A UTILIZAÇAO DAS PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES IDOSOS

Sandra Costa Caires[1]

Carolina Perez Campagnoli[2]

RESUMO

Em 2006 foi criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pelo SUS, após esse período foram criadas novas políticas Federais e Regionais dentre 2006 a 2018, com essas políticas Federais foi possível sua ampliação para um total de 29 PICS. O objetivo deste estudo foi identificar na literatura por meio de uma revisão sistemática a utilização das Práticas Integrativas e Complementares como ferramenta na promoção de saúde e qualidade de vida em pacientes idosos. A pesquisa foi dividida em duas etapas, na primeira etapa foi realizado um levantamento bibliográfico de dados sobre os benefícios das PICS na promoção de saúde em idosos, na segunda etapa foram realizadas buscas de estudos que abordavam os benefícios destas PICS na qualidade de vida destes pacientes. As Práticas como a meditação, yoga, arteterapia e a musicoterapia se mostraram eficazes para a promoção de saúde e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares. Qualidade de Vida. Promoção de Saúde. Idosos.

ABSTRACT

In 2006, the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC) was created, established by the SUS, after this period new Federal and Regional policies were created between 2006 and 2018, with these Federal policies it was possible to expand them to a total of 29 PICS. The objective of this study was to identify in the literature through a systematic review the use of integrative and complementary practices as a tool in the promotion of health and quality of life in elderly patients. The research was divided into two stages, in the first stage a bibliographic survey of data was carried out on the benefits of PICs in promoting health in the elderly, in the second stage, searches were carried out for studies that addressed the benefits of these PICs in the quality of life of these patients . Practices such as meditation, yoga, art and music therapy proved to be effective in promoting health and quality of life for the elderly.

Keywords: Integrative and Complementary Practices. Quality of life. Health Promotion. Seniors.

[1] Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro universitário Unisales. E-mail: sandracostacaires@gmail.com

[2] Fisioterapeuta, Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, Docente do Curso de Fisioterapia do Unisales Centro Universitário Salesiano. E-mail: ccampagnoli@unisales.br

1. INTRODUÇÃO

As práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), já possuem sua incorporação e implementação pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Como a própria nomenclatura denota, elas possuem em seu fundamento a função de complementar e ampliar as ações em saúde, são estratégias terapêuticas de baixo custo e de modo geral apresentam segurança na sua aplicabilidade, promovem uma assistência mais integralizada e tem se tornando alternativas em saúde, atualmente bastante adotadas e procuradas pela população, pois proporcionam uma visão global sobre o indivíduo, valorizando o autocuidado, sendo complementares ao tratamento convencional, com a utilização em diferentes âmbitos e com objetivo de tratar o indivíduo como um todo, diferenciando-se da medicina tradicional que fragmenta o indivíduo (TELESI, 2016).

A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSPI) foi regulamentada em 2006, garantindo os direitos dessa parcela crescente da população de nosso país. A Política tem como foco um dos principais problemas que afetam os idosos - a perda da capacidade física e mental para o desempenho das atividades rotineiras e básicas da vida diária, sua política visa promover a autonomia, integração e participação efetiva na sociedade da população idosa (SANTOS et al., 2018)

O processo de envelhecimento gera receio, disfunções e angustias nos indivíduos. Além da dependência, quadros álgicos, a necessidade de serem cuidados por seus familiares, ou por não ter ninguém que possa cuida-los em um período de adoecimento e incapacidade ou até mesmo pelo fato de não possuir alguém para compartilhar essa fase, parar de trabalhar, aposentar-se, parar de dirigir, estão dentre os vários os fatores que angustiam e acarretam mais prejuízos a saúde dessa população (OLIVEIRA et al., 2010).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (OMS, 1995).

No entanto, qualidade de vida está diretamente ligada a um conjunto amplo de fatores, podendo ser entendida no complexo de saúde do indivíduo, como uma somatória de fatores biopsicossociais. (PERERIRA et al., 2012).

Por isso, torna-se necessário estudos que retratem a aplicabilidade das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde já que as mesmas promovem a cultura do cuidado, fortalecendo o vínculo terapeuta e paciente, tornando-o agente basilar no seu processo de cura, se tornando também uma importante alternativa para a desmedicalização dos pacientes, contudo a implementação destas práticas não inviabilizam os tratamentos convencionais, por sua vez elas vieram para somar e juntamente para que possam tratar o paciente como um todo (SOUZA et al., 2011).

Posto isto, este trabalho de revisão sistemática tem como objetivo revisar na literatura a utilização das práticas integrativas e complementares como ferramentas para promoção de saúde e qualidade de vida em pacientes idosos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

As Práticas integrativas e complementares em saúde (PICs) tiveram sua implementação em 2006, no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Praticas Integrativas e Complementares (PNPIC), tendo como objetivo principal de fortalecer a integralidade de atenção, considerando o sujeito como um todo, ampliando o campo da promoção de saúde. Em 3 de novembro de 2010, o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) publicou a Resolução n. 380, na qual regulamenta o uso das Práticas Integrativas e Complementares em saúde pelo Fisioterapeuta.

Dentre as 3 politicas Federais que embasam as PICS, sendo elas a de 2006, e suas ampliações nos anos seguintes de 2017 e 2018. O Ministério da Saúde na Portaria n. 849/2017, ocorreu a inclusão das seguintes práticas: arteterapia, ayurveda, quiropraxia, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, reflexologia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e o yoga, esta ampliação ocorreu num contexto político visto como conturbado, com conflitantes de interesses e repercussões favoráveis e contrarias por diferentes segmentos (SILVA et al., 2020).

Considerando que o fisioterapeuta deve ser habilitado para a sua utilização e possuir formação e conhecimento cientifico, não somente sobre o assunto, mas também sobre a prática em si, pois alguns profissionais na área da saúde, ainda não tem conhecimento acerca dessas técnicas utilizadas na pratica clínica que tem em sua origem uma bagagem milenar e que apresentam muitos estudos sobre sua história desde a concepção, sua utilização e visão por cada etnia e povo. A utilização das (PICS) pelos fisioterapeutas pode ser entendida como um recurso que complementa o uso das práticas tradicionais. Destacando-se pela busca por uma forma de atenção mais humanizada e de cuidado singular, iniciando uma nova cultura de saúde com a ampliação da oferta dessas práticas na rede se saúde pública (SMANIOTTO et al., 2019).

