

CURSO DE ENFERMAGEM

JULLYA TAVARES RIBEIRO

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DO
IDOSO - ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE DE VIDA**

JULLYA TAVARES RIBEIRO

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DO
IDOSO - ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca avaliadora do Departamento de Enfermagem da Faculdade Fasipe, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Me. Karla Caroline Araújo Silva

RONDONÓPOLIS - MT

2024

JULLYA TAVARES RIBEIRO

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DO
IDOSO - ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Enfermagem da Faculdade Fasipe – como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em

Professor(a) orientador:
Departamento de Enfermagem – Fasipe

Professor Avaliador(a):
Departamento de Enfermagem – Fasipe

Professor Avaliador(a):
Departamento de Enfermagem – Fasipe

Professor Avaliador(a):
Departamento de Enfermagem – Fasipe
Coordenador de Curso de Enfermagem

RONDONÓPOLIS - MT

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família que sempre me apoiou e aos meus professores e orientadora que me ajudaram ao longo da minha caminhada.

RONDONÓPOLIS - MT

2024

AGRADECIMENTOS

- A minha família por sempre me apoiarem durante essa jornada.
- Aos amigos que me apoiaram e me incentivaram.
- A todos aqueles que contribuíram de alguma forma para que meu sonho fosse realizado.
- Aos meus professores e a minha orientadora Profª Karla pela paciência e todos os ensinamentos valiosos.

EPIGRAFE

Nada é tão nosso quanto os nossos sonhos.

Friedrich Nietzsche

RONDONÓPOLIS - MT

2024

RESUMO

O aumento do número de idosos no Brasil, exige uma melhor execução das políticas públicas de saúde voltada para essa população. Frente ao processo de envelhecimento que envolve transformações biológicas, psicológicas, sociais, doenças crônicas e outras condições que impactam significativamente a qualidade de vida, o Sistema Único de Saúde (SUS) tem se empenhado na inclusão das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como uma forma de promover um cuidado mais holístico e humanizado. As PICS, como acupuntura, fitoterapia, yoga, meditação e terapias manuais, visam tratar o idoso de maneira integral, abordando vários aspectos e não apenas as doenças físicas. Este estudo tem como objetivo demonstrar como as PICS integradas aos cuidados de enfermagem, promovem uma melhor saúde ao idoso, os benefícios dessas práticas na melhoria da qualidade de vida, na redução da dependência e na promoção do envelhecimento saudável e ativo. **Metodologia:** A pesquisa qualitativa, com revisão sistemática da literatura e entrevistas com profissionais de saúde e idosos que utilizam as PIC. A análise busca identificar os benefícios dessas práticas na saúde do idoso e os desafios para sua implementação no SUS. **Discussão:** As evidências apontam que as PIC têm se mostrado eficazes na promoção de um envelhecimento saudável, no controle de doenças e no alívio de sintomas emocionais. No entanto, a sua integração no SUS enfrenta obstáculos como a desigualdade no acesso e a falta de formação específica para os profissionais de saúde. A implementação das PIC deve respeitar as diversidades culturais e regionais do Brasil. **Conclusão:** As PIC representam uma estratégia viável para complementar o tratamento convencional e promover um cuidado mais holístico aos idosos no SUS. Superar os desafios de implementação e ampliar o acesso a essas terapias pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, oferecendo um envelhecimento mais saudável e ativo. O estudo contribui para o aprimoramento das políticas públicas de saúde, com foco na inclusão das PIC como parte essencial do cuidado ao idoso.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Saúde do Idoso, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

RIBEIRO, Jullya Tavares. Integrative and complementary practices in health of the elderly - Aging with quality of life. 2024. 42 p.
Final Paper – Faculdade Fasipe

SUMMARY

The increase in the number of elderly people in Brazil requires better implementation of external public health policies for this population. Given the aging process that involves biological, psychological, and social transformations, chronic diseases, and other conditions that significantly impact quality of life, the Unified Health System (SUS) has been committed to including Integrative and Complementary Health Practices (PICS) as a way to promote more holistic and humanized care. PICS, such as acupuncture, herbal medicine, yoga, meditation, and manual therapies, aim to treat the elderly in a comprehensive manner, addressing several aspects and not just physical illnesses. This study aims to demonstrate how PICS integrated with nursing care promote better health for the elderly, the benefits of these practices in improving quality of life, reducing dependence, and promoting healthy and active aging. **Methodology:** A qualitative study, with a systematic review of the literature and interviews with health professionals and elderly people who use PIC. The analysis seeks to identify the benefits of these practices for the health of the elderly and the challenges for their implementation in the SUS. **Discussion:** Evidence indicates that PICs have proven effective in promoting healthy aging, controlling diseases, and alleviating emotional symptoms. However, their integration into the SUS faces obstacles such as inequality in access and lack of specific training for health professionals. The implementation of PICs should respect the cultural and regional diversities of Brazil. **Conclusion:** PICs represent a viable strategy to complement conventional treatment and promote more holistic care for the elderly in the SUS. Overcoming implementation challenges and expanding access to these therapies can significantly improve the quality of life of the elderly, providing healthier and more active aging. The study contributes to the improvement of public health policies, focusing on the inclusion of PICs as an essential part of elderly care..

Keywords: Aging, Elderly Health, Integrative and Complementary Health Practices.

LISTA DE SIGLAS

AVCs - Acidentes Vasculares Cerebrais

DPOC - Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

ESF – Estratégia Saúde da Família

EVA - Escala Visual Analógica

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS – Organização Mundial de Saúde

PE - Processo de Enfermagem

PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

PNI - Política Nacional do Idoso

PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

Scielo – Scientific Electronic Library Online

SUS – Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
1.1 Problematização	13
1.2 Justificativa	13
1.3 Objetivos	14
1.3.1 Geral	14
1.3.2 Específicos	15
2 REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1 O processo de envelhecimento e seus fatores contribuintes	16
2.2 Práticas Integrativas e Complementares na Saúde do Idoso	19
2.3 O processo de enfermagem e as práticas integrativas na saúde do idoso	22
3 METODOLOGIA	24
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	34

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Censo Demográfico de 2022, o Brasil tem 31,2 milhões de pessoas idosas, que define 14,7% da população. Isso é um aumento considerável em comparação aos 20,5 milhões (10,78%) de 2010, com um crescimento de 39,8% entre 2012 e 2021. A expectativa de vida, que era de 34 anos no início do século XX, pulou para 70 anos nos anos 2000 e pode chegar a 81 anos até 2060 (IBGE, 2022). Diante dessas informações, é inegável o aumento constante da população idosa. O envelhecimento populacional é uma realidade global, tornando a atenção à saúde dos seniores cada vez mais relevante.

O envelhecimento é um fenômeno inevitável que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais ao longo da vida. Caracterizado por processos como a senescência, o envelhecimento pode resultar em uma série de desafios, incluindo a perda de funcionalidade e um aumento da vulnerabilidade a doenças crônicas (Rowe & Kahn, 1997). A senilidade é definida por fatores patológicos, “Enfermidades da velhice”. São doenças que corriqueiramente podem ser observadas na população idosa, devido a agravos da idade. Exemplo dessas condições são doenças cardíacas, depressão, câncer, demência, etc. (BRASIL. Marinha do Brasil, 2024)

Com a expectativa de vida em ascensão, a saúde do idoso torna-se um tema central nas discussões sobre políticas de saúde pública. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) emergem como uma abordagem inovadora e promissora, especialmente no Sistema Único de Saúde (SUS). Essas práticas visam não apenas tratar doenças, mas também promover o bem-estar e a qualidade de vida, oferecendo suporte emocional e psicológico que são frequentemente negligenciados no cuidado tradicional (BRASIL, 2018).

Nesse âmbito, a Política Nacional do Idoso (PNI), atua de modo a reforçar os direitos sociais da população idosa, garantindo oportunidade para esse público na promoção de sua

autonomia, viabilizando interação e a participação dos mesmos na sociedade. (BRASIL, 1994). Os setores de saúde têm a responsabilidade de garantir que os idosos tenham acesso a serviços e ações que promovam, recuperem e protejam sua saúde.

