

SAÚDE INTEGRAL: PROMOÇÃO DO CUIDADO COM O CORPO E A MENTE EM ADULTOS E IDOSOS DE UMA INSTITUIÇÃO RELIGIOSA NO INTERIOR DA BAHIA

João Arthur de Almeida Lima Rocha¹;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<https://lattes.cnpq.br/4119483940648207>

Witinei Pinto Lima²;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/8738911242577859>

Clara Inaraí Rios Rodrigues³;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/3600767421919896>

Matheus Diogo Batista⁴;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/5515976044859947>

Thais Moreira Peixoto⁵,

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/7158982674634628>

Juliana Nascimento Andrade⁶.

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/4595970000418611>

RESUMO: O projeto de intervenção realizado com adultos e idosos de uma instituição religiosa, em município do interior baiano, focou na promoção da saúde integral, abordando interconexão entre saúde física e mental. As atividades foram realizadas por discentes do 5º semestre do curso Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Feira de Santana / UEFS, no período de fevereiro a julho de 2024. O presente estudo teve como objetivo descrever a experiência de acadêmicos sobre a ação de promoção a saúde integral com adultos e idosos de instituição religiosa, a partir de ações educativas sobre saúde física e mental. A metodologia incluiu a realização de palestras educativas sobre os cuidados com o corpo e mente, a partir da disseminação de práticas de relaxamento como meditação e yoga, a pratica regular de exercícios físicos, além da entrega de materiais informativos. Os

participantes avaliaram as ações demonstrando interesse e engajamento nas atividades, reconhecendo a importância da visão holística da saúde, a partir da percepção do equilíbrio entre corpo e mente. O retorno positivo do público ressalta a importância de iniciativas educacionais sobre promoção da saúde, que abordem a saúde do corpo e mente de forma prazerosa e que visem mudança de hábitos.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde integral. Organização religiosa. Autocuidado.

COMPREHENSIVE HEALTH: PROMOTING BODY AND MIND CARE IN ADULTS AND ELDERLY PEOPLE IN A RELIGIOUS INSTITUTION IN THE INTERIOR OF BAHIA

ABSTRACT: The intervention project carried out with adults and elderly people from a religious institution, in a city in the interior of Bahia, focused on promoting comprehensive health, addressing the interconnection between physical and mental health. The activities were carried out by students from the 5th semester of the Degree in Biological Sciences course at the State University of Feira de Santana / UEFS, from February to July 2024. The present study aimed to describe the experience of academics regarding the promotion action comprehensive health with adults and elderly people from religious institutions, based on educational actions on physical and mental health. The methodology included educational lectures on body and mind care, through the dissemination of relaxation practices such as meditation and yoga, regular physical exercise, in addition to the delivery of informative materials. Participants evaluated the actions, demonstrating interest and engagement in the activities, recognizing the importance of a holistic view of health, based on the perception of balance between body and mind. The positive feedback from the public highlights the importance of educational initiatives on health promotion, which address the health of the body and mind in a pleasurable way and which aim to change habits.

KEYWORDS: Comprehensive health. Religious organization. Self-care.

INTRODUÇÃO

Asaúde integral aborda o cuidado tanto do corpo quanto da mente, sendo fundamental para o bem-estar holístico de um indivíduo. Hodiernamente, essa temática está sendo bastante discutida e convém um olhar mais crítico de todos nós que estamos envelhecendo diariamente.

Segundo Costa e Pelizzoli (2015, p. 1), “A saúde integral propõe a ideia de sistematicidade e interligação corpo-mente, considerando, que fatores emocionais, podem afetar o corpo orgânico, tais como em doenças psicossomáticas”. Este conceito reconhece a interconexão entre a saúde física e mental, destacando a importância de cuidar de ambos os aspectos para alcançar uma qualidade de vida plena. Assim, reconhecer a relação entre

a saúde física e mental, é essencial para alcançar um estado de bem-estar verdadeiramente holístico. Isso se torna evidente em uma sociedade onde o estresse, a ansiedade e outras condições mentais são cada vez mais comuns. O corpo e a mente não funcionam de forma independente; ao contrário, estão intrinsecamente ligados um ao outro em um ciclo contínuo de influências.

O estresse crônico pode tomar formas diferentes e contribuir para vários sintomas de ordem emocional, física e cognitiva, tais como a insônia, falta de motivação, irritabilidade, lesões na pele, perda de cabelo, desregulação ou até interrupção do ciclo menstrual (nas mulheres) e dores no corpo, especialmente na cabeça, no peito e no estômago, dentre outros. (Arruda, 2022).

