

IMPACTO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS) NA QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA E VENTOSATERAPIA

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) configuram um conjunto de abordagens terapêuticas que buscam prevenir doenças, tratar sintomas e promover o equilíbrio físico e mental dos indivíduos. Reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), essas práticas têm ganhado crescente aceitação global, especialmente em virtude de seus benefícios comprovados na promoção da saúde e no manejo de condições crônicas (Ministério da Saúde, 2024). No Brasil, o Ministério da Saúde oficializou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006, ampliando o acesso a métodos como a massoterapia e a ventosaterapia no Sistema Único de Saúde (Brasil, 2006).

A massoterapia é amplamente utilizada como técnica terapêutica, sendo reconhecida por seu impacto positivo na redução de dores musculares, melhora da circulação sanguínea, alívio do estresse e promoção do relaxamento profundo (Abreu, 2012). Por sua vez, a ventosaterapia, uma prática tradicional originada na medicina oriental, utiliza ventosas para criar sucção na pele, favorecendo a desintoxicação, a redução de inflamações e a regeneração muscular, além de aliviar dores crônicas e melhorar o fluxo energético no corpo (Huang et al., 2013).

Em pacientes com comorbidades físicas, como doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares e metabólicas, o uso de PICS tem demonstrado ser um valioso recurso complementar, proporcionando alívio dos sintomas e melhorias na qualidade de vida (Natividade et al., 2021).

Nairon Lima de Sousa



Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
nairon0lima@gmail.com

Francisco Ari Oliveira Dias



Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
arioliveira245@gmail.com

Ana Vitória Távora Aquino



Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
vitoriatavora2002@gmail.com

Me. Carla Patrícia de Almeida Oliveira



Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
carlapatricia@unicatolicaquixada.edu.br

Me. Ranieri Sales de Souza Santos



Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)
ranierisantos@unicatolicaquixada.edu.br

OBJETIVOS

Relatar e analisar os impactos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), especificamente a massoterapia e a ventosaterapia, na qualidade de vida de uma paciente com comorbidades físicas, destacando os benefícios percebidos em aspectos físicos, emocionais e sociais, bem como suas contribuições para o bem-estar geral e manejo das condições de saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e retrospectivo, onde foi desenvolvido a partir do acompanhamento de uma paciente com condições clínicas específicas e comorbidades físicas. Paciente do sexo Feminino, de 45 anos, diagnosticada com Depressão, Ansiedade, Síndrome do Túnel do Carpo, Fibromialgia, Espondilose e Abaulamento Cervical (C5-C6, C6-C7). Faz uso prescrito das seguintes medicações: Fluoxetina (ISRS), Quetiapina (Ansiolítico Atípico), Clonazepam e Diazepam (Benzodiazepínicos), Pregabalina (anticonvulsivante, analgésico), Tramadol (analgésico opioide leve), Desvenlafaxina (antidepressivo - IRNS) e Dorene (antiepiléptico). Relata que, além de ter realizado acompanhamento farmacoterapêutico, também passou por consultas com médicos neurologista, reumatologista e ortopedista, além de ter participado de sessões de fisioterapia. O acompanhamento ocorreu entre os meses de agosto à novembro.

A paciente escolheu submeter-se a sessões de massoterapia e ventosaterapia em um serviço de saúde especializado em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). As intervenções foram realizadas e monitoradas por acadêmicos e docente do curso de Farmácia da UniCatólica, membros da Liga Acadêmica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPICS), na Farmácia Universitária Irmã Dulce. Inicialmente, a paciente passou por uma anamnese detalhada, orientada pelas particularidades das terapias escolhidas. Durante o acompanhamento, foram realizadas seis sessões de massoterapia e uma de ventosaterapia, sendo cada uma registrada para análise dos resultados, e cada sessão com duração de 30 minutos. Após cada sessão, observou-se a evolução do quadro clínico da paciente, permitindo identificar os impactos positivos das PICS na sua saúde e qualidade de vida. Esses registros destacaram a relevância das práticas aplicadas como recurso complementar no cuidado integral à saúde.

As figuras abaixo (1 e 2) apresentam os materiais utilizados na ventosaterapia e massoterapia, respectivamente.

Figura 1 – Material utilizado na ventosaterapia (ventosa DongYang)

Fonte: Google Imagens (2024).

Figura 2 – Material utilizado na massoterapia (vela e pedras quentes)

Fonte: Google Imagens (2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes do início das sessões de Massoterapia e Ventosaterapia, a paciente relatava grande desconforto devido às suas condições clínicas, especialmente a fibromialgia, que compromete sua qualidade de vida. Ela descrevia um quadro de sono não restaurador, acordando frequentemente cansada, com fadiga, mal-estar, dormência e uma sensação que se comparava a “várias agulhas no corpo”. Apesar de seguir rigorosamente a farmacoterapia prescrita, apresentava sintomas como náuseas e fortes dores de cabeça (enxaqueca), o que sugere possíveis interações medicamentosas e não adesão. Embora o médico tenha indicado a prática de atividades físicas, a paciente foi orientada a evitar excessos. Ela também realizava sessões de fisioterapia para a Síndrome do Túnel do Carpo, nas quais se sentia bem ao utilizar eletrodos para o tratamento da fibromialgia.