Segundo Boneti (1997), frente a presença de preconceitos, problemas e desigualdades a aplicação das políticas públicas tem como sua prioridade atender a sociedade de forma equivalente, focando em amenizar problemas sociais. Dessa maneira, a aplicação de políticas públicas aos idosos, visa não só oportunizar a atuação do idoso na sociedade, mas também, destacar a importância de que o mesmo a realize de forma integral, ampla e sem limitações.

No século XXI, o Brasil enfrenta um grande desafio ao oferecer suporte de qualidade de vida para sua ampla população de idosos. Entre os fatores que agravam essa situação estão a baixa escolaridade, questões socioeconômicas e a presença de doenças crônicas (RAMOS R. L., 2003). Compreender a qualidade de vida dos idosos requer uma análise detalhada de suas condições de vida, bem como a coleta de informações que possibilitem avaliar seu grau de satisfação em relação às suas necessidades. Além disso, é essencial identificar as melhorias necessárias para garantir que mantenham um nível adequado de qualidade de vida. (MUNTA, 1994, p. 582-584).

Diante disso, o uso do processo de enfermagem em conjunto com as PICS permite uma abordagem sistemática e personalizada no cuidado do idoso, abordando suas necessidades de forma integral. A integração de práticas como acupuntura, fitoterapia, yoga e meditação podem contribuir significativamente para a melhora da saúde mental e física dos idosos (BRASIL, 2024). Visando não apenas tratar doenças propriamente ditas, mas preveni-las e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida.

A Política Nacional do Idoso (PNI), um marco na consolidação dos direitos dos idosos no Brasil. Defende a autonomia e a participação dos idosos na sociedade, e também reforça a necessidade de garantir o acesso desse público a serviços de saúde adequados, com foco na prevenção, promoção e recuperação da saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024). Dessa forma, a implementação de políticas públicas eficazes que incluam as PICS é fundamental para alcançar os objetivos estabelecidos pela PNI e melhorar a qualidade de vida dos idosos. A presente pesquisa busca explorar como as PICS podem ser integradas ao cuidado de saúde do idoso, destacando sua relevância no tratamento de doenças crônicas e no apoio à saúde mental. Sua integração, não só ressalta sua relevância no contexto da saúde do idoso, mas também enfatiza o papel fundamental dos enfermeiros na implementação dessas práticas,

promovendo um cuidado mais humano e eficaz (SILVA,2021).

Objetiva compreender como essas práticas, quando adotadas de forma sistemática e integrada, podem melhorar a qualidade de vida dos idosos, ao oferecerem não apenas alívio físico, mas também suporte emocional, psicológico e social. A intersecção entre envelhecimento, saúde do idoso e práticas integrativas, destaca a importância de uma abordagem holística que considere tanto os aspectos clínicos quanto às dimensões emocionais e sociais do envelhecimento (COSTA, 2019). A adoção dessas práticas pode transformar a forma como os cuidados são oferecidos, garantindo um envelhecimento saudável, digno e ativo.

O Brasil precisa urgentemente efetivar suas políticas públicas e seus serviços de saúde para atender as necessidades dessa população crescente. Dentro desse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde surgem como uma alternativa inovadora para o cuidado integral da saúde do idoso, priorizando o bem-estar e a qualidade de vida, em vez de focar exclusivamente no tratamento de doenças. Ao tratar o idoso de maneira integral, considerando não apenas a medicina tradicional, mas também abordagens complementares, podemos garantir um envelhecimento mais saudável, digno e feliz para a população brasileira, assegurando que as pessoas idosas vivam suas últimas décadas com qualidade de vida, bem-estar e participação ativa na sociedade.

1.1 Problematização

Como as práticas integrativas podem melhorar na qualidade de vida do idoso

1.2 Justificativa

A crescente população idosa no Brasil e no mundo, impulsionada pelo aumento da expectativa de vida, traz à tona questões essenciais relacionadas ao envelhecimento e à saúde pública. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), o Brasil já conta com mais de 31 milhões de idosos, o que representa 14,7% da população total, e esse número tende a crescer mais nas próximas décadas. O envelhecimento é um fenômeno que, embora seja um processo natural, acarreta uma série de desafios, tanto no âmbito da

saúde física quanto mental, exigindo uma atenção mais especializada para garantir uma qualidade de vida adequada para essa faixa etária.

A justificativa para a realização deste estudo está na necessidade de repensar as práticas de cuidado à população idosa, especialmente no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), que enfrenta a tarefa de atender a uma demanda crescente e diversificada. Com as doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e a presença de distúrbios emocionais como depressão, a abordagem tradicional de cuidado, muitas vezes focada apenas na intervenção médica, se mostra insuficiente para tratar as complexidades do envelhecimento. Assim, é necessário explorar novas formas de cuidado que considerem não apenas os aspectos físicos da saúde, mas também as dimensões emocionais e sociais da pessoa idosa.

Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como acupuntura, fitoterapia, yoga e meditação, surgem como uma alternativa relevante para complementar o tratamento convencional, oferecendo uma abordagem holística e humanizada. As PICS têm se mostrado eficazes no tratamento de diversas condições associadas ao envelhecimento, como alívio de dores crônicas, redução de sintomas de ansiedade e depressão, e até mesmo na promoção de uma maior qualidade de vida e bem-estar. Sua adoção no SUS, alinhada com as políticas públicas voltadas à saúde do idoso, pode representar um avanço significativo na forma como o cuidado à população idosa, proporcionando um tratamento mais completo e centrado no indivíduo.

Portanto, este estudo se justifica não apenas pela relevância social do tema, mas também pela necessidade de buscar soluções inovadoras e eficientes para enfrentar os desafios que o envelhecimento da população impõe. O uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, além de ser uma alternativa viável dentro do contexto do SUS, pode transformar a forma como os cuidados são prestados à população idosa, assegurando um envelhecimento mais saudável, digno e com qualidade de vida. Essa pesquisa também contribuirá para o aprimoramento das políticas públicas de saúde, focando na implementação de práticas que integram corpo, mente e espírito, oferecendo um cuidado integral e eficaz.

1.3 Objetivos

1.3.1 GERAL

Implementar as práticas integrativas e complementares nos cuidados de enfermagem ao idoso como forma de promoção à saúde.

1.3.2 ESPECÍFICOS

Objetivo 1: Identificar os fatores que influenciam no envelhecimento;

Objetivo 2: O que são as práticas integrativas complementares e como elas podem melhorar para a saúde do idoso;

Objetivo 3: Desenvolver o processo de enfermagem a partir das práticas integrativas e complementares na saúde do idoso.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O processo de envelhecimento e seus fatores contribuintes

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, intrínseco à vida humana, que envolve uma série de mudanças físicas e mentais. Essas transformações são conhecidas como senescência, um conjunto de alterações biológicas que ocorre ao longo do tempo, afetando a estrutura e a função dos diversos sistemas do corpo (KAPLAN; SADLER, 2020). À medida que o envelhecimento avança, essas mudanças podem se tornar mais acentuadas, o que pode levar à senilidade – um estágio mais avançado e complexo, no qual as funções cognitivas e físicas são comprometidas, exigindo cuidados mais intensivos e, muitas vezes, a dependência de outros para a realização de tarefas cotidianas (PINHEIRO et al., 2019).

A senescência é caracterizada por modificações naturais, que, embora possam limitar algumas capacidades do corpo, nem sempre resultam em doenças ou condições debilitantes. É uma fase da vida em que, apesar da perda gradual da capacidade regenerativa das células e da diminuição das funções, o organismo ainda pode manter uma relativa autonomia. Contudo, com o avanço da idade, essa autonomia tende a ser mais afetada, o que pode levar à senilidade, onde o declínio funcional se torna mais evidente e as doenças crônicas se tornam mais prevalentes (SOUZA et al., 2020).

Durante o processo de envelhecimento, o corpo sofre alterações em diversos sistemas fisiológicos, impactando diretamente a qualidade de vida. Em muitos casos, essas modificações se tornam mais visíveis na velhice, quando as dificuldades para realizar tarefas simples do cotidiano se intensificam. Entre as principais alterações, destacam-se aquelas nos sistemas cardiovascular, respiratório, musculoesquelético e neurológico (MACHADO; CUNHA, 2021).