O modelo biomédico, tão instituído no tratamento dos indivíduos, faz com que a população esteja muito acostumada com as intervenções farmacológicas e, que as vezes se recusam a aceitarem intervenções que sejam diferentes do modelo cotidiano, seja por crenças limitantes, e assim não acreditarem na sua eficácia mesmo com comprovação científica, até mesmo pela falta de conhecimento sobre o assunto. Deve se ressaltar que o uso das (PICS) não tem como fundamento inibir o uso de outas terapias e de fármacos, pois as mesmas foram implementadas ao sistema Único de Saúde para somar e trazer mais possibilidades, seja por ser uma forma complementar relativamente de baixo custo e com uma intervenção visando o cuidado com o indivíduo. (SOUZA et al., 2011).

Deve-se observar também quais das técnicas dentro dessa gama de práticas complementares em saúde terão mais adequação e aplicabilidade no público escolhido. As PICS funcionam com um eixo muito importante para o processo de atenção à saúde, porem entrando num processo conflitante por alguns autores, pois pode significar a quebra da hemogenia dos paradigmas biomédicos, tecnista e hospitalar que marcou os anos 90 e por sua vez se mantem engessada, sendo motivo de questionamento até os dias atuais (SILVA et al., 2020).

Das as 29 praticas integrativas implementadas pela PNPIC, foi realizado uma breve apresentação sobre as técnicas utilizadas, regulamentadas no período de 2017 a

2018. Arteterapia pode ser realizada de forma individual e em grupos, onde o terapeuta propõe a oportunidade de utilização de diversos materiais, e técnicas artísticas, que expressem e interliguem o interno e o externo do indivíduo, utilizando da sua criatividade e de forma lúdica interligando o lado emocional e reflexivo. Se assemelhando com os princípios utilizados na musicoterapia, onde o objetivo a ser alcançado é trabalhar a harmonia, por meio de músicas, sons, melodias e harmonia, facilitando assim no individuo uma melhora nas relações interpessoais, aprendizagem, memoria, cognitivas, físicas e espirituais do paciente (FERREIRA et al., 2020).

A meditação além de ter como finalidade facilitar o processo de autoconhecimento, pode ser realizada também em grupos ou individuais, porem o foco principal da técnica é a promoção do auto tratamento, do autocuidado e no entanto é uma pratica que se assemelha com o yoga, pois promove um aumento e uma melhora em aspectos como atenção, sobre si mesmo, fortalece vínculos, trabalhando aspectos individuais como melhora nas relações intrapessoais, regulação do sono e do estresse, por se tratarem de técnicas que de visam muito a concentração e com isso interferem também no controle da respiração, melhorando os ciclos e atua também e na regulação do sistema nervoso, visando relação corpo-mente-emoções. Um detalhe a mais sobre a técnica do Yoga é que o paciente também utiliza aspectos físicos, posturais, energéticos e espirituais (MINISTERIO DA SAUDE, 2017).

2.1.1 Praticas Integrativas em Idosos

O envelhecimento é um processo natural e irremediável de todo ser vivo, sendo assim a população mundial tende a se interessar cada vez mais por este assunto, interesse esse que margeiam a ciência e os saberes populares, o que pode ser feito para que no futuro, talvez em um futuro próximo esse indivíduo venha ter uma velhice com funcionalidade e com uma percepção de saúde e qualidade de vida. Pode definir-se o envelhecimento como um processo fisiológico, que provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, visto como um processo dinâmico e progressivo de perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio (OLIVEIRA et al., 2010).

Além do receio, disfunções e angustias que acarretam em muitos indivíduos, esse processo pode ser visto também como uma fase de inquietude, pois alguns idosos se incomodam com a perspectiva implementada muitas vezes pela sociedade, de que necessitam ser cuidados por seus familiares, ou por não ter ninguém que possa cuida-los em um período de adoecimento e incapacidade ou até mesmo pelo fato de não possuir ninguém para compartilhar essa fase, parar de trabalhar, aposentar-se, parar de dirigir, dentre tantos, são alguns dos fatores que angustiam essa população em especial (AGUIAR et al., 2019).

No entanto pode ser de grande aplicabilidade a intervenção realizada por meio das (PICS), além serem um recurso de baixo custo, elas agregam uma gama de possibilidades no que se refere a intervenções medicina tradicional alternativa, se configuram como um meio inovador, que revisa o conceito de saúde, atua como mediadora da relação entre homem e sua natureza, são vistas como uma nova forma de enfrentar os processos de adoecimento, com interface existente entre cultura, corpo, doença, atitude e tornando assim o indivíduo como protagonista no seu processo de cura (AGUIAR et al., 2019).

A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSPI) foi regulamentada em 2006, garantindo os direitos dessa parcela da crescente população de nosso país. Tendo como foco um dos principais problemas que afetam os idosos - a perda da capacidade

física e mental para o desempenho das atividades rotineiras e básicas da vida diária e sua política visa promover a autonomia, integração e participação efetiva na sociedade da população idosa (SANTOS et al., 2018).

2.1.2 Praticas utilizadas em idosos

O envelhecimento é um processo natural da espécie humana, onde irá acontecer com qualquer individuo independente de sua escolha ou hábitos, esse processo se caracteriza pelo desencadear de novas mudanças, celulares e adaptações biopsicossociais. Com o processo de envelhecimento é natural observar-se alterações como as cognitivas, alterações na capacidade funcional, perdas neurológicas e até mesmo o surgimento de algumas patologias como é o caso de demências e doenças crônicas ocasionais nesta idade (LOPES et al., 2011).

A crescente mudança nas legislações brasileiras visando a melhoria no acesso aos serviços básicos de saúde pública são recorrentes da consolidação do SUS e de uma maior abrangência no que se diz respeito a estratégias de vacinações, prevenção de doenças, implementação politicas visando saneamento, educação e mesmo a própria medicina contribuem para o aumento da expectativa da população. O idoso em especial necessita de um plano de políticas públicas que visem a sua inserção na sociedade, como a criação e o desenvolvimento de programas que visam proporcionar atividades de lazer e de entretenimento além de programas que ofereçam e possam proporcionar aos mesmos uma melhora na sua saúde e qualidade de vida (CASTRO et al., 2009).

