

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: fortalecendo a terceira idade

Marlon S. Silva (IC)¹, Carlos R. Fanton (IC)², Anna L. S. de Faria (IC)³, Liziane Martins*(PQ)³, Débora S. Kavalek (PQ)⁴

¹ Universidade do Estado 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

Resumo

O presente projeto teve como objetivo promover saúde e qualidade de vida de idosos por meio da utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). As atividades foram realizadas em encontros periódicos, nos quais foram aplicadas técnicas de relaxamento, alongamento, respiração consciente, meditação, fitoterapia e aromaterapia. Além disso, foram promovidas rodas de conversa e dinâmicas de grupo, estimulando a socialização, o fortalecimento de vínculos e o resgate da autoestima. A metodologia empregada buscou integrar o conhecimento científico com saberes populares, valorizando a experiência de vida dos participantes e favorecendo o aprendizado coletivo. Como resultado, observou-se significativa melhora no bem-estar físico e emocional dos idosos, refletida na adoção de hábitos mais saudáveis, no aumento do autocuidado e na redução de sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse. O projeto demonstrou a relevância de iniciativas que unem práticas terapêuticas complementares à atenção integral à saúde, destacando-se como um caminho eficaz para a promoção do envelhecimento ativo, saudável e com maior qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Envelhecimento saudável, Equilíbrio emocional, PICS.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural que envolve transformações físicas, cognitivas e sociais, podendo comprometer a qualidade de vida e a autonomia dos idosos, além de aumentar o risco de isolamento social (Mapurunga et al., 2020; Cobo, 2014). No Brasil, o crescimento acelerado da população idosa impõe desafios ao cuidado e à promoção da saúde, exigindo estratégias que favoreçam um envelhecimento ativo e saudável (IBGE, 2023).

As práticas integradas de saúde, combinando atividades físicas adaptadas, suporte psicológico e ações de socialização, contribuem significativamente para o bem-estar físico, mental e social. Este projeto fundamenta-se nos princípios da Saúde Integral de Canguilhem, que entende a saúde como capacidade de adaptação às adversidades e à realidade do indivíduo (Coelho; Almeida Filho, 1999), e nas diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, voltadas para autonomia e funcionalidade (Brasil, 2006).

Por meio de abordagens interdisciplinares e holísticas, incluindo exercícios, oficinas cognitivas e socialização, busca-se promover saúde em múltiplas dimensões, prevenir

limitações funcionais e favorecer uma velhice ativa, digna e com qualidade de vida, alinhada ao 3º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030.

Metodologia

O projeto de extensão foi desenvolvido a partir de uma parceria entre a Universidade do Estado da Bahia (UNEB) no Campus X e a Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) no Campus Paulo Freire, com o objetivo de integrar saberes acadêmicos e promover ações sociais por meio de uma abordagem interdisciplinar.

Participaram estudantes de graduação da UNEB (Medicina, Psicologia, Engenharia Civil, Biomedicina, Mídias Digitais e Ciências Biológicas) e de pós-graduação da UFSB em Saúde, Ambiente e Biodiversidade, além de professores da UNEB e profissionais externos, como nutricionistas, psicólogos e educadores físicos. Essa composição favoreceu a troca de conhecimentos entre diferentes áreas e potencializou a qualidade das atividades.

Público-alvo

O projeto envolveu cerca de 150 idosos vinculados ao programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI/CEVIT), no Campus X da UNEB. Homens e mulheres com mais de 50 anos, de variados níveis socioeducacionais, participaram de atividades voltadas ao bem-estar físico, mental e social, em ambientes externos, promovendo interação, lazer, cuidados especializados e incentivo a um envelhecimento saudável.

Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS)

Foram selecionadas as seguintes PICS: aromaterapia, meditação, arteterapia, massoterapia, biodança e fitoterapia. A escolha considerou eficácia, simplicidade de aplicação e acessibilidade dos materiais.

- Arteterapia: baseada na abordagem gestáltica de Rhyne (2000), utiliza expressões artísticas (pintura, desenho, escultura e poesia) para reconhecimento e ressignificação de sentimentos.
- Aromaterapia: óleos essenciais *Lavandula angustifolia* (lavanda francesa) e *Citrus sinensis* (laranja doce) foram aplicados em meditação guiada, promovendo relaxamento e redução de ansiedade e depressão, respeitando a autonomia postural e de participação dos indivíduos (Matsumoto, Asakura & Hayashi, 2013; Vale et al., 2002; Pimenta et al., 2016; Lima, Sandes & Santos, 2019). O óleo essencial de lavanda é composto principalmente por linalol e acetato de linalila, substâncias reconhecidas por seus efeitos ansiolíticos e relaxantes, que atuam no sistema

nervoso central modulando receptores GABA e favorecendo a indução de estados de tranquilidade e melhora da qualidade do sono. Já o óleo essencial de laranja doce apresenta como constituinte majoritário o limoneno, monoterpene associado à regulação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, relacionado à redução do estresse e ao aumento da sensação de bem-estar e vitalidade.

- Massoterapia: realizada como automassagem, favoreceu autocuidado, consciência corporal e relaxamento.
- Biodança: combinada a práticas teatrais e yoga, estimulou expressão corporal, criatividade e autoconhecimento, conforme evidências anteriores (Godoy, Viana, Vasconcelos & Bonvini, 2012).
- Fitoterapia: atividades sensoriais com plantas regionais exploraram benefícios e riscos de uso, mediadas por discente de Medicina da UFSB. Essa prática possibilitou às participantes vivenciar os efeitos terapêuticos de compostos bioativos presentes nas plantas, como flavonoides e alcaloides, estimulando percepção sensorial, atenção e bem-estar.