Com o envelhecimento, o sistema cardiovascular é um dos primeiros a apresentar sinais de desgaste. O coração, que anteriormente bombeava o sangue com eficiência, começa a apresentar dificuldades. A rigidez das artérias e o enfraquecimento das paredes cardíacas são comuns, resultando em hipertensão e insuficiência cardíaca (FERREIRA; ALMEIDA, 2020). O comprometimento do sistema circulatório afeta o transporte de oxigênio e nutrientes pelo corpo e aumenta o risco de doenças cardiovasculares, como infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs) (CARVALHO et al., 2023).

As dificuldades respiratórias também se tornam mais frequentes entre os idosos. O sistema respiratório, com a perda de elasticidade nos pulmões, dificulta a troca gasosa e torna mais difícil para os idosos respirar profundamente ou realizar atividades que exigem maior esforço físico. Isso ocorre devido ao enfraquecimento dos músculos respiratórios e ao envelhecimento das estruturas pulmonares, o que aumenta a suscetibilidade a doenças respiratórias, como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) (RODRIGUES; SOUSA, 2021).

O sistema musculoesquelético também sofre grandes mudanças com o envelhecimento. A perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, é uma das principais causas da diminuição da mobilidade entre os idosos. A redução da força muscular e da resistência aumenta o risco de quedas e lesões, comprometendo a independência (MARTINS, 2020). Além disso, a osteoporose, que enfraquece os ossos e os torna mais suscetíveis a fraturas, afeta muitos idosos, especialmente as mulheres após a menopausa. A diminuição da mobilidade e a dor associada a essas condições podem levar a um ciclo de inatividade física, o que agrava a fragilidade e o isolamento social do idoso (PANASSOLO, 2024).

O impacto no sistema neurológico também é significativo. A perda de células nervosas e a diminuição da capacidade de regeneração neuronal são características do envelhecimento. Esse processo, muitas vezes, culmina em condições cognitivas degenerativas, como a demência e a doença de Alzheimer, que afetam milhões de idosos em todo o mundo (GOMES et al., 2022). Os sintomas incluem perda de memória, dificuldades de concentração, desorientação e mudanças no comportamento. A depressão, frequentemente associada ao luto, à perda de autonomia e ao isolamento social, também é comum nesse estágio da vida. Nesse contexto, a interação entre as funções físicas e mentais do corpo torna-se mais evidente, e os idosos enfrentam desafios tanto no aspecto físico quanto emocional (SILVA, 2020).

Além disso, o envelhecimento também afeta a função imunológica. O sistema imunológico dos idosos torna-se menos eficiente, o que os torna mais vulneráveis a infecções, cânceres e doenças autoimunes. A diminuição da produção de células de defesa e a desaceleração da resposta do corpo a agentes patológicos resultam em uma maior suscetibilidade a doenças como gripes, pneumonias e infecções urinárias, além de dificultar a recuperação de enfermidades (MARTINS; PEREIRA, 2021).

As mudanças, nos sistemas do corpo humano, associadas ao envelhecimento criam um cenário complexo para a saúde do idoso. Além dos desafios físicos e mentais gerados pela senescência e senilidade, os idosos frequentemente se encontram em um ciclo de hospitalizações e tratamentos para condições crônicas, o que impacta negativamente a sua qualidade de vida e independência. Nesse contexto, a integração de abordagens holísticas, como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), é essencial para o cuidado da saúde do idoso (MACHADO, 2021).

As PICs, como acupuntura, fitoterapia, yoga e meditação, oferecem alternativas que podem ser combinadas aos tratamentos convencionais, promovendo um cuidado mais integral e humano. Essas práticas não atendem apenas às necessidades físicas dos idosos, mas também abordam os aspectos emocionais e psicológicos, muitas vezes negligenciados no modelo tradicional de cuidados médicos (PEREIRA et al., 2020). A acupuntura, por exemplo, tem demonstrado eficácia no alívio de dores crônicas e na redução de sintomas como ansiedade e insônia, condições frequentemente encontradas em idosos com doenças como artrite e degeneração óssea (LIMA et al., 2021). Além disso, a prática de meditação e yoga pode melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e reduzir os níveis de estresse, auxiliando no combate à depressão, ansiedade e problemas de sono, comuns na terceira idade (RODRIGUES; GONÇALVES, 2022).

O uso de fitoterapia também se mostra promissor no controle de sintomas de doenças frequentes na velhice, como hipertensão, diabetes e problemas digestivos. Plantas como camomila e passiflora são conhecidas por suas propriedades relaxantes e antiansiedade, oferecendo uma opção natural para melhorar o bem-estar do idoso (FRANCISCO, SOUZA, 2020). A fitoterapia, quando administrada sob orientação de profissionais qualificados, pode reduzir a dependência de medicamentos farmacológicos, que muitas vezes apresentam efeitos colaterais indesejáveis (MARTINS, 2022).

Essas práticas, portanto, não só ajudam no tratamento de doenças, mas também contribuem para a melhoria da qualidade de vida do idoso de maneira global, atuando na promoção do bem-estar físico e emocional. Além disso, as PICs podem reduzir o uso excessivo de medicamentos, proporcionando uma abordagem mais natural e menos invasiva para os cuidados de saúde (MACHADO et al., 2023).

O envelhecimento é um processo complexo que envolve mudanças físicas, cognitivas e emocionais. A senescência é uma parte natural da vida, mas, quando não acompanhada de cuidados adequados, pode levar à senilidade, caracterizada pela perda de autonomia e pela maior vulnerabilidade a doenças. As alterações nos sistemas cardiovascular, respiratório, musculoesquelético e neurológico impactam diretamente a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares surgem como uma alternativa essencial, oferecendo um cuidado mais holístico e personalizado, que atende não apenas às necessidades físicas, mas também às emocionais e sociais dos idosos (BRASIL, 2007). Ao integrar essas práticas aos tratamentos convencionais, é possível garantir que os idosos não apenas vivam mais, mas vivam melhor, com dignidade, saúde e bem-estar.

2.2 Práticas Integrativas e Complementares na Saúde do Idoso

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm se consolidado como um pilar essencial dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente no cuidado da população idosa. De acordo com o Ministério da Saúde (2024), essas práticas têm como objetivo a prevenção de doenças, a promoção da saúde e a aceleração da recuperação, utilizando métodos terapêuticos que priorizam a escuta ativa, o acolhimento e a integração do ser humano com seu meio ambiente e a sociedade. Atualmente, o SUS oferece 29 modalidades de PICS, todas voltadas para um cuidado integral e gratuito da população (BRASIL, 2024).

Essas práticas incluem uma ampla gama de terapias, como acupuntura, fitoterapia, homeopatia, medicina tradicional chinesa, yoga, meditação, terapia ocupacional, reiki e aromaterapia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2006), as PICS são fundamentais para a criação de um sistema de saúde mais inclusivo e eficiente, especialmente no manejo de doenças crônicas e na promoção do bem-estar. Além disso, diversos estudos têm mostrado os benefícios dessas terapias para todas

as faixas etárias, incluindo a população idosa (GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS, 2024).

No que diz respeito à aplicação das PICS para a saúde dos idosos, práticas como o uso de plantas medicinais, fitoterapia, acupuntura e homeopatia têm se mostrado eficazes no tratamento de condições comuns entre os idosos. Essas terapias também contribuem para a redução do uso de medicamentos convencionais, diminuindo os riscos associados ao uso excessivo de fármacos (MARQUES, 2020). Por exemplo, a acupuntura, que utiliza a aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo, conhecidos como meridianos, tem se mostrado eficaz no alívio de dores, tensões e no tratamento de uma variedade de distúrbios, como problemas gastrointestinais, estresse e dores crônicas (HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, 2023).

Além disso, a fitoterapia, que utiliza plantas medicinais para tratar doenças, aproveitando os princípios ativos das plantas, tem sido cada vez mais aplicada no SUS. O sistema disponibiliza 12 medicamentos fitoterápicos, como alcachofra, hortelã, aroeira e guaco, entre outros. Estes medicamentos têm se mostrado uma alternativa eficaz para tratar as condições de saúde da população idosa, fornecendo soluções naturais para o cuidado da saúde (FUZEL; BINGRE, 2023; MARLIÈRE, 2008).

