

Práticas Integrativas em Saúde: Caminhos para o Bem-Estar Físico e Mental da Terceira Idade

Helloisa M. C. de Lima (IC)¹, Emanuel L M. P. Leite (IC)², Liziane Martins* (PQ)³

1- Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

2- Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

3- Universidade Federal do Sul da Bahia - Campus Paulo Freire

RESUMO: A população idosa enfrenta desafios para viver a velhice com qualidade, tanto no aspecto econômico quanto na saúde física, mental e social, lidando com ansiedade e depressão. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são fundamentais para enfrentar essas questões e promover um envelhecimento saudável. **OBJETIVO:** Instruir técnicas de alívio de sintomas de ansiedade e depressão, prevenindo agravos em saúde e incentivar o protagonismo dos idosos como agentes de transformação psicossocial. **MÉTODO:** Esse projeto de extensão teve como público-alvo 150 idosos que frequentam o projeto Universidade Aberta à Terceira Idade, desenvolvido na Universidade do Estado da Bahia. As práticas integrativas e complementares desenvolvidas incluíram aromaterapia, meditação, arteterapia, massoterapia, biodança e fitoterapia, ministradas por discentes do curso de Medicina, Psicologia, Biologia e Educação Física. **RESULTADOS:** As oficinas reduziram o isolamento, fortaleceram vínculos e passaram a integrar a rotina dos participantes, aumentando autonomia e qualidade de vida. Os idosos relataram redução da ansiedade e da depressão, além de se tornarem multiplicadores de práticas psicossociais em suas comunidades. **CONCLUSÃO:** As PICS foram eficazes para atenuar o sofrimento psíquico dos idosos, promovendo saúde integral, escuta ativa e valorização do ser humano, complementando o cuidado clínico e favorecendo um envelhecimento mais pleno.

Palavras-chave: Saúde Mental, Idosos, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural que traz consigo uma série de mudanças físicas, psicológicas e sociais, que podem comprometer a qualidade de vida e a autonomia dos idosos. Essas alterações incluem a redução da força muscular, diminuição da capacidade cognitiva, mudanças no equilíbrio emocional e transformações nas relações interpessoais, muitas vezes resultando em isolamento social (Mapurunga *et al.*, 2020; Cobo, 2014). No Brasil, a população acima de 60 anos cresce de forma acelerada, refletindo um aumento na expectativa de vida e mudanças no perfil demográfico (IBGE, 2023). Esse crescimento impõe desafios ao cuidado e à promoção da saúde. Uma parcela específica desses indivíduos vive em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), onde muitas vezes enfrentam condições adversas, como o sedentarismo, o declínio cognitivo, o isolamento social e a baixa autoestima. Tais fatores podem agravar o risco de doenças e aumentar a vulnerabilidade desses indivíduos (Tuan *et al.*, 2022; Barreto *et al.*, 2016).

As PICS são definidas pelo Ministério da Saúde (MS) como um conjunto de tratamentos fundamentados em conhecimentos tradicionais capazes de potencializar o tratamento de diversas patologias, inclusive as relacionadas a transtornos do humor, depressão e ansiedade (Brasil, 2022). Trata-se de instrumentos que podem potencializar a saúde emocional, uma vez

que favorecem o desenvolvimento de diferentes competências relacionadas a escuta, acolhimento e vínculo terapêutico (Cavalcante, 2022).

Dentre as PICS reconhecidas pelo MS, vale destacar a aromaterapia, que constitui uma prática terapêutica voltada a manipulação de propriedades de óleos essenciais a fim de promover o equilíbrio físico-emocional do indivíduo; a meditação, que estimula o equilíbrio e reorientação cognitiva, observação e percepção das interações corpo-mente-ambiente; a arteterapia, na qual as propriedades simbólicas da arte são desenvolvidas para sintetizar as percepções internas e externas que permeiam o indivíduo; a massoterapia, que proporciona estímulos psicofisiológicos a partir da gestão corporal com o uso de procedimentos manuais; a biodança, que consiste em um conjunto de atividades corporais, mesclando música e exercícios durante o processo; e a fitoterapia, na qual propriedades de plantas medicinais são utilizadas com o intuito de se obter benefícios à saúde. Todas podem ser aplicadas para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a partir da promoção da saúde emocional (Leite, Lobão, Silva, Oliveira & Paula, 2022).

