

SAÚDE INTEGRATIVA

AMPLIANDO O CUIDAR E O AUTO-CUIDADO DO SER HUMANO



SAÚDE INTEGRATIVA:

AMPLIANDO O CUIDAR E O AUTOCUIDADO DO SER HUMANO

O atual cenário mundial da saúde demanda novas abordagens voltadas não apenas para o diagnóstico e o tratamento de doenças, mas também para um novo conceito de saúde que considere o bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual, uma vez que tais aspectos humanos são indissociáveis. Nesse sentido, destaca-se a **Saúde Integrativa**, também conhecida como saúde holística, saúde integral, medicina holística, medicina integrativa, a qual considera a saúde numa perspectiva em que os seres humanos funcionam como unidades completas e integradas e não como um agregado de partes separadas ou fragmentadas.

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. Utilizam-se métodos menos invasivos, menos custosos, **considerando todas as dimensões humanas no processo de cura.**

A Medicina Integrativa se difere da Medicina Alternativa pelo fato de não escolher apenas um recurso terapêutico para complementar os tratamentos convencionais. Além disso, em comparação com a Medicina Complementar, a Medicina Integrativa não utiliza tratamentos sem comprovação científica, tampouco que sejam aplicados de forma avulsa. Ou seja, mesmo utilizando dois ou mais tratamentos em paralelo todos eles estão interligados e são conduzidos em consonância, dentro de uma visão ampliada e ordenada para proporcionar saúde e bem-estar às pessoas enfermas ou interessadas em prevenir doenças, com destaque para ações de incentivo à atividade física, exames de prevenção, nutrição e gerenciamento do estresse.

Também consiste em importante estratégia para quem deseja participar ativamente dos cuidados com a própria saúde. Um exemplo dessa participação ativa seria o indivíduo, num atendimento em saúde, ter a oportunidade e espaço de ser ouvido, questionar e descobrir quais terapias são mais eficazes e seguras. A partir dessa postura ativa do **interagente** (e não paciente/cliente), o mesmo ser corresponsável no processo terapêutico, capaz de decidir junto do profissional pela melhor opção de cuidado e tratamento.

Por se tratar de uma **abordagem holística** (do grego holos - inteiro ou todo), considera-se mente, corpo e espírito na escolha da melhor conduta, pois entende-se que as emoções desempenham um papel fundamental tanto no processo de adoecimento quanto na cura e bem-

-estar dos indivíduos. Nesse sentido, é salutar **conhecer as 8 dimensões da saúde**, na perspectiva da saúde integrativa:

- **Física:** é o corpo propriamente dito, a estrutura física de uma pessoa, sendo considerada como um conjunto de sistemas interligados e funcionantes na busca constante pelo equilíbrio.
- **Mental:** é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.
- **Emocional:** é o equilíbrio das funções psíquicas, revelado pela capacidade de controlar e gerenciar emoções, resultando em sentimento de bem-estar e ausência de distúrbios emocionais.
- **Espiritual:** características de uma pessoa que são consideradas separadas do corpo e que muitas religiões/crenças acreditam continuar a existir depois da morte. É a busca de um propósito ou de um sentido maior para a vida, os quais não compreendemos a nível biopsicossocial. Trata-se do exercício da expansão deste olhar a nível consciente, em direção a algo no qual depositamos nossa confiança, nossa esperança e nossa positividade.
- **Social:** seria o lugar do sujeito na sociedade, na cultura, nos valores éticos e morais, considerando sua área de trabalho, situação socioeconômica, faixa etária, moradia, escolaridade, grupos dos quais faz parte, etc.
- **Familiar:** seria a inter-relação afetiva entre os membros de uma família, bem como a construção de valores, costumes, comportamentos e vínculos entre os integrantes desse sistema, sejam eles consanguíneos ou não, constituindo uma rede de apoio.
- **Ambiental:** é o ambiente natural ou construído onde se vive e a maneira como ele influencia a forma que sentimos, nos expressamos e funcionamos. Como por exemplo a moradia, escola, trabalho, espaços de lazer, que irão impactar em hábitos, estilos de vida, escolhas, ambiente social, bem como na restauração ou adoecimento biopsíquico.
- **Comportamental:** é a forma como alguém se comporta ou age de maneira particular. Seria o procedimento de alguém frente a estímulos sociais, necessidades e sentimentos íntimos ou uma combinação destes.

Abordar as necessidades dos indivíduos de forma holística traz benefícios como:

- Humanização do atendimento, uma vez que o indivíduo se sente acolhido e participativo, facilitando também sua adesão ao tratamento;
- Promoção do bem-estar, visto que na saúde integrativa a equipe multidisciplinar atua diretamente nas necessidades dos sujeitos, tratando os sintomas, as causas, bem como detectando precocemente as doenças e suas complicações;
- Eficiência no tratamento, pois a saúde integrativa atua nos diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento da enfermidade;
- Melhor resposta ao tratamento através da integralidade das ações em saúde, ou seja, não se descartar a terapêutica convencional em detrimento da integral, com isso o atendimento se torna mais abrangente e completo, gerando melhores resultados para o interagente.

Por fim, embora o termo Saúde Integrativa seja recente e careça de uma definição consensual, podemos compreendê-la como a contemplação de um estado mais amplo de bem-estar e qualidade de vida de indivíduos e coletividades, a partir do entendimento das dimensões e da complexidade do ser humano, sua conexão consigo, com os outros e com o meio em que vive, considerando seu nível de autoconhecimento, consciência, autonomia e autocuidado. Nela, unem-se dois planos terapêuticos: o “biomédico”, centrado no controle dos sinais e sintomas biológicos (para preservar e salvar a vida) e o “vitalista”, direcionado para a individualidade, maior adaptação do indivíduo, recuperação da vitalidade e inteligência de um sistema vivo, a fim de que este se expresse de forma mais eficiente possível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARAL, J. M. V. **A propósito da Medicina Integrativa**. Acta Pediátrica Portuguesa, Sociedade Portuguesa de Pediatria. 44(3):XLI-XLII, 2013. Disponível em: <https://pjp.spp.pt//article/view/3141/2567>. Acesso em: 22 abril, 2021.
- BRASIL. Associação médica homeopática brasileira. Disponível em: <https://amhb.org.br/saude-integrativa-o-que-e-isso/>. Acesso em: 16 de abril de 2021.
- OTANI, M. A. P.; BARROS, N. F. **A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 1801-1811, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000300016&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 abril de 2021.
- SOUZA, R. A. **As Dimensões da Saúde Integral e a Saúde Psíquica**. Monografia apresentada para obtenção do grau de Graduado no Curso de Psicologia na PUC-Rio, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Raquel-Souza-7/publication/349594297_Monografia_II_FINAL_revisada_25-11-2020/links/60379f6ea6fdcc37a84f83e3/Monografia-II-FINAL-revisada-25-11-2020.pdf. Acesso em: 22 de abril de 2021.
- VidaVeda. **O que é saúde integrativa?** Com Caio Fabio. Vídeo disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=eK2VFFQHeMo&ab_channel=VidaVeda. Acesso em: 20 de abril de 2021.
- WITT, C. M. et al. **Defining Health in a Comprehensive Context: A New Definition of Integrative Health**. Am J Prev Med. Jul;53(1):134-137, 2017. Disponível em: <https://escholarship.org/content/qt9rz0t354/qt9rz0t354.pdf>. Acesso em: 16 de abril de 2021.