

## CONTRIBUIÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Rafaella Felix Serafim Veras (1); Lucilla Vieira Carneiro (1); Vitória Polliany de Oliveira Silva (2); Mayara Muniz Peixoto Rodrigues (3); Jacira dos Santos Oliveira Orientadora (4)

*Universidade Federal da Paraíba, rafafsv@gmail.com*

*Universidade Federal da Paraíba, lucilla.vc@hotmail.com*

*Universidade Federal da Paraíba, vitoria\_polly@outlook.com*

*Universidade Federal da Paraíba, jacirasantosoliveira@gmail.com*

**Resumo:** As práticas integrativas e complementares compreendem um conjunto de técnicas terapêuticas de grande eficácia para o cuidado holístico, contínuo e centralizado na singularidade de cada indivíduo. Apresentam uma série de efeitos benéficos para o idoso, tendo como finalidade a prevenção de agravos e promoção da saúde. O objetivo geral deste artigo é analisar como as práticas integrativas e complementares são capazes de contribuir para o processo de envelhecimento saudável. Tendo como objetivo específico evidenciar os efeitos fisiológicos da terapêutica no idoso. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada através de artigos publicados no período de 2014 a 2018, disponíveis em português e nos seguintes bancos de dados: BIREME, CUIDEN, LILACS, LILACS e SCIELO. Pesquisas enfatizam que as práticas integrativas e complementares possuem efeitos sistêmicos e são capazes de promover na pessoa idosa bem-estar físico e psicológico, diminuição do uso de medicamentos, redução do isolamento social e melhoria da capacidade de autonomia. Ademais, contribui crucialmente para a prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, como a hipertensão, diabetes mellitus, depressão e osteoporose. Conclui-se que, essas técnicas terapêuticas apresentam forte relevância para o processo de envelhecimento saudável. O uso de suas diversas modalidades nos idosos possibilita consideravelmente ampliação da qualidade de vida dos mesmos. Entretanto, o déficit de conhecimento desse público sobre a temática propicia a deficiência de busca por essa estratégia assistencial. Sendo assim, os profissionais de saúde apresentam suma importância no processo de disseminação de informações acerca dessas práticas, no intuito de ampliar sua utilização pelos idosos.

**Palavras-chave:** Práticas integrativas e complementares, Envelhecimento, Idoso.

## Introdução

O envelhecimento é um processo natural, gradual e irreversível, onde ocorrem alterações fisio-anatômicas em todos os sistemas orgânicos, possibilitando a redução da capacidade funcional do organismo. O processo de envelhecer é considerado saudável quando o indivíduo apresenta equilíbrio do bem-estar físico, cognitivo e social (AZEVEDO et al., 2016).

Com o avanço da idade, os idosos tornam-se vulneráveis ao acometimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), gerando processos incapacitantes e afetando diretamente as condições de independência e qualidade de vida dos mesmos (SANTOS et al., 2018).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), é considerado idoso o indivíduo que apresenta idade igual ou superior a 60 anos nos países em desenvolvimento e 65 anos ou mais nos países desenvolvidos. Por se tratar de um integrante da sociedade, apresenta direitos civis, políticos e sociais como toda e qualquer pessoa humana. Para isso foi criado o Estatuto do idoso, cujo fundamento é regular os direitos da pessoa idosa. Nesse sentido, no pretexto de direitos fundamentais dispõe que é obrigação do Estado garantir proteção a vida e a saúde do idoso, através da efetivação de políticas públicas que possibilitem o envelhecimento saudável (AZEVEDO et al., 2016; ROCHA; ARAÚJO; ROCHA, 2017).

Com o crescente aumento da população idosa, caracterizado pela redução da mortalidade e fecundidade e pelos avanços tecnológicos e da medicina, tornou-se necessário o aumento de políticas públicas direcionadas a melhoria e manutenção da qualidade de vida dos mesmos. Nesse contexto, ganhou ênfase à utilização das práticas integrativas e complementares (PICS) como recurso terapêutico para o bem-estar global dos idosos, cuja inserção já está sendo implantada no Sistema único de Saúde (SUS) e denotando suma importância para a saúde da pessoa idosa (AZEVEDO et al., 2016).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi publicada no Brasil em 2006, partindo de pressupostos da atenção humanizada e contemplando de acordo com a Portaria GM/MS nº 971, a utilização de cinco técnicas terapêuticas, dentre as quais: a medicina tradicional chinesa, por intermédio da acupuntura; as plantas medicinais, por meio da fitoterapia; o termalismo, através da crenoterapia; a homeopatia e a medicina antroposófica. (AZEVEDO et al., 2016; SANTOS et al., 2018).