O yoga é uma pratica que advém de um sistema filosófico onde teve seu surgimento na Índia há milhares de anos. A palavra yoga em sua tradução traz como referência a junção, união e integração. Segundo alguns estudos o yoga é uma filosofia que pode ser definida como a “unificação de si mesmo”, e mesmo com sua difusão pelo mundo a pratica ainda carrega os seus princípios, que tem a intenção de tais praticas para controlar os efeitos e impactos da natureza, tendo em vista que as perturbações mentais em sua maioria têm origem em irregularidades físicas e todos os distúrbios tem sua correlação com a mente. Essa pratica apesar de não ser uma pratica de “exercício físico” utiliza posturas e tem sido evidenciada por proporcionar efeitos e benefícios semelhantes, tais como, na melhora do estresse, melhora na capacidade funcional e por se tratar de uma técnica que visa corpo mente e espirito traz consigo a ideia do indivíduo\doso se autoconhecer, trabalhando aspectos emocionais, de dor, sociais, melhorando aspectos como fadiga, equilíbrio, dente vários outros benefícios que podem ser proporcionados a saúde desse grupo (JUSTEL et al., 2015).

Figura 1. Idosas praticantes de Yoga em uma de suas aulas

Fonte: Vitoria Lopes, 2018.

Meditação é uma pratica que para ser realizada pode ser em grupos ou individualmente, de origem milenar. Conhecidas e disseminadas por várias culturas orientais e no ocidente, ela consiste no ato de focalização, de modo a ser analítico ou discriminativo, auxiliando em questões como pensamentos repetitivos e na reorientação cognitiva, proporcionando assim uma maior integração entre corpo, mente e fatores exteriores. Essa pratica otimiza capacidades especificas no indivíduo, como é o caso da concentração, habilidades para lidar com situações adversas, facilitando o autoconhecimento, autocuidado e de maneira geral trabalhando corpo e mente para que haja uma interação maior do individuo e sua percepção no meio em que está inserido (FERREIRA et al., 2020).

Figura 2. Grupo de Meditação para idosos

Fonte: Medita Curitiba, 2018.

Uma característica própria da Musicoterapia é que a mesma pode ser utilizada de diversas formas e que explorem ao máximo a criatividade do idoso, utilizando violões, aparelhos de CD, pandeiros, chocalhos e bolas, onde basicamente a ideia é criar e recriar sons específicos dentro do atendimento e associando a exercícios respiratórios, a musicoterapia trabalha áreas corticais que são responsáveis pelo armazenamento de memorias e sendo assim pode ser utilizada em idosos com ou sem comorbidades ou com algum tipo de comprometimento neurológico, a pratica associada também pode ser associada a algum outro exercício terapêutico. A musicoterapia permite ao idoso uma atividade tranquila e sem muitas complicações, permite explorar o uso de sua criatividade, ao reproduzir e criar sons, podendo ser utilizada para fortalecer características próprias e trabalhadas em grupos, o que torna atividade mais prazerosa e divertida para muitos, já que muitos idosos passam boa parte do seu tempo sozinhos, através desse lúdico busca ser de forma preventiva na melhora na saúde do idoso (MOZER et al., 2011).

Figura 3. Idoso em aula de Musicoterapia

Fonte: Cristina Cabral, 2000.

A institucionalização de idosos é muito comum e ocorre por diversos fatores, comumente sendo a ultima alternativa dos familiares. Muitas das vezes o idoso com o passar do tempo acaba perdendo sua autonomia e sendo cada vez mais dependente de alguém, essa dependência entra em conflito sendo a dependência emocional “solidão” ou propriamente a funcional, por conta de alguma disfunção ou até mesmo lesões decorrentes de quedas, muito comuns nessa idade. Com isso para o familiar torna-se mais viável sua institucionalização, pois haverá uma observação maior, um controle e cuidado sobre o seu ente, onde passará a ter mais contato com outros idosos e assim também criar vínculos. A arteterapia começou a ser reconhecida como recurso terapêutico em 1930, pois haviam alguns psiquiatras que se interessavam pelos trabalhos dos seus pacientes principalmente esquizofrênicos. A arteterapia resgata uma tradição milenar de expressar a arte, pinturas, moldagens e ate mesmo

artesanatos dentre outros, ela vem se tornando uma intervenção bastante recomendada e utilizada nos idosos, pois, tem um grande potencial de estimulação cognitivo e estimulam esse indivíduo a criar uma percepção sobre vínculos, elevando assim sua autoestima e por utilizar a criatividade a mesma torna- uma atividade prazerosa e podendo expressar e reconectar emoções e sentimentos (LOPES et al., 2011)

Figura 4. Grupo de idosos em uma de suas aulas de Arteterapia

Fonte: Pereira, 2014.

2. 2 QUALIDADE DE VIDA

Embora o tema qualidade de vida seja abordado por vários autores, seus conceitos ainda geram muitas dúvidas e questionamentos, pois para muitos ela é vista principalmente como um sinônimo de saúde, já para outros estudiosos qualidade de vida é vista como uma conceituação mais abrangente e advém de vários aspectos e que são relacionados a condição de saúde do indivíduo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995) qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAUDE DO MINISTERIO DA SAÚDE, 2013).

Tendo em vista as informações contidas nesse conceito sua concepção pode ser entendida de formas divergentes pelos indivíduos, mas para facilitar seu entendimento, já existem ferramentas utilizadas e que são capazes de avaliar a percepção de qualidade de vida do indivíduo como é o exemplo do questionário de 36 itens Short Form 36 conhecido como (SF-36), utilizado para mensurar e determinar escores seja para pesquisas aplicadas, para a própria utilização clinica ou até mesmo a fim de criar estratégias de melhoria em políticas públicas (LAGUARDIA et al., 2013).

Outra escala utilizada para mensurar a qualidade de vida dos indivíduos é a Escala de Qualidade de Vida de Flanagem (EQVF), esta escala avaliava 15 itens agrupados, com perguntas como; desenvolvimento pessoal e realização, em estar, participação

social dentre outro. Esta escala apresenta resultados variados dependendo da população a ser investigada (SANTOS et al., 2002).

Qualidade de vida depende muitas das vezes da área de interesse a ser conceituada, alguns autores a descrevem como sinônimos, sendo alguns deles definidos como estilo e condições de vida, satisfação pessoal e de felicidade. De forma geral qualidade de vida está totalmente interligada com a questão de promoção de saúde, pois essa relação é dependente dos fatores e na ausência de um dos sinônimos a sua visão será divergente, de modo geral qualidade de vida é constituída pela percepção do indivíduo sobre seu estado, seu emocional e condições externas como relações familiares, interpessoais, socioeconômicas e da própria natureza (PERERIRA et al., 2012).

