



## APLICABILIDADES DE PRÁTICAS NÃO FARMACOLÓGICAS: EFEITOS DA REFLEXOLOGIA EM IDOSOS HOSPITALIZADOS

Fátima Helena do Espírito Santo, Matheus Cavalcante de Deus\*\*, Viviane de Souza Izidoro\*\*\*. Camila dos Santos Lorena\*\*\*\*, Camila Ferreira Andrade\*\*\*\*.

**INTRODUÇÃO:** No Brasil, como em outros países em desenvolvimento o aumento da população idosa é um fenômeno crescente e, nesse sentido, é importante considerarmos as consequências econômicas e sociais dessa realidade e suas repercussões para a prática dos profissionais de saúde que lidam diretamente com clientes idosos em situação de fragilidade nos serviços de saúde. Em geral, as doenças dos idosos são crônicas e múltiplas, perdurando por vários anos exigindo a avaliação contínua de uma equipe multiprofissional qualificada com preparo técnico e científico para avaliar, identificar e implementar ações de acordo com as necessidades e limitações inerentes ao processo de envelhecimento, as quais tendem a ser agravadas com a doença e hospitalização. Nesse contexto, a combinação de práticas não farmacológicas e farmacológicas proporciona melhor controle da dor, com menor consumo de analgésicos, redução da incidência de ansiedade e depressão, aumento da atividade e maior comprometimento da família com os cuidados<sup>1</sup>. As práticas não farmacológicas estão relacionadas à interação entre dor, tensão muscular e ansiedade, pois um paciente com dor apresenta geralmente sentimentos de medo e apreensão levando-o à tensão muscular que tende a agravar o quadro doloroso, levando, na maioria das vezes, ao uso de mais medicamentos. O relaxamento promove redução desses fatores, principalmente a tensão muscular, melhorando o quadro doloroso. A estimulação cutânea, como a massagem, reflexologia e Shiatsu, promovem relaxamento fisiológico, ativação dos mecanismos inibitórios da dor, atuando principalmente no bloqueio ou diminuição da transmissão dos estímulos dolorosos<sup>2</sup>. Para este estudo optou-se pela aplicação da reflexologia que consiste no estudo e prática da produção de reflexos correspondentes a outras partes do corpo. O relaxamento é o primeiro passo para a normalização, o retorno do organismo a um estado de equilíbrio ou homeostase, em cujo estado, a circulação pode fluir desimpedida, os órgãos corporais, de fato agregações celulares, podem então voltar a um estado ou função normal<sup>3</sup>. É uma técnica específica de massagem aplicada a determinadas áreas, principalmente pés e mãos que permite alcançar o equilíbrio e gradativa recuperação do bem estar. O objetivo da reflexologia é corrigir os três fatores negativos implicados no processo saúde doença que são: inflamação, congestão e tensão, pois os quadros inflamatórios e congestivos acarretam doenças e a tensão afeta o sistema imunológico<sup>4</sup>. **OBJETIVOS:** descrever os efeitos da aplicação da reflexologia em idosos hospitalizados e discutir e analisar os limites e possibilidades de utilização de práticas não farmacológicas no cenário hospitalar. **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA:** Trata-se de um estudo quanti-qualitativo realizado em unidades clínicas e cirúrgicas de um hospital universitário localizado na Cidade de Niterói – RJ, com idosos a partir de 60 anos, de ambos os sexos. A coleta de dados foi realizada no período de julho de 2012 a março de 2013 através da consulta de reflexologia das mãos, em que antes e após era verificada a pressão arterial, frequência cardíaca e temperatura axilar visando evidenciar a ocorrência de mudanças clínicas. O projeto tem aprovação do CEP da instituição sob número nº CAAE 0407.0.258.000-11 e os sujeitos foram orientados quanto aos objetivos da pesquisa e assinatura do TCLE. **RESULTADOS:** a amostra da pesquisa foi composta por 30 idosos, sendo 16 mulheres e 14 homens com média de idade de 69,8 anos. 20 idosos realizaram uma consulta, 7 realizaram duas consultas e 3 realizaram três consultas. Constatou-se que as médias de todos os sinais vitais diminuíram significativamente após a consulta de reflexologia. Dos 20 idosos que realizaram apenas uma consulta, observou-se que não houve alteração dos sinais vitais 32 vezes, já os 10



