

## **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Cuidado à Pessoa Idosa: Relato de uma Experiência Extensionista**

Liziane Martins\* (ICJr)<sup>1</sup>, Carlos R. Fanton (PG)<sup>2</sup>, Ana R. Miranda (IC)<sup>3</sup>, Francielly R. Ferreira (IC)<sup>4</sup>, Maria L. Malta (IC)<sup>5</sup>, Raphael V. Carvalho (IC)<sup>6</sup>

- 1- *Universidade Estadual da Bahia – Campus X*
- 2- *Universidade Federal do Sul da Bahia – Campus Paulo Freire*
- 3- *Universidade Federal do Sul da Bahia – Campus Paulo Freire*
- 4- *Universidade Federal do Sul da Bahia – Campus Paulo Freire*
- 5- *Universidade Federal do Sul da Bahia – Campus Paulo Freire*
- 6- *Universidade Federal do Sul da Bahia – Campus Paulo Freire*

**Resumo:** Este estudo apresenta um relato de experiência desenvolvido no contexto de um projeto de extensão universitária, cujo objetivo foi aplicar práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) junto ao público idoso vinculado ao programa Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus X, em Teixeira de Freitas (BA). A intervenção contemplou atividades de arteterapia, cromoterapia, terapia com mandalas e musicoterapia, com vistas à promoção do bem-estar físico, emocional e cognitivo dos participantes. Fundamentada em uma abordagem humanizada e integral do cuidado, a proposta valorizou a expressão simbólica, a escuta sensível e o fortalecimento dos vínculos afetivos como eixos centrais da ação terapêutica. Os resultados observados indicaram elevados níveis de engajamento, expressão criativa e melhora do estado emocional dos participantes, evidenciando o potencial das PICS como estratégias eficazes no cuidado à pessoa idosa em contextos extensionistas. O estudo reforça a relevância de iniciativas que integrem ensino, pesquisa e extensão no âmbito das políticas públicas de saúde.

**Palavras-chave:** Práticas Integrativas e Complementares, Saúde do Idoso, Arteterapia; Extensão Universitária, Promoção da Saúde.

### **Introdução**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), institucionalizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006, constituem um conjunto de abordagens terapêuticas que buscam ampliar os horizontes do cuidado em saúde, com ênfase na integralidade do ser humano. Tais práticas incorporam dimensões físicas, emocionais, espirituais e sociais na construção do bem-estar e se mostram particularmente relevantes diante dos desafios contemporâneos impostos pelo processo de envelhecimento populacional. A população idosa, frequentemente exposta à solidão, ao luto, à perda de autonomia e à desvalorização social, requer intervenções que transcendam o

modelo biomédico tradicional e promovam a ressignificação da experiência de viver e envelhecer.

Nesse contexto, o presente relato de experiência tem por objetivo apresentar os resultados de uma intervenção realizada com idosos participantes do programa Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus X. A proposta articulou arteterapia, cromoterapia, terapia com mandalas e musicoterapia, fundamentando-se nos princípios da humanização, da escuta ativa e da valorização dos saberes e experiências dos sujeitos envolvidos. A ação, de natureza extensionista, visou não apenas contribuir para a promoção do bem-estar emocional e cognitivo dos participantes, mas também fortalecer os vínculos sociais e a autoestima, destacando o potencial transformador das PICS no campo da saúde coletiva e da educação superior.

## **Metodologia**

A presente intervenção foi realizada entre os dias 20 de maio e 5 de junho de 2025, no Campus X da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), situado no município de Teixeira de Freitas (BA), tendo como público-alvo os participantes do programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI). Participaram da ação 11 idosos, sendo 10 mulheres e 1 homem com idades entre 65 e 85 anos. O critério de inclusão adotado foi a adesão voluntária dos idosos, enquanto o critério de exclusão se refere aos não vinculados ao programa UATI. A seleção desse grupo fundamentou-se na observação de demandas psicossociais características da população idosa, tais como isolamento afetivo, luto, declínio funcional e sentimento de desvalorização social, aspectos que evidenciam a necessidade de abordagens terapêuticas ampliadas e humanizadas.

O planejamento metodológico contemplou a execução de duas oficinas complementares: uma voltada à arteterapia, com enfoque na coloração de mandalas, e outra centrada na musicoterapia, por meio de uma roda de forró tradicional. As mandalas foram previamente selecionadas com base em critérios de acessibilidade, considerando possíveis limitações motoras e visuais dos participantes. Durante a atividade, incentivou-se a escolha livre das cores, respeitando a subjetividade e a expressão emocional de cada indivíduo. Em seguida, a roda de forró promoveu a integração dos participantes por meio do movimento corporal, do canto e da escuta musical, explorando elementos culturais e simbólicos da música popular nordestina.

A avaliação da proposta ocorreu de forma qualitativa, com base na observação participante e no registro descritivo das expressões comportamentais, afetivas e verbais dos

sujeitos envolvidos. A análise priorizou indicadores como o nível de engajamento, a espontaneidade das interações e os efeitos subjetivos relacionados ao bem-estar, à socialização e à autoestima.

## **Resultados e Discussão**

Os resultados observados durante a intervenção revelaram impactos positivos na dimensão emocional e relacional dos participantes. Dos 11 idosos todos concluíram a atividade de coloração de mandalas, demonstrando adesão e envolvimento, com expressões evidentes de concentração, interesse e satisfação. A escolha predominante de tonalidades como azul, verde, violeta e rosa indicou, à luz dos fundamentos da cromoterapia, uma busca por equilíbrio, serenidade, introspecção e afeto (PARAGAS et al., 2019). A associação simbólica entre as cores e os estados emocionais sugere que a atividade funcionou como um dispositivo de autorregulação psíquica, promovendo um espaço de expressão não verbal e de resignificação de experiências subjetivas.

