



PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM TRABALHADORES COM SINTOMAS DE ANSIEDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ALAN SANTIAGO REIS; DARCTON SOUZA DE AGUIAR

RESUMO

Introdução: O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo, com uma prevalência de cerca de 10 a 20% na população em geral, frequentemente associados com sintomas como medo e mal-estar, fadiga, inquietação, palpitações, dentre outros. A etiologia dos transtornos ansiosos é complexa e individualizada, que pode envolver fatores genéticos, hereditários, ambientais, psicológicos, sociais e biológicos. A ansiedade tem sido considerada como um sentimento comum a qualquer ser humano, mas, a depender da intensidade dos sintomas e prejuízos causados na vida do indivíduo, ela poderá ser considerada como ansiedade patológica, que pode manifestar preocupação excessiva com circunstâncias diárias da rotina da vida, tais como: trabalho, saúde, finanças, ou até mesmo em questões menores. Diversos fatores podem desencadear a ansiedade, desde desequilíbrios químicos e cerebrais, características de personalidade, vulnerabilidade genética, além de eventos traumáticos. **Relato de Experiência:** O estágio de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foi realizado na cidade de Salvador, estado da Bahia, tendo três encontros semanais, realizados na Clínica Escola de Fisioterapia da instituição UniFTC, em trabalhadores que exercem funções com pacientes com transtornos mentais, durante um período de 6 semanas. Iniciado na primeira semana do mês de fevereiro e finalizado na segunda semana do mês de março. Os atendimentos eram realizados de forma individual na maioria das vezes, sendo em alguns deles em duplas ou trios, a depender da quantidade de pacientes no ambulatório de Práticas Integrativas, o público alvo eram trabalhadores que exercem funções em pacientes com transtornos mentais. **Conclusão:** Dessa forma, foi nítida a importância do estágio supervisionado de Fisioterapia em PICS para o desenvolvimento do aluno, aplicando os conhecimentos teóricos na vivência prática.

Palavras-chave: Ansiedade; Estágio; PICS; Trabalho; Auriculoterapia

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo, com uma prevalência de cerca de 10 a 20% na população em geral, frequentemente associados com sintomas como medo e mal-estar, fadiga, inquietação, palpitações, dentre outros. A etiologia dos transtornos ansiosos é complexa e individualizada, que pode envolver fatores genéticos, hereditários, ambientais, psicológicos, sociais e biológicos. (Silva e Neto, 2020).

A ansiedade tem sido considerada como um sentimento comum a qualquer ser humano, mas, a depender da intensidade dos sintomas e prejuízos causados na vida do indivíduo, ela poderá ser considerada como ansiedade patológica, que pode manifestar preocupação excessiva com circunstâncias diárias da rotina da vida, tais como: trabalho, saúde, finanças, ou até mesmo em questões menores. Diversos fatores podem desencadear a ansiedade, desde desequilíbrios químicos e cerebrais, características de personalidade, vulnerabilidade genética, além de

eventos traumáticos (American Psychiatric Association, 2013; Mangolini, Andrade e Wang, 2019).

Os transtornos de ansiedade fazem parte de um dos grupos mais comuns das doenças psiquiátricas. O Estudo Americano de Comorbidade (National Comorbidity Study) relatou que 1 em cada 4 pessoas têm em seu diagnóstico pelo menos um dos transtornos de ansiedade, com isso gera uma taxa de prevalência em 12 meses de 17,7%. As mulheres têm mais probabilidade de ter um transtorno do que os homens, pela prevalência durante a vida de 30,5% para as mulheres e para os homens 19,2%. Sua predominância diminui na população com status socioeconômicos mais alto (Sadock, Sadock e Ruiz, 2017).

No Brasil, a legitimação e institucionalização das práticas complementares teve início nos anos de 1980, principalmente, após a descentralização, participação popular e crescimento da autonomia municipal, promovidos pelo SUS. Em 1985 foi celebrado o primeiro ato de institucionalização da Homeopatia na rede pública de saúde e desta data até a publicação da PNPIC muitos atos foram registrados. No entanto, um marco nesse processo foi a produção do diagnóstico nacional da oferta de práticas complementares no SUS e a criação de grupos de trabalho multi institucionais, para tratar da Homeopatia, MTC-Acupuntura, Medicina Antroposófica e Plantas Medicinais e Fitoterapia. (MS, 2006). A PNPIC-SUS contemplou, em seu documento técnico, as ações de inserção na atenção à saúde para os campos da Medicina Tradicional Chinesa-Acupuntura; Homeopatia; Plantas Medicinais e Fitoterapia e, aponta o desenvolvimento de observatório de práticas para o Termalismo Social/Crenoterapia e a Medicina Antroposófica (BRASIL, 2006).

