentando o número de práticas reconhecidas para se trabalhar no SUS (Less; Sehnem, 2018).

A massoterapia é considerada um recurso terapêutico que contribui para o alívio das dores físicas e emocionais, beneficiando todo o corpo e o sistema nervoso central e autônomo. Todas as formas de toque estimulam os impulsos eletroquímicos da pele e seus inúmeros receptores. A massagem pode auxiliar na eliminação ou amenização de diverso estado mental, como: a depressão, ansiedade, angústia e a insônia (NUNES *et al.*, 2018). Um estudo realizado no projeto UATI (Universidade Aberta a Terceira Idade) realiza atendimento em terapias complementares aos docentes, discentes e funcionários da UEFS e a comunidade externa, através da UATI e eventos científicos, esse estudo demonstrou que os benefícios da massoterapia para quem lida com situações de sobrecarga, são numerosos, pois estimula a circulação, diminui a rigidez muscular e ainda ajuda no controle das inflamações que podem surgir nas articulações. Na terceira idade, a necessidade do toque é fundamental, visto que ele pode ser parte nobre de uma comunicação eficaz e expressão de sentimentos (LIMA *et al.*, 2012). A massoterapia para idosos ancora-se nos objetivos das seguintes práticas complementares: a) massagem terapêutica na cadeira: massagem rápida com a finalidade de promover relaxamento muscular, utilizando uma cadeira específica b) massagem relaxante: massagem rápida na maca com a finalidade de diminuir o estresse diário (ASSIS, *et al.* 2018); c) massagem

reflexológica podal: massagem realizada com aplicação de pressão em áreas reflexas dos pés com efeito em todo o corpo (LIMA *et al.*, 2012). Os estudos comprovam o aumento da procura pelos serviços da medicina alternativa com maior destaque para a massoterapia, a acupuntura e a terapia holística o que resulta no interesse de profissionais da saúde como médicos e enfermeiros pelas terapias alternativas e o aumento dos encaminhamentos de pacientes para esses profissionais especialistas (DE ABREU; DE SOUZA; FAGUNDES, 2012).

A literatura aponta evidências científicas revelando a eficácia dessa prática, por meio de relatos de profissionais, com conhecimento teórico prático das respostas neurofisiológicas no organismo humano. A massagem bem aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios, trazendo alívio de dores, tensões nervosas, acalmando o indivíduo e baixando o nível de estresse. Verifica-se que a massoterapia exerce efeitos benéficos no organismo e ajuda no combate do estresse (DE ABREU; DE SOUZA; FAGUNDES, 2012). Outra terapia integrativa escolhida pelos cuidadores, muito utilizada e defendida na atualidade é a musicoterapia, destaca-se a música como um recurso para realização de ações de promoção e prevenção. Na área da geriatria e gerontologia o uso da música vem se sobressaindo por proporcionar efeitos significativos nas esferas psicoemocionais, físicas e sociais destas pessoas repercutindo na melhora da autoestima e da sociabilização (GOMES; DO AMARAL, 2012).

A música é utilizada como recurso no cuidado humano desde a antiguidade. O uso da musicoterapia em sua diversidade apresenta tipos e ritmos que abrange o mundo particular de cada indivíduo, podendo configurar-se como uma tecnologia inovadora de cuidado e uma atividade sistemática que facilite a expressão de emoções, a comunicação interpessoal, focalizando aspectos saudáveis do cliente (SILVA; OLIVEIRA; COUTINHO, 2018). Observou-se que dentre as PICS, a musicoterapia objetiva desenvolver potenciais e restabelecer funções do indivíduo para alcançar uma melhor integração intra e interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida. Nessa perspectiva, estudos evidenciam as benesses da música, tais como: manutenção da saúde mental; redução do estresse; alívio do cansaço físico e psíquico; alívio das Práticas integrativas e complementares sensação dolorosa e relaxamento físico e mental do indivíduo. Com isso, percebe-se que a música faz parte de muitos eventos sociais, sendo uma ferramenta presente em todas as culturas conhecidas e utilizada para uma ampla gama de funções sociais, como acalmar crianças agitadas, eliciar emoções, favorecer a coesão social, expressar crenças religiosas, dentre outras. Além disso, é utilizada como terapia em dinâmicas, oficinas e no tratamento de enfermos, proporcionando relaxamento, tranquilidade, alegria e desinibição aos participantes (DA SILVA; BARRETO, 2018).

