

RELEVÂNCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES À SAÚDE PARA O ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Jayana Gabrielle Sobral Ferreira ¹
Schirley Maria de Araújo Azevêdo²
Igor Luiz Vieira de Lima Santos ³

RESUMO

O processo lento e gradual do envelhecimento resulta em perda de funções metabólicas e uma série de novas predisposições a doenças. Tais mudanças acarretam necessidades a vida de pessoas idosas que podem ser supridas pelo auxílio de práticas que efetivam um bem-estar pautado nas ações integrativas e complementares. O presente trabalho traz como objetivo compreender melhor como essas práticas são ofertadas nos níveis de atenção e como estas se encaixam no cotidiano de idosos e suas necessidades físicas, espirituais e sociais. Utilizou-se como sistematização para a construção desse estudo, revisões e pesquisas bibliográficas de cunho exploratório e como resultado, observa-se que determinadas práticas, como meditação, reiki, ioga, musicoterapia, capoterapia, etc causam um estímulo ao autocuidado, promovem melhorias nas funções respiratórias, cognitivas, circulatórias, além de promoverem o relaxamento. Desse modo, os profissionais e cientistas concomitantemente trazem teorias relacionadas a estas causas dentro das possibilidades atuais dos estudos da saúde, concluindo-se que a aplicabilidade das PICS, podendo ser individual ou em grupos, evidencia benefícios importantes, melhorando adversidades que surgem nessa idade.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares à Saúde, Envelhecimento, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Diante das certezas que temos da vida, o envelhecimento é uma das maiores garantias que atingem a vida do ser humano, que resultam perda de funcionalidades corporais que são progressivas com a idade e conseqüentemente trazem um aumento das incidências de doenças e probabilidade de morte.

¹ Graduanda do Curso de **Enfermagem** da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, jayanagsf@gmail.com;

² Graduanda do Curso de **Enfermagem** da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG, schirley12maria@gmail.com;

³ Professor orientador: Doutor em Biotecnologia, Universidade Federal de Campina Grande-Centro de Educação e Saúde, igorsantosufcg@gmail.com.

Brasil deverá possuir a sexta maior população idosa do mundo, com em média 32 milhões de pessoas em idade superior a 60 anos. Uma vez iniciado o processo de envelhecimento humano, seu corpo tem uma eficácia reduzida quando falamos em proteger o organismo contra agentes exógenos e endógenos, doenças infecciosas, autoimunes e neoplasias (MACENA *et al.*, 2018). Tal processo pode ser definido como um acúmulo de alterações no corpo humano que acontecem ao longo de sua vida e resultam em danos nas celular e tecidos, sendo causas multifatoriais que implicam no envelhecer.

Diversos sistemas no corpo humano são prejudicados a partir desses danos celulares. Além do sistema imune, temos o sistema endócrino, o neurológico, muscular, cardiovascular dentre todos os demais que necessitam trabalhar em homeostase. Decorrente disso, precisamos ter um vigoroso debate acerca a promoção da saúde e bem-estar a estes grupos vulneráveis.

No ano de 2006, foi então publicada no Brasil a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Esta contempla diretrizes para os sistemas de saúde e seus profissionais, junto a métodos terapêuticos, que englobam métodos de prevenção de agravos de doenças, além de promoções e recuperações do bem-estar ao paciente conectada a uma atenção humanizada por parte do atendimento do profissional (SANTOS *et al.*, 2018)

Com o objetivo de abranger e exercitar o autocuidado, as práticas integrativas e complementares integram fatores da ética humana, sociedade e a natureza dentro do processo saúde-doença. Estas afetam então de forma muito positiva a melhoria da qualidade de vida geral, englobando favorecimentos na qualidade do sono, dor, psicologia do indivíduo e bem-estar geral, o que se conecta especialmente às necessidades de saúde para a pessoa idosa.

Com o passar dos anos, diversos estados brasileiros vêm ofertando tais terapêuticas diante de seus serviços de saúde e ambientes hospitalares para a promoção do bem-estar à população, inclusive em algumas da Paraíba, criaram-se locais específicos para o desenvolvimento dessas práticas, os chamados de Núcleos ou Centros de Práticas Integrativas e Complementares (CAMPOS; SILVEIRA; SILVA, 2015).

