

## IMPACTOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICs) NA SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

Brenda Ellen Figueiredo Jerônimo <sup>1</sup>

Fernando Soares da Silva Neto <sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), a anos vêm demonstrando seus resultados frente ao processo de cuidado a pessoa idosa. Com o avançar da expectativa de vida e a necessidade de condutas que minimizem complicações clínicas e funcionais, se vê a necessidade de compreender a relação das PICs e a saúde da pessoa idosa com adoecimento psíquico, tendo em vista que é um público que diretamente sofre com a dimensão mental em diversos nortes. **Objetivo:** Descrever os impactos das PICs na saúde mental da pessoa idosa, no que tange o estímulo a melhoria da qualidade de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de integrativa, com abordagem descritiva exploratória e análise qualitativa. Utilizou-se os descritores em saúde (DECS) (Pessoa idosa OR Terceira idade OR idosos) AND (Práticas Integrativas e Complementares OR Terapias Alternativas OR Práticas integrativas e complementares da saúde OR Tratamentos complementares) AND (Saúde Mental) e seus correspondentes em inglês nas bases de dados BVS e PubMed. Inclui-se estudos originais, completos, gratuitos e com recorte temporal entre 2013-2023. **Resultados:** Após aplicação dos critérios de elegibilidade, foram incluídos cinco estudos nessa revisão. Os achados destacam práticas distintas no âmbito do cuidado a pessoa idosa, trazendo destaque à aromaterapia, reiki, TaiChi, musicoterapia e as técnicas de manejo comportamental como alternativa plausível no enfrentamento da solidão, ansiedade, depressão, estresse e dor somática em idosos. Evidenciou-se a importância das PICs no enfrentamento das condições mentais de idosos (as). Abordagens não farmacológicas demonstraram impactos positivos na qualidade de vida da pessoa idosa. **Considerações Finais:** Os resultados destacam claramente a relevância de abordagens não farmacológicas nos cuidados à pessoa idosa, trazendo opções valiosas, no enfrentamento de condições que se direcionam com a saúde mental desta parte da população, desempenhando um papel específico na promoção à saúde emocional.

**Palavras-chave:** Pessoas Idosas, Práticas Integrativas e Complementares, Assistência em Saúde Mental.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é uma realidade global que tem implicações significativas para a saúde pública, especialmente no que tange à saúde mental da população idosa. Diante disso, destaca-se a importância de abordagens para promover o bem-estar

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [brendaellen09@gmail.com](mailto:brendaellen09@gmail.com);

<sup>2</sup> Professor, Fisioterapeuta, Especialista, Mestre em Saúde Coletiva e Doutorando em Modelos de Decisão e Saúde pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, [fefefisioterapia946@gmail.com](mailto:fefefisioterapia946@gmail.com);

psicológico e emocional de idosos, em sua totalidade, otimizando a assistência, e enfatizando a importância desta população para o advento social, como abordado na teoria da comunidade (uma das teorias da gerontologia social) onde a participação em grupos se mostra essencial para o bem-estar psicológico (Hansen-Kyle, 2005).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) emergem como campo de pesquisa promissor, por sua capacidade de oferecer alternativas terapêuticas que transcendem os limites da medicina convencional (OMS, 2005).

As PICs englobam uma variedade de terapias e intervenções que vão além dos métodos convencionais, integrando abordagens baseadas em evidências com práticas tradicionais. Seu uso tem ganhado destaque entre as opções terapêuticas na população idosa pois são de fácil aplicação, baixo custo e seus efeitos podem ser facilmente notados. Entre as práticas mais estudadas, incluem-se a acupuntura, a meditação, a aromaterapia, o yoga e o reiki. Estudos recentes têm se dedicado a compreender o impacto específico dessas práticas na saúde mental de idosos, reconhecendo os desafios únicos enfrentados por essa faixa etária (Scandiuzzi, 2021).