Considerações Finais

O presente trabalho relata a experiência de implementação de um projeto de extensão com utilização de terapias complementares e integrativas junto à comunidade de uma UBS no interior da Bahia e conseguiu identificar os vários benefícios disponibilizados pela realização cotidiana das práticas alternativas, integrativas e complementares por cuidadores de idosos dependentes, em suas várias

modalidades. Conforme apontado pelas cuidadoras entrevistadas, foi referido pelos mesmos, melhora da autoestima, alívio da dor, aumento do equilíbrio, aumento da disposição, e principalmente o aumento do convívio social fazendo com que os mesmos tenham mais contato com pessoas e atividades fora do seu cotidiano diário. Concluiu-se que os cuidadores não conhecem, tampouco utilizam ou tem acesso as práticas integrativas para amenizar a sobrecarga. As discussões sobre a importância destas no grupo nas oficinas de pesquisa-ação e as estratégias de desenvolvimento das práticas despertaram nos cuidadores a importância do autocuidado e enfrentamento de sua condição de cuidador.

Foi possível evidenciar que as Práticas Integrativas e Complementares de Saúde podem ser grandes aliadas para a saúde dos cuidadores de idosos. Algumas delas, como o exemplo, a meditação e a musicoterapia são de fácil acesso, de baixo custo e não exigem muitos recursos materiais, denotando sua importância para utilização e adesão do Sistema Único de Saúde. Observou-se que era difícil para os cuidadores participar das oficinas oferecidas em locais fora do domicílio, devido a dificuldade em encontrar alguém disponível para os idosos dependentes, pois se dedicavam integralmente ao cuidado. Esse achado demonstra a necessidade de se investir em práticas alternativas de para o cuidador, de maneira que possam ser aplicadas no próprio domicílio e sem grandes investimentos com material ou profissional. Através do desenvolvimento das oficinas e da avaliação posterior realizada com os cuidadores verifica-se que a aplicação das PICS na opinião do cuidador de idoso pode melhorar seu bem estar físico e emocional, contribuindo para o seu autoconhecimento e o convívio social. É importante ampliar a compreensão da comunidade e da população a respeito da utilização destas práticas visto que é uma opção que visa proporcionar uma melhor relação entre cuidador/idoso, profissional/cliente, serviço/comunidade, com isso a implementação deste projeto junto à comunidade demonstra a importância do desenvolvimento destes projetos na atenção primária.

