

NOME: ANNA LUIZA TEIXEIRA LARA

TÍTULO: SAÚDE E BEM ESTAR: PROPOSTA PARA O USO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS EM IDOSOS

AUTORES: DJALMA REIS DO CARMO, ANNA LUIZA TEIXEIRA LARA, ANNA LUÍZA TEIXEIRA LARA, DJALMA REIS DO CARMO, TÂNIA MARIA DELFRARO CARMO, MARISA MARTINICOS MAIA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: TERAPIAS ALTERNATIVAS, IDOSOS, SAÚDE

RESUMO

Trata-se de um Projeto de Extensão com interface a pesquisa, que teve como objetivo reduzir a carga de estresse físico e emocional expressa pela dor de origem neuro-ósteo-muscular, diminuir os sintomas decorrentes do estresse emocional como ansiedade, angústia, insônia, cefaleia e depressão através da aplicação de terapias alternativas em idosos matriculados na Universidade Aberta para a Maturidade da UEMG. Pesquisa quantitativa, com delineamento amostral não probabilístico e utilização de um questionário com questões norteadoras. Foram proporcionadas 2 sessões semanais de acupuntura, laserterapia, auriculoterapia associadas ao shiatsu e orientações educativas sobre estilo de vida saudável. Participaram 102 idosos e destes 43 (42,15%) tinham entre 60 a 69 anos de idade; 43 (42,15%) de 70 a 79; 8 idosos (7,85%) acima de 80 anos e 8 (7,85%) abaixo de 60 anos, sendo 98 (96,07%) do sexo feminino e 4 (3,93%) do sexo masculino. Em relação às queixas os participantes responderam uma escala de dor e 64 participantes (62,74%) referiram dor em um só sítio, 11 (10,79%) dor em um só sítio e dormência, 27 (26,47%) dores localizadas em vários sítios. A maioria 75 (73,52%) referiu dores localizadas na coluna vertebral, destes 26 (25,48) referiram dores na região lombar; 12 (11,78%) na região cervical; 8 (7,84%) na região torácica, 8 (7,84%) cialgalgia e 21 (20,58%) referiram dor em mais de um sítio da coluna vertebral. Os participantes referiram mais de um sintoma associados à dor: gastralgia foi verificado em 15 (14,7%), constipação intestinal em 18 (17,64%), estresse em 30 (29,41%), ansiedade em 51 (50%), angústia em 30 (29,41%), insônia em 43 (42,15%), cefaleia em 27 (26,47%) e depressão em 20 (19,6%), que apresentaram melhora após submeterem a mais 3 sessões de terapias alternativas. Concluiu-se que as terapias alternativas contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, reduzindo a dor e minimizando o estresse emocional.