Contudo, essas terapias ganharam ênfase no aspecto de suporte essencial para o cuidado holístico, contínuo e centralizado na singularidade de cada indivíduo. De modo que, através da Portaria do Ministério da Saúde nº 849, de 27 de março de 2017, foram instituídas quatorze novas práticas alternativas. Nesse requisito, incluíram-se: a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga. Todavia, esses recursos terapêuticos continuaram sofrendo ampliações decorrentes a eficácia da sua utilização. Sendo assim, em 2018 dez novas modalidades foram incluídas: a apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais (SANTOS et al., 2018).

É importante salientar, que as práticas integrativas e complementares (PICS) apresentam uma série de efeitos benéficos para o idoso, tendo como finalidade a prevenção de agravos e promoção da saúde. Considerando esses fatos, é notório afirmar que os benefícios da terapêutica são sistêmicos, contribuindo diretamente para o envelhecimento saudável (AZEVEDO et al., 2016).

Destarte, a terapêutica é capaz de promover redução do isolamento social, aumento da sensação de bem-estar, melhoria da autoestima, do estado de capacidade funcional e de autonomia, além de contribuir crucialmente para a prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, como a hipertensão, diabetes mellitus e depressão (ROCHA; ARAÚJO; ROCHA, 2017).

De acordo com Santos et al. (2018), no âmbito econômico, as práticas integrativas e complementares (PICS) apresentam grande relevância, por serem capazes de reduzirem gastos com internações e uso excessivo de medicações. Ademais, sua utilização é feita com técnicas simples, de baixo custo, sustentáveis e com eficácia significativa, sendo imprescindíveis para a construção de um envelhecimento saudável.

Nesta perspectiva, o objetivo geral deste artigo é analisar como as práticas integrativas e complementares (PICS) são capazes de contribuir para o processo de envelhecimento saudável. Tendo como objetivo específico evidenciar os efeitos fisiológicos da terapêutica no idoso.

## Metodologia

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, onde foi realizada uma busca dos descritores: práticas integrativas e complementares; envelhecimento e idoso, com o operador 'AND'. Após a leitura na íntegra de 13 artigos, 5 foram descartados. Os critérios de inclusão foram: idioma português, ano de publicação compreendido entre o período de 2014 a 2018 e artigos que contemplassem a temática abordada. Os critérios de exclusão incluíram artigos que não foram publicados durante os últimos 5 anos. Sendo assim, fizeram parte do estudo 8 artigos indexados nos seguintes bancos de dados: BIREME, CUIDEN, LILACS e SCIELO.

## Resultados e Discussão

Os estudos selecionados foram classificados quanto à relevância da temática abordada. No Quadro 01 apresenta-se um panorama geral das 8 publicações selecionadas, destacando a caracterização e as principais conclusões dos artigos elencados.

**Quadro 01: Caracterização das publicações que compuseram o estudo.**

Título	Autores	Artigo/Ano Periódico	Conclusões
Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa.	AZEVEDO, Ana Caroline Borba et al.	Acta de Ciências e Saúde, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2016.	O presente estudo apontou os vários benefícios disponibilizados pela realização cotidiana das práticas alternativas, integrativas e complementares por pessoas idosas, em suas várias modalidades. Conforme apontado pelas pessoas idosas entrevistadas, foi referido, melhora da autoestima, alívio da dor, controle da hipertensão arterial, aumento do equilíbrio, da disposição e do convívio social, fortalecimento das estruturas ósseas e musculares e redução do consumo medicamentoso.
Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica.	FREITAG, Vera Lucia et al.	Texto & Contexto Enfermagem, v. 23, n. 4, 2014.	De modo geral, após a aplicação do Reiki os participantes da pesquisa referiram ativação da sua energia, remetendo a esta o alívio de suas dores, promovendo um relaxamento corporal e diminuindo a ansiedade.