O acesso dos usuários do SUS as práticas integrativas têm crescido exponencialmente. A introdução das PICs nas redes de saúde é para ampliar buscas de novos modelos para tratamentos de cada caso, formas não agressivas e sim que possam complementar um tratamento e também ser usado como principal fonte de cuidado (BRASIL, 2017). O Ministério da Saúde já recomenda o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PIC), o que tem levado o público alvo a conhecê-las (Goyatá et al., 2016). Ao observar a relação da PICS na profissão da Fisioterapia, foi normatizada a prática por meio da Resolução nº 380/2010. Sendo elas: Homeopatia; Fitoterapia; Práticas Corporais, Manuais e Meditativas; Terapia Floral; Magnetoterapia; Fisioterapia Antroposófica; Termalismo / Crenoterapia / Balneoterapia; Hipnose (COFFITO, 2010).

O objetivo desse estudo é relatar a experiência vivida durante o Estágio Supervisionado II, do estágio obrigatório de Fisioterapia em Práticas Integrativas Complementares em Saúde, da instituição UniFTC.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

O estágio de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foi realizado na cidade de Salvador, estado da Bahia, tendo três encontros semanais, realizados na Clínica Escola de Fisioterapia da instituição, o público alvo dos atendimentos eram colaboradores que exercem funções em pacientes com transtornos mentais, durante um período de 6 semanas. Iniciado na primeira semana do mês de fevereiro e finalizado na segunda semana do mês de março.

Os atendimentos eram realizados de forma individual na maioria das vezes, sendo em alguns deles em duplas ou trios, a depender da quantidade de pacientes no ambulatório de Práticas Integrativas, o público alvo eram trabalhadores que exercem funções em pacientes com transtornos mentais.

Durante a experiência, foi possível realizar a avaliação fisioterapêutica baseada na Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF) e a avaliação energética dos pacientes, baseada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e a teoria dos 5 elementos; a elaboração de objetivos e condutas baseado no seu contexto biopsicossocial.

Durante a anamnese de cada um dos pacientes atendidos no ambulatório de PICS, as

principais queixas relatadas por eles, foram a falta e a má qualidade de sono, dores e tensões musculares, principalmente na musculatura do trapézio, associadas aos sintomas de ansiedade, que era a queixa principal de maior parte deles.

A utilização das PICS foram cruciais no plano terapêutico desses indivíduos, associadas às condutas fisioterapêuticas, nos atendimentos dos pacientes no ambulatório. Foram utilizadas: Auriculoterapia, com a aplicação de sementes de mostarda nos pontos das regiões específicas acometidas, estimulando os mesmos. Os principais pontos utilizados foram: o She Men, sendo o ponto principal, tem como ação o controle da ansiedade, nos distúrbios mentais, estabilização emocional, em condições de dor e possui atividade anti-inflamatória; Coração, Tronco Cerebral, Baço, Rim, Fígado; Ventosaterapia, utilizada para controlar a corrente sanguínea, tendo como base a troca gasosa e eliminando os gases e toxinas estagnadas em determinadas regiões do corpo, como por exemplo, nos pontos gatilhos dos músculos afetados; Meditação, sendo uma prática milenar de integração corpo e mente baseada na consciência do movimento presente, tendo plena atenção. Durante essa técnica, os pacientes eram guiados pelo terapeuta/estagiário. Técnicas de liberação miofascial também foram utilizadas nos músculos que apresentaram tensão e pontos gatilho, sendo uma grande aliada durante os atendimentos.

No final de cada atendimento, como também no início, um dos instrumentos utilizados era a Escala Visual Analógica (EVA), para identificar a intensidade do nível de dor que o paciente sentia naquele momento. O que propôs resultados relatados pelos pacientes ao uso das Práticas Integrativas Complementares, tendo pacientes que no início da sessão apresentavam score 6 na escala de EVA e após a sessão, apresentava score 4. Também era perguntado a cada um deles em relação a sensação de ansiedade antes e depois, e relataram estar mais tranquilos após os atendimentos.

3 DISCUSSÃO

O transtorno da ansiedade perante as relações sociais, familiares, afetivas e trabalho, tem muito impacto afetando os portadores e as pessoas ao seu redor e prejudicando a qualidade de vida de ambos, diante da sociedade pode parecer normal por causa do cotidiano, mas tornam-se preocupantes quando influenciam o desenvolvimento de atividades, tendo também falta de diagnóstico seguro fazendo com que não tenha um tratamento adequado, piorando a situação e aumentando o número de morbimortalidade nesta população em decorrência à ansiedade (Huymes; Vieira e Fráguas Júnior, 2016). Como foi possível observar a maioria dos indivíduos atendidos no ambulatório de PICS, que relataram uma rotina cansativa tendo o público alvo de seus trabalhos, pacientes com transtornos mentais ou com distúrbios psíquicos, levando em conta a complexidade dos atendimentos. A complexidade dos trabalhos associado a problemas pessoais podem gerar sintomas de ansiedade, como foi o caso de uma das pacientes do ambulatório de PICS, que relatou a perda de sua genitora recentemente, o que aumentou seus sintomas de ansiedade e insônia.

A utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), vem se tornando aliada na melhora de indivíduos com sintomas de ansiedade, contemplando sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa (MT/MCA). Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde e doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (COFFITO, 2011).

Uma das PICS mais utilizadas durante os atendimentos foi a Auriculoterapia, que é uma

terapia natural, não invasiva, de baixo custo, sem efeitos colaterais, rápido e de fácil aplicação, sendo adaptável em qualquer condição ambiental e local em que o paciente se encontre, podendo melhorar o quadro clínico do paciente com ansiedade, depressão, dores articulares, entre outros (Kurebayashi et al., 2017). A aplicação dessa terapia foi feita com o uso de sementes de mostarda nos pontos das regiões específicas acometidas, estimulando os mesmos. Os principais pontos utilizados nos atendimentos foram: o She Men, sendo o ponto principal, tem como ação o controle da ansiedade, nos distúrbios mentais, estabilização emocional, em condições de dor e possui atividade anti-inflamatória; Coração, Tronco Cerebral, Baço, Rim, Fígado;

A ação desse tipo de terapia pode ser explicado pelo estímulo do córtex cerebral através da estimulação de pontos específicos no pavilhão auricular, sendo feito pela utilização de sementes de mostarda ou agulhas, gerando dessa forma um efeito imediato, pois o cérebro recebe o estímulo e age equilibrando o organismo, proporcionando um bem-estar físico, mental e emocional (Kurebayashi et al., 2017). Nas semanas seguintes, durante o retorno aos atendimentos, os pacientes que fizeram a utilização da Auriculoterapia demonstraram um resultado satisfatório em relação a diminuição dos sintomas de ansiedade e em relação a falta ou a má qualidade do sono.

Desse modo, foi de suma importância a realização de uma avaliação minuciosa, tendo em vista a detecção das estruturas e funções acometidas, além de suas limitações funcionais, barreiras, facilitadores e restrição de participação no contexto social, baseada na CIF, ajudando, assim, na construção do diagnóstico cinético-funcional e, a partir dele, elaborar os objetivos e condutas necessários para cada paciente, auxiliando também no diagnóstico energético baseado na MTC.

4 CONCLUSÃO

Dessa forma, fica nítido a importância do estágio supervisionado de Fisioterapia em PICS para o desenvolvimento do aluno, aplicando os conhecimentos teóricos na vivência prática. A experiência no estágio de PICS foi de fato desafiador, lidar com tralhadores que exercem funções com pacientes com transtornos mentais e perceber como isso interfere diretamente em seu psicológico e, somados aos seus problemas pessoais, desencadeiam sintomas de ansiedade somatizando sintomas físicos e afetando diretamente no seu bem estar. Foi possível compreender que realizar uma avaliação fisioterapêutica minuciosa baseada na CIF e no modelo biopsicossocial, nos proporcionando um melhor direcionamento no diagnóstico cinético-funcional de forma assertiva, construindo estratégias fisioterapêuticas mais adequadas, assim como nos auxiliando no diagnóstico energético baseado na MTC.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)**. Arlington: American Psychiatric Association. BRASIL. Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: **Ministério da Saúde**; 2006.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL. Resolução nº 393, 3 de agosto de 2011: Disciplina a Especialidade Profissional do Fisioterapeuta no exercício da Especialidade Profissional em Acupuntura/MTC (Medicina Tradicional Chinesa) e dá outras

providências. **COFFITO**, 2011.

GARCIA E. **Auriculoterapia Escola Huang Li Chun**. São Paulo: Roca; 2006.

GOYATÁ, Sueli Leiko Takamatsu; AVELINO, Carolina Costa Valcanti; SANTOS, Sérgio Valverde Marques; SOUZA JUNIOR, Deusdete Inácio; GURGEL, Maria Dorise Simão Lopes; TERRA, Fábio de Souza. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Internet, v.69, n.3, p.602-609, 2016.

HUYMES, Eduardo de Castro; VIEIRA, Márcio Eduardo Bergamini; FRÁGUAS JÚNIOR, Renério. **Psiquiatria interdisciplinar**. São Paulo: Manole, 2016.

KUREBAYASHI, L. F., TURRINI, R. N., SOUZA, T. P., MARQUES, C. F., RODRIGUES, R. T., & CHARLESWORTH, K. (2017). Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. **Revista latino-americana de enfermagem**, 25, e2843.

MANGOLINI, V. I., ANDRADE, L. H., & WANG, Y. (2019). Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina (São Paulo)**, 98, 415-422.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacial de Práticas Integrativas e Complementares no SUS– PNPIC-SUS. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2006. 92 pp.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SILVA, F.C.T.; NETO, R.M.L. Psychiatric symptomatology associated with depression, anxiety, distress, and insomnia in health professionals working in patients affected by COVID-19: A systematic review with meta-analysis. **Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry**. 2021 Jan 10;

VIDEBECK, Sheila L. **Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.