A aplicabilidade dessas PICS se dá através de métodos inseridos em todos os níveis de atenção, especialmente na atenção básica, que trazem cerca de 29 procedimentos

unicos, gratuitos e integrados. As práticas terapêuticas envolvem métodos de cromoterapia, que utiliza cores do espectro solar para restaurar o equilíbrio físico, aromaterapia, com a utilização dos óleos essenciais, meditação, musicoterapia, reiki, quiropraxia, dentre incontáveis outras condutas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Mediante o informado, a realização desse estudo traz a relevância na colaboração com o processo de construção do conhecimento acerca da inserção das Práticas Integrativas e Complementares na rede de apoio e atendimento a pessoas idosas, contribuindo para o reconhecimento de suas ações benéficas para o processo de envelhecimento humano. Portanto objetiva-se nesse estudo identificar esses benefícios para a qualidade vida da pessoa idosa, para que dessa forma seja possível ampliar a aplicabilidade dessas estratégias e propiciar um envelhecimento saudável e repleto de bem-estar.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo analítico de base bibliográfica, a partir dos bancos de dados oficiais de pesquisa e literatura científica, sendo eles NCBI (National Center for Biotechnology Information), PubMed (Public Medline or Publisher Medline), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e Google Acadêmico, além de relatórios do Ministério da Saúde (MS).

Esses dados foram buscados a partir do objetivo do estudo em discorrer acerca da utilização de práticas integrativas e complementares do público de idosos e sua importância e relevância atual. Foram encontrados inicialmente diversos artigos que abrangem este tema, a partir dos descritores “Prática Integrativas e Complementares à Saúde”, “Envelhecimento Humano” e “PICS e envelhecimento” e realizados agrupamentos booleanos com os operadores AND, OR e NOT para aumentar a eficiência das buscas. Os critérios de inclusão foram que os artigos possuíssem um dos descritores adotados e ao final foram selecionados o total de 10 artigos para a construção dessa pesquisa, sendo estes publicados entre os anos de 2006 e 2021 e toda essa busca para construção desse artigo ocorreu durante o segundo semestre do ano de 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo de envelhecer atinge todos os seres de todas as sociedades, e mediante isto, temos uma luta para garantir a inclusão de idosos nos meios sociais e de saúde pública. É necessário ressaltar que o envelhecimento trás consigo diversas alterações no âmbito biopsicossocial, onde temos o declínio de funções básicas do corpo humano e capacidades cognitivas (ALMEIDA *et al.*, 2019).

Essa ocorrência ocasiona mudanças na composição corpórea, trazendo redução de tecidos musculares e enfraquecimento ósseo, junto ao ganho de peso e maior concentração desse tecido adiposo no tronco e ao redor de rins e coração, resultando em patologias associadas a estas vísceras. De forma geral, o envelhecimento trás ao ser humano várias alterações, tais quais o embranquecimento dos cabelos e a calvície, perda da capacidade de sustentação e elasticidade da pele e da mucosa, trazendo enrugamentos, perda do paladar, desgaste dos dentes, etc (FRIES; PEREIRA, 2011).

Além disso, um dos principais fatores que complica a saúde do idoso é a ocorrência de doenças crônicas, de forma que apresentaram-se significativamente a partir do avanço da idade, podendo atingir 50% dos idosos com 90 anos ou mais, gerando graves e incapacitantes perdas (SANTOS *et al.*, 2018)

Diante das problemáticas apresentadas, as Práticas Integrativas e Complementares a Saúde vem com a função de estimular o autocuidado, cuidado com o próximo, tudo isso junto a responsabilidade de atenção à saúde. Estas PICS são então eficazes para uma melhoria da qualidade de vida e vem trazendo propostas para melhorar a dor, estresse, sono, bem-estar e todo um suporte psicológico e emocional, garantindo toda essa relevância para a saúde da terceira idade (SANTOS *et al.*, 2018).