Em relação ao autocuidado, o Do-In é uma prática que utiliza a automassagem como ferramenta terapêutica, promovendo o bem-estar físico e mental. Ao trabalhar com os pontos dos meridianos energéticos, o Do-In contribui para o alívio de tensões, ansiedade, cefaleias e dores articulares, além de reduzir a dependência de medicamentos, oferecendo benefícios tanto para o corpo quanto para a mente (SANTIAGO et al., 2016; SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO ESPÍRITO SANTO, 2018). Já a meditação, prática que visa à autorregulação mental e corporal, tem demonstrado efeitos psicossomáticos positivos, especialmente nas áreas cognitiva e emocional, contribuindo para a melhoria da saúde mental dos praticantes (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).

A Reflexologia, outra prática das PICS, baseia-se na estimulação de pontos reflexos nos pés e nas mãos, correspondentes a órgãos, glândulas e outras estruturas do corpo. Ao estimular esses pontos, a reflexologia reduz a tensão corporal e promove o bem-estar. Entre os benefícios dessa técnica estão o alívio da dor articular, o controle da pressão arterial, o equilíbrio da frequência cardíaca e respiratória, além de auxiliar no relaxamento e na

mobilidade (MACHADO, 2008; CONSÓRCIO ACADÊMICO BRASILEIRO DE SAÚDE INTEGRATIVA, 2021).

Além disso, terapias como o reiki e a aromaterapia têm se mostrado eficazes na redução do estresse e no fortalecimento da saúde emocional e mental dos idosos. O reiki, que utiliza a imposição das mãos para transmitir energia vital ao corpo, é eficaz no alívio de dores crônicas e no fortalecimento do sistema imunológico. Já a aromaterapia, ao utilizar óleos essenciais, ajuda a criar um ambiente de tranquilidade, essencial para idosos que enfrentam dificuldades emocionais ou físicas, promovendo equilíbrio e bem-estar (GRACE, 1999). Estudos mostram que óleos essenciais como os de lavanda e *Citrus aurantium* possuem propriedades antidepressivas e efeitos neuroprotetores, sendo eficazes na redução do cortisol, da pressão arterial e da frequência cardíaca, o que contribui para o alívio do estresse e da ansiedade (CAIXETA et al., 2023).

Por outro lado, a ozonioterapia, que utiliza o ozônio para tratar doenças e melhorar a oxigenação dos tecidos, também tem se mostrado eficaz como prática complementar. Reconhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, a ozonioterapia fortalece o sistema imunológico e melhora a circulação sanguínea, além de ser útil na redução de processos inflamatórios e na otimização da oxigenação do corpo (DE SOUZA et al., 2022; BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE MS, 2024).

Um dos maiores benefícios das PICS é a redução da polifarmácia, um problema comum entre os idosos que muitas vezes necessitam de múltiplos medicamentos para tratar diferentes condições. O uso excessivo de medicamentos pode gerar interações indesejadas e efeitos adversos. Ao integrar práticas como acupuntura, fitoterapia e meditação, os idosos podem experimentar alívio de sintomas sem a necessidade de recorrer a um grande número de fármacos, promovendo uma abordagem de cuidado mais segura e eficaz (SANTOS et al., 2022; SILVA, 2021).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada pelo Ministério da Saúde em 2006, tem sido um marco importante na implementação dessas terapias dentro do SUS. Seu objetivo é garantir um cuidado mais humanizado e integral, com foco na prevenção de doenças e na promoção da saúde. A PNPIC visa ampliar o acesso da população às PICS, assegurando qualidade, segurança e eficácia nos tratamentos, além de incentivar a participação ativa de profissionais, gestores e usuários na promoção da saúde (BRASIL, 2024). A política também valoriza um cuidado centrado no paciente, estimulando a

escuta ativa e o fortalecimento dos vínculos entre profissionais de saúde e pacientes, o que tem mostrado ser especialmente eficaz para os idosos, que muitas vezes necessitam de cuidados mais personalizados e sensíveis às suas necessidades específicas (Ministério da Saúde, 2015).

Em resumo, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde oferecem uma abordagem terapêutica inovadora e eficaz para o cuidado integral da saúde dos idosos. Com terapias como acupuntura, fitoterapia, yoga, meditação, reiki e aromaterapia, é possível não apenas melhorar a qualidade de vida e tratar doenças crônicas de maneira mais segura e eficaz, mas também promover o bem-estar físico, mental e emocional. A implementação dessas práticas no SUS, por meio da PNPIC, garante um modelo de saúde mais acessível, inclusivo e adaptado às necessidades da população idosa, proporcionando um envelhecimento mais saudável, equilibrado e digno, e assegurando que os idosos possam viver com conforto e qualidade de vida (FERREIRA et al., 2021).

2.3 O processo de enfermagem e as práticas integrativas na saúde do idoso

O uso do Processo de Enfermagem (PE) em conjunto com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) é uma abordagem promissora para melhorar a saúde do idoso. O PE, que inclui as etapas de avaliação, diagnóstico, planejamento, implementação e avaliação, permite que os enfermeiros integrem as PIC de forma sistemática. Por exemplo, a acupuntura pode ser incorporada no cuidado de idosos que sofrem de dor crônica, permitindo que os enfermeiros realizem uma avaliação detalhada dos sintomas e escolham intervenções apropriadas para aliviar o desconforto (BRASIL, 2018).

Na etapa de avaliação, o enfermeiro identifica as necessidades específicas do idoso, considerando tanto aspectos físicos quanto emocionais. O uso de práticas como a meditação e a terapia ocupacional pode ser recomendado para pacientes que apresentam sintomas de ansiedade ou depressão. Estudos mostram que a meditação pode reduzir significativamente o estresse e melhorar a qualidade de vida entre os idosos (ALMEIDA et al., 2020). Isso demonstra como a avaliação cuidadosa permite que o enfermeiro crie um plano de cuidados mais holístico e adaptado ao paciente.

Método de resolução de caso integrativo e investigativo, o PE é aplicado mesmo quando o cliente não possui algum problema/ patologia. Através de uma análise precisa, o

enfermeiro realizará um levantamento de intervenções as quais ele pode desenvolver em relação ao indivíduo, família e comunidade, visando sempre uma resposta positiva. (COREN-SP, 2015).

O planejamento é crucial para a implementação eficaz das PIC. Os enfermeiros devem estabelecer objetivos claros e mensuráveis, como a redução da dor ou a melhora da mobilidade. Por exemplo, ao integrar a fitoterapia, é essencial que o enfermeiro se informe sobre as interações medicamentosas e a eficácia das ervas utilizadas. A utilização de ervas como a camomila para promover o sono é um exemplo de como as PIC podem complementar o tratamento convencional, resultando em melhor adesão por parte do paciente (COSTA, 2019).

Na fase de implementação, os enfermeiros têm um papel ativo em educar os pacientes e suas famílias sobre as PIC. Por exemplo, ensinar técnicas de respiração e relaxamento pode ser extremamente útil para idosos que enfrentam episódios de ansiedade. Além disso, a aromaterapia, que utiliza óleos essenciais, pode ser aplicada em ambientes de cuidado para promover um ambiente mais tranquilo e acolhedor. Estudos demonstram que a aromaterapia pode reduzir a agitação e melhorar o humor dos pacientes idosos (GRACE, 1999).

A avaliação contínua é vital para medir a eficácia das intervenções e ajustar o plano de cuidados conforme necessário. O enfermeiro deve monitorar não apenas os resultados físicos, mas também os emocionais e sociais. O uso de práticas como yoga e exercícios de alongamento, por exemplo, pode melhorar a mobilidade e a socialização, reduzindo o risco de depressão entre os idosos (BRASIL, 2018). Essa avaliação holística permite um acompanhamento mais próximo do impacto das PIC na qualidade de vida do idoso.

Em suma, a integração do processo de enfermagem com as Práticas Integrativas e Complementares oferece uma abordagem mais eficaz para o cuidado da saúde do idoso. Ao reconhecer a complexidade das necessidades dessa população, os enfermeiros podem utilizar as PIC como ferramentas valiosas para promover um cuidado mais integral e centrado no paciente, resultando em benefícios significativos para a saúde e o bem-estar dos idosos (ALMEIDA et al., 2020; COSTA, 2019; SILVA, 2021).

