

O POTENCIAL DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO DE TRABALHOS ACADÊMICOS.

Osvaldino Moreira Galucio Filho
Estudante de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF.
E-mail: tracosculturais@gmail.com

Samantha Maia Koch Torres
Estudante de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF.
E-mail: samanthakocht@gmail.com

Charles Vieira Fonseca de Almeida
Estudante de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF.
E-mail: charles.vieira@hotmail.com

Kamilly Farah Cardoso Martins
Estudante de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF.
E-mail: kamillyfarah@yahoo.com.br

Valtair Afonso Miranda
Professor do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF.
E-mail: valtairmiranda@gmail.com

Resumo: O envelhecimento populacional brasileiro se encontra em escala de crescimento acelerada apresentando impactos em vários contextos da sociedade e em especial os setores sanitário e econômico são exemplos como mais afetados. Como forma de amenizar os danos a Política Nacional de Promoção da Saúde surge e embasa o conceito das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como proposta viável. Este estudo objetivou investigar como as PICs contribuem para a saúde mental e o bem-estar psicológico de pessoas idosas. Trata-se de uma revisão da literatura, permitindo assim uma coleta de dados atualizados para então realizar uma análise aprofundada sobre como as PICs oferecem atuam de forma holística promovendo o bem-estar físico, emocional e social. Os resultados sublinham a relevância das PICs para um envelhecimento saudável, exigindo aprimoramento de políticas públicas e capacitação profissional para a atenção integral ao idoso.

Palavras-chave: PICs; Saúde Mental; Bem-Estar Psicológico; Envelhecimento; Brasil.

Abstract: Brazil's aging population is growing rapidly, impacting various societal contexts, with the health and economic sectors being particularly affected. To mitigate these impacts, the

National Health Promotion Policy emerged and supported the concept of Integrative and Complementary Practices (ICPs) as a viable proposal. This study aimed to investigate how ICPs contribute to the mental health and psychological well-being of older adults. This literature review enabled the collection of up-to-date data for an in-depth analysis of how ICPs offer holistic support, promoting physical, emotional, and social well-being. The results highlight the relevance of ICPs for healthy aging, demanding improved public policies and professional training for comprehensive care for older adults.

Keywords: PICs; Mental Health; Psychological Well-Being; Aging; Brazil.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que exige novos paradigmas de cuidado (ROZEIRA et al., 2024; CASAROTTO et al., 2025), e este impõe ao indivíduo transformações multidimensionais que abrangem aspectos psicológicos, fisiológicos e sociais. Para enquadrarmos o início do envelhecimento, encontramos em Brasil (2003) a definição do Estatuto do Idoso onde se encaixam como cidadãos idosos aqueles com 60 ou mais (AMORIM e NOBRE, 2025, p. 2). Esta afirmação se apoia de forma legal nas visões de Michel et al. (2021), Brasil (1994; 2003) e Guimarães (2019) onde temos que:

Os indivíduos com 60 anos ou mais são considerados idosos de acordo com os principais documentos em vigor no país, como o Relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), a Lei Federal 8.842/94, a Lei 10.741/2003 e outros documentos que atualizam o tema ou que são conscienciosos.

A OMS salienta que este limiar de idade para adultos mais velhos deve estar intimamente relacionado com as condições socioeconômicas de cada nação (e, portanto, com a esperança de vida estimada), de modo a designar a idade de 60 anos para os países em desenvolvimento, estendendo-se até 65 anos (ou mais) no caso de pessoas que vivem em países desenvolvidos (XAVIER & do NASCIMENTO, 2023, p. 1).

De acordo com esse contexto global, Osório & Vélez Álvarez (2013, p.385) afirmam que ocorreu a criação de um movimento voltado a reorientação na forma como os serviços de saúde em diversos países do mundo passaram a ser oferecidos. Acompanhando essa tendência, na América Latina também ocorreu essa readaptação, amparado no Documento de Posição do OPS/OMS, produzido em 2007 que serviu para ressuscitar a Atenção Primária de Saúde (APS) nesse continente, sendo este o ponto central para “uma abordagem renovada, racionalizada e baseada na evidência para lograr uma atenção universal, integral e integrada”.