<p>Eficácia das práticas integrativas e complementares na saúde mental da pessoa idosa.</p>	<p>MACHADO, Ana Karina da Cruz; TERTULIANO, Charle Victor Martins.</p>	<p>Revista CIEH, v. 1, 2017, ISSN 2318-0854.</p>	<p>Sabe-se que as demandas que o segmento idoso coloca para a sociedade se constituem em desafios a serem superados, principalmente na questão do sofrimento mental e no desafio do envelhecimento ativo e saudável, e nesse sentido, as PICS se configuram não apenas como uma alternativa de saúde curativa, mas, sobretudo, como uma forma eficaz e preventiva de fazer saúde de maneira participativa nesta etapa da vida, aplicando a promoção a saúde para prevenir que o sofrimento mental traga patologias a serem somadas com as doenças já advindas pela idade, ou das mais diversas situações vivenciadas pelo idoso.</p>
<p>Atividades integrativas e complementares para o envelhecimento saudável.</p>	<p>PATROCINIO, Wanda Pereira.</p>	<p>Revista da Universidade Ibirapuera, v. 9, 2015.</p>	<p>De modo geral as atividades realizadas com o uso das práticas integrativas e complementares são avaliadas positivamente pelos participantes. Os resultados sugerem que intervenções desse tipo podem favorecer a saúde física e mental de idosos</p>
<p>Oficina de autocuidado: As práticas integrativas e complementares na promoção da Saúde da pessoa idosa.</p>	<p>ROCHA, Pérsida Gomes de Souza; ARAÚJO, Verbena Santos; ROCHA, Bianca Nunes Guedes do Amaral.</p>	<p>Revista CIEH, v. 1, 2017, ISSN 2318-0854.</p>	<p>Através desse projeto, é possível compreender, pelos participantes, de modo prático a importância de hábitos de vida saudáveis, contribuindo para a conscientização de um envelhecimento ativo e proporcionando uma melhor percepção da qualidade de vida, através de uma programação terapêutica: exercícios de alongamentos, automassagem, orientações posturais, técnicas de relaxamento, vivências lúdicas e outras estratégias de cuidado que possibilitem a redução de efeitos colaterais.</p>
<p>Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos.</p>	<p>SANTOS, Marília Silva dos et al.</p>	<p>Revista Mineira de Enfermagem, v.22, 2018.</p>	<p>A investigação avaliativa com os orientadores das práticas corporais possibilitou compreender, a partir de suas experiências, como a implementação da PNPIC vem sendo realizada nas unidades básicas de saúde do município estudado e seus impactos para a promoção da saúde dos idosos. Os avanços mais mencionados evidenciaram o reconhecimento da efetividade das práticas sobre a melhora da saúde e bem-estar dos idosos.</p>

Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas.	SARAIVA, Alynne Mendonça et al.	Revista de Enfermagem da UFSM, v. 5, n. 1, p. 131-140, 2015.	A pesquisa mostrou que o desenvolvimento da reflexologia podal em idosos, possuiu além de uma grande aceitação, um alívio das principais queixas que foram relatadas nas entrevistas. Os idosos envolvidos na pesquisa relataram o conforto gerado pela diminuição das dores que vinham sentindo, possibilitando-os a sensação de bem estar.
O enfermeiro e a utilização de terapias alternativas a medicalização entre idosos.	SIVA, Jardely Karoliny dos Santos; MACÊDO, Rennan Michell dos Santos; FIGUEIREDO, Matheus.	Revista CONBRACIS, v. 1, 2018, ISSN 2525-6696.	A utilização de práticas alternativas trazem inúmeros benefícios. Tendo em vista a sociedade idosa medicalizada que o Brasil apresenta atualmente, é necessário que se tenha um maior investimento na capacitação dos profissionais para disponibilizar mais serviços desses tipos, principalmente nas unidades básicas de saúde, onde se tem um maior vínculo com a população.

Os estudos enfatizam que a medicina tradicional chinesa através da sua variedade de técnicas terapêuticas como: acupuntura, tai chi chuan, liangong e moxabustão, estimulam o corpo na produção de hormônios e contribuem para a manutenção da homeostase corpórea (MACHADO, 2017; PATROCINIO, 2015; SIVA, 2018).

A utilização da acupuntura por idosos promove melhoria na qualidade do sono, diminuindo conseqüentemente o uso de medicamentos contra insônia; como também, é capaz de reduzir conjuntamente a intensidade e frequência da dor, contribuindo diretamente para manutenção da qualidade de vida (PATROCINIO, 2015; SIVA, 2018).

Patrocínio (2015) afirma, que o tai chi chuan é visto como uma arte marcial chinesa de intensidade moderada e em pessoas idosas é capaz de contribuir para melhoria do equilíbrio, da função cardiovascular e ventilatória, auxiliando na reabilitação de pacientes com infarto agudo do miocárdio e artrite reumatóide. A técnica também promove estabilidade postural, controle mental e da flexibilidade, favorecendo boas condições de força muscular e reduzindo conseqüentemente o risco de quedas nos idosos. Ainda acrescenta que o lian gong é capaz de possibilitar redução do uso de medicamentos e melhoria do humor e convívio social. Desse modo, ambas as terapias são de grande relevância para o envelhecimento saudável.