2.3 PROMOÇAO DE SAUDE

Fala-se muito sobre promoção de saúde, na integralidade no cuidado de pessoas e grupos, ofertar e possibilitar a interação de medidas curativas e de assistências preventivas saúde, no entanto num contexto geral não é uma tarefa simples, tendo em vista as condições socioeconômicas da população, a criação e readequação de políticas públicas que possam ofertar uma maior inserção dessas populações no meio em que residam (ACIOLE; BATISTA. 2013).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1947 define saúde como “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afecções e enfermidades” (CONCELHO NACIONAL DE SECRETARIAS MUNICIPAIS DE SAUDE, 2016).

Sobre o conceito de saúde pode-se pontuar que toda a sociedade desempenha um papel fundamental na promoção de saúde, pois para um indivíduo ter saúde o mesmo não necessariamente deve ser um indivíduo saudável e livre de doenças, numa sociedade onde exista desigualdade social e econômica, se torna errôneo pontuar que esse o indivíduo que nela resida possa afirmar que tenha “saúde”, quando levanta-se a questão de ausência de doenças analisa-se também sua percepção e seu conhecimento sobre essas interfaces, o indivíduo necessita de autoconhecimento, percepção sobre si, sobre o que realmente interfere ou está interferindo na sua qualidade de vida, na sua percepção sobre o que o impossibilita de realizar suas atividades, se é uma causa corporal ou crenças e pensamentos limitantes, esse estado de “completo bem estar” depende da junção de todos esses fatores tanto do meio externo em que se encontra quando dos preceitos sobre seu estado emocional físico e social (CAMARGO et al., 2018).

A Fisioterapia atua em diversas áreas na promoção de saúde, são profissionais de primeiro contato, ou seja tem autonomia para avaliar, fazer diagnósticos e traçar o melhor plano de tratamento para seu paciente, podem trabalhar na área de atuação primaria, na prevenção, na criação de estratégias complementares para promoção de saúde e qualidade de vida ou até mesmo nos cuidados paliativos, uma visão mais abrangente vem se tornando basilar para essa profissão, levanta-se a questão da intervenção por meio do modelo biopsicossocial, uma abordagem mais humanizada, levando em consideração os anseios que cada paciente enfrenta, não somente tentando entender o que lhe causam limitações biomecânicas e estruturais, pois muitos desses que procuram atendimento estão em busca de uma abordagem mais acolhedora e apesar de serem leigos sobre determinado assunto querem se adentrar

sobre seu tratamento e as possibilidades que essas intervenções a podem proporcionar (SMANIOTTO et al., 2019).

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

Foi realizado uma revisão sistemática de literatura onde buscou-se publicações sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e seus benefícios na promoção de saúde e na qualidade de vida de pacientes idosos.

Entraram para a revisão estudos do ano de 2014 a 2020.As bases de dados utilizadas foram: SciELO (Scientific Eletronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google Acadêmico.

A busca se iniciou com leitura parcial dos artigos (títulos e resumos) após a pré-seleção foi feito a leitura integral. A pré-seleção dos estudos foi subdividida em duas etapas. Na primeira etapa foi realizado um levantamento bibliográfico de dados sobre a utilização das PICSs na promoção de saúde dos idosos. Para a segunda etapa: foi realizado buscas dos benefícios das PICs na qualidade de vida desses pacientes.

Os descritores utilizados durante as buscas foram eles: Promoção de saúde; idosos; praticas integrativas e complementares; e health promotion; quality of life; seniors; integrative and complementary practices, qualidade de vida e quality of life.

Os critérios de inclusão foram: texto na integra, população – alvo pacientes com idade superior a 45 anos e (idosos com ou sem alguma patologia), terapias alternativas regulamentadas pela PNPIC e aplicáveis pelos profissionais da saúde, estudos em idiomas de inglês e português.

Os critérios de exclusão foram: artigos que não obedecerem aos critérios de inclusão, como artigos não disponíveis na integra, pacientes com idade inferior a estimada para o público alvo, artigos que não compreendessem o assunto qualidade de vida e promoção de saúde e em outros idiomas que não fossem o inglês ou o português além de duplicatas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira etapa da pesquisa relacionada a utilização das práticas integrativas e complementares na promoção de saúde do idoso foram selecionados 22 artigos que abordavam o tema escolhido. Dentre as publicações selecionadas foram escolhidos 4 artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão, a busca foi realizada nas plataformas de dados SciELO, PubMed, BVS e Google Acadêmico entre os anos 2014 a 2020.

Baseado nas estratégias de pesquisa e seleção para construção da segunda etapa, constituiu a busca por artigos que abordassem a melhora na qualidade de vida de pacientes idosos por meio das PICs, de início foram encontrados 16 artigos, onde 5 artigos foram elegidos para a pesquisa nas plataformas SciELO, Google Acadêmico e PubMed dentre os anos de 2015 a 2020.

4.1 PROMOÇÃO DE SAUDE

Tabela 1: Praticas Integrativas e complementares na promoção de saúde do idoso

(continua)

Autor e Ano	Objetivo	Metodologia	Conclusão
MARQUES et al. 2020	Objetivo de estimar a prevalência da realização de Praticas Integrativas e Complementares (PIC) e sua relação com doenças crônicas em idosos brasileiros.	Estudo quantitativo descritivo com dados de idosos que participaram da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, por meio do Ministério da Saúde, em parceria com o IBGE. O instrumento de coleta de dados utilizado no PNS, dividida em três etapas e com aplicação de questionários para o presente estudo, foram considerados todos os participantes com 60 anos ou mais de idade (n=23.815), para a análise dos dados relativos às PIC do bloco sobre utilização de serviços de saúde, que incluem os próprios respondentes e informações referidas pelo morador próximo onde foram considerados todos os participantes com idade igual ou superior a 60 anos.	Os resultados evidenciam uma baixa relevância da prevalecia na utilização das PICS entre os idosos, porem enfatiza-se a necessidade de uma maior abrangência na aplicabilidade e conhecimento de tais práticas integrativas, pela sua segurança e por ser viável juntamente a medicina convencional.