Quanto a essa afirmação, a OPS/OMS (2007) afirmaram que:

Um sistema de saúde baseado na APS é definido como uma abordagem ampla da organização e da operação dos sistemas de saúde que fazem o direito de alcançar o maior nível de saúde possível com o objetivo principal ao tempo de maximizar a equidade e a solidariedade do sistema (OSÓRIO & VÉLEZ ÁLVAREZ, 2013, p.385).

No Brasil, o aumento expressivo da população idosa tem gerado a necessidade de novas abordagens e políticas públicas de saúde. A promoção de um envelhecimento saudável transcende o aspecto físico, englobando o bem-estar emocional, mental, social e espiritual (ROZEIRA et al., 2024; COSTA et al., 2023). Esta afirmação retoma o acima citado por Osório & Vélez Álvarez (2013) que

entendem o Documento de Posição do OPS/OMS (2007) como uma referência na propositura dos valores primários e elementares na construção de um sistema baseado na APS. Estes valores tornam-se essências na priorização e avaliação nacional como forma de conferir se os pactos sociais definidos, realmente respondem às necessidades e expectativas da população atendida.

Osório & Vélez Álvarez (2013) também nos apresentam de forma resumida, como o Brasil idealizou seu atendimento a partir da APS, a partir do seu Sistema Único de Saúde – SUS onde podemos observar na tabela abaixo que:

Tabela 1

Características definidas pelo OPS/OMS adotado		Organismo Estatal de Direção/Modelo	Objetivos/Atividades relevantes
<p>Valor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equidade <p>Princípio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação e intersetorialidade 	<p>Elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atenção integral, integrada e contínua - Orientação familiar e comunitária - Ênfase na promoção e na prevenção - Cobertura e acesso universal 	<p>Governo Federal. Sistema Único de Saúde.</p> <p>Modelo centrado na busca pela qualidade de vida</p>	<p>Prove a atenção básica a todos os cidadãos através da política nacional de atenção básica.</p> <p>Garantir a equidade na atenção por meio da integridade de ações como a promoção, a proteção, a prevenção, a reabilitação e o diagnóstico temporário, incluindo a atenção ao indivíduo e à coletividade e ao cuidado do meio ambiente.</p> <p>Tradicionalmente, você oferece cuidados básicos de saúde com base na aplicação de programas infantis, femininos, adultos e adultos maiores.</p> <p>Consolidar ações de promoção da saúde e intersetorialidade</p>

Fonte: Osório & Vélez Álvarez (2013, p. 387)

Na Tabela 1, a integração dos serviços públicos de saúde, uma vez unidos às especialidades médicas, profissionais de áreas técnicas, profissionais de outras áreas e profissionais das áreas complementares com o objetivo de um atendimento mais amplo para a sociedade, mostra-se uma fórmula acertiva para a solução de problemas de saúde pública e integral. Amorim e Nobre (2025) salientam que a integração dos sistemas de atendimento a saúde pública como o Sistema Único de Saúde (SUS) e Sistema Único de Assistência Social (SUAS), que tratam especificamente atendimento ao público idoso, ainda encontram certas barreiras quanto ao oferecimento da integralidade, do cuidado e da acessibilidade aos serviços. Os autores também afirmam que estas barreiras provocam uma fragmentação nos mais diversos níveis de serviços destinados à saúde pública, gerando um atendimento segmentado, tornando-se deficitário no que se refere ao cuidado ao idoso por profissionais das mais diversas áreas da saúde, inclusive por parte de assistentes sociais. Esse fato gera uma perda importante de informações que dão conta da real situação de saúde e necessidades do público-alvo (AMORIM e NOBRE, 2025, p.2).

Quanto a esses fatos, Amorim e Nobre (2025) também afirmam que:

A falta de recursos humanos e materiais em ambos os sistemas compromete a qualidade e o alcance dos serviços oferecidos, dificultando a implementação de cuidados abrangentes. A falta de treinamento específico para profissionais lidarem com as necessidades complexas da população idosa também é uma barreira significativa, e o treinamento contínuo é necessário para garantir que os profissionais estejam preparados para fornecer cuidados adequados e integrados (AMORIM e NOBRE, 2025, p. 2).