Desse modo, a saúde integral permite abordar as necessidades complexas do ser humano de maneira mais ampla e eficaz, o que se torna crucial. Ao se trabalhar com uma abordagem de saúde mais completa, é possível promover o bem-estar global das pessoas, a partir do estímulo à integração de cuidados físicos, mentais e emocionais. Além disso, investir em cuidados de saúde integral não apenas trata os sintomas, mas ajuda a evitar doenças e a aderir a hábitos saudáveis, melhorando significativamente a qualidade de vida a longo prazo. Sabendo disso:

na Saúde Integrativa, a abordagem é direcionada para o indivíduo como um todo e não apenas para a doença. Em sua aplicabilidade, associam-se a Medicina Contemporânea (convencional, ocidental ou alopática) com as práticas cientificamente comprovadas da chamada Medicina Alternativa ou Complementar (a partir das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PICS), criando-se um sinergismo para aprimorar o cuidado em saúde (Girondoli; Soares, 2021, p. 2).

Dessa forma, para garantir que todos os aspectos do bem-estar humano sejam envolvidos de maneira equitativa e eficaz, torna-se necessário implementar e promover técnicas que trabalhem com a saúde integral e promovam sua disseminação na população em todos os níveis de atenção à saúde. Nessa perspectiva, o presente estudo teve como objetivo descrever a experiência de acadêmicos sobre a ação de promoção a saúde integral com adultos e idosos de instituição religiosa, a partir de ações educativas sobre saúde física e mental, a partir da disseminação de práticas de relaxamento como meditação e yoga, a prática regular de exercícios físicos, além da entrega de materiais informativos sobre a temática.

METODOLOGIA

O projeto de intervenção faz parte da atividade curricular dos acadêmicos do 5º semestre do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), localizada no município de Feira de Santana, Bahia e tendo como público-alvo adultos e idosos de uma instituição religiosa.

As atividades foram realizadas no Centro Espírita Boa Nova, localizado no mesmo município, e sediado à Rua Birigiativa, número 490 no bairro Cidade Nova. O bairro, que sedia o local das ações do projeto, teve suas origens nas décadas de 1969 e 1971, com a criação dos conjuntos habitacionais Feira I e Feira II, os primeiros do município. Doravante, a região vem se tornando bastante autossuficiente, como a presença de escolas para atender às demandas relacionadas à educação, bem como a presença do Centro Social Urbano (CSU), que além de contar com uma Unidade Básica de Saúde (UBS), que atende a população local, oferecendo serviço médico e de enfermagem, vacinação, curativos, dentre outros, sendo também campo de prática dos diversos cursos de graduação da UEFS. O bairro conta também com um Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), responsável por oferecer serviços de assistência social, programas e benefícios destinados a prevenir situações de risco e a fortalecer os vínculos familiares e comunitários.

A aplicação das atividades ocorreu após a apresentação do projeto pelos acadêmicos e contou com três etapas distintas, iniciando a partir de um momento de diálogo, baseando-se em uma prática dialógica, prevista por Paulo Freire, partindo da premissa de que “ninguém liberta ninguém, ninguém se liberta sozinho: os homens se libertam em comunhão” (Freire, 2023, p. 71). Esta frase do educador e filósofo brasileiro, reflete sua visão sobre a educação e a libertação, afirmando que a libertação não é um processo individual ou isolado e sim coletivo, onde as pessoas se ajudam mutuamente a se libertar, através da comunhão e do esforço conjunto. Reforça ainda que a educação deve ser um ato de amor e coragem, onde tanto o educador quanto o educando aprendem e crescem juntos, engajando-se em um diálogo.

A primeira etapa da atividade, contou com uma breve explicação sobre o conceito de Saúde Integral, sua importância e aspectos físicos, mentais e espirituais da saúde, com apresentação de exemplos práticos para ilustrar a interligação entre estes.

O segundo momento foi representado por uma discussão dialógica sobre o autocuidado, baseando-se no fato de que “é no diálogo que nos opomos ao antidiálogo, tão entranhado em nossa formação histórico-cultural” (Freire, 2023, p.94). Para isso, foram abordadas escolhas que promovem o bem-estar físico e mental, destacando a importância do cuidado diário e explicitando os serviços disponibilizados pelo CRAS e pelo Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), assim como os procedimentos para acessá-los.