IM, Mi Lim. Et al. 2014	O estudo teve como objetivo examinar os efeitos da arte e da musicoterapia na depressão e na função cognitiva de idosos, além de buscar maneiras para preventivas para o mesmo.	O estudo foi realizado com um grupo de 94 idosos com 60 anos ou mais no período de janeiro a março de 2013. um método de pré e pós-teste para examinar os efeitos da arte e da musicoterapia na depressão e nas habilidades cognitivas em idosos.	A arteterapia revelou uma diferença estatisticamente significativa entre antes e depois do tratamento sobre a depressão dos participantes. Já a musicoterapia revelou-se estatisticamente significativa no tratamento prévio e pós-tratamento na depressão dos participantes. Assim, os resultados confirmaram que os programas de arte e musicoterapia foram eficazes na redução do grau de depressão.
SANTOS et al. 2018	Indicar avanços e desafios na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares para a promoção à saúde de idosos.	Trata-se de um estudo de investigação avaliativa, com abordagem qualitativa. Onde foram entrevistados 8 orientadores de práticas corporais desenvolvidas em unidades básicas de saúde, considerando as perspectivas dos atores sociais envolvidos na implementação da PNPIC, no período de janeiro a junho de 2017, sorteadas e vinculadas a seis Coordenadorias Regionais de Saúde (CRS). As entrevistas foram norteadas por um roteiro previamente testado e de fácil entendimento para os	Neste estudo foi possível para os orientadores de práticas corporais a compreensão, a partir da implementação da PNPIC e seu impactos positivos para a saúde, evidenciando a melhora na saúde e bem estar dos idosos, além da sua existência nas atividades das APS. Sendo possível afirmar que os impactos superam qualitivamente os desafios da implementação e contribuindo para a expansão e seu aperfeiçoamento no SUS.

		sujeitos do estudo, com questões abertas sobre os avanços da PNPIC para a promoção de saúde.	
HMWE, Nant Thin Thin et al. 2020	O estudo teve como objetivo explorar o conhecimento, a experiência e a percepção dos idosos sobre medicina complementar e alternativa (CAM) e acupressão, e sua vontade de aceitar a acupressão em idosos residenciais. .	Trata-se de um estudo qualitativo descritivo, por meio de entrevistas semiestruturadas, realizado em duas instituições de acolhimento de idosos. A análise temática foi utilizada para analisar os dados. Sendo escolhidos 15 moradores para o estudo com idades entre 77 e 98 anos que apresentavam uma ou mais doenças crônicas e faziam uso de alguma medicação. A sessão de entrevista variava de 15 a 45 minutos.	Os achados mostram as diversas visões sobre MAC e acupressão a partir das perspectivas dos idosos deste estudo. Há uma necessidade de mais pesquisas investigando a utilidade de CAM e acupressão em ambientes de cuidados de idosos. A acupressão foi considerada segura e não apresenta efeitos colaterais e sendo de boa eficácia para esses pacientes.

Em seu estudo, Santos e colaboradores (2018) relatou que dentre os participantes, um dos principais avanços na PNPIC é a melhora da saúde e bem estar, os achados do estudo que denotam uma percepção maior dos indivíduos sobre os benefícios, tais como o autocuidado, o bem estar a recuperação da saúde e a promoção de qualidade de vida. Marques e colaboradores (2020) apontam grande adesão de práticas no Brasil em pacientes idosos com doenças crônicas, sendo a hipertensão arterial uma das mais relevantes, no entanto observou-se uma maior adesão e utilização das práticas oferecidas pelo SUS entre as mulheres, no entanto a boa adesão destas práticas está relacionada diretamente ao conhecimento demostrado pelos profissionais de saúde.

Wmhe e colaboradores (2020) com seu estudo pode denotar a carência em conhecimento dos idosos sobre as diversas terapias que fazem parte das PICS, onde por sua vez incentiva uma conduta de educação em saúde, para que os indivíduos conheçam mais sobre estas terapias alternativas, seus benefícios e suas divergências, foram abordadas terapias como a acupressão, meditação e a musicoterapia dentre outras. Em contrapartida Santos e colaboradores (2018) concordam como os autores quando discutem a necessidade de uma implementação mais abrangente de práticas que melhorem as condições patológicas e de estado mental desses pacientes.

Lee e Colaboradores (2014) em seu estudo apontam a importância da musicoterapia e arteterapia em pacientes idosos, pois nessa idade é muito comum mudanças comportamentais, angustias e a própria solidão, além do aparecimento de algumas patologias, como a depressão, a ansiedade. A depressão esta correlacionada com o comprometimento cognitivo, portanto os resultados sugerem que estas terapias são eficazes na melhora dos sintomas depressivos e previnem o retardo do comprometimento cognitivo.

4.2 QUALIDADE DE VIDA

Tabela 2: Praticas Interativas e Complementares na Qualidade de vida do Idosos

(continua)

Autor e Ano	Objetivo	Metodologia	Conclusão
YAGLI et al. 2015	O objetivo do estudo foi investigar os efeitos do yoga na qualidade de vida de pacientes idosas com câncer de mama.	Estudo realizado com a seleção de 20 pacientes do sexo feminino com idades entre 65 e 70 anos em tratamento de câncer de mama, onde passaram por avaliações de características físicas e avaliações fisioterapêuticas gerais. A divisão foi realizada em dois grupos, sendo que 10 participantes estavam em um programa de yoga (Grupo I) e os outros 10 participaram de um programa de exercícios. As sessões eram de 1hr por semana durante 8 semanas.	Programas de exercícios e yoga adequados ao quadro do paciente com câncer de mama, afetam positivamente a qualidade de vida desses pacientes. Podendo assim a ioga ser considerado um agente facilitador ao tratamento, pois atua na melhora do sono ansiedade desses pacientes, sendo que quando aplicado por profissionais e adaptando-o as individualidades de cada paciente.
INNES, Kim E. et al. 2016	O estudo teve por objetivo avaliar os efeitos de dois programas de relaxamento de 12 semanas, Kirtan Kriya Meditation (KK) e ouvir música (ML), na percepção de estresse, sono, humor e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos com DF.	Estudo controlado randomizado com 60 idosos da comunidade com DF foram randomizados para um programa de KK ou ML e solicitados a praticar 12 minutos diariamente por 12 semanas, depois a seu critério pelos 3 meses seguintes. Na linha de base, 12 semanas e 26 semanas, estresse percebido, humor, bem-estar psicológico, qualidade do sono e qualidade de vida relacionada à saúde foram medidos usando instrumentos bem validados.	Os participantes de ambos os grupos apresentaram melhora significativa em 12 semanas no bem-estar psicológico e em vários domínios de humor e qualidade do sono. Em relação ao ML, aqueles atribuídos ao KK apresentaram maiores ganhos na percepção de estresse, humor, bem-estar psicológico e QV-Saúde Mental. Os ganhos observados foram sustentados ou melhorados em 6 meses, com ambos os grupos apresentando melhora acentuada e significativa em todos os resultados.
INNES, Kim E. et al. 2018	Avaliar os efeitos de dois programas de relaxamento de 12 semanas nos níveis de	Ensaio clínico randomizado exploratório. Com 60 idosos que vivem de	A prática de terapias mente-corpo simples pode alterar os níveis plasmáticos de A, TL e