Já quanto a saúde mental no envelhecimento, esta vem se apresentando como

um componente vital para uma velhice saudável, sendo o sofrimento psíquico, embora não inerente, agravado por fatores como isolamento social e doenças crônicas. Desafios como solidão e sofrimento psíquico podem acompanhar a longevidade, ressaltando a importância de preparo para a qualidade de vida no futuro (LIMA, FERREIRA e MORET, 2023). Já, o bem-estar psicológico (BEP), definido como uma avaliação positiva da vida que engloba autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, relações sociais, propósito e autoaceitação, apresenta correlação inversa com sintomas depressivos e positiva com a prática de atividade física. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) mostram-se relevantes para o cuidado integral, com efeitos positivos no equilíbrio emocional e psicológico (CASAROTTO et al., 2025; MEDEIROS, 2024).

Encontra-se na literatura recente relatos sobre a natureza multifacetada do envelhecimento saudável. uma vez que aqui apresentamos como foco a saúde mental e o bem-estar psicológico sobre a ótica das Práticas Integrativas e Complementares (PICs). Os estudos aqui analisados enfatizam a crucialidade da atividade física (AF), percebida por profissionais (CALDAS et al., 2025) e consistentemente associada à melhora do bem-estar psicológico, da redução de ansiedade, da depressão e do estresse (SANTOS et al., 2023). Costa et al. (2023) e Casarotto et al. (2025) complementam estes dados, destacando que a AF, especialmente em grupo, eleva a autoestima, as relações sociais e a autonomia, sendo uma estratégia integrada com benefícios neuroprotetores (SOUZA, PEREIRA e MANFRÉ, 2025).

Este estudo parte do questionamento sobre a existência de benefícios ou não, na utilização de práticas integrativas não convencionais como prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em público idoso. Trata-se de uma revisão de trabalhos acadêmicos que tem como objetivo central o levantamento de informações a respeito de como as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) contribuem para a saúde mental e o bem-estar psicológico de pessoas idosas, fornecendo subsídios para o debate sobre o cuidado humanizado na terceira idade. Como forma de apresentar resultados atualizados, os artigos, monografias, dissertações e teses analisados encontram-se distribuídos entre os anos de 2019 à 2025. Os arquivos selecionados para e leitura completa de seu conteúdo foram adquiridos em bases de dados científicos abertos, sendo este: Google Scholar, e fechados onde temos: Scopus, Web of Science e Pub Med que nos apresentaram resultados positivos a partir das palavras-chave (PICs; Saúde Mental; Bem-Estar Psicológico; Envelhecimento; Brasil) e operadores booleanos (“ “ e AND).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1- Do envelhecimento e do envelhecimento no Brasil.

De acordo com Liberman (2011); Barros; Caldas; Batista (2013) devemos entender o envelhecimento como “um processo dinâmico, contínuo e fisiológico, ocorrendo modificações morfológicas, funcionais, psicológicas e bioquímicas, acompanhadas por diminuição da capacidade funcional”, desta forma, este obrigará todo e qualquer indivíduo a se adaptar ao meio em que se encontra (CALDAS e BARROS, 2019, p. 92, 93). Caldas e Barros (2019) também salientam que sendo o envelhecimento um processo natural e uma tendência global, muito tem-se pesquisado como forma de encontrar soluções para mitigar os problemas nas dimensões do envelhecimento, entendendo que não é só o corpo que envelhece.