Essas PICS vem com a estratégia de ser opor ao medicinal comum, já que, pelo contrário, trazem todas as esferas de atendimento à saúde, sem focar numa visão apenas nas patologias, sintomas e nas comorbidades. A nomenclatura “Integrativas e Complementares” é apresentada dessa forma para promover um tratamento que não substitua o tratamento biomédico, mas sim complementa e fornece auxílio para que este tratamento seja mais efetivo. Resultando então na redução de complicações e promoção a saúde, sendo todas as metodologias utilizadas de forma segura e comprovada cientificamente através da escuta acolhedora (MATOS *et al.*, 2018).

Pesquisas avaliam que estas práticas em idosos trazem consideradas melhorias em funções respiratórias, cognitivas, circulatórias, além de promoverem o relaxamento. Outras aplicações também demonstraram a reabilitação de distúrbios fisiológicos como o

câncer, doença de Parkinson, fibromialgia, dores cervicais, depressão, doenças cardiovasculares, além do estresse, isolamento social, fadiga, entre outros.

Destaca-se como um aspecto importante das práticas integrativas ao idoso sua baixa incidência de efeitos adversos em seu uso, o que contraria usos comuns de medicamentos que normalmente são prescritos e propostos pelo modelo biomédico, ou seja, garantindo ainda mais uma escolha preferencial por esses tratamentos a partir das necessidades do indivíduos, para que possam contribuir com uma vivência mais saudável.

O uso das PICS, além de serem comuns em doenças crônicas, se faz altamente importante na atenção primária à saúde (APS), se dando devido ao estímulo de autocura que tal metodologia trás, mostrando uma efetividade em situações menos graves. Além do mais, promove uma participação dos idosos no cuidado e contribui para a terapêutica de sintomas (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018).

As principais PICS que propiciam e se encaixam, atualmente, numa melhor qualidade de vida dos idosos foram; meditação, Reiki, Ioga, intervenções comportamentais, musicoterapia e relaxamento muscular, além de outros. Todos esses tratamentos proporcionam saúde física, energética, mental e espiritual.

Dentre as inúmeras práticas que podemos citar e identificar, a capoterapia, que utiliza movimentos corporais associado a uma musicalidade da cultura brasileira, traz a socialização como método para diminuir agentes depressivos, melhora na coordenação motora e muscular. Esta arte promove uma melhora na saúde e disposição pessoal. A também famosa prática de meditação possui altos efeitos relacionados ao bem-estar e suas necessidades que foram discutidas (MOUTA *et al.*, 2021).

Podemos também citar a Ioga, de origem indiana que realiza e promove um autoconhecimento nas maneiras de ver, sentir e agir. Essa metodologia da ioga possui diversas técnicas dependendo de cada finalidade, podendo incluir técnicas corporais, respiratórias, os famosos mantras, também posturas de mãos e dedos e uma grande demanda técnica de concentração, além de claro de meditação (MASSIERER *et al.*, 2017). Tal relação de Ioga e meditação agem aliviando dores, trazendo um aumento da flexibilidade perdida nessa fase da vida, aumentando significativamente a disposição e concentração.

Como foi citado, a musicoterapia também se faz presente através da utilização de música e/ou fenômenos acústicos para as funções motoras, cognitivas e afetivas. Esta pode ser aplicada de forma individual ou até em grupos, nos mais diversos âmbitos,

evidenciando para idosos benefícios importantes, melhorando inclusive a depressão e desânimos que surgem nessa idade, devido ao musicoterapeuta utilizar parâmetros sonoros para que o idoso possa empregar todas as suas capacidades para melhorar sua qualidade de vida (MOUTA, 2021).

Também é possível notar uma diminuições expressiva, após a aplicabilidade dessas técnicas, em ansiedade, edemas periféricos, dores no corpo, causando de forma geral o que podemos chamamos de alívio emocional e físico.

Assim, verificamos mediante esse estudo que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde conservam uma concepção ampliada do que é saúde e cuidar de sujeito e sua coletividade, constituindo uma terapêutica baseada em uma visão integral das necessidades do ser humano. Favorecem assim esta integralidade das ações e melhoram de forma significativa a qualidade de vida dos usuários que fazem uso dessas práticas, abrangendo também a atenção primária à saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pôde ser evidenciado ao logo do conteúdo apresentado, o envelhecimento, área essa dotada de muita complexidade e necessidade de atenção, requer uma buscar por mais avanços na implementação de mecanismos para reduzir os impactos que são causados pelo definhamento do organismo, que resultam em defeitos psíquicos, sociais e físicos. Todos esses fatores estão presentes na vida e cotidiano de idosos e fazem parte desse processo de transição e adaptação.