O moxabustão apresenta-se como outra prática capaz de promover benefícios a pessoa idosa. É realizada através da queima da Artemísia, uma erva medicinal chinesa capaz de

fortalecer o organismo e promover sensação de relaxamento e bem-estar mental (MACHADO,2017).

Baseada na postural corporal e controle da respiração, a yoga apresenta efeitos relevantes a nível físico da saúde do idoso. É capaz de ocasionar equilíbrio dos sistemas corporais, com ênfase ao digestório, respiratório, nervoso e locomotor. A terapêutica atua no alívio da sensação de dor decorrente principalmente a doenças músculo esqueléticas, como osteoporose, artrite e osteoartrose. Ademais, possibilita aumento da flexibilidade, como também, previne atrofia e encurtamento muscular. Enquanto na esfera psicoemocional, estimula o relaxamento e a memória (PATROCINIO, 2015; SARAIVA, 2015).

O processo de envelhecimento tem sido marcado pela alta prevalência de doenças crônicas, capazes de causar diversas limitações no idoso, afetando em grande proporção a qualidade de vida. O reiki apresenta-se como método alternativo de caráter preventivo e harmonizador, capaz de agir integralmente na esfera física, psíquica, mental e espiritual do indivíduo. É considerado um forte aliado terapêutico no tratamento de dor crônica nos idosos, através da sua ação eficaz no alívio de dores e por possibilitar a sensação de tranquilidade, equilíbrio corpóreo, mental e espiritual, traduzindo em maiores índices de qualidade de vida na pessoa idosa (FREITAG, 2014; MACHADO, 2017).

Nas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), a fitoterapia apresenta forte relevância no tratamento de diabetes mellitus e hipertensão nos idosos. O uso de chás, por meio da utilização de plantas medicinais é capaz de gerar resultados hipoglicemiantes e efeitos anti-hipertensivos, propiciando redução do uso exacerbado de fármacos. Sendo também, bastante eficaz no tratamento da ansiedade, problemas respiratórios e digestivos. (MACHADO, 2017; SIVA, 2018).

A terapia floral realizada através de essências florais capazes de estimular comportamentos e atitudes é considerada um forte aliado terapêutico para manutenção do equilíbrio emocional nos idosos, buscando eliminar a sensação de estresse, tristeza, indecisão, mágoas e medos, melhorando crucialmente a autoestima dos mesmos (PATROCINIO, 2015).

De acordo com Saraiva (2015), a reflexologia é uma técnica terapêutica executada através de massagens em áreas reflexas e seu intuito é estabelecer estado de relaxamento profundo. Caracteriza-se em podal quando é realizada na região dos pés, apresentando diversos efeitos benéficos, por meio do alívio do sofrimento psíquico decorrente da depressão. Ainda afirma, que nos idosos é capaz de diminuir as tensões musculares e amenizar as sensações de ansiedade e nervosismo, favorecendo efetivamente o processo de envelhecimento ativo.

No âmbito da depressão, a utilização de práticas como a musicoterapia, meditação, arteterapia e biodanças, previne quadros de depressão nos idosos, por serem capazes de reduzirem a sensação de ansiedade (SIVA, 2018).

De modo geral, no sistema osteoarticular e muscular, as práticas integrativas e complementares (PICS), contribuem para o aumento da densidade óssea, auxiliando na prevenção de osteoporose; melhoram a mobilidade articular e possibilitam aumento da força muscular, favorecendo melhor condicionamento da resistência física e redução do risco de quedas. Além disso, é capaz de auxiliar na manutenção da flexibilidade, possibilitando a prevenção de afecções da coluna. No sistema respiratório, atuam melhorando a capacidade respiratória e reduzindo sua frequência. No sistema cardiovascular, cooperam para o controle da pressão arterial e na diminuição da frequência cardíaca, já no sistema nervoso, estimulam o aumento do rendimento de concentração e memória, como também, colaboram para a melhoria da qualidade do sono (AZEVEDO et al., 2016; PATROCINIO, 2015; ROCHA; ARAÚJO; ROCHA, 2015).