Esse é um entendimento também corroborado por Amorim e Nobre (2025) ao afirmarem que o envelhecimento populacional em contexto global, tornou-se um fenômeno que vêm impondo desafios significativos aos sistemas de saúde em diversos países. Salientam que ao mesmo tempo que a expectativa de vida vai se prolongando, deve-se de forma emergencial, criar estratégias eficazes para o atendimento dessa parcela da população. Também nos trazem o pensamento de

Placideli & Bocchi (2021) que afirmaram ser as estratégias para o atendimento do público idoso por parte dos governos, os mais diversos e que estes abrangem desde doenças crônicas, passam pela promoção para uma vida saudável, acesso equitativo a tais serviços e apoio social quando necessário. Em 2017, em um estudo realizado por Borim; Francisco e Neri se identificou que com o envelhecimento da população brasileira, tornou-se cada vez mais importante a identificação dos determinantes sociais para que seja possível darmos conta dos reais problemas e dos possíveis tratamentos para a saúde mental através da criação ou melhoria de políticas públicas que promovam uma longevidade desses indivíduos com mais saúde (SOUZA, 2024, p. 16). Nesse contexto, Amorim e Nobre (2025, p. 2) afirmam que no Brasil, “a política de saúde para o idoso é estruturada principalmente pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que oferece cobertura gratuita e universal a todos os cidadãos, incluindo a população idosa” e de acordo com Silva (2019), esse sistema de atendimento deve ser auxiliado de certa forma pelos planos de saúde privados e que estes, uma vez regulamentados por um órgão governamental, tem a obrigação de garantir uma cobertura mínima para esse público. Outros estudos indicaram a existência de dois tipos de envelhecimento – cronológico e biológico – com as doenças relacionadas mais à idade biológica do que à cronológica (BORSON e ROMANO, 2020 apud CODD, 2010; LIMA, FERREIRA e MORET, 2023). Este fenômeno global exige novas propostas de cuidados (ROZEIRA et al., 2024), sendo que o envelhecimento é uma jornada inevitável e ao mesmo tempo uma das maiores conquistas da humanidade (ROZEIRA et al., 2024).

No Brasil, o aumento expressivo da população idosa é uma realidade que impõe a necessidade de novas abordagens e políticas públicas de saúde (ROZEIRA et al., 2024). Em 2023, aproximadamente 15,1% da população brasileira foi identificada como idosa, e projeta-se que esse número atingirá quase 30% até 2050 (GUITARRARA, 2023; LIMA, FERREIRA e MORET, 2023). Esse crescimento demográfico é atribuído a melhorias no setor da saúde, ao aumento da expectativa de vida e pela contribuição de outros fatores com a diminuição da mortalidade e à queda da natalidade (GUITARRARA, 2023; LIMA, FERREIRA e MORET, 2023). Veras (2009) descreve o Brasil como um "jovem país de cabelos brancos", onde a maioria dos mais de 650 mil novos idosos anualmente possui doenças crônicas ou limitações, demandando uma adequação urgente das políticas de saúde como forma de possibilitar um atendimento adequado. Já Coube et al. (2023) entende que o Brasil, apesar de ser a maior economia da América Latina e mesmo assim ter 75% de sua população sobrevivendo com um salário mínimo que em boa parte é custeada pelas esferas de governo estaduais e municipais, possui um dos maiores sistemas de saúde pública do planeta que oferece gratuitamente uma infinidade de atendimentos, resultando em um acolhimento populacional em altas taxas de doenças evitáveis (da ROS et al., 2025, 277).

A Organização das Nações Unidas (ONU), em seu Relatório Social Mundial de 2023, reforça a importância de se investir no desenvolvimento e na garantia dos direitos dos idosos para assegurar sua sustentabilidade e qualidade de vida em todas as esferas sociais (ONU, 2023; LIMA, FERREIRA e MORET, 2023). Essa realidade impulsiona a reestruturação dos serviços de saúde e a ampliação de pesquisas focadas no envelhecimento saudável (LIMA, FERREIRA e MORET, 2023).

2 - Da saúde mental e o envelhecimento.