Sendo capazes de promover uma evolução na qualidade de vida de qualquer ser humano através de sua promoção ao bem-estar, as práticas integrativas e complementares a saude conseguem também auxiliar no envelhecimento em ser um processo saudável e menos negativo, convergindo com achados de estudos que mostram os benefícios das práticas sobre o autocuidado e na relação de autoconhecimento.

As PICS tem uma grande diversidade, porém baixo uso e abrangência de pesquisas para sua oferta em campo nacional e de níveis de atenção, com infelizmente um potencial pouco explorado, tendo em vista a demanda da necessidade que temos de compreender o fenômeno do envelhecimento para melhorar a vida da pessoa idosa,

Os principais desafios da identificados para a construção dessa pesquisa e para a aplicabilidade dessas técnicas estão relacionados ao pouco conhecimento que essa classe

de idosos, tem sobre esses métodos, quais são, para que servem e como buscá-los. Baixíssima é a quantidade de pessoas, sejam elas jovens ou idosas, que tem conhecimento do termo PICS e da aplicabilidade dela para um estilo de vida saudável e promoção da sua saúde em parceria com os demais métodos que a medicina tradicional oferece.

Além disto, trazendo para o lado dos profissionais da saúde e aplicadores dessas técnicas, estes também mostram uma deficiência quanto à capacitação e orientação dessas práticas para a população, podendo ampliar a divulgação dessas práticas nos meios de comunicação, como consequência oferecendo ainda mais esses serviços e alcançando a população idosa que necessita.

REFERÊNCIAS

- MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, n. 27, p. 223-238, 2018. Disponível em: < <https://revistamosaicum.org/index.php/mosaicum/article/view/64>>. Acesso em: 15 de julho de 2021
- SANTOS, M. S. *et al.* Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 22, p. 1-5, 2018. Disponível em: < <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1256>>. Acesso em: 28 de julho de 2021
- CAMPOS, I.K. S.; SILVEIRA, J. A.R.; SILVA, M. D. da. Inserção espacial de equipamentos de saúde e suas relações com espaços livres públicos em cidade de porte médio no Brasil. In: **1ª Congresso Internacional de Espaços Públicos**. Disponível em: < <https://wricidades.org/eventos/1%C2%BA-congresso-internacional-espacos-p%C3%BAblicos>>. Acesso em: 10 de set. De 2021
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde - PNPIC - SUS. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2006a. 92 p. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em: 15 de ago. de 2021.
- ALMEIDA, C. A. P. L. *et al.* Capoterapia Como Meio de Inclusão Social para Idosos. **Rev. Fundam. Care. Online**, v.11, n.3, p.582-587,abr.-jun., 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/ripsa/resource/pt/biblio-987537>> Acesso em: 1 de ago. de 2021
- FRIES, A. T.; PEREIRA, D. C. Teorias do envelhecimento humano. **Revista Contexto & Saúde**, v. 11, n. 20, p. 507-514, 2011. Disponível em: < <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1571>>. Acesso em: 1 de ago. de 2021

MATOS, P. C. *et al.* Práticas integrativas complementares na atenção primária à saúde. **Cogitare Enfermagem**, v. 23, n. 2, 2018. Disponível em: < <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/54781>> Acesso em: 1 de ago. de 2021

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C.; NASCIMENTO, M. C. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira. **Saúde em debate**, v. 42, p. 174-188, 2018. Disponível em: < <https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42nspe1/174-188/pt/>> Acesso em: 2 de ago. de 2021

MOUTA, R. J. O. *et al.* As práticas integrativas e complementares em saúde e a qualidade de vida de idosos: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. 18356-18375, 2021. Disponível em: < <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/35262>>. Acesso em: 15 de set. de 2021.

MASSIERER, F. D. D.; JUSTO, J., L.; TOIGO, A. M. Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 14, n. 1, 2017. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6120>. 12 de set. de 2021