A utilização de mandalas, no contexto da arteterapia, favoreceu a introspecção e a reorganização emocional, conforme destacado por Garros e Machado (2019), que ressaltam os efeitos terapêuticos dessa prática na redução de sintomas depressivos em idosos. O uso de formas circulares e simétricas parece ter proporcionado uma sensação de estabilidade e segurança psíquica, elementos fundamentais para a promoção da saúde mental nessa faixa etária.

A roda de forró, por sua vez, gerou respostas variadas entre os participantes. Dos 11 idosos, seis deles aderiram de forma ativa à dança com espontaneidade e alegria, enquanto cinco preferiram envolver-se por meio de palmas, canto e movimentos sutis. Essa divisão mostra que 100% do grupo se engajou na atividade musical, ainda que em intensidades distintas, configurando-se como uma expressão legítima de envolvimento afetivo e social. De acordo com Chaves e Andrade (2021), a musicoterapia promove benefícios significativos na cognição, no humor e na qualidade de vida de idosos, especialmente em contextos grupais, nos quais a musicalidade atua como mediadora das interações sociais e emocionais.

O momento final, dedicado à escuta dos participantes, evidenciou a potência subjetiva das atividades realizadas. Relatos espontâneos revelaram o quanto as práticas integrativas propiciaram alívio emocional, sensação de acolhimento e resgate da autoestima. As falas demonstraram, ainda, a presença de sofrimento psíquico difuso, frequentemente não verbalizado em contextos formais, o que reforça a importância de espaços terapêuticos baseados na escuta sensível e na valorização da subjetividade.

## Considerações Finais

A experiência aqui relatada confirma a relevância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como ferramentas potentes no cuidado ampliado à pessoa idosa, especialmente quando inseridas no contexto da extensão universitária. As atividades de arteterapia e musicoterapia demonstraram capacidade de mobilizar recursos simbólicos, afetivos e relacionais, promovendo efeitos positivos sobre a saúde emocional e a qualidade de vida dos participantes.

Ao integrar expressão artística, escuta empática e valorização da cultura popular, a intervenção revelou-se capaz de resgatar aspectos fundamentais da subjetividade e de fortalecer os vínculos sociais, frequentemente fragilizados no processo de envelhecimento. Ademais, o projeto proporcionou aos extensionistas uma formação sensível, voltada para a prática ética, crítica e comprometida com a transformação social.

Diante dos resultados obtidos, defende-se a ampliação de políticas públicas que reconheçam as PICS como práticas legítimas e essenciais no campo da saúde coletiva. A incorporação dessas abordagens no cotidiano dos serviços de saúde e nos currículos de formação profissional representa um passo decisivo rumo a um modelo de cuidado integral, centrado na dignidade, na escuta e na complexidade do ser humano.

## Agradecimentos

Agradecemos à Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus X, e à Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Campus Paulo Freire, pelo apoio institucional, bem como aos programas PROEX, PROGEAC e PROUATI pelo financiamento. Estendemos nossa gratidão aos professores, profissionais externos, discentes de graduação e pós-graduação que contribuíram para a realização das atividades, assim como aos participantes do projeto Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI/CEVIT), cuja confiança e colaboração foram essenciais para o êxito desta ação extensionista.

## Referências

CHAVES, L. O.; ANDRADE, P. G. G. **A aplicação da musicoterapia na doença de Parkinson: uma revisão integrativa.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, São Cristóvão, v. 13, n. 8, p. e8625, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.e8625.2021>. Acesso em: 20 maio 2025.

GARROS, M. P. F.; MACHADO, W. L. **Arteterapia com mandalas e sintomas depressivos em mulheres idosas.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 215–226, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190050>. Acesso em: 20 maio 2025.

MOZER, N. M. S.; OLIVEIRA, S. G.; PORTELLA, M. R. **Musicoterapia e exercícios terapêuticos na qualidade de vida de idosos institucionalizados.** *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 229–244, 2011. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.14348>. Acesso em: 22 maio 2025.

PARAGAS, E. D. et al. **Effects of chromotherapy on the cognitive ability of older adults: a quasi-experimental study.** *Explore*, v. 15, p. 191–197, 2019. DOI: 10.1016/j.explore.2019.01.001.

PONGAN, E. et al. **Can musical or painting interventions improve chronic pain, mood, quality of life, and cognition in patients with mild Alzheimer's disease? Evidence from a randomized controlled trial.** *Journal of Alzheimer's Disease*, v. 60, n. 2, p. 663–677, 2017. DOI: 10.3233/JAD-170748.

SILVA, C. O. **O reconectar da vida através do processo arteterapêutico com idosos em instituição de longa permanência.** 2021. Disponível em: <https://www.arteterapia.org.br/wp-content/uploads/2021/05/Monografia-Cristiane-de-Oliveira-Silva.pdf>. Acesso em: 22 maio 2025.

SOUZA, B. L. S. et al. **Os benefícios da arteterapia no âmbito da terceira idade.** *Siseve*, 2024. Disponível em: [https://siseve.apps.uepg.br/storage/eaic2024/13\\_Bruna\\_Luana\\_Santos\\_de\\_Souza-172711415184084.pdf](https://siseve.apps.uepg.br/storage/eaic2024/13_Bruna_Luana_Santos_de_Souza-172711415184084.pdf). Acesso em: 22 maio 2025.