idosos que realizaram mais de uma consulta, apenas 2 vezes os sinais vitais não alteraram, mostrando assim que os resultados são mais promissores à medida em que aumenta o número das consultas. Tais achados nos permitem inferir que a aplicação da reflexologia teve respostas significativas nos idosos do estudo, demonstrando ser viável ampliar sua aplicação para uma amostra maior com quadro de hipertensão arterial, enquanto prática não farmacológica e sua associação com práticas farmacológicas. **CONCLUSÃO:** A pesquisa está se revelando de grande importância para a área da saúde do idoso e do uso das práticas não farmacológicas, principalmente envolvendo os cuidados de nível hospitalar. Observa-se no contexto do processo de envelhecimento que os idosos têm necessidades sociais e médicas diferenciadas e tendem a utilização de maneira mais intensiva dos serviços de saúde. Para tanto, se faz necessário uma atenção integral a essa população com o intuito de reduzir tais índices pelo atendimento completo de suas variadas necessidades. O crescente uso de medicamentos e suas repercussões na saúde do idoso muitas vezes levam a eventos adversos em face das peculiaridades do seu organismo frente ao processo de envelhecimento levando a necessidade de pesquisas focando a efetividade de práticas não farmacológicas como complementares ao tratamento alopático, como é o propósito desta pesquisa cujos achados nos permitem proferir que as práticas com massagem, como a reflexologia, pode ser uma terapêutica adequada a qual vem sendo citada em vários estudos, sendo aplicável ao ambiente hospitalar, por não envolver ruídos, odores, ambientes amplos, podendo ser realizada no leito do próprio paciente, e ainda ser de baixo custo, possibilitando resultados satisfatórios, como apontados preliminarmente nesse relatório de pesquisa. **IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** O enfermeiro está engajado no cuidado visando à promoção da saúde, utilizando para isso práticas variadas de terapias alternativas e complementares como forma de atenção à saúde, visando à prevenção de doenças e estímulo ao autocuidado do paciente, principalmente idosos e pessoas com doenças crônicas. Essas formas de cuidar têm contribuído para o avanço da enfermagem e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos o que denota a importância da ampliação de estudos focalizando o cuidado de enfermagem e suas com a utilização das terapias não farmacológicas nos indivíduos. Por outro lado, pensar no cuidado de enfermagem na perspectiva do cuidado com o idoso implica em estimular essa visão ao longo da formação do enfermeiro, durante o curso de graduação, para que ele desenvolva, gradativamente, conhecimentos, competências e habilidades que contribuam para ampliar o olhar para além da visão tecnicista focada na doença rumo ao olhar integral do indivíduo e da enfermagem como prática social compromissada com a melhoria da qualidade de vida das pessoas sob seus cuidados. Nesse sentido, as práticas não farmacológicas têm proporcionado uma interação maior entre enfermeiro e paciente favorecendo um cuidado mais humanizado.

#### REFERÊNCIAS:

- 1-Morton PG, Fontaine DK, Hudak CM, Gallo BM. Cuidados críticos de enfermagem: uma abordagem holística. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- 2- Smeltzer SC, Bare B. Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica. 12 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- 3- Kunz B, Kunz K. Reflexologia: como restabelecer o equilíbrio energético. Editora Pensamento. 10ª Edição. São Paulo. 1997.
- 4- Albuquerque RS. Reflexologia e Enfermagem. In Salles LF, Silva MJP. (orgs). Enfermagem e as práticas complementares em saúde. São Caetano do Sul – SP; Yendis Editora, 2011.p.175-188.

DESCRITORES: Idoso; Terapias complementares; Enfermagem geriátrica.  
ÁREA TEMÁTICA: 2.Tecnologia em saúde e enfermagem