A psicologia tem desempenhado um papel fundamental ao oferecer suporte para o manejo de emoções negativas, a adaptação às mudanças inerentes à idade e a promoção do bem-estar geral (LIMA, FERREIRA e MORET, 2023). Em um contexto nacional, a Atenção Primária à Saúde (APS) possui um grande potencial para o desenvolvimento de ações socioeducativas e de promoção da saúde mental direcionadas a população e em especial ao público de idosos (SÁ, 2021). **A**

intervenção precoce, aliada a profissionais capacitados e ao planejamento de ações adequadas, é crucial para a prevenção de transtornos psicológicos (MACHADO et al., 2021; MANGO et al., 2024). Podemos aqui apresentar como exemplo as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) que implementam ações de promoção à saúde mental e ao bem-estar e que a partir de estudos realizados nesses locais, são apresentados resultados positivos, incluindo a redução dos escores de ansiedade entre os residentes (MACHADO et al., 2021; MANGO et al., 2024). A partir dos fatos apresentados, a busca por estratégias voltadas para a manutenção ou melhoria da saúde mental mostra-se eficiente.

De acordo com Chen et al. (2021), “o envelhecimento cerebral saudável é uma prioridade de saúde pública mundial, com o objetivo de permitir que os indivíduos vivam uma vida plena. A saúde cerebral, como função do envelhecimento, é tipicamente avaliada por meio de medidas de habilidades cognitivas e funcionais”. Como forma de identificar os aspectos do envelhecimento do cérebro, Abud et al. (2022); Santamaria-Garcia et al. (2023) afirmam que estudos apontaram que idade e sexo; elementos sociais, como escolaridade, status socioeconômico e apoio social, conhecidos coletivamente como determinantes sociais da saúde (DSS); condições de saúde que englobam fatores cardiometabólicos, como hipertensão, diabetes, obesidade e quedas; indicadores de saúde mental, incluindo depressão e ansiedade; e fatores de estilo de vida, como consumo de álcool, tabagismo e atividade física podem ser adotados como parâmetros para avaliar o envelhecimento saudável cerebral (da ROS et al., 2025, p. 277).

A saúde cerebral é então entendida como primordial para a vida humana, principalmente na fase do envelhecimento, para que esse indivíduo não se encontre em contexto de fragilidade social. Makizako et al. (2018); Park et al. (2019) e Tsutsumimoto et al. (2019) afirmam a partir de pesquisas anteriores que “a fragilidade social está fortemente associada a diversos desfechos negativos de saúde em idosos, como depressão, ansiedade, obesidade, doenças cardiovasculares e aumento das taxas de hospitalização, incapacidade, mortalidade e comprometimento cognitivo” (WANG et al., 2024, p. 02). Avan & Hachinski (2023) saíram que o Brasil possui uma das maiores populações na América Latina com demência e que esta também possui padrões de prevalência distintos como fatores de risco modificáveis e frações atribuíveis à população (FAP) que não são observados em países vizinhos. Vergara et al. (2022); Suemoto et al. (2023) e Borelli et al. (2022) observaram que problemas de audição, inatividade física e hipertensão correspondem há pouco mais da metade dos problemas de demência na população brasileira. Talves a ancestralidade e historicidade etnoracial do Brasil quando comparadas aos países vizinhos sejam preditores que comprovem a importância e a grande oportunidade de estudos nessa área que compreende o efeito de atores sociais e de saúde específicos no envelhecimento cerebral (da ROS et al., 2025, p. 277, 278).

3 - Do bem-estar psicológico e o envelhecimento.

Para Bastos et al. (2023, p. 2), as últimas do século XXI estimularam a Gerontologia a pensar o envelhecimento em um contexto mais positivo. Temos no estudo de Fernández-Ballesteros (2019) que para o público idoso, o termo saudável teve mais importância que bem-sucedido e que existe por parte da OMS (2002; 2015 e 2020) uma estruturação de sua política quanto ao envelhecimento ativo ou envelhecimento saudável. A Psicologia do Desenvolvimento ao Longo da Vida proposta por Baltes e colaboradores (1990; 2006) tem se apoiado e teorias e modelos de envelhecimento bem-sucedido como forma de guiar suas pesquisas a procura de propostas eficientes. Rowe e Kahn (1987;1997; 2015) e Caprara e Mendoza-Ruvalcaba (2019, p. 512) também se apoiaram nos estudos de Baltes e colaboradores para criarem suas propostas para tal envelhecimento bem-sucedido. Afirmam Caprara e Mendoza-Ruvalcaba (2019, p. 512) que “a noção de envelhecimento bem-sucedido,

em particular, tem sido crucial para promover um novo paradigma que reconhece o valor de envelhecer bem e contraria uma visão de perda e déficit (...).”