A realização conjunta de práticas terapêuticas, através de uma abordagem socioecológica voltada para o manejo de elementos emocionais e afetivos, relacionados a autoconfiança e autogestão, pode ser uma forma de potencializar a promoção de saúde e qualidade de vida da população na terceira idade.

Metodologia

Esse projeto de extensão foi fruto de uma colaboração entre a Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) – Campus Paulo Freire e a Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus X, na qual visou promover a integração acadêmica e social através de uma abordagem interdisciplinar. Com a participação ativa de estudantes de múltiplos cursos de graduação, como Medicina, Psicologia, Engenharia Civil, Biomedicina, Mídias digitais e Ciências Biológicas (UNEB), além disso também houve participação de discentes do Programa de Pós-graduação em Saúde, Ambiente e Biodiversidade da UFSB. O projeto contou com a participação de professores da Universidade do estado da Bahia - Campus X e também com profissionais externos: tais como nutricionistas, psicólogos e educadores físicos.

O projeto teve como público-alvo cerca de 150 idosos que frequentam o projeto Universidade aberta à terceira idade (UATI/CEVIT) que é desenvolvido na Universidade do Estado da Bahia no Campus X. Os participantes são pessoas de ambos os sexos de qualquer nível socioeducacional cuja faixa etária é igual ou superior a 50 anos. As atividades foram

externas para promover o bem-estar físico, mental e social dos participantes, proporcionando momentos de interação, lazer e cuidados especializados.

As práticas integrativas e complementares desenvolvidas junto com os participantes, foram aromaterapia, meditação, arteterapia, massoterapia, biodança e fitoterapia. Essas práticas foram selecionadas por sua eficácia em contextos coletivos e pela simplicidade de implementação, considerando a facilidade de acesso aos materiais necessários.

Os membros proponentes do projeto realizaram reuniões quinzenais para discutir o progresso das atividades e planejaram as intervenções a serem desenvolvidas. Durante esses encontros, foram definidos os materiais necessários, o tempo de duração de cada oficina e a metodologia de aplicação das práticas integrativas junto aos idosos. Além disso, foi realizada uma avaliação contínua das intervenções já desenvolvidas, com o objetivo de identificar pontos de melhoria e promover ajustes que tornem as atividades mais eficazes e enriquecedoras para os participantes.

Resultados e Discussão

Durante o desenvolvimento do projeto, através das dinâmicas de grupo, rodas de conversa e oficinas de autocuidado, obteve-se um ambiente de apoio emocional e social que estimulou o fortalecimento da autoestima e a redução de sentimentos negativos.

Os participantes se sentiram mais conectados, criaram vínculos de amizade e apoio mútuo, o que contribuiu para o aumento da sensação de pertencimento à comunidade e à instituição. Através da troca de experiências, histórias de vida e vivências, os idosos se sentiram mais integrados à comunidade. Eles se identificaram com algumas PICS, sendo capazes de adotá-las em seu cotidiano como uma ferramenta para a gestão de emoções, estresse, sono e ansiedade.

Os discentes de graduação envolvidos no projeto tiveram a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos na teoria, desenvolveram habilidades práticas essenciais para o cuidado com idosos, como a condução de atividades físicas adaptadas.

O projeto promoveu a aprendizagem de metodologias de trabalho em equipe e avaliação de impacto, contribuindo para a formação de profissionais mais humanizados e preparados para lidar com a população idosa.

Considerações Finais

O envelhecimento é um processo natural que traz consigo uma série de mudanças físicas, psicológicas e sociais, que podem comprometer a qualidade de vida e a autonomia

dos idosos. As práticas integradas de saúde são apresentadas como essenciais para enfrentar esses desafios e promover um envelhecimento ativo e saudável.