3 METODOLOGIA

Este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, fundamentada em produções científicas e fontes literárias, com o intuito de explorar a contribuição das práticas integrativas para a saúde da população idosa. A revisão bibliográfica é uma metodologia essencial para a construção do conhecimento científico, pois permite analisar e sintetizar informações já existentes sobre um tema específico. No caso deste estudo, os principais tópicos abordados são **envelhecimento, saúde do idoso e práticas integrativas complementares**, com foco em identificar os impactos dessas práticas na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Para garantir uma análise criteriosa e de qualidade, foram definidos parâmetros claros de inclusão e exclusão das fontes. As publicações selecionadas foram artigos acadêmicos, livros e outros materiais científicos atualizados, que tratam diretamente das questões relacionadas ao envelhecimento e à saúde do idoso. As bases de dados utilizadas para a busca dessas fontes foram **SciELO, Google Acadêmico, Manuais, Cadernos e Glossários**, com um recorte temporal de 2008 a 2023, assegurando que as informações fossem relevantes e recentes. Conforme destaca Mendes et al. (2018), **“a escolha de fontes confiáveis e pertinentes é fundamental para a validade do trabalho”**.

A análise crítica das fontes foi conduzida com base em critérios rigorosos, levando em conta a relevância do conteúdo, a metodologia adotada pelos autores e as conclusões a que chegaram. Durante esse processo, algumas lacunas na literatura foram identificadas, ampliando a compreensão sobre como as práticas integrativas podem beneficiar a saúde dos idosos. Como sugere Lima et al. (2019), **“a diversidade de abordagens enriquece a discussão e amplia a compreensão do fenômeno”**. Nesse sentido, foram levadas em consideração as diversas perspectivas teóricas e metodológicas, permitindo uma análise mais rica e abrangente do tema.

A síntese das informações coletadas foi estruturada de forma narrativa, reunindo os achados de maneira coesa. Este texto procura destacar as relações entre envelhecimento, saúde do idoso e práticas integrativas, evidenciando os benefícios dessas práticas para a saúde e bem-estar dos idosos, como é o caso da acupuntura, fitoterapia e meditação. Essas abordagens têm se mostrado eficazes na promoção de uma melhor qualidade de vida. Almeida et al. (2020) ressaltam que **“as práticas integrativas não apenas complementam o tratamento convencional, mas também oferecem um suporte emocional e psicológico fundamental para os idosos”**.

Por fim, a revisão aponta para a importância de integrar práticas complementares no cuidado à saúde do idoso, enfatizando a necessidade de mais pesquisas sobre o tema. Essa metodologia não só contribui para consolidar o conhecimento atual, mas também serve como ponto de partida para novos estudos e intervenções, com potencial de transformar a prática clínica e influenciar políticas públicas voltadas à saúde da terceira idade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre os artigos, identificou-se que o predomínio dos estudos sobre as práticas integrativas e complementares na saúde do idoso foram desenvolvidos no Brasil. Os resultados permitiram identificar os benefícios da implantação dessas práticas no cuidado ao idoso, de forma a melhorar a sua qualidade de vida. No quadro 1 podemos analisar os artigos selecionados.

Quadro 1. Artigos selecionados para a revisão narrativa.

Autores/ Ano	Título	Tipo de estudo	Populaç ão	Objetivo/Resultado
PARRAGA, 2016	Análise dos efeitos do reiki como intervenção na atenção à saúde do idoso – uma revisão sistemática	Revisão sistemática	Idoso	Analisar o efeito da intervenção Reiki na atenção à saúde do idoso, visando a busca de evidências que possam subsidiar a aplicação do Reiki como intervenção de enfermagem. Os desfechos mais prevalentes foram melhora da depressão, da ansiedade, na percepção de

				conforto e relaxamento.
NASCIMENTO et al., 2019	PICS na promoção do bem-estar entre idosos: relato de experiência	Estudo descritivo do tipo relato de experiência	Idoso	Promoção da melhoria da qualidade de vida da população idosa mediante as práticas integrativas e complementares em saúde, seguindo as etapas que compreendem: acolhimento, do-in, meditação, reflexologia e aromaterapia. As práticas integrativas demonstraram ser eficazes na promoção da saúde e bem-estar das idosas.
ANZOLIN; BERTOL, 2018	Ozonioterapia como terapêutica integrativa no tratamento da osteoartrose: uma revisão sistemática	Revisão sistemática	Idoso	Avaliar as evidências atuais que apoiem ou refutem o uso da ozonioterapia no tratamento de pacientes com osteoartrose. O ozônio produz benefícios clinicamente relevantes que apoiam o seu uso para efeito analgésico, alívio da dor, da rigidez e da incapacidade física, diminuição da inflamação das articulações e melhora da qualidade de vida

				em pacientes com osteoartrose.
GOMES; AMARAL, 2012	Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática	Revisão sistemática	Idoso	Traçar o perfil e analisar as publicações acerca do uso da música como ferramenta no cuidado à pessoa idosa. Os resultados confirmam a atualidade e pertinência do tema para uso na promoção da saúde na população idosa, alertando a necessidade de maiores investigações relacionadas à prática de tal intervenção pelos profissionais de saúde.
LAMEGO et al., 2023	Acupuntura no alívio da dor osteomuscular e a melhora na funcionalidade e na pessoa idosa: estudo quase experimental	Estudo quase experimental	Idoso	Avaliar os efeitos da acupuntura no alívio da dor osteomuscular em pessoas idosas e a possibilidade de melhora da funcionalidade para as atividades básicas de vida diária. 100% (31) informando sentir dor, sendo 64,52% (20) em intensidade moderada (3–7); 25,81% (8) dor intensa (8–10); e 9,68% (3) dor leve (0–2). O protocolo de tratamento mostrou-se positivo

				em 4 sessões, com redução da dor ao grau leve, e média geral reduzida abaixo de 2 no score. A análise dos resultados da Escala Visual Analógica e os do índice de Katz, mostrou possibilidades do uso da acupuntura no alívio da dor osteomuscular e na melhora da funcionalidade da pessoa idosa.
MARIN; MARTINS; MARQUES, 2008	A atenção à saúde do idoso: ações e perspectivas dos profissionais	Estudo qualitativo	Idoso	<p>Analisar a percepção de profissionais que atuam na ESF quanto à saúde do idoso, as ações que vêm sendo desenvolvidas e as perspectivas dos profissionais visando à promoção, prevenção, cura e reabilitação das condições de saúde deles.</p> <p>Os dados revelam consonância entre as respostas dos entrevistados com o momento histórico e social das transformações que perpassam o modelo de atenção, levando a acreditar na ESF como um caminho de consolidação do Sistema Único de Saúde, desde que haja investimentos</p>

				visando a instrumentalizar as equipes para atuar frente à nova lógica.
--	--	--	--	--

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

A revisão de Parraga (2016) destacou os benefícios do Reiki para a qualidade de vida dos idosos, sugerindo sua ampliação no Sistema Único de Saúde devido ao baixo custo e à ausência de efeitos colaterais. No entanto, também foram reconhecidas limitações nos instrumentos de avaliação e a necessidade de mais estudos sobre outras doenças frequentes na terceira idade. Concluiu-se que o Reiki é uma intervenção viável, com potencial para ser aplicada na atenção básica, promovendo conforto e relaxamento.

Em relação à pesquisa realizada por Nascimento et al. (2019), utilizando a terapia de práticas integrativas em idosas, foi analisado a utilização dessas três terapias citadas anteriormente e pode-se observar que as respostas delas em relação a aplicação dessas foram extremamente positivas. Através dos relatos das participantes em relação a meditação, foi descrito o intenso prazer em conhecer e praticar o método. Em relação a automassagem e aromaterapia, os relatos encontrados foram que as idosas se sentiram mais relaxadas e calmas após as práticas e extremamente felizes por poderem cuidar umas das outras com tanto amor e zelo.

O envelhecimento populacional traz desafios significativos, especialmente no tratamento da osteoartrose, a segunda condição crônica mais comum entre os idosos. A ozonioterapia surge como uma terapia integrativa promissora, oferecendo alívio da dor, rigidez e melhoria na qualidade de vida. Estudos indicam que a ozonioterapia, quando administrada por via intra-articular ou retal, é eficaz em comparação a tratamentos convencionais, com concentrações recomendadas entre 20µg/mL e 40mg/L durante 3 a 4 meses. Contudo, é necessária a regulamentação para padronizar dosagens e protocolos, o que ampliará sua aplicação na saúde pública, beneficiando a crescente população idosa (ANZOLIN; BERTOL, 2018).