Os autores enaltecem o trabalho de estudiosos como Ryff, Rowe e Khan, e Baltes e Baltes que em seus esforços trouxeram à tona a urgência de “políticas e programas concebidos para prolongar e sustentar o envolvimento positivo dos idosos nas suas comunidades” (BASTOS et al., 2023, p. 2) o que o deixa mais participativo e traz ao mesmo um senso de importância em seu grupo etário. O bem-estar psicológico (BEP) no envelhecimento é concebido como uma avaliação positiva da vida (Freitas e Barbosa, 2022). Ryff (1989), Ryff e Keyes (1995) apud Oliveira et al. (2020) delinham o BEP em seis dimensões: a autonomia, o domínio do ambiente, o crescimento pessoal, as relações positivas com os outros, o propósito de vida e a autoaceitação. Estudos demonstram uma correlação inversa entre o BEP e sintomas depressivos, e uma correlação positiva com a prática de atividade física (FREITAS e BARBOSA, 2022; SOUZA, PEREIRA e MANFRÉ, 2025), o que abre espaço para mais possibilidades no campo das atividades físicas e recreativas para auxiliar na manutenção do bem-estar psicológico.

A relevância das relações interpessoais de amizade, um alto nível de contato social e a participação em atividades são, de acordo com Bijelić & Macuka (2018) variáveis que se associam a maiores pontuações no bem-estar psicológico geral e no domínio ambiental (FRANCISCO, HUMBOLDT & LEAL, 2022). Além disso, a autocompaixão pode promover o BEP ao gerar pensamentos positivos no processo de envelhecimento (MACHADO et al., 2021; MANGO et al., 2024). A resiliência também se mostra relevante, pois idosos resilientes tendem a adotar atitudes mais positivas diante dos desafios do envelhecimento, empregando estratégias de enfrentamento mais adaptativas (MARTINS et al., 2021; MANGO et al., 2024).

4 - Das Práticas Integrativas e Complementares e seus benefícios à saúde.

A utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para a saúde do idoso emerge como uma estratégia promissora, pois oferecem terapêuticas holísticas que consideram o indivíduo em sua integralidade – física, emocional, mental, social e espiritual (KRAUSE, 2023). As PICs promovem a saúde integral, a prevenção de doenças e o auxílio no gerenciamento de condições crônicas (MEDEIROS, 2024). O autor reforça que elas incentivam o autocuidado, o fortalecimento de vínculos e a autonomia, mostrando-se eficazes na redução de dores crônicas, ansiedade e depressão (SANTOS et al., 2015 apud MEDEIROS, 2024; AGUIAR et al., 2019 apud KRAUSE, 2023).

O Ministério da Saúde, ao implantar as PICs, ampliou e democratizou as ofertas de ações no Sistema Único de Saúde (SUS), que antes eram predominantemente restritas ao setor privado (NASCIMENTO e OLIVEIRA, 2016; De SÁ, 2021). Em 2017, as PICs estavam presentes em 9.350 centros de saúde de 3.173 municípios, realizando 1,4 milhão de atendimentos na APS, o que representava 88% do total (BRASIL, 2017; SILVA, 2024). Os benefícios incluem prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, manutenção da flexibilidade, melhora da mobilidade e até a redução do uso de medicamentos, contribuindo para o aumento da autoestima (DINIZ, 2023).

Usuários dos Centros de Referência em PICs (CRPICS) relataram melhora da saúde física e mental, redução da dor, aumento da autoestima, acolhimento, interação social e melhora do sono (KRAUSE, 2023). A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o bem-estar como um desfecho importante para as intervenções em saúde (CHARLEMAGNE-BADAL et al., 2015 apud PINTO e PEDROSO, 2024). As PICs representam uma abordagem que empodera o paciente como protagonista de sua jornada de saúde, indo além da mera normalização orgânica, com significados construídos em cada interação terapêutica (MICOZZI, 2015 apud NISHIO, 2024). A

efetividade das PICs em ambientes reais, com sua acessibilidade e baixo risco, sugere que suas vantagens podem superar as limitações (Nishio, 2024). Corroborando com o afirmado Souza (2024) expondo que:

O campo das PICs engloba sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde. Essas práticas enfatizam tecnologias eficazes e seguras, centradas na escuta ativa, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o ambiente e a sociedade (SOUZA, 2024, p. 17).