No contexto das américas, o Brasil foi um dos países pioneiros a reivindicar a inclusão social de tais práticas no sistema público de saúde, tendo como marco a VIII conferência nacional de saúde 1986, contudo o processo de oficialização das PICS culminou 20 anos depois, em 2006, com a portaria GM/MS nº 971 de 3 de maio que criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). As PICS tem uma eficácia quando se trata de uma melhoria da qualidade de vida, no sono, na dor, no estresse, no bem-estar, além do suporte no âmbito da subjetividade emocional, por meio disso se torna relevante para o idoso (Santos *et al.*, 2018).

O presente estudo tem como objetivo descrever os impactos das PICs na saúde mental da pessoa idosa, no que tange o estímulo à melhoria da qualidade de vida e sumarizar as PICs de maior utilização frente ao manejo da saúde mental da pessoa idosa, por meio da resposta à pergunta norteadora: "Quais os impactos trazidos pelas PICs frente à saúde mental da pessoa idosa?".

## **METODOLOGIA**

Este estudo é uma revisão integrativa com abordagem descritiva-exploratória e análise qualitativa. Foi realizado utilizando os descritores em ciências da saúde (DECS) (Pessoa idosa **OR** Terceira idade **OR** idosos) **AND** (Práticas Integrativas e Complementares **OR** Terapias Alternativas **OR** Práticas integrativas e complementares da saúde **OR** Tratamentos complementares) **AND** (Saúde Mental) e seus correspondentes em inglês nas bases de dados BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) e PubMed.

Foram incluídos estudos originais, completos, revisões sistemáticas, gratuitos e com recorte temporal entre 2013-2023 nos idiomas português, inglês e espanhol e excluídos os estudos pagos, fora do recorte temporal, revisões não sistemáticas, capítulos de livros, estudos publicados em outros idiomas que não fossem e manuais técnicos. Os artigos foram dispostos em uma planilha Microsoft Excel versão 2013, contendo nome do artigo, autores, ano de publicação, tipo de estudo, idioma de publicação, país e ano da pesquisa, periódico e link de acesso para mapeamento dos achados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente foram encontrados 329 estudos, a partir dos critérios de elegibilidade, após aplicações das características de inclusão, leitura de texto completo e exclusão de duplicatas, restam cinco dentro dos critérios de elegibilidade para compor o *corpus*, desta revisão. A maioria dos estudos são atuais e com direcionamento para a promoção da saúde da pessoa idosa por meio das PICs. Dentre estes estudos, se destacaram nos resultados a Aromaterapia, o Reiki e o Tai Chí (quadro 1).

**Quadro 1:** características dos estudos incluídos.

Artigo	Título	Autores	Ano
A1	La soledad en la persona mayor en contexto de pandemia por covid-19 y el uso de terapias complementarias	Soto Vázquez, Michelle; Vidal Fuentes, Bryan; Cortés González, Maximiliano; Guajardo Jara, Constanza; Hernández Rodríguez, Jerson	2022
A2	Efeitos da prática do Reiki nos níveis de dor, ansiedade e sintomas depressivos em uma população idosa	Scandiuzzi, Thaisa Fér.	2021

<b>A3</b>	Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series.	Abraha, Iosief; Rimland, Joseph M; Trotta, Fabiana Mirella; Dell'Aquila, Giuseppina; Cruz-Jentoft, Alfonso; Petrovic, Mirko; Gudmundsson, Adalsteinn; Soiza, Roy; O'Mahony, Denis; Guaia, Antonio; Cherubini, Antonio.	2017
<b>A4</b>	Práctica de taichí y nivel de estrés en adultos mayores en un centro de atención de medicina	Marcelo Donet, Ana Melina; Valderrama Rojas, Génesis Milagritos; León Castillo, Milagritos del Rocío.	2016
<b>A5</b>	Consultas com praticantes de medicina complementar e alternativa por australianos mais velhos: resultados de uma pesquisa nacional.	Yen, Laurann ; Jowsey, Tanisha ; McRae, Ian S.	2013