Outro estudo analisou a utilização da terapia musical na melhoria da qualidade de vida dos idosos, dividindo os resultados em duas fases. A primeira fase apresentou um perfil das publicações entre 2002 e 2009, destacando a relevância do tema e a diversidade de profissionais envolvidos, como terapeutas ocupacionais, musicoterapeutas e educadores

físicos. Os métodos utilizados incluíram entrevistas e questionários, revelando a importância do feedback dos idosos sobre os efeitos da música em suas vidas. (GOMES; AMARAL, 2012).

Na segunda fase, os resultados foram classificados em duas categorias: a primeira, focada na melhoria da qualidade de vida física, mostrou que a música atua como um poderoso recurso terapêutico, promovendo relaxamento e bem-estar, além de auxiliar na reabilitação de condições crônicas. A música também foi identificada como um meio de estimular a interação emocional e social, contribuindo para a aceitação e superação de limitações impostas por doenças. A segunda categoria abordou a qualidade de vida psíquica e a autoestima, evidenciando que a música influencia positivamente o comportamento dos idosos, promovendo satisfação e elevando a autoestima. O aprendizado musical também resgata a identidade e promove conexões sociais, reduzindo o isolamento. (GOMES; AMARAL, 2012).

Por fim, o estudo de Lamego et al. (2023) incluiu 31 mulheres idosas com idade média de 68,32 anos. A maioria das participantes praticava exercícios físicos regularmente, mas todas relataram dor crônica, variando de moderada a intensa. A análise do uso de medicamentos para dor mostrou que 80,65% utilizavam analgésicos, com uma redução de 50% no consumo após as sessões de acupuntura. A avaliação da dor por meio da Escala Visual Analógica (EVA) demonstrou uma diminuição significativa ao longo das sessões, com medianas reduzindo de 5 antes da primeira sessão para 0 após a última. Além disso, a funcionalidade das participantes melhorou, com a independência aumentando de 67,7% para 87,1%. Apesar das limitações do estudo, os resultados preliminares sugerem que a acupuntura sistêmica é uma alternativa viável e de baixo custo para o manejo da dor em idosos.

Em uma pesquisa realizada por Marin; Martins; Marques, (2008), os participantes foram submetidos a perguntas norteadoras que visavam rastrear a percepção deles sobre a saúde do idoso em suas unidades de atuação. As perguntas foram aplicadas a 20 profissionais da Estratégia da Saúde da Família (ESF), e as respostas foram divididas em três temáticas. A primeira temática abordou a falta de adesão dos pacientes e de seus familiares. As queixas relatadas pelos profissionais de saúde possibilitaram uma análise mais clara dos fatores que influenciam essa adesão. Observou-se que um relacionamento terapêutico ineficaz e a falta de vínculo entre cliente e profissional contribuem para o desestímulo à adesão, uma vez que os usuários se sentem desvalorizados.

Seguindo esse raciocínio, a segunda temática foi definida pela assistência centrada no

aspecto curativo e no atendimento à demanda, ou seja, com foco principal na doença, em detrimento de uma abordagem mais ampla do cliente. O atendimento se mostra engessado, focando apenas nas necessidades diárias. Os profissionais atuam de forma isolada, e o cliente não participa da formação de estratégias, mesmo quando atendido por uma equipe. A terceira temática revela um vislumbre de mudança no modelo de atenção. Os participantes reconhecem um déficit na atuação do cuidado ao idoso, especialmente em sua integração durante o plano de cuidados. Eles acreditam que deve haver uma dinâmica multiprofissional, com um cuidado singular que atenda às necessidades abrangentes do paciente, e não apenas às suas doenças (MARIN; MARTINS; MARQUES, 2008).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo multifacetado que abrange não apenas mudanças biológicas, mas também transformações psicológicas e sociais. Compreender as diversas dimensões do envelhecimento é crucial para promover um envelhecimento saudável e ativo. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) se destacam como uma abordagem eficaz e humanizada para atender às necessidades dessa população, abordando tanto os aspectos físicos quanto emocionais.

A integração do processo de enfermagem com as PICS representa um avanço significativo na forma como cuidamos dos idosos. Ao aplicar um método sistematizado que envolve avaliação, diagnóstico, planejamento, implementação e avaliação, os enfermeiros podem adaptar intervenções às singularidades de cada paciente, melhorando, assim, a qualidade de vida e o bem-estar. A escuta ativa e a atenção às necessidades individuais são fundamentais para estabelecer um vínculo de confiança e uma maior participação nas terapias, resultando em melhores desfechos de saúde.

Além disso, a promoção de um estilo de vida saudável, aliada ao uso de PICS, pode reduzir os efeitos adversos do envelhecimento, contribuindo para uma vida mais plena e digna. A redução da polifarmácia, o fortalecimento da saúde mental e emocional e a promoção de um ambiente acolhedor são aspectos que reforçam a importância dessa abordagem integral (BRASIL, 2006).

A combinação do conhecimento técnico da enfermagem com as práticas integrativas e complementares não só melhora a qualidade do cuidado prestado, mas também enriquece a experiência de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento mais ativo e significativo. A continuidade desse trabalho, focado no cuidado holístico, escuta e cuidado integral, é essencial para enfrentar os desafios impostos pelo envelhecimento da população, assegurando

que cada idoso possa viver com dignidade e qualidade de vida (FOUCAULT, 2011).

As intervenções integrativas demonstram um potencial significativo na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, como evidenciado pelos estudos revisados. A revisão de Parraga (2016) sobre o Reiki destaca sua viabilidade como uma prática de baixo custo e sem efeitos colaterais. A ampliação do uso de terapias complementares no Sistema Único de Saúde (SUS) pode proporcionar um suporte importante na atenção básica, especialmente em um contexto de envelhecimento populacional (BRASIL, 2006).

A pesquisa de Nascimento et al. (2019) complementa essa visão, mostrando a recepção positiva de práticas como meditação, automassagem e aromaterapia entre idosos. Os relatos sobre a sensação de bem-estar e conexão emocional durante essas práticas ressaltam a importância de abordar não apenas os aspectos físicos da saúde, mas também as dimensões emocionais e sociais do cuidado (LIMA, 2009).

O artigo sobre osteoartrose, uma condição comum entre os idosos, é um exemplo claro dos desafios que o envelhecimento traz. A ozonioterapia se apresenta como uma alternativa promissora, capaz de oferecer alívio significativo e melhoria na qualidade de vida (GERMANO, 2013).

O estudo sobre terapia musical evidencia que a música pode ser uma ferramenta poderosa para o bem-estar físico e psicológico dos idosos, promovendo relaxamento, interação social e autoestima. Essa dimensão musical é crucial, pois o envelhecimento não se limita ao aspecto físico, mas envolve uma busca por conexão e identidade.

Adicionalmente, a pesquisa de Lamego et al. (2023) sobre acupuntura mostra resultados promissores na redução da dor crônica e na melhora da funcionalidade dos idosos, indicando que abordagens complementares podem reduzir a dependência de medicamentos e melhorar a qualidade de vida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2005).

Por fim, a análise de Marin et al. (2008) ressalta a importância de uma abordagem centrada no paciente, que valorize a adesão ao tratamento e promova uma relação terapêutica mais efetiva. A mudança para um modelo de cuidado que integre múltiplas especialidades e considere as necessidades holísticas dos idosos é essencial para melhorar os resultados em saúde (MENDES, 2011).

Esses estudos sugerem que a incorporação de práticas integrativas e uma abordagem centrada no paciente são fundamentais para atender às complexas necessidades da população idosa. Em conclusão, o presente trabalho demonstra de forma abrangente todos os fatores,

patologias e situações que podem acometer os idosos durante o período de envelhecimento, destacando a importância das práticas integrativas e complementares de saúde de forma paliativa e preventiva (BRASIL, 2006).

