



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

Thayná Eduarda Marcelino ¹

Daniele Pereira Ramos ²

Luiz Sinésio Silva Neto ³

Neila Barbosa Osório ⁴

Marileide Carvalho De Souza ⁵

RESUMO:

Introdução: O envelhecimento está frequentemente associado ao aumento da incidência de dores crônicas, que impactam negativamente a qualidade de vida e a funcionalidade dos indivíduos. As Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICs), como auriculoterapia, meditação, ioga, fitoterapia e terapia manual, têm sido amplamente estudadas por seus efeitos benéficos na gestão da dor em idosos. **Objetivo:** Compreender e benefícios da prática integrativa para o alívio de dores crônicas no processo de envelhecimento. **Matérias e Métodos:** Trata-se de uma revisão da literatura, utilizando as bases de dados SCIELO, PUBMED e GOOGLE ACADEMICO. A critério de inclusão, foram utilizados artigos compreendidos entre os anos de 2022-2025, com acesso ao texto completo, no idioma português e inglês. Tendo como critérios de exclusão os artigos pagos e os que não correspondiam ao objetivo proposto, resultando em 10 artigos utilizados neste estudo. **Resultados e Discussão:** Estudos científicos demonstram que essas abordagens promovem alívio da dor por meio da regulação da resposta inflamatória, melhora da circulação sanguínea e estímulo da produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, como serotonina e endorfinas. As técnicas como mindfulness e tai chi chuan contribuem para o controle do estresse e da ansiedade, fatores que podem exacerbar a percepção da dor. **Considerações finais:** Diante desses benefícios, a adoção de práticas integrativas no cuidado de idosos com dores crônicas representa uma estratégia eficaz, segura e sustentável, favorecendo um envelhecimento mais saudável e ativo. Redução da dependência de analgésicos, incluindo opioides, minimizando os riscos de efeitos adversos e dependência medicamentosa.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Dor Crônica; Práticas Integrativas

¹ Acadêmica de Enfermagem. Afya Faculdade Porto Nacional Tocantins. thainamarcelino13@gmail.com

² Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. daniele.amos@uft.edu.br

³ Pós - Doutor em Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. luizneto@uft.edu.br

⁴ Pós - Doutora em Educação. Universidade Federal do Tocantins. neilaosorio@uft.edu.br

⁵ Mestre em Educação. Universidade Federal do Tocantins. carvalhomarileide.profissional@gmail.com