



A UTILIZAÇÃO DE ATIVIDADES INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA APS

ANNA REGINA GOMES DA SILVA; NIVEA EVELLYN BARBOSA DE SOUSA ARAUJO;
ANNE CAROLINE FIGUEIREDO DE VASCONCELOS; ESTEFANE RAYANE CORREIA DA
SILVA; LARISSA MACEDO DE MATOS SOUZA

INTRODUÇÃO: O envelhecimento consiste em um processo natural, decorrente de mudanças no funcionamento dos órgãos, tecidos e células. Na perspectiva da fenomenologia, as modificações ocorrem de maneira continua e singular de cada ser, sendo ausente de irreversibilidade. Dessa forma o envelhecer será de forma natural e saudável. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares(PICS), foi criada com o intuito de estimular os mecanismos naturais para prevenção agravos, promoção e recuperação da saúde. **OBJETIVO:** Este estudo objetiva descrever a utilização das práticas integrativas e complementares para um envelhecimento saudável na APS. **METODOLOGIA:** O trabalho abordado é de cunho bibliográfico, onde foram coletados dados do período de 2012 a 2020. A coleta se deu através de pesquisas em sites com total embasamento científico, como SCIELO, LILACS e Biblioteca Virtual de Saúde. **RESULTADOS:** A utilização das PICS, com os idosos da Unidade de Saúde era frequente nos encontros, onde o cuidado é baseado não apenas em terapias medicamentosas, mas sim, como tratamento complementar. As atividades em grupo, proporcionavam um novo sentido na percepção do autocuidado. Na interpretação do referencial teórico, a singularidade de cada ser é um modo de ser próprio, diante da dimensão que norteia o cuidado. Na perspectiva de inovar os atendimentos ofertados aos idosos, além da medicalização e da ausência de atividades desenvolvidas em conjunto a elas, as PICS, proporciona um enfoque na educação popular com espaços de partilha de vivências, anseios e saberes. Inspirada no cenário de experiência singular, atividades em grupos eram desenvolvidas, baseados na medicina alternativa, despertando conhecimentos e curiosidade. A prática da fitoterapia com chás, técnicas de meditações e relaxamentos, auriculoterapia, dança circular eram atividades mais abordadas. **CONCLUSÃO:** Destaca-se as ações coletivas de promoção a saúde com as PICS, como uma ferramenta preventiva ao envelhecimento da população idosa. Contudo, aponta-se a importância de realizar um cuidado com foco nas singularidades desses idosos, adentrando e entendendo seu mundo.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde, Envelhecimento, Política do idoso, Práticas integrativas e complementares, Unidade básica de saúde.