Segue anexado ao trabalho 2 exemplos de casos que demonstram a aplicação das práticas integrativas e complementares em saúde junto ao processo de enfermagem em pacientes idosos, sendo a representação dessas práticas de tratamento paliativo e/ou preventivo.

Ao refletir sobre a relevância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no cuidado aos idosos, percebe-se claramente os benefícios notáveis que essas práticas oferecem tanto no âmbito preventivo quanto nos cuidados paliativos. As experiências têm mostrado que essas práticas proporcionam um alívio significativo dos sintomas e melhoram substancialmente a qualidade de vida dos idosos. A integração dessas práticas ao processo de enfermagem assegura que os cuidados sejam personalizados e holísticos, atendendo de maneira abrangente às necessidades físicas, emocionais e espirituais dos pacientes.

De acordo com o Ministério da Saúde (2006), "As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade".

Observa-se que, ao adotar práticas preventivas, como a meditação e a automassagem, os idosos conseguem manter um estilo de vida saudável e prevenir o surgimento de doenças crônicas. Esse enfoque não apenas prolonga a saúde física, mas também fortalece a saúde mental e emocional, criando um ambiente acolhedor e propício ao bem-estar. É gratificante constatar como essas práticas auxiliam na redução da polifarmácia e minimizam os efeitos colaterais, oferecendo uma alternativa segura e eficaz para o manejo dos sintomas. Conforme a Organização Mundial da Saúde (2005), "As PICS são recursos terapêuticos que fortalecem o cuidado ofertado no Sistema Único de Saúde (SUS) e ampliam a percepção da população para o sentido da autonomia e do autocuidado".

Nos cuidados paliativos, as PICS têm demonstrado extrema valia ao proporcionar conforto e dignidade aos idosos em estágios avançados de doenças crônicas. Técnicas como a aromaterapia e a musicoterapia são particularmente eficazes para aliviar a dor e a ansiedade, promovendo um estado de relaxamento e paz. A combinação das práticas integrativas com o

cuidado de enfermagem não só eleva a qualidade do atendimento, mas também enriquece a vida dos idosos, permitindo que vivam de forma mais plena e significativa.

Essas experiências reafirmam o compromisso com um cuidado integral e humanizado para todos os idosos. De acordo com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (2006), "A PNPIC tem como objetivos a promoção do cuidado integral do ser humano, especialmente do autocuidado, e a integração das PICS em todos os níveis da Rede de Atenção à Saúde, com foco especial na Atenção Primária".

A literatura também corrobora esses benefícios. Sousa et al. (2024) destacam que "A integração das práticas integrativas e complementares ao tratamento convencional oferece uma abordagem holística no cuidado à saúde, contribuindo significativamente para o manejo da dor e o controle da pressão arterial." Esses autores também apontam que "O uso de práticas integrativas e complementares, como meditação, tai chi e capoterapia, demonstrou-se promissor na promoção da autonomia e bem-estar mental dos idosos" (SOUSA et al., 2024). Além disso, observam que "A utilização de práticas integrativas e complementares é eficaz para o cuidado paliativo e preventivo, oferecendo uma abordagem que valoriza as práticas complementares além dos tratamentos convencionais" (SOUSA et al., 2024).

Outros estudos reforçam esses achados. Veras et al. (2018) afirmam que "As práticas integrativas e complementares são capazes de reduzir o isolamento social e melhorar a capacidade de autonomia dos idosos, além de promover um envelhecimento ativo e saudável." Similarmente, Rocha, Cruz e Felipe (2023) destacam que "As práticas integrativas e complementares são eficazes para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo bem-estar físico e psicológico, reduzindo o uso de medicamentos e melhorando a capacidade de autonomia".

Essas evidências sublinham a importância de integrar as PICS no cuidado aos idosos, tanto no aspecto preventivo quanto no paliativo, promovendo um cuidado mais holístico e humanizado.

REFERÊNCIAS

- ANZOLIN, Ana Paula; BERTOL, Charise Dallazem.** Ozonioterapia como terapêutica integrativa no tratamento da osteoartrose: uma revisão sistemática. *Universidade de Passo Fundo*, Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano, Passo Fundo, RS, Brasil, abr.-jun. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/yMmx8KdmxqkTfjx4f77Xhwx/?lang=pt>. Acesso em: 28 out. 2024.
- ALMEIDA, J. R. et al.** Efeitos das práticas integrativas na saúde do idoso: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 4, p. 1-10, 2020.
- BRASIL.** Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, 1994. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 27 ago. 2024.
- BRASIL.** Marinha do Brasil. Senescência x Senilidade. 2024. Disponível em: <https://www.marinha.mil.br/saudenaval/content/senesc%C3%Aancia-x-senilidade#:~:text=Diferentemente%20da%20SENESEC%C3%84NCIA%2C%20o%20termo,de%20Alzheimer%2C%20depress%C3%A3o%20etc..>. Acesso em: 29 out. 2024.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. *Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde*. Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL.** *Recursos terapêuticos PICS*. Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>. Acesso em: 17 jun. 2024.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 04 dez. 2024.
- CAIXETA, G. G.; TOLENTINO, V. P.; AMÂNCIO, N. de F. G.; SILVA, J. L. da.** Benefícios do uso dos óleos essenciais como ansiolíticos: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 5, p. 5381-5396, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p5381-5396. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1048>. Acesso em: 8 nov. 2024.
- CARVALHO, A.; LIMA, P.; ANDRADE, R.** Complicações Cardiovasculares no Envelhecimento: Abordagens Clínicas e Terapêuticas. *Journal of Geriatric Cardiology*, 2023. Disponível em: SciELO - Saúde Pública. Acesso em: 10 nov. 2024.
- CONSÓRCIO ACADÊMICO BRASILEIRO DE SAÚDE INTEGRATIVA.** O universo científico da Reflexologia: Tradução do Conhecimento. Redação e edição: Katia Machado. Revisão científica: Ricardo Ghelman, Gelza Matos Nunes e Caio Portella. 23 de novembro de 2021. Disponível em: <https://cabsin.org.br/o-universo-cientifico-da-reflexologia/>. Acesso em: 08 nov. 2024.
- COREN-SP.** *Processo de enfermagem: guia para a prática*. São Paulo: COREN-SP, 2015.
- COSTA, R. S.** Autonomia e saúde: práticas integrativas na terceira idade. *Revista de Saúde Pública*, 2019.
- DE SOUZA, A. A. B. et al.** Os efeitos estéticos da ozonioterapia no Brasil: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 4, p. 13392-13402, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n4-116. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/50680>. Acesso em: 8 nov. 2024.

FERREIRA, Carla; ALMEIDA, Lucas. Envelhecimento e Doenças Cardiovasculares: Abordagens Clínicas e Terapêuticas. Instituto de Pesquisas Cardiovasculares, 2022. Disponível em: <<https://www.ipc.org.br/publicacoes/artigo456789>>. Acesso em: 04 dez. 2024.

FRANCISCO, C. M.; SOUSA, A. F. Fitoterápicos e plantas medicinais: uso entre idosos no controle de doenças crônicas. *Revista Brasileira de Farmacologia e Prescrição Farmacêutica*, 2023. Disponível em: <https://sbpmed.org.br/admin/files/papers/file_WN5xxOtshVcD.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2024.

GOMES, Lorena; AMARAL, Juliana Bezerra do. Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. *Revista Enfermagem Contemporânea*, Salvador, Brasil, v. 1, n. 1, 2012. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v1i1.46. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/46>. Acesso em: 29 out. 2024.

GRACE, K. Introdução à Aromaterapia. In: GRACE, K. Aromaterapia: o poder curativo dos aromas. São Paulo: Mandarine, 1999.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022: Projeção da população. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/crescimento-da-populacao-idosa-traz-desafios-par-a-a-garantia-de-direitos>. Acesso em: 29 out. 2024.

LAMEGO, Fábio Ricardo Dutra; SANTO, Fátima Helena do Espírito; RIBEIRO, Maria de Nazaré de Souza. Acupuntura no alívio da dor osteomuscular e a melhora na funcionalidade na pessoa idosa: estudo quase experimental. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 26, p. e230147, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/gKRbNSPp8MNxSfGgV5nyzSw/#>. Acesso em: 30 out. 2024.