**Fonte:** dados da pesquisa.

**Quadro 2:** As práticas e suas características de cuidado.

<b>Tipo de PICs</b>	<b>Conceito</b>	<b>Ação</b>
<b>Aromaterapia</b>	é a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais (Grace, 1999; Ulrich, 2004).	efeitos ansiolíticos devido aos componentes como linalol e pineno que possuem efeito antagonista do GABA, mecanismo muito semelhante aos benzodiazepínicos, aumentando a ação natural desse neurotransmissor.
<b>Reiki</b>	O Reiki é uma prática tibetana, redescoberta no Japão, que tem como objetivo revitalizar a energia geral do indivíduo, para este atingir um estado	O terapeuta irá aproximar suas mãos ou tocar um ponto-chave do corpo ligado às sete chakras principais, fazendo a transmissão de energia, a fim de

	harmonioso e saudável.	restabelecer o fluxo energético destes pontos.
<b>Tai Chi Chuan</b>	Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa que combina exercícios corporais milenares, a partir de orientações taoístas. Esses movimentos recebem o nome de chi kung e tao yin e envolvem técnicas variadas de respiração, concentração e medicina tradicional.	Ao combinar os movimentos com um ritmo respiratório específico, o tai chi chuan promove uma sensação de tranquilidade e bem-estar, além de melhorar a flexibilidade e o equilíbrio. É um modo de exercício que beneficia tanto o corpo quanto a mente.

**Fonte:** dados da pesquisa.

Cada prática denota uma característica e mecanismo de ação (quadro 2), para escolha, frente a seu manejo e condição apresentada pela pessoa idosa. A aromaterapia, segundo Lima *et al.* (2013) é uma prática que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para promover o bem-estar, tem despertado crescente interesse, especialmente no contexto dos efeitos ansiolíticos, contexto esse importante frente a saúde mental.

A administração destes componentes, seja por inalação ou aplicação cutânea, tem se mostrado eficaz na redução de estresse, fadiga, dor, ansiedade, solidão, distúrbios do sono e cognitivos em diferentes populações, incluindo idosos (Lee *et al.*, 2014).

O Reiki por sua vez, apresenta resultados de diferenças significativas em nas variáveis de dor, percepções de tensão, depressão e ansiedade não sendo observadas alterações na frequência cardíaca e na pressão arterial dos participantes, além de relatos de relaxamento e bem-estar, maior autocuidado e desejo de aprender mais, podendo ser usado não só como recurso terapêutico, mas como preventivo, todavia os resultados são inconclusivos e precisa-se de mais estudos de intervenção. Todavia, como uma vantagem importante dentre as terapias complementares, o efeito do Reiki pode ser sentido imediatamente e isso é positivo no que denota a assistência holística (Scandiuzzi, 2021).

Já o tai chi por sua vez minimiza as condições mentais, reduzindo medidas de estresse. Observa-se que após uma intervenção de doze semanas todas as medidas de estresse percebidas são reduzidas, 100% dos idosos do grupo Tai chi apresentaram níveis leves de estresse comparado ao grupo que não praticava esta atividade que apresentou 65,3% com níveis moderados e 26,5% com nível elevado (MARCELO DONET *et al.*, 2016).

Os resultados deste mapeamento, destacam claramente a relevância de abordagens não farmacológicas nos cuidados à pessoa idosa, trazendo opções valiosas no enfrentamento de condições que se direcionam com a saúde mental desta parte da população, desempenhando um papel específico na promoção à saúde emocional.

As intervenções estudadas não abordaram apenas sintomas específicos, mas também promoveram relaxamento, bem-estar, autocuidado e desejos de aprendizado contínuo. Isso destaca a importância dessas práticas como parte integrante de estratégias holísticas para a promoção da saúde emocional. Todavia, mesmo existindo a seleção de PICS mais utilizadas nos estudos, ainda não é possível descrever quais melhores PICS e seus impactos a longo prazo, sendo necessários novos estudos.