	Comprometimento dos Telômeros (TL); Atividade da telomerase (TA) e Níveis plasmáticos amiloide (A-) em adultos com declínio cognitivo subjetivo; e 2) relação das alterações dos biomarcadores com as da função cognitiva, estado psicossocial e qualidade de vida (QV).	forma independentes, onde foram randomizados para um programa de meditação Kirtan Kriya (KK) ou audição de música (ML) de 12 semanas e solicitados a praticar 12 minutos / dia. Plasma A- (38/40/42) e células mononucleares de sangue periférico TL e TA foram medidos no início e 3 meses. Cognição, estresse, sono, humor e QV foram avaliados na linha de base, 3 meses e 6 meses.	TA. Aumentos de biomarcadores foram associados a melhorias na função cognitiva, sono, humor e QV, sugerindo potenciais relações funcionais.
GAGRANI, Meghal et al. 2018	O estudo tem como objetivo investigar o efeito da meditação no fluxo sanguíneo e no estado de oxigenação do cérebro	Estudo prospectivo randomizado e controlado com 60 pacientes, onde foram randomizados em grupos de intervenção e controle. O grupo de intervenção foi submetido a 45 minutos de meditação diariamente por 6 semanas, além do tratamento médico padrão, enquanto os controles receberam apenas tratamento médico padrão. Os critérios de inclusão foram pacientes com GPAA, idade > 45 anos, melhor acuidade visual corrigida > 6/60. Uma avaliação da PIO, oxigenação cerebral usando espectroscopia funcional no infravermelho próximo (fNIRS), QV (WHO-BREF QOL) e marcadores de estresse no soro (cortisol, endorfinas, interleucina-6, fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), espécies reativas de oxigênio) foi feito na linha de base e em 6.	Um curso de meditação de curto prazo foi associado a uma melhora significativa na oxigenação cerebral e na qualidade de vida, juntamente com uma redução na PIO e nos marcadores de estresse. A meditação pode ser útil como adjuvante ao tratamento padrão em pacientes com GPAA e potencialmente diminuir o risco de progressão do glaucoma.

IZGU, Nur et al. 2020	Examinar os efeitos do relaxamento muscular progressivo e da meditação da atenção plena na gravidade da dor neuropática periférica diabética (DPNP), fadiga e qualidade de vida em pacientes com diabetes tipo 2.	Ensaio clinico randomizado prospectivo cego, onde foram selecionados aleatoriamente por meio de um sistema de cadastro do hospital, inicialmente 175 pacientes e após os critérios de elegibilidades resultaram em 77 pacientes para o estudo, com idade média de 64 anos. Durante o período do estudo, os pacientes com DPNP foram alocados em 3 grupos: Grupo Controle (GC) 24 participantes; Grupo Meditação (GM) 25 participantes e Grupo Relaxamento (GP) com 28 participante com sessões especificas para cada grupo com duração de 20min por 12 semanas. A coleta de dados foi realizada no início e nas semanas 12 e 14 usando a EVA, a Escala de Fadiga FACIT (FACIT-F) e o Questionário de Impacto da Dor Neuropática na Qualidade de Vida (NePIQoL).	Conclui-se que tanto o relaxamento muscular progressivo quanto a meditação da atenção plena são capazes de proporcionar alivio na DPNP, porém o relaxamento progressivo mostrou melhores resultados no que se refere a maior duração do alivio da dor, tanto quanto na fadiga, contudo relaxamento muscular progressivo proporcionou melhora nos escores de qualidade de vida desde a linha de base até o final do estudo.

Em sua pesquisa, Yagly e colaboradores (2015), descrevem que um programa de reabilitação de pacientes utilizando a prática da fisioterapia juntamente com o yoga podem trazer inúmeros benefícios pra saúde dos indivíduos. Observou-se que o programa de yoga oferece efeitos positivos nos parâmetros de avaliação de qualidade de vida e no emocional das pacientes idosas que estavam em tratamento de câncer de mama, correlacionando assim com as citações dos autores acima, sendo relevante a implementação das PICS, nesse estudo a pratica da meditação proporciona relaxamento profundo, redução da excitação simpática, reduzindo o stress a ansiedade e implicam na melhora da qualidade de sono e consequentemente na qualidade de vida.

O presente estudo foi o primeiro a investigar os possíveis benefícios de terapias visando corpo-mente em idosos com perda de memória precoce, observou-se que apesar do conhecimento sobre algumas terapias integrativas e complementares em saúde, Innes e Colaboradores (2016) sugere que há necessidade de explora-las, de forma mais abrangente no âmbito da saúde do idosos, terapias como meditação e musicoterapia tem um viés de confiabilidade significativas na melhora e no aumento da qualidade de vida destes pacientes. No segundo estudo, Innes e Colaboradores (2018) também se destaca que a prática da meditação pode ser mais eficiente que a intervenção farmacológica utilizada isoladamente destacando a necessidade de mais estudos que avaliem essa melhora cognitiva e funcional desses pacientes por meio dessas terapias.

Gagrani e Colaboradores (2018), em seu estudo abordaram a pratica da meditação em pacientes com glaucoma, pacientes que fazem o uso controlado de medicação e que por ser uma doença que causa uma pressão intraocular ela ocasiona nos pacientes severas dificuldades visuais, onde por sua vez acaba correlacionando também com stress e diminuição na qualidade de vida destes pacientes. Os pacientes deste estudo obtiveram melhora no quadro circulatório, intraocular e cortical, esses achados denotam que a meditação juntamente com a intervenção medicamentosa é útil e viável para o tratamento desses pacientes e podendo ser um agente a diminuir risco de progressão da patologia.

Com o presente estudo, Igzu e Colaboradores (2020), levantaram algumas hipóteses tanto quanto o relaxamento muscular progressivo tanto quanto a prática da meditação em reduzir a DPNP. Apesar de algumas divergências sobre a real melhora no quadro desses pacientes, observou-se que o relaxamento progressivo e a meditação da atenção plena proporcionam um alivio da dor neuropática periférica diabética, além de melhora na fadiga e assim alcançando uma boa pontuação nos escores de qualidade de vida até o final do estudo.

4.3 AS TECNICAS MAIS ULTILIZADAS NOS ESTUDOS SELECIONADOS

Dentre os artigos selecionados, 7 foram experimentais e dentre estes as práticas contempladas nos estudos foram a Meditação, Yoga, Arteterapia e a Musicoterapia.