Nas atividades subsequentes (terceira etapa) do encontro, houve a introdução de um momento de prática que contou com a apresentação de técnicas simples de respiração e relaxamento, fundamentais para estimular o equilíbrio entre o corpo e a mente. Para

isso, foi conduzida uma meditação guiada (técnica que incentiva a formação de imagens e sensações mentais de lugares, de situações, de cheiros e sons durante o processo), permitindo que todos os participantes experimentassem e incorporassem essa técnica em seu cotidiano.

Para finalizar a atividade, foi provocada uma reflexão sobre como cultivar um estilo de vida saudável e equilibrado, e na sequência, foi entregue, aos participantes, panfletos informativos sobre os serviços ofertados pelo CRAS e pelo CAPS, como redes de apoio, no âmbito do SUS, além de informações sobre as práticas corporais terapêuticas, como forma de estimular o autocuidado diário, orientado nas atividades pelos acadêmicos.

É importante destacar que todas as atividades do projeto foram conduzidas de acordo com as diretrizes estabelecidas pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), em conformidade com as Resoluções N° 466/2012 e N° 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Isso garantiu a confidencialidade dos dados e a proteção dos participantes envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação do projeto de intervenção no Centro Espírita Boa Nova, situado no bairro Cidade Nova no município de Feira de Santana, visou promover a integração e a compreensão da relação entre saúde física e mental, com foco no bem-estar integral dos participantes. Tendo como base, a prática dialógica de Paulo Freire, a metodologia utilizada foi dividida em etapas, para que a dinâmica contemplasse os aspectos teóricos e práticos da saúde holística. Os resultados obtidos, a partir dos relatos dos participantes ao final das atividades, mostraram o quanto foi positivo a ação, atendendo, assim, aos objetivos propostos do projeto.

Os participantes, representados, predominantemente, por adultos e idosos, mostraram um claro reconhecimento da importância da temática abordada durante toda a ação. A explanação sobre o conceito de Saúde Integral, com destaque para os aspectos físicos, mentais e espirituais da saúde, despertou grande interesse pelos sujeitos. Os exemplos práticos exemplificados, ajudaram a ilustrar a interconexão entre esses aspectos, facilitando a compreensão e gerando um engajamento significativo. Houve uma interação ativa, demonstrando a curiosidade e a percepção da importância de uma abordagem holística da saúde.

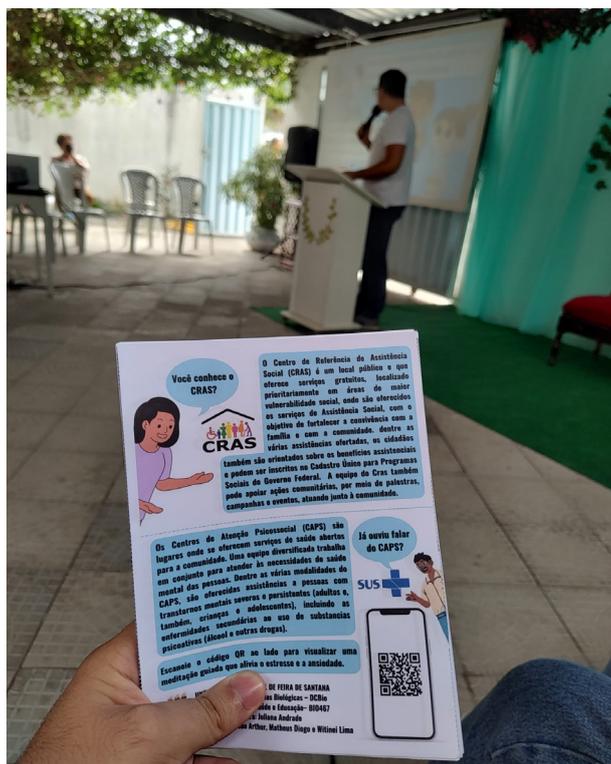
A abordagem multidisciplinar, que uniu conceitos de medicina, psicologia e espiritualidade, mostrou-se eficaz na sensibilização dos participantes sobre a complexidade da saúde integral. Ao reconhecer a saúde, como um estado dinâmico de completo bem-estar, e não apenas a ausência de doenças, os participantes puderam compreender a importância de uma abordagem que considera todos os aspectos da vida para buscar o equilíbrio entre o corpo e a mente. Esta visão holística tocou profundamente o público, evidenciando uma lacuna frequentemente presente nas abordagens tradicionais de saúde.