REFERÊNCIAS

- ARRUDA, M. F.; PERES, M. R.; BRUMATI JUNIOR, C. Índice de Lesões Osteomusculares e sua Correlação com Distúrbios Posturais em Cuidadores de Idosos. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 8, n. 1, p. 105-112, 2015.
- ASSIS, Wagner Couto et al. Novas formas de cuidado através das práticas integrativas no sistema único de saúde. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 31, n. 2, 2018. (ASSIS, et al., 2018).
- AZEVEDO, Ana Caroline Borba et al. Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. *Acta de Ciências e Saúde*, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2016.
- BERGOLD, Leila Brito, et al. A utilização da música na humanização do ambiente hospitalar: interfaces da musicoterapia e enfermagem. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, 2016, 11: 56-70.
- BRIGOLA, Allan Gustavo, et al. Perfil de saúde de cuidadores familiares de idosos e sua relação com variáveis do cuidado: um estudo no contexto rural. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2017, 20.3: 410-422.
- BRUSAMARELLO, Tatiana, et al. Educação em saúde e pesquisa-ação: Instrumentos de cuidado de enfermagem na saúde mental. *Saúde (Santa Maria)*, 2018, 44.2.
- DA SILVA, Eunice Ferreira; BARRETO, Maria Carmelita Corrêa Paes. Práticas Integrativas e Complementares: Possibilidades de cuidado em uma Unidade Básica de Saúde. *ANAIS SIMPAC*, 2018, 9.1.
- DÁTILLO, Gilsemar Maria Prevelato de Almeida; CORDEIRO, A. P. Envelhecimento humano: diferentes olhares. Marília: Oficina Universitária, 2015.
- DE ABREU, Miguel Fernandes; DE SOUZA, Telma Ferreira; FAGUNDES, Diego Santos. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, 2012, 3.1: 101-105.
- DE ALMEIDA, Juliane Rosalia et al. O enfermeiro frente às práticas integrativas e complementares em saúde na estratégia de saúde da família. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 18, p. e77-e77, 2019.
- DE MENDONÇA, Francielle Toniolo Nicodemos Furtado, et al. Educação em saúde com idosos: pesquisa-ação com profissionais da atenção primária. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2017, 70.4: 825-832.
- DE OLIVEIRA, Gabriela Ferreira, et al. Perfil dos muitos idosos e curadores como eixo fundamental para o fortalecimento da rede de cuidados. *Itinerarius Reflectionis*, 2018, 14.4: 01-14.
- DINIZ, Maria Angélica Andreotti; MONTEIRO, Diana Quirino; GRATÃO, Aline Cristina Martins. Educação em saúde para cuidadores informais de idosos. *Saúde & Transformação Social/Health & Social Change*, v. 7, n. 1, p. 028-040, 2016.
- GOMES, Lorena; DO AMARAL, Juliana Bezerra. Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. *Revista Enfermagem Contemporânea*, v. 1, n. 1, 2012.
- Less, L. A., & Sehnem, S. B. 2018. Terapias alternativas e a saúde pública. *Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos*, 219-238.
- Lima, Indiara Campos, et al. "Terapias complementares: um projeto de extensão." *Revista Conexão UEPG* 8.1 (2012): 76-85.
- MENDES, Juliana Lindonor Vieira et al. O Aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura. *REMAS-Revista Educação, Meio Ambiente e Saúde*, v. 8, n. 1, p. 13-26, 2018.
- NUNES, Juliana Folchini et al. A APLICAÇÃO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS ATUANTES EM UM GRUPO PELA UNIDADE INFANTO-JUVENIL DE ONCO-HEMATOLOGIA. *Inova Saúde*, v. 7, n. 1, p. 01-26, 2018.
- ROCHA, Bárbara Souza, et al. Evidências no desenvolvimento da liderança em enfermagem com o uso da pesquisa-ação: revisão integrativa. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 2017, 19.
- SANTOS-ORLANDI, Ariene Angelinidos, et al. Perfil de idosos que cuidam de outros idosos em contexto de alta vulnerabilidade social. *Escola Anna Nery*, 2017, 21.1.
- SARPI, Maria Julia Yunis, Et al. CONTEXTO DE VIDA E SAÚDE DE CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS DEPENDENTES DE CUIDADOS CONTEXT OF LIFE AND HEALTH OF INFORMAL CAREGIVERS OF CARE-DEPENDENT ELDERLY. *REVISTA*

- PARANAENSE DE ENFERMAGEM (REPENF), 2019, 2.1.
- SILVA, Amanda Ramalho *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e fatores sociodemográficos associados a sintomas de depressão em idosos. J BrasPsiquiatr, v. 66, n. 1, p. 45-51, 2017.
- SILVA, Eva Crislane; OLIVEIRA, SÉrgia Rodrigues; COUTINHO, Marcio Lemos. Musicoterapia como recurso terapêutico nos cuidados da enfermagem. Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes- SANTIAGO, Maria Elizabeth da Costa Felipe. Práticas Integrativas e Complementares: a Enfermagem Fortalecendo essa Proposta. UNICIÊNCIAS, v. 21, n. 1, p. 50-54, 2017.