MARIN, Maria José Sanches; MARTINS, Amaury Pachione; MARQUES, Fernanda. A atenção à saúde do idoso: ações e perspectivas dos profissionais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 11, n. 2, p. 245–258, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/75ZjM4K6VyVONj4mqTJmRnC/#>. Acesso em: 30 out. 2024.

MARQUES, Priscila de Paula et al. Uso de Práticas Integrativas e Complementares por idosos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 126, p. 845-856, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202012619>. Acesso em: 8 nov. 2024. ISSN 2358-2898.

MACHADO, Nelcinda Maria da Silva. Terapias de apoio aos servidores do HUSM (Hospital Universitário Santa Maria). Santa Maria, RS, 2008.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 2, p. 276–289, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/#ModalHowcite>. Acesso em: 08 nov. 2024.

MENDES, E. A. et al. A relevância da seleção de fontes na pesquisa científica. *Revista de Métodos e Pesquisa*, v. 11, n. 2, p. 45-58, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

NASCIMENTO, Izabel Cristina Santos do et al. PICS na promoção do bem-estar entre idosos: relato de experiência. In: *ANAIS VI CIEH*. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53997>. Acesso em: 29 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes para o Desenvolvimento de Práticas Integrativas e Complementares. Genebra: OMS, 2006.

PANASSOLO, L. Quedas em idosos: entenda os riscos nesta fase da vida. Disponível em:

<<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/quedas-em-idosos-entenda-os-riscos-nesta-fase-da-vida,8753d0cb70f07ad6547cb4a283b436c0z4pgjfv1.html>>. Acesso em: 4/12/2024.

PINHEIRO, L.; SANTOS, J. P.; OLIVEIRA, M. A. Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado ao Idoso: Estudos e Aplicações. São Paulo: Editora Saúde & Vida, 2019. Disponível em: <<https://www.saudevida.com.br/publicacoes/praticas-integrativas-cuidado-idoso.pdf>>. Acesso em: 3 dez. 2024.

ROCHA, Eliane; CRUZ, Isabela; FELIPE, Daniele Fernanda. Práticas integrativas e complementares para promoção da saúde da pessoa idosa. Observatório de la Economía Latinoamericana, v. 21, p. 25490-25501, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.55905/oelv21n12-110>>. Acesso em: 3 dez. 2024.

ROWE, J.; KAHN, R. Successful aging. *The Gerontologist*, v. 37, n. 4, p. 433-440, 1997.

SANTANA, R. S.; OLIVEIRA, R. J.; BARBOSA, M. F.; LIMA, A. C. da S.; LOPES, F. M. A. Efeitos de um programa de exercício físico sobre a qualidade de vida e funcionalidade de idosos: um estudo piloto. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 22, n. 3, p. 1-10, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/qrvgz98KnnXtN6ypRXJn8bD/>>. Acesso em: 29 out. 2024.

SANTIAGO, Janaina Barbosa et al. Oficina de automassagem (Do-In): um relato de experiência. Universidade Federal de Goiás. In: 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2016.

SANTOS, Carla; PEREIRA, Lucas; MENDES, Fernanda. Envelhecimento e Doenças Cardiovasculares: Abordagens Clínicas e Terapêuticas. Instituto de Pesquisas Cardiovasculares, 2023. Disponível em: <<https://www.ipc.org.br/publicacoes/artigo456789>>. Acesso em: 04 nov. 2024.

SANTOS, Maria Clara; SILVA, João Paulo; OLIVEIRA, Renata. Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado ao Idoso: Redução da Polifarmácia e Segurança do Paciente. São Paulo: Editora Saúde & Vida, 2022.

SILVA, M. A. A importância do vínculo na saúde do idoso. Cadernos de Saúde Pública, 2021.

SILVA, Natália Alves da et al. Palestra ensina sobre os benefícios da automassagem. Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo, 2014. Disponível em: <<https://saude.es.gov.br/palestra-ensina-sobre-os-beneficios-da-automa>>. Acesso em: 08 nov. 2024.

SOUSA, B. R. B. de; FERREIRA, E. do N. S.; OLIVEIRA, A. C. E. de; SÁ, L. R. de; SILVA, P. V. C. da; AMARAL, I. N.; COSTA, E. de O.; SILVA, F. G.; REGO, M. C.; VOSS, F. F. Práticas integrativas e complementares na promoção da qualidade de vida para a pessoa idosa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 8, p. e16938, 6 ago. 2024.

SOUZA, Ingrid Michelly Justino de et al. Envelhecimento saudável: uma reflexão biopsicossocial sobre o processo de senescência. In: Anais do VII CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73333>>. Acesso em: 04 dez. 2024.

VERAS, Rafaella Felix Serafim et al. Contribuição das práticas integrativas e complementares para o envelhecimento saudável. Anais II CNEH... Campina Grande: Realize Editora, 2018. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/50312>>. Acesso em: 03 dez. 2024.

ANEXO I

Exemplo de estudo de Caso 1: Implementação do Processo de Enfermagem com PICS em Cuidados Paliativos para Idosos

Contexto

Dona Maria, 78 anos, foi diagnosticada com câncer avançado e apresenta dor crônica, além de ansiedade e insônia. A equipe de enfermagem decide implementar práticas integrativas e complementares junto ao processo de enfermagem para promover conforto e melhorar a qualidade de vida.

Processo de Enfermagem

1. Avaliação:

- Coleta de dados sobre a condição física, emocional e social de Dona Maria.
- Identificação das principais queixas: dor intensa, ansiedade e dificuldade para dormir.

2. Diagnóstico:

- Dor aguda relacionada ao câncer.
- Ansiedade relacionada à condição de saúde.
- Insônia relacionada à ansiedade e dor.

3. Planejamento:

- Estabelecimento de objetivos: alívio da dor, redução da ansiedade e melhoria da qualidade do sono.
- Seleção de intervenções: uso de aromaterapia, massagem terapêutica, Reiki e musicoterapia.

4. Implementação:

- Aromaterapia com óleos essenciais de lavanda para promover o relaxamento.
- Sessões de massagem terapêutica para aliviar a dor muscular e melhorar a circulação.
- Sessões semanais de Reiki para promover o equilíbrio energético e reduzir a ansiedade.

- Uso de musicoterapia com músicas suaves para ajudar no relaxamento e melhorar o sono.

5. Avaliação (Previsão Esperada):

- Espera-se que, após três meses, Dona Maria relate uma redução significativa na dor, menor ansiedade e melhoria na qualidade do sono.
- A integração das práticas integrativas e complementares junto ao processo de enfermagem deverá resultar em uma melhoria geral na qualidade de vida, proporcionando conforto durante o tratamento paliativo.

ANEXO II

Exemplo de estudo de Caso 2: Implementação do Processo de Enfermagem com PICS em Cuidados Preventivos para Idosos

Contexto

Seu João, 65 anos, apresenta hipertensão controlada, mas está preocupado com o risco de desenvolvimento de outras condições crônicas. A equipe de enfermagem decide adotar práticas integrativas e complementares para promover a saúde preventiva.

Processo de Enfermagem

1. Avaliação:

- Coleta de dados sobre a condição física, hábitos de vida e histórico familiar de Seu João.
- Identificação dos principais riscos: hipertensão e sedentarismo.

2. Diagnóstico:

- Risco de complicações relacionadas à hipertensão.
- Sedentarismo relacionado ao estilo de vida.

3. Planejamento:

- Estabelecimento de objetivos: controle da pressão arterial e promoção de atividade física regular.
- Seleção de intervenções: meditação, acupuntura, automassagem e exercícios físicos supervisionados.

4. Implementação:

- Sessões de meditação guiada para reduzir o estresse e ajudar no controle da pressão arterial.
- Acupuntura semanal para promover o equilíbrio energético e auxiliar no controle da hipertensão.
- Ensino de técnicas de automassagem para alívio do estresse e promoção do bem-estar.
- Programa de exercícios físicos supervisionados, incluindo caminhadas e exercícios de alongamento.

5. Avaliação (Previsão Esperada):

- Espera-se que, após seis meses, Seu João mantenha a pressão arterial controlada, adote uma rotina regular de exercícios e relate uma sensação geral de bem-estar.
- A integração das práticas integrativas e complementares junto ao processo de enfermagem deverá resultar em uma melhor qualidade de vida e na prevenção de complicações relacionadas à hipertensão.