Esta pesquisa obteve alguns limitadores, como a baixa produção científica inclusa e baixa qualidade metodológica dos estudos, sendo assim necessário ampliar posteriormente a estratégia de busca e suas relações com outros desfechos e características da pessoa idosa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi possível por meio deste estudo responder a questão norteadora, pois os resultados destacam a relevância de abordagens não farmacológicas nos cuidados à pessoa idosa, trazendo opções valiosas, no enfrentamento de condições que se direcionam com a saúde mental desta parte da população, desempenhando um papel específico na promoção à saúde emocional.

As PICs demonstram ser uma alternativa viável, de baixo custo, e com impactos significativos na saúde mental de pessoas idosas, diante da literatura disponível, destacando seu potencial para melhorar a qualidade de vida e bem-estar sensorial. Evidências da literatura apontam que o uso das PICS são efetivas no manejo dos sintomas decorrentes do envelhecimento, além do uso ser seguro, quando aplicadas por profissionais experientes e com conhecimento científico adequado.

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais Benigna e Servílio, por serem fonte de amor e segurança. Ao meu irmão Selton, por estar sempre comigo em todos os momentos. À meu orientador Prof. Me. Fernando Soares da Silva Neto, por me apoiar e todo o suporte e paciência no processo de escrita do artigo. À equipe do X Congresso Internacional de Envelhecimento Humano por propiciar o espaço para apresentação e divulgação do trabalho. Aos idosos que aceitaram

participar dos estudos que usei como base para Revisão, pela disponibilidade e confiança nas equipes de pesquisadores. À todos aqueles que antecederam esse estudo e serviram de referências e bússola com suas obras.

## REFERÊNCIAS

SOTO VÁSQUEZ, M. *et al.* La soledad en la persona mayor en contexto de pandemia por covid-19 y el uso de terapias complementarias. Chile, 2022. Disponível em: <<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/38802/38852>>.

SCANDIUZZI, T. F. Efeitos da prática do Reiki nos níveis de dor, ansiedade e sintomas depressivos em uma população idosa. Ribeirão Preto, 2021. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-15122021-123307/publico/THAISAFERSCANDIUZZI.pdf>>.

ABRAHA, J. *et al.* Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series. Inglês, 2017. Disponível em: <<https://bmjopen.bmj.com/content/7/3/e012759>> .

MARCELO DONET, A. M. *et al.* Práctica de taichí y nivel de estrés en adultos mayores en un centro de atención de medicina. Espanhol, 2016. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876581/practica-de-taichi-y-nivel-de-estres-en-adultos-mayores-en-un-c ThT7Auo.pdf>>.

YEN, L. *et al.* Consultas com praticantes de medicina complementar e alternativa por australianos mais velhos: resultados de uma pesquisa nacional. Inglês, 2013. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-23548137>> .

SILVA, Gisléa Kândida Ferreira da et al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 1, p. e300110, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300110>> .

ALMEIDA, Christian et al.. Práticas integrativas e complementares em saúde: utilização e eficácia para melhoria da vida do idoso. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 1757-1765, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-120>> .

SOUZA, Aline Pereira de et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1741-1752, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021>> .

PACHECO, Ana Inês da Silva. **O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da população idosa utilizadora dos serviços de Centro de Dia do concelho de Paços de Ferreira**. 2021. Tese de Doutorado.

Perry, Elaine et al. Medicinal plants and Alzheimer's disease: Integrating ethnobotanical and contemporary scientific evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(3), 355-362. Inglês, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1089/acm.1998.4.419>>.



Lis-Balchin, M. et al. Studies on the mode of action of the essential oil of lavender (*Lavandula angustifolia* P. Miller). *Phytotherapy Research*, 13(6), 540-542 Inglês, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2015). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Disponível em: < [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf) >.

Hansen-Kyle, Linda. A concept analysis of healthy aging. *Nursing Forum*, 40 (2), 45-57. Inglês, 2005. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16053504/> >.