A legitimação e a institucionalização das PIC's de acordo com Brasil (2006) inicia-se ainda na década de 80, após a criação do SUS, e o movimento descentralizados para a ação do mesmo, permitiu a autonomia para cada estado e município a gestão das ações de saúde na aderência das PIC's em seus planos locais de saúde pública. As diversas abordagens das PIC's contemplam uma visão muito ampla do " processo saúde-doença, bem como a promoção global do cuidado humano, com destaque para o incentivo ao autocuidado" (SOUZA, 2024, p. 17).

As PICs tem se tornado fundamentais de acordo com Diniz (2023), Medeiros (2024) e Ziegler (2020-2024) pois apresentam exemplos como a Acupuntura e o Reiki, no alívio da dor crônica, estresse, ansiedade e depressão, promovendo uma abordagem humanizada e integral. Krause (2023), Nishio (2024) e Reis et al. (2023) apontam que as PICs melhoram a qualidade de vida, reduzem a solidão e aumentam o senso de pertencimento, atuando de forma holística (corpo, mente e espírito) e promovendo interações sociais. A visão multidimensional da saúde pelos próprios idosos (De SÁ, 2021) apoia essa integração.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Temos um crescimento acentuado e acelerado da população idosa no mundo como afirma Xavier e do Nascimento (2023). Esse fato vem gerando preocupação em diversos agentes de atuação global quanto aos cuidados com a saúde humana como a OMS por exemplo. De acordo com Kalache (2008); Oliveira (2019) e a OPAS (2023) a não tão recente demografia populacional desencadeou uma transição epidemiológica que se caracterizou por padrões muito particulares quando tratamos de morbimortalidade muito relacionada ao envelhecimento, bem com "as síndromes geriátricas, doenças cardíacas e degenerativas crônicas e quedas da própria altura" (XAVIER & do NASCIMENTO, 2023, p. 1).

A população idosa logo se tornará superior a outros grupos etários e esse é um fato real, com perspectivas de logo ser alcançado uma vez que as taxas de natalidade global só tendem a diminuir, algo nunca visto antes na história da humanidade. A revisão dos trabalhos acadêmicos afirma a importância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na promoção da saúde mental e bem-estar psicológico de idosos. A partir dos autores, as PICs oferecem uma abordagem holística que melhora a autonomia, a autoestima e a interação social, complementando o cuidado convencional e que para aprimorar a implementação destas, é essencial que haja não só políticas públicas, mas também, a capacitação profissional para o atendimento da população. A partir disso, será possível garantir que este tipo de intervenção seja mais bem ofertado para o tratamento da saúde do indivíduo envelhecido

Segundo os estudos de Shi et al. (2024, apud SOUZA, 2024, p. 1), um idoso em estado saudável pode tranquilamente viver até pelo menos 70 anos o que em nossa visão, dependendo do país onde este se encontra, pode ser ampliado mais ou menos 18 ou 20 anos, com a ausência de diversas doenças crônicas e prejuízos à saúde do cérebro. Percebe-se nas análises que uma atenção de forma integracional na saúde pública, e em especial ao público idoso é a chave para essa população em diversos países em desenvolvimento como forma de manter a saúde tanto fisiológica e mental, como das finanças públicas desses países.

Os estudos também evidenciaram que as PICs se apresentam como uma possibilidade efetiva e eficaz na promoção até certo ponto da autonomia para as atividades da vida diária. Estas contribuem beneficentemente para manutenção da estabilidade corporal, da mobilidade articular, da ventilação corporal o que auxilia na oxigenação dos vários órgãos corporais incluindo o cérebro, no controle mental e aumento do foco, no funcionamento adequado de glândulas produtoras de hormônios dentre outros.