A combinação de atividades físicas adaptadas, suporte psicológico e ações de promoção da saúde contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. O apoio psicológico auxilia na prevenção e tratamento de transtornos como ansiedade e depressão, enquanto atividades que estimulam a socialização reduzem o isolamento, reforçando o senso de pertencimento e promovendo o bem-estar emocional.

Através de uma abordagem interdisciplinar e holística, integrando teoria e prática, às necessidades específicas dos idosos podem ser atendidas. Por meio de estratégias como programas de exercício físico, oficinas de estimulação cognitiva e atividades externas à socialização, a saúde é promovida em todas as suas dimensões. Essa abordagem é capaz não apenas de prevenir doenças e minimizar limitações funcionais, mas também de criar condições para que os idosos vivam uma velhice mais ativa, digna e feliz.

Este projeto reafirma o compromisso com a construção de uma sociedade mais inclusiva e sensibilizada para as demandas do envelhecimento, promovendo a saúde como um estado dinâmico e pleno, capaz de proporcionar bem-estar e qualidade de vida a todos os indivíduos.

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. Registramos, de forma especial, o suporte dos programas PROEX – Projetos de Extensão Universitária da UFSB, PROGEAC – Pró-Reitoria de Gestão Acadêmica e PROUATI – Programa Universidade Aberta à Terceira Idade, cuja contribuição foi fundamental para a viabilização desta iniciativa.

Estendemos nossos agradecimentos aos professores, profissionais externos e discentes de graduação e pós-graduação que participaram ativamente das atividades desenvolvidas. Aos integrantes do projeto Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI/CEVIT), expressamos nossa gratidão pela confiança, pelo entusiasmo e pelas valiosas trocas de experiências, que se mostraram essenciais para o êxito desta ação extensionista.

Referências

- Barreto, P. S.; *et al.* Recommendations on Physical Activity and Exercise for Older Adults Living in Long-Term Care Facilities: a taskforce report. *Journal Of The American Medical Directors Association*, v. 17, n. 5, p. 381-392, 2016.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- Cavalcante, D. K. **A prática do yoga para saúde mental dos profissionais de saúde em meio a pandemia da Covid-19**. Orientador: João Bosco Filho. 2022. 105f. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde da Família) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.
- Cobo, C.S.; *et al.* The influence of institutionalization on the perception of autonomy and quality of life in old people. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. v. 48, n. 6, p. 1013-1019, 2014.
- 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.
- Leite, K. G.; Lobão, F. O.; Silva, I. G.; Oliveira, F. M. G. de; Paula, M. G. Desenvolvimento de habilidades socioemocionais com auxílio das PICs no IFS/Campus Aracaju. *In: VIII Congresso Nacional de Educação*. 8º ed., 13-15 out. 2022, Maceió, AL. Silva, G. C. C. *et. al.* Campina Grande: Editora Realize, 2022.
- Mapurunga, M. V.; *et al.* Protocol for a Nested Randomized Controlled Trial to Evaluate the Feasibility and Preliminary Efficacy of the Mindfulness Based Health Promotion Program on the Quality of Life of Older Adults Assisted in Primary Care — “The MBHP-Elderly Study”. *Frontiers In Medicine*, v. 7, 30 nov. 2020.
- Rossetto, T. M. M.; *et al.* A arteterapia na saúde: um relato de caso na saúde mental. *In: Práticas Integrativas e Complementares: Visão holística e multidisciplinar* – 1º ed. v. 2. p. 13-20, 16 jan. 2022, Guarujá, SP. Junior, S. A. Guarujá: Editora Científica Digital, 2022.
- Tuan, S. H.; *et al.* Using exergame-based exercise to prevent and postpone the loss of muscle mass, muscle strength, cognition, and functional performance among elders in rural long-term care facilities: a protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers In Medicine*, v. 9, p. 1-2, 13 dez. 2022.