A pratica da meditação é uma técnica de origem milenar, acarreta sobre o praticante uma gama de benefícios, pode ser observado nos estudos acima em pacientes com depressão e em pacientes com glaucoma a diminuição os níveis de marcadores de estresse, aumentando assim a oxigenação cerebral, promovendo o autoconhecimento, o autocuidado além de melhorando aspectos como concentração e aumentando aspecto da atenção. Gagrani e Colaboradores (2018), utilizaram a técnica meditativa onde os pacientes foram submetido a um curso de 6 semanas da seguinte forma, as sessões eram realizadas em uma Clinica de Saúde Integral , tendo duração de por 45 minutos, os pacientes eram orientados a sentarem-se no chão, de forma confortável e com o controle da respiração, orientados a fechar os olhos sem interferência de outros sons e orientados pelo terapeuta a reorientar a respiração sempre que outros pensamentos entrassem na mente. Alguns desses achados, mesmo sendo com objetivos diferentes correlacionam com as conclusões sobre os benefícios da técnica nos pacientes teste de Igzu e Colaboradores (2020).

Innes e Colaboradores (2018) destaca também que apesar do objetivo ser o efeito da meditação, cita que não descarta também que as respostas positivas observadas no estudo podem ter sido influenciadas consequente pela mudança de hábitos de alguns participantes, como a dieta e mudanças de hábitos de vida.

O yoga é uma terapia de origem milenar como boa parte das terapias alternativas, vista como terapia mente e corpo, onde trabalha nos pacientes aspectos físicos, emocionais e energéticos dentre outros. No estudo de Yagly e colaboradores (2015), foi observado que aspectos como s fadiga, qualidade de sono contribuíram para a melhora na qualidade de vida das pacientes do estudo.

A musicoterapia e a arteterapia foram técnicas que foram utilizadas de forma casadas nos estudos de Lee e Colaboradores (2014) e. A atividade de musicoterapia utilizada no estudo foi desenvolvida pelo terapeuta, onde incluía objetos como pequenos tambores coreanos, onde a atividade era relacionada a tocar ritmos musicais e atividades da infância, tocar de sinos, onde os participantes eram convidados a improvisar letras musicais como líder do grupo, onde os participantes cantam e tocam no ritmo escolhido. A atividade proposta com a arteterapia também foi desenvolvida pelos terapeutas, onde os pacientes realizavam desenhos escolhidos, pinturas, desenvolvimento de artesanato em barro onde recriavam partes corporais, colagens e o mais interessante, recriavam momentos que foram de felicidade na vida dos mesmos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir, portanto, que através desta revisão sistemática foi possível verificar que a utilização das Práticas Integrativas e Complementares se mostraram eficazes para a qualidade de vida e a promoção de saúde em pacientes idosos. As práticas que mais se evidenciaram neste estudo foram a meditação, yoga, arteterapia e a musicoterapia, onde apresentaram resultados significativos na melhora da qualidade de vida e da promoção de saúde de pacientes idosos.

Porém, ainda assim, se faz necessário novas pesquisas para aumentar o conhecimento sobre essas modalidades, para que assim tanto os profissionais fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais dentre outros da área da saúde possam conseguir realizar maiores implementações desta modalidade na prática clínica e contribuir para a população e principalmente nesse público em especial.

REFERÊNCIAS

ACIOLE, Giovanni Gurgel; BATISTA, Lucia Helena. Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. **Saúde em Debate**, v. 37, p. 10-19, 2013. Disponivel em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Kr5rYshxg6YPRTLMhcbxvPk/?lang=pt. Acesso em: 03 dez. 2021.

AGUIAR, Jordana; KANAN, Lilia Aparecida; MASIERO, Anelise Viapiana. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 1205-1218, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/5NdgGYwFCNsQPWZQmZymcqM/?lang=pt. Acesso em: 02 dez. 2021.

ARAUJO, João Eduardo de. Sobre o direito de praticar a acupuntura no Brasil. **Revista Brasileira de Fisioterapia 2012.** São Carlos, v. 16, n. 4, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbfis/a/QjtSKrWTnq64z9hBNCG6SbK/?lang=pt. Acesso em: 03 dez. 2021.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAUDE DO MINISTERIO DA SAÚDE Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Qualidade de vida. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. **5 passos para uma melhor qualidade de vida: uma meta ao seu alcance.** Elaborada em julho de 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html. Acesso em: 21 set. 2021.

Brasil. Ministerio da Saude. Gabinete do Ministro. **Portaria Nº 849, de 27 de março de 2017.** Brasil 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em 22 mai. 2022.

CAMARGO, Tereza Claudia de Andrade; TELLES, Silvio de Cassio Costa; SOUZA, Claudia Teresa Vieira de. A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis, responsabilização e autocuidado. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, p. 367-380, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cadbto/a/s4pxNCZQbxzmcqmgpLswtkG/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 27 out. 2021.

CONCELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL. **Resolução N° 380, de 3 de novembro de 2010**. Regulamenta o uso pelo Fisioterapeuta das Práticas Integrativas e Complementares e dá outras providências. Brasília: DF, 2010. Disponível em: https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3143 Acesso em: 20 set. 2021.

CASTRO, Juracy Corrêa et al. The levels of quality of life among active elderly women practitioners of dance, strengthining and meditation. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, p. 255-266, 2009. Disponivel em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Pv5HRtFtfWCDzYPB6h9PNVv/abstract/?lang=en&format=html. Acesso em: 30 mai. 2022.

CORRÊA, Hérica Pinheiro et al. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse,

ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019006703626. Acesso em 03 dez. 2021.

ENCONTRO INTERNACONAL “DIREITO À SAÚDE, COBERTURA UNIVERSAL E INTEGRALIDADE POSSÍVEL”, 2016, Minas Gerais: CONASEMS, 2016. Disponível em: https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/documentos/textos_referencia/00_palavra_dos_organizadores.pdf. Acesso em: 27 out. 2021.

FERREIRA, Suelem Kazy Som et al. Política nacional de práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde. **Revista Faipe**, v. 10, n. 1, p. 21-39, 2020. Disponivel em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=National+policy+of+integrative+and+complementary+practices+in+the++single+health+system+Suelem+Kazy+Som+FERREIRA1%2C+Inara+Pereira+da+CUNHA2%2C+Marcelo+de+Castro+MENEGHIM3%2C+Maria+Helena++Ribeiro+DE+CHECCHI4&btnG=. Acesso em: 22 mai. 2022.