A discussão sobre a ansiedade e depressão foi particularmente impactante, esclarecendo como essas condições podem ter repercussões físicas significativas. A explicação clara sobre a relação mente-corpo ajudou a desmistificar esses transtornos, promovendo uma maior compreensão e empatia. Ao relacionar sobre as experiências pessoais e sintomas físicos vivenciados, os participantes puderam perceber a importância de cuidar da saúde mental como um componente essencial da saúde integral. Esse segmento da palestra destacou a necessidade urgente de estratégias de prevenção e intervenção que considerem essa interconectividade.

Durante a discussão sobre autocuidado, a abordagem dialógica incentivou os participantes a compartilhar suas experiências pessoais e práticas de autocuidado. Esta etapa foi crucial para enfatizar a importância das escolhas diárias que promovem o bem-estar físico e mental. Além disso, foram esclarecidos os serviços oferecidos pelo CRAS e pelo CAPS, visto que estimativas do estudo *Global Burden of Disease* (GBD), de 2019, apontaram que mais de 75% das pessoas que apresentam transtornos mentais, não têm acesso a serviços de saúde mental, especialmente em países de baixa e média renda. Isso mostra a necessidade de ampla divulgação sobre os serviços oferecidos por estes centros e a necessidade de novas abordagens sobre a temática de forma contínua, estimulando mudança de hábitos.

Para além da explanação, a distribuição de panfletos informativos sobre os serviços do CRAS e CAPS foi bem recebida pelos presentes (Figura 1). A distribuição de material informativo despertou interesse e motivou os participantes a buscar esses serviços, contribuindo para uma maior conscientização sobre os recursos disponíveis para o cuidado integral da saúde, além de estimular a desconstrução de que esses serviços apenas podem ser usufruídos por pessoas em intenso sofrimento psíquico.

Figura 1. Distribuição de panfletos informativos durante o evento, destacando os serviços essenciais oferecidos pelo CRAS e CAPS/FSA.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

Muitos participantes relataram desconhecimento prévio sobre esses serviços e expressaram gratidão pela informação recebida. Este feedback positivo reforça a necessidade de iniciativas educativas que informem e empoderem a comunidade sobre os recursos disponíveis para o cuidado integral da saúde. A explanação de técnicas práticas para a melhoria da saúde integral, incluindo exercícios físicos, alimentação balanceada, e *hobbies* foi também muito bem recebida pela plateia.

No final do encontro, a prática de técnicas simples de respiração e relaxamento, conduzida através de uma meditação guiada, proporcionou uma experiência prática e imediata dos benefícios dessas técnicas para a saúde mental. O retorno dos participantes foi extremamente positivo, com muitos relatando uma sensação de relaxamento e bem-estar físico após a atividade, além de indicar que pretendem incorporar as técnicas aprendidas em suas rotinas diárias. Este resultado sublinha a eficácia das técnicas apresentadas, sua aplicabilidade no cotidiano dos participantes e o impacto positivo imediato observado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações educativas na modalidade de exposição dialogada, sobre a saúde integral demonstrou a eficácia e a importância de abordagens holísticas na promoção da saúde, integrando conhecimentos científicos, com práticas espirituais e de bem-estar emocional, os participantes se sensibilizaram para a interconectividade dos aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais da saúde.

A discussão sobre a construção do conceito de saúde, aliado a dados recentes acerca das doenças psicossomáticas, foram pertinentes em despertar na plateia as nuances do que é uma verdadeira saúde integral. A apresentação de técnicas práticas para a melhoria da saúde integral, seguida da meditação guiada foram de grande valia para proporcionar uma experiência direta dessas práticas e sua importância.

Por fim, o retorno positivo do público, ressalta a importância de iniciativas educacionais e de promoção em saúde, que abordem a saúde de maneira integral e inclusiva. Ademais, este projeto revelou-se como uma experiência enriquecedora e transformadora, tanto para os participantes quanto para os acadêmicos, ao promover uma visão holística da saúde e contribuir significativamente para a construção de uma comunidade mais saudável e consciente.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, Fabiana. Estresse crônico: sintomas e tratamentos. Goiânia – GO, 2022. Disponível em: <<https://drafabianaarruda.com.br/estresse-cronico/>>. Acesso em: 06 de mai 2024.

COSTA, Manoela e PELIZZOLI, Marcelo. Reflexões em saúde integral: superando o modelo fragmentador corpo-mente. p.1, 2015.

FREIRE, Paulo. Educação e Mudança. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do Oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.

GIRONDOLI, Yassana e SOARES, Mirian. Saúde Integrativa: ampliando o cuidar e o autocuidado do ser humano. p. 2, 2021.