Um fato importante a ser aqui salientado é a ausência do profissional de Educação Física na composição de equipes multiprofissionais para o atendimento integral de idosos. Este profissional não deveria ser deixado de fora sendo que, uma vez formado para atuar em três dimensões da vida humana onde temos o desenvolvimento motor, a cognição e a afetividade e estando essas presentes nas propostas sugeridas a partir dos dados levantados em cada trabalho analisado, entende-se que esta figura (Profissional de Educação Física) é peça fundamental no planejamento e na realização das atividades físicas, integrativas e complementares com a finalidade de gerar a saúde mental e o bem-estar psicológico.

Diante do exposto, sugere-se a necessidade de futuras pesquisas com maior rigor metodológico, amostras ampliadas e delineamentos longitudinais como de forma randomizada para que os resultados apresentados sejam confirmados e ampliados. Tais estudos consolidarão a base científica das PICs, fomentando a literatura, munindo as políticas de Estado e de governo como forma de garantir um envelhecimento mais saudável e digno para a população brasileira.

A abordagem interdisciplinar e as políticas públicas são imperativas. Moura (2022), Rozeira et al. (2024) e Ziegler (2020-2024) concordam que a complexidade do envelhecimento exige equipes multiprofissionais (psicólogos, fisioterapeutas, médicos, enfermeiros) para um cuidado integral e personalizado. Oliveira, Garcia e Prado (2024) e Souza et al. (2022) clamam por políticas públicas mais eficazes e intervenções na atenção primária, incluindo grupos de convivência e educação em saúde, para promover a saúde mental e um envelhecimento ativo.

Em suma, a literatura converge para que o envelhecimento saudável e a saúde mental sejam promovidos por um cuidado abrangente, que integra a AF, as PICs, o apoio psicossocial e a atuação coordenada de equipes multidisciplinares e políticas públicas eficazes. Tais ações devem partir de estudos apoiados em contexto científico experimental entre as intervenções propostas e o público-alvo.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, M.S.; NOBRE, T.T.X. Estratégias de atenção à saúde do idoso: um panorama mundial. **HSJ**, Itajubá, Brasil, v. 15, p. e1571, 2025. DOI: 10.21876/hsjhci.v15.e1571. Disponível em: https://portalrcs.hcitajuba.org.br/index.php/rcsfmit_zero/article/view/1571. Acesso em: 3 jan. 2026.
- Bastos A, Monteiro J, Barbosa R, Pimentel H, Silva S, Faria C (2023) Engagement With Life And Psychological Well-being In Late Adulthood: Findings From Community-based Programs In Portugal. *PLoS ONE* 18(5): May 19, 2023 , 1-19. E0286115. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286115>. Disponível Em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0286115>. Acesso Em: 03 Jan. 2026.
- CALDAS, Célia Pereira; BARROS, Celia Cohen. A PERCEPÇÃO DE MULHERES IDOSAS SOBRE O IMPACTO DO TREINAMENTO FÍSICO NAS SUAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, [S. l.]**, v. 24, n. 1, 2019. DOI:10.22456/2316-2171.77397. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/77397>. Acesso em: 25 out. 2025.
- CASAROTTO, C. L. L. R. et al. Atividade física e sua relação com o envelhecimento

saudável. **Extensão em Debate: Revista da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Alagoas/UFAL**, v. 22, n. 14, 2025. Disponível em: <http://miguilim.ibict.br/handle/miguilim/8997>. Acesso em: 25 out. 2025.

COSTA, Jeniffer Ferreira et al. INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E AUTOPERCEPÇÃO DE AFETOS E BEM-ESTAR NO ENVELHECIMENTO. **Bol. - Acad. Paul. Psicol. [online]**. 2023, vol.43, n.104, pp.10-17. Epub Nov 22, 2024. ISSN 1415-711X. <https://doi.org/10.5935/2176-3038.20230002>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-711X2023000100010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 25 out. 2025.

DINIZ, Nathália Priscilla Medeiros Costa. Caracterização dos usuários e das práticas integrativas e complementares em saúde na rede de atenção primária do município do Natal/RN. Orientador: Thaiza Teixeira Xavier Nobre