GAGRANI, Meghal et al. Meditation enhances brain oxygenation, upregulates BDNF and improves quality of life in patients with primary open angle glaucoma: a randomized controlled trial. **Restorative Neurology and Neuroscience**, v. 36, n. 6, p. 741-753, 2018. Disponível em: https://content.iospress.com/articles/restorative-neurology-and- Acesso em: 30 mar. 2022.

HMWE, Nant Thin Thin et al. Older people's perspectives on use of complementary and alternative medicine and acupressure: A qualitative study. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 39, p. 101163, 2020. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388120301560 Acesso em: 17 abr. 2022.

INNES, Kim E. et al. Effects of meditation and music-listening on blood biomarkers of cellular aging and Alzheimer’s disease in adults with subjective cognitive decline: An exploratory randomized clinical trial. **Journal of Alzheimer's Disease**, v. 66, n. 3, p. 947-970, 2018. Disponível em: https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad180164. Acesso em: 17 abr. 2022.

INNES, Kim E. et al. Effects of meditation versus music listening on perceived stress, mood, sleep, and quality of life in adults with early memory loss: A pilot randomized controlled trial. **Journal of Alzheimer's Disease**, v. 52, n. 4, p. 1277-1298, 2016. Disponível em: https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad151106. Acesso em 17 abr. 2022.

IM, Mi Lim; LEE, Jeong In. Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly. **Technology and Health Care**, v. 22, n. 3, p. 453-

458, 2014. Disponível em: DOI 10.3233 / THC-140803. Acesso em 17 abr. 2022.

IZGU, Nur et al. Progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on neuropathic pain, fatigue, and quality of life in patients with type 2 diabetes: a randomized clinical trial. **Journal of Nursing Scholarship**, v. 52, n. 5, p. 476-487, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1111/jnu.12580. Acesso em: 30 mar. 2022.

JUSTEL, Manuela et al. Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação da Qualidade de Vida relacionada à Saúde. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 295-310, 2015. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/27218. Acesso em: 01 jun. 2022.

LAGUARDIA, Josuéet al. Dados normativos brasileiros para o questionário Short Form 36, versão 2. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 16, p. 889-897, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1415-790X2013000400009. Acesso em: 28 out. 2021.

LOPES, Tânia de Jesus Bailão; MARTINS, Rosa Maria Orientadora. **Arteterapia em Idosos: efeitos nas funções cognitivas**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso. ISMT. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=INSTITUTO+SUPERIOR+MIGUEL+TORGA+Escola+Superior+de+Altos+Estudos+Arteterapia+em+Idosos%3A+efeitos+nas+fun%C3%A7%C3%B5es++cognitivas++Interven%C3%A7%C3%A3o+com+um+grupo+de+idosos+T%C3%82NIA+DE+JESUS+BAIL%C3%83O+LOPES&btnG=. Acesso em: 22 mai. 2022.

MARQUES, Priscila de Paula et al. Uso de Práticas Integrativas e Complementares por idosos: pesquisa nacional de saúde 2013. **Saúde em Debate**, v. 44, p. 845-856, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/KhF5fQSCKGWbzqg4j7kTQPP/?lang=pt&format=html. Acesso em: 17 abr. 2022.

MOZER, Neuza Maria Sangiorgio; OLIVEIRA, Sheila Gemelli; PORTELLA, Marilene Rodrigues. Musicoterapia e exercícios terapêuticos na qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 16, n. 2, 2011. Disponível em: https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/14348. Acesso em: 02 jun. 2022.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física- uma revisão sistemática. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia,** v. 13, p. 301-312, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000200014. Acesso em: 02 dez. 2021

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, p. 241- 250, 2012. Disponível em:

https://doi.org/10.1590/S180755092012000200007. Acesso em: 04 dez. 2021.

SANTOS, Marilia Silva dos 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: https://reme.org.br/artigo/detalhes/1256. Acesso em:02 dez. 2021

SANTOS, Sérgio Ribeiro dos et al. Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da escala de Flanagan. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 10, p. 757-764, 2002. Disponível em:https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=QUALIDADE+DE+VIDA+DO+IDOSO+NA+COMUNIDADE%3A+APLICA%C3%87%C3%83O+DA+ESCALA+DE+FLANAGAN&btnG=. Acesso em 23 mai. 2022.

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://www.scielosp.org/pdf/physis/v30n1/0103-7331-physis-30-01-e300110.pdf. Acesso em: 11 mai. 2022.

SMANIOTTO, S., Fracasso, T., Nierotka, R. P., & Ferretti, F. (2019). Conhecimento de fisioterapeutas quanto às práticas integrativas e complementares. **Revista FisiSenectus**, 7(1), 34-48. Disponível em: https://doi.org/10.22298/rfs.2019.v7.n1.5037. Acesso em: 02 dez. 2021.

SOUZA, Eduardo Frederico Alexander Amaral de; LUZ, Madel Therezinha. Análise crítica das diretrizes de pesquisa em medicina chinesa. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 18, p. 155- 174, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/hcsm/a/Dr8ncCQvJz7gC5LfhKKdLRn/?lang=pt. Acesso em: 03 dez. 2021

TELESI, Emílio. Praticas integrativas e complementares em suade, uma nova eficácia para o SUS**. Estudos avançados**, v. 30, p. 99-112, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/abstract/?lang. Acesso em: 03 dez. 2021

YAGLI, Naciye Vardar; ULGER, Ozlem. The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 21, n. 1, p. 7-10, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.07.020. Acesso em: 17 abr. 2022.

Sites

Disponível em: https://www.olharconceito.com.br/noticias/exibir.asp?id=14824&noticia=aos-82-anos-dona-rosinha-da-aulas-de-yoga-gratuita-em-centro-de-convivencia-de-idosos-veja-videos Acesso em: 10 jun. 2022.

Disponível em: https://meditarcuritiba.com/wp-content/uploads/2018/02/trainer-holding-hands-and-meditating-with-senior-people-picture-id820356224.jpg Acesso em: 10 jun. 2022.

Disponível em: http://www.minutopsicologia.com.br/uploads/posts/1478/contribuicoes-da-arteterapia-na-promocao-de-qualidade-de-vida-em-idosos.jpg Acesso em: 13 jun. 2022.

Disponível em:

https://www.goias.gov.br/servico/24-social/123196-musicoterapia-garante-bem-estar-a-idosos.html Acesso em: 13 jun. 2022.