A inserção das práticas integrativas e complementares (PICS) nos serviços assistenciais, com ênfase na atenção primária de saúde (APS), embora apresente grande potencialidade para o atendimento integral a pessoa idosa, expõe alguns desafios que impactam na adesão dos idosos a terapêutica. Nesse sentido, destaca-se a escassez de divulgação das referidas práticas, favorecendo o déficit de conhecimento do público sobre a temática (SANTOS et al., 2018).

Segundo Azevedo et al (2016), os idosos em sua grande maioria só procuram os serviços de saúde quando já estão acometidos por afecções graves. Tal fator apresenta-se associado ao desconhecimento de políticas públicas de saúde relacionadas aos cuidados destinados a eles. Sendo assim, os profissionais de saúde apresentam suma importância no processo de desenvolvimento de ações que visem ampliar a utilização das práticas integrativas e complementares (PICS) por pessoas idosas.

## **Conclusão**

Torna-se evidente, portanto, que as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) apresentam forte relevância para o processo de envelhecimento saudável, visto que, contribuem para o equilíbrio do bem-estar físico, cognitivo e social. Ademais, é capaz de prevenir agravos e auxiliar no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, assim como, propicia redução da dependência medicamentosa. Dessa maneira, o uso de suas

(83) 3322.3222

contato@cneh.com.br

www.cneh.com.br



diversas modalidades terapêuticas nos idosos possibilitam consideravelmente ampliação da qualidade de vida dos mesmos.

Através desta pesquisa conclui-se também que a implementação dessas técnicas alternativas ainda é pouco difundida nos serviços de saúde, gerando um déficit de conhecimento e, conseqüentemente, uma baixa adesão dos idosos à referida terapêutica. Sendo assim, os profissionais de saúde devem disseminar informações acerca dessas práticas, além de ampliar a produção científica sobre as mesmas, na perspectiva de uma maior adesão e desmistificação sobre a sua utilização.

## Referências

AZEVEDO, Ana Caroline Borba et al. Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. **Acta de Ciências e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2016. Disponível em: <<http://www2.ls.edu.br/actacs/index.php/ACTA/article/view/94>>. Acesso em: 12 set. 2018.

FREITAG, Vera Lucia et al. Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 23, n. 4, 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014001850013>>. Acesso em: 20 set. 2018.

MACHADO, Ana Karina da Cruz; TERTULIANO, Charle Victor Martins. EFICÁCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA. **Revista CIEH**, v. 1, 2017, ISSN 2318-0854. Disponível em: <[https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO\\_EV075\\_MD4\\_SA3\\_ID2296\\_23102017021829.pdf](https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV075_MD4_SA3_ID2296_23102017021829.pdf)>. Acesso em: 21 set. 2018.

PATROCINIO, Wanda Pereira. Atividades integrativas e complementares para o envelhecimento saudável. **Revista da Universidade Ibirapuera**, v. 9, 2015. Disponível em: <<http://www.revistaunib.com.br/vol9/01.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2018.

ROCHA, Pérsida Gomes de Souza; ARAÚJO, Verbena Santos; ROCHA, Bianca Nunes Guedes do Amaral. OFICINA DE AUTOUIDADO: AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA PESSOA IDOSA. **Revista CIEH**, v. 1, 2017, ISSN 2318-0854. Disponível em: <[http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO\\_EV075\\_MD4\\_SA3\\_ID2227\\_15102017194955.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV075_MD4_SA3_ID2227_15102017194955.pdf)>. Acesso em: 12 set. 2018.

SANTOS, Marília Silva dos et al. Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos. **Revista Mineira de Enfermagem**, v.22, 2018. Disponível em: <<http://reme.org.br/artigo/detalhes/1256>>. Acesso em: 15 set. 2018.

SARAIVA, Alynne Mendonça et al. Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas. **Revista de Enfermagem da UFSM**,

v. 5, n. 1, p. 131-140, 2015. Disponível em: <  
<https://periodicos.ufsm.br/index.php/reufsm/article/view/14211>>. Acesso em: 20 set. 2018.

SIVA, Jardely Karoliny dos Santos; MACÊDO, Rennan Michell dos Santos; FIGUEIREDO, Matheus. O ENFERMEIRO E A UTILIZAÇÃO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS À MEDICALIZAÇÃO ENTRE IDOSOS. **Revista CONBRACIS**, v. 1, 2018, ISSN 2525-6696. Disponível em:  
<[http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO\\_EV108\\_MD1\\_SA4\\_ID386\\_21052018203157.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV108_MD1_SA4_ID386_21052018203157.pdf)>. Acesso em: 17 set. 2018.