Durante a primeira sessão de Ventosaterapia, associada à Massoterapia, a paciente relatou um leve desconforto devido à aplicação das ventosas. Esse desconforto foi intensificado pela ausência de informações detalhadas sobre a Espondilose e o Abaulamento Cervical durante a sua primeira anamnese, o que resultou em uma crise de desconforto pós-sessão. Este episódio destaca a importância de uma avaliação clínica abrangente e da comunicação clara sobre as condições de saúde da paciente antes da realização de terapias alternativas, como apontado por Oliveira (2004) e Goulart e Chiari (2010).

A paciente, após essa experiência, optou por seguir apenas com o atendimento de massoterapia, o que resultou em uma única sessão de ventosaterapia e seis sessões de massoterapia subsequentes. Quando se trata de pacientes com condições da coluna vertebral, como hérnia de disco, espondilose ou abaulamento cervical, a aplicação de ventosas deve ser realizada com extrema cautela. A falta de comunicação durante a anamnese sobre essas

condições pode acarretar complicações, como o aumento do desconforto e o agravamento dos sintomas (Silva et al., 2024). Porém a Ventosaterapia tem demonstrado benefícios significativos no tratamento de diversas condições, como dores crônicas e tensões musculares. A técnica auxilia na melhora da oxigenação dos tecidos, no alívio de processos inflamatórios e na redução de dores relacionadas a distúrbios musculoesqueléticos (Nelson, 2024).

Após as sessões de massoterapia, a paciente experimentou um grande alívio em relação ao cansaço, desconforto e às enxaquecas frequentes. Desde setembro, ela interrompeu o uso da Pregabalina, um analgésico utilizado para dores intensas, e relatou não sentir falta do medicamento, nem a necessidade de utilizá-lo novamente.

A Massoterapia, ao promover o alívio da tensão muscular e o relaxamento, contribuiu para a melhoria do sono e redução da fadiga. Esses achados são corroborados por estudos como o de Silva et al. (2024) e Natividade et al. (2021), que enfatizam os efeitos positivos das terapias alternativas na promoção do bem-estar físico e emocional. Além disso, esses estudos sugerem que as práticas integrativas podem ser uma abordagem eficaz no tratamento de doenças crônicas, oferecendo uma visão holística do cuidado. Contudo, é importante observar que a eficácia das terapias pode variar conforme as condições de saúde individuais e a adesão do paciente ao tratamento, sendo essencial um acompanhamento contínuo para ajustes no protocolo terapêutico.

CONCLUSÕES

O tratamento com Massoterapia demonstrou ser eficaz no alívio dos sintomas da paciente, especialmente no que diz respeito à fibromialgia, enxaquecas e fadiga, proporcionando uma melhoria significativa na sua qualidade de vida. A interrupção do uso de medicamentos como a Pregabalina, com a paciente não sentindo a necessidade de retomá-lo, reforça os benefícios da abordagem terapêutica.

A Massoterapia, ao aliviar a tensão muscular e promover o relaxamento, contribuiu para a melhora do sono e redução do cansaço, corroborando resultados de estudos anteriores que destacam os efeitos positivos das terapias alternativas na saúde física e emocional. No entanto, a experiência negativa com a Ventosaterapia, devido à falta de informações detalhadas sobre as condições de saúde da paciente durante a anamnese, sublinha a importância de uma avaliação clínica minuciosa e comunicação clara entre o paciente e o terapeuta.

A utilização de práticas integrativas, como a Massoterapia e a Ventosaterapia, pode ser uma abordagem complementar importante no tratamento de doenças crônicas, desde que seja aplicada de maneira personalizada e com acompanhamento contínuo, adaptando-se às necessidades individuais de cada paciente.

REFERÊNCIAS

ABREU, M. F.; SOUZA, T. F.; FAGUNDES, D. S. Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 3, n. 1, p. 101-105, 2012. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119>. Acesso em: 07 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 04 de dez. 2024.

BRASIL. **PICS - Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 07 dez. 2024.

GOULART, B. N. G. de; CHIARI, B. M. Humanização das práticas do profissional de saúde: contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 255-268, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CT9XdBbVbctpmwzLjRLxm3q/>. Acesso em: 07 dez. 2024.

HUANG C.Y; CHOONG M. Y.; LI, T. S. Effectiveness of cupping therapy for low back pain: a systematic review. **Acupunct Med.**, v. 31, n. 3, p. 336-7, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23886511/>. Acesso em: 07 dez. 2024.

NATIVIDADE, P. C. S. et al. Contribuições das práticas integrativas e complementares em saúde na qualidade de vida dos trabalhadores. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 7, n. 8, p. 78873-78889, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/34175>. Acesso em: 04 dez. 2024.

NELSON, I. C. A. S. R. (org.). **Práticas Integrativas e Complementares: vivências, reflexões e ciência**. Mossoró, RN: Edições UERN, 2024. Disponível em: <https://portal.uern.br/wp-content/uploads/sites/14/2024/08/E-book-Praticas-Integrativas-e-Complementares-vivencias-reflexoes-e-ciencia.pdf>. Acesso em: 04 dez. 2024.

OLIVEIRA, V. Z. et al. Comunicação do diagnóstico: implicações no tratamento de adolescentes doentes crônicos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, n. 1, p. 9-17, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/Mb9YTBvYBvmFvSH7jTW4CHNz/#>. Acesso em: 04 dez. 2024.

SILVA, Y. V. da et al. Efeitos da Ventosaterapia e Auriculoterapia sobre aspectos emocionais e dor: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, v. 7, n. 4, p. e71807, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/71807>. Acesso em: 04 dez. 2024.