Avaliação e acompanhamento

Para garantir a continuidade e qualidade das ações, a equipe realizou reuniões quinzenais para discutir o andamento das práticas, avaliar resultados parciais e planejar intervenções subsequentes. A avaliação foi realizada por meio de relatos orais das participantes, nos quais elas descreviam as práticas que adotaram, como as de fitoterapia, e manifestavam opiniões sobre as oficinas ou comentavam aspectos relevantes das atividades. Essas informações foram registradas em caderno, com os acontecimentos observados durante as aulas, e que foi usado para avaliar durante as reuniões.

Resultados e Discussão

Durante o desenvolvimento do projeto, dinâmicas de grupo, rodas de conversa e oficinas de autocuidado criaram um ambiente de apoio emocional e social, promovendo a redução de sentimentos negativos e fortalecendo as relações entre os idosos. No início das atividades, a participação média era de 6 idosos em cada oficina, aumentando progressivamente para 14 participantes em cada turma nas sessões, evidenciando maior interesse e valorização das práticas propostas.

Os relatos orais dos participantes reforçaram os efeitos positivos observados, com destaque para bem-estar emocional e integração social. Algumas participantes relataram melhorias emocionais, e que viram a oficina como um espaço de acolhimento. Uma delas

comentou que a experiência ajudava a relaxar e a se distrair de lembranças dolorosas, como a perda de um de seus filhos. Outras mencionaram sentir-se mais calmas, alegres e motivadas, reforçando o efeito positivo das atividades no bem-estar emocional e na sensação de pertencimento ao grupo. Foi visto uma evolução significativa na integração social das participantes, como exemplo uma das idosas, que inicialmente era reservada, passou a interagir de maneira mais efetiva e se comunicando significativamente mais com o grupo.

As trocas de experiências, histórias de vida e vivências estimularam essa integração social e aumentaram a participação dos idosos em atividades comunitárias. Muitos participantes incorporaram práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) em sua rotina, utilizando-as como estratégias para manejo das emoções, estresse, sono e ansiedade, com destaque a fitoterapia, que despertou interesse pelo aprendizado sobre plantas regionais e seus efeitos, reforçando o aspecto educativo das oficinas.

A participação de discentes de graduação possibilitou a aplicação prática de conteúdos previamente restritos ao âmbito teórico, promovendo o desenvolvimento de habilidades essenciais ao cuidado com idosos. Além disso, a experiência contribuiu para o aprendizado em metodologias de trabalho em equipe e avaliação de impacto, favorecendo a formação de profissionais mais humanizados e preparados para atuar junto à população idosa.

Considerações Finais

O projeto demonstrou que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) favorecem o envelhecimento ativo e saudável, ao reduzir sintomas de estresse e ansiedade, fortalecer vínculos sociais e ampliar o bem-estar dos idosos participantes. A aromaterapia, em especial, mostrou resultados relevantes, com efeitos ansiolíticos e relaxantes dos óleos essenciais, enquanto a fitoterapia valorizou saberes regionais e estimulou o autocuidado.

Os relatos e a adesão crescente às oficinas evidenciam impacto positivo na autoestima, na integração social e na incorporação de hábitos saudáveis. Além disso, a vivência possibilitou aos discentes aplicar conhecimentos científicos em práticas reais, desenvolvendo competências em cuidado humanizado e trabalho em equipe. Dessa forma, o projeto confirma a importância de ações interdisciplinares que unam ciência e saber popular na promoção da saúde da pessoa idosa.

Agradecimentos

Agradecemos à UNEB (Campus X) e à UFSB (Campus Paulo Freire) pelo apoio institucional, bem como aos programas PROEX, PROGEAC e PROUATI pelo financiamento. Registramos ainda nossa gratidão aos professores, profissionais externos, discentes e, em especial, aos participantes da UATI/CEVIT, cuja colaboração foi essencial para o êxito do projeto.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. **Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 out. 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 6 jan. 2025.

COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; ALMEIDA FILHO, Naomar de. **Normal-patológico, saúde-doença: revisitando Canguilhem**. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 13-36, jun. 1999. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73311999000100002>. Acesso em: 6 jan. 2025.

EL HACHLAFI, N. et al. **Chemical composition and assessment of the anti-inflammatory, antioxidant, cytotoxicity and dermatoprotective activities of Citrus sinensis essential oil and limonene**. *Molecules*, [S.l.], v. 29, n. 12, p. 1652, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1424-8247/17/12/1652>. Acesso em: 2 out. 2025

GODOY, M. G. C.; VIANA, A. P. F.; VASCONCELOS, K. A. G.; BONVINI, O. **O compartilhamento do cuidado em saúde mental: uma experiência de cogestão de um centro de atenção psicossocial em Fortaleza, CE, apoiada em abordagens psicossociais**. *Saúde & Sociedade*, São Paulo, v. 21, p. 152–163, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000500013>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos**. Agência de Notícias IBGE, 27 out. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-Noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 6 jan. 2025.

LIMA, E. F. O.; SANDES, M. L. B.; SANTOS, L. V. A. **Meditação: vivência de cuidado com crianças**. *GEP News*, v. 4, n. 4, p. 10-17, 2019.

MATSUMOTO, T.; ASAKURA, H.; HAYASHI, T. **Does lavender aromatherapy alleviate premenstrual emotional symptoms?: a randomized crossover trial**. *Biopsychosocial Medicine*, v. 7, n. 12, 2013. DOI: <10.1186/1751-0759-7-12>.

MANZOOR, S. et al. **A comprehensive review on anxiolytic effect of Lavandula angustifolia essential oil and its major components**. *Phytotherapy Research*, [S.l.], v. 39, n. 1, p. 1-17, jan. 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12454915/>. Acesso em: 2 out. 2025.