



# A UTILIZAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO ESTRATÉGIA DE SAÚDE PARA OS IDOSOS

Ianara Fabiana Ramalho Dias Alves <sup>1</sup>  
Arthur Galvão Rodrigues Costa <sup>2</sup>  
Suelen Laíse Pereira Lima <sup>3</sup>  
Rekeka Ellen de Alencar Bezerra <sup>4</sup>  
César Augusto de Freitas e Rathke <sup>5</sup>

## INTRODUÇÃO

A promoção da saúde e do bem-estar são dois eixos de grande significado na atualidade, de maneira que o debate acerca dessas temáticas tem se intensificado ao longo do tempo, objetivando a expansão da qualidade de vida em diferentes sociedades e grupos. Nesse contexto, o envelhecimento populacional, que é uma realidade cada vez mais próxima em diversos países, traz consigo a necessidade de pontuar as demandas desse público, buscando atendê-lo de forma holística e considerando suas particularidades. (SANTOS *et al*, 2022)

Diante desse cenário, a utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) se torna cada vez mais relevante, uma vez que, elas utilizam recursos terapêuticos fundamentados em conhecimentos tradicionais para viabilizar terapias e auxiliar o bem-estar. Ante essa perspectiva, é possível utilizar artifícios terapêuticos efetivos e com recursos acessíveis para os mais diversos grupos socioeconômicos.

Em somatória, apesar de atestados os benefícios que as PICS apresentam, a sua implementação manifesta desafios que precisam ser analisados para que seja possível estabelecer medidas de controle para essas dificuldades. Em consonância, é preciso reforçar a benesse provocada por essas práticas para que sua aplicação possa ser efetivada. Dessa forma,

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCM - PB, ianara.ramalho@hotmail.com;

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCM-PB, arthurgalvao7@gmail.com;

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCM - PB, suelenlaise@gmail.com;

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCM - PB, rebekaellenalencar@gmail.com;

<sup>5</sup> Professor orientador: Mestre em Gerontologia, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCM - PB, Cesar.rathke@gmail.com.



a presente produção intenciona discorrer sobre os benefícios e desafios encontrados para implementação dessas práticas.

## **METODOLOGIA**

Adotou-se como estratégia de busca o uso dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) práticas integrativas e complementares, idosos e atenção primária combinados entre si pelo operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão consistiram em: artigos originais e/ou revisões bibliográficas; texto disponível na íntegra de forma gratuita; textos escritos no idioma inglês ou português e que tivessem sido publicados nos últimos cinco anos. Os critérios de exclusão, por sua vez, foram: resenhas; cartas aos editores; artigos de opinião; artigos duplicados; estudos apresentando resultados inconclusivos e pesquisas que não respondessem ao nosso objetivo.

Utilizaram-se dados e informações extraídas na base de dados eletrônica Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), publicados no período de 2017 a 2022. Foram obtidos 87 artigos e, após análise pelos critérios inclusivos e exclusivos, restaram 9. A busca e a interpretação dos artigos ocorreram nos meses de abril e maio de 2022.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os artigos foram categorizados em 02 eixos temáticos principais: (I) importância das PICS na saúde dos idosos e (II) limitações para a adesão das PICS.

Quanto à importância, temos que as PICS funcionam como um reforço à qualidade de vida, bem-estar físico e mental, estímulo à autonomia e diminuição dos impactos sociais, sobretudo quanto aos idosos na prevenção de agravos. Aqui se observou efeitos positivos com acupuntura, acupressão auricular e fitoterapia, as quais demonstraram ser relativamente seguras e ter poucos efeitos colaterais (ALVES; SILVA, 2018; MILLINGTON *et al*, 2018).

Observou-se que a equipe de enfermagem conhecia algumas práticas e seus benefícios, e, a partir disso, obtiveram experiências advindas dos usuários (MARTINS; BRITO; SANTOS, *et al*, 2021).

Em algumas localidades a não adesão às terapias medicamentosas dificulta o controle de doenças crônicas como a hipertensão e a diabetes, em que o uso diário de medicações dificulta o controle dessas condições, que são habituais à medida em que ocorre o envelhecimento.



Diante desse contexto, o uso de terapias complementares, que apresentam baixo custo beneficiaria a população, estimulando o autocuidado em uma perspectiva holística (LULEBO *et al*, 2017).

O tratamento com fitoterápicos demonstrou eficácia e segurança. Ademais, foi observada grande satisfação por parte dos pacientes idosos no uso de plantas medicinais, acrescentando que essa prática não os levou a efeitos adversos durante o tratamento. Para garantir o efeito benéfico na execução da terapia foi importante a adequada relação entre o médico e o paciente (BASRI; RAMLI; MOHAMAD; *et al*, 2022; GRIBNER; RATTMANN; GOMES, 2018).

Como limitações relevantes, estudos apontam insuficiência de conhecimento dos profissionais de saúde sobre as políticas de práticas integrativas e complementares e o uso de plantas para fins medicinais. Os principais usuários são mulheres, idosas, com baixa renda e escolaridade, tanto no Brasil quanto em outros países. Detectou-se que a não abordagem desses conteúdos durante a formação de profissionais da saúde gera menos conhecimento, menos pesquisas e mais preconceito por falta de informação, prejudicando o incentivo e divulgação à comunidade (PATRÍCIO; MINATO; BROLIO, *et al*, 2022)

Poucas pessoas utilizam as práticas da Medicina Complementar e isso está diretamente relacionado ao fato de que muitas pessoas não sabem o que é, quais os seus efeitos e seus riscos. A conscientização dos pacientes sobre essa temática e o estímulo à correta comunicação entre médico e paciente são modificadores assertivos do cenário atual. Foram encontradas barreiras, sobretudo na comunicação e vínculo, resultando na ausência de trocas de saberes das diferentes formas de fazer saúde. De forma geral, os estudos demonstram que seria pertinente ampliar a população praticante, expandir as oportunidades de participação dos orientadores em curso de formação e qualificação e também implementar melhorias de infraestrutura para colocar em prática essas atividades. Além disso, a divulgação dessas práticas por parte dos profissionais de saúde efetivaria a disseminação das práticas e, conseqüentemente, aumentaria a qualidade de vida da população. (FIRKINS *et al*, 2018; MARTINS; BRITO; SANTOS, *et al*, 2021; SANTOS *et al*, 2018).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Entende-se, portanto, que as PICS apresentam grande relevância para a saúde dos idosos, pois afetam positivamente a qualidade de vida, melhorando a saúde física e mental e auxiliando no tratamento de doenças crônicas. Além disso, são práticas eficazes e seguras. Assim, são condutas que envolvem promoção de saúde e prevenção de doenças.



No entanto, verifica-se a imprescindibilidade de investir em programas de educação tanto para os profissionais de saúde, quanto para a população geral, na intenção de aproximá-los do entendimento sobre as PICS e seus benefícios. Assim, o aumento da disseminação de informações sobre as PICS pode ser um meio para combater as limitações à adesão. Por fim, é importante que a relação entre os profissionais e a população seja adequada para difundir as informações sobre as PICS.

**Palavras-chave:** Práticas integrativas e complementares, Idosos, Atenção primária.

## REFERÊNCIAS

ALVES, M. R. Rodrigues; SILVA, A. Oliveira. Guia informativo sobre práticas integrativas e complementares para pessoa idosa na atenção à saúde. **Rev. pesqui. fundam.** v. 10, n. 3, p. 313-316, jun. 2018. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7681/6649>. Acesso em: 15 abr. 2022.

BASRI, N. F.; RAMLI, A. S.; MOHAMAD, M.; et al. Traditional and complementary medicine (TCM) usage and its association with Patient Assessment of Chronic Illness Care (PACIC) among individuals with metabolic syndrome in primary care. **BMC Complement Med Ther**, v. 22, n. 1, p. 14, 2022. Disponível em: <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-021-03493-x>. Acesso em: 14 abr. 2022.

FIRKINS, R. et al. The use of complementary and alternative medicine by patients in routine care and the risk of interactions. **Journal of cancer research and clinical oncology**, v. 144, n. 3, p. 551-557, 2018.

GRIBNER, C.; RATTMANN, Y. D.; GOMES, E. C. Use of industrialized herbal medicines by patients attended at the basic health units in the County of Pinhais, Paraná, Brazil. **Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas**, v. 17, n. 3, p. 238-248, 2018.



JALES, Renata Dantas, *et al.* Knowledge and implementation of integrative and complementary practices by primary care nurses. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, p. 808-813, 2018. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7509/pdf> . Acesso em: 15 abr. 2022.

LULEBO, et al. Prevalence and determinants of use of complementary and alternative medicine by hypertensive patients attending primary health care facilities in Kinshasa, Democratic Republic of the Congo: a cross-sectional study, 2017. **BMC Complement Altern Med**, v. 17, n. 1, p. 205.

MARTINS, P. G.; BRITO, R. S.; SANTOS, P. C. M., et al. Conhecimento popular e utilização das práticas integrativas e complementares na perspectiva das enfermeiras. **J. nurs. health**, v. 11, n. 2, p. 211219495, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19495/13388>. Acesso em: 14 abr. 2022.

MILLINGTON, G. W. M. et al. British Association of Dermatologists' guidelines for the investigation and management of generalized pruritus in adults without an underlying dermatosis, 2018. **British Journal of Dermatology**, v. 178, n. 1, p. 34-60, 2018.

PATRÍCIO, K. P.; MINATO, A. C. S.; BROLIO, A.F.; et al. O uso de plantas medicinais na atenção primária à saúde: revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 27, n. 02, p. 677-686, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/wzC3GWydBNNhpTX9kNWFgdk/?lang=pt>. Acesso em: 13 abr. 2022.

SANTOS, M. S. D. et al. Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para promoção da saúde de idosos, 2018. **Rev. Min. Enferm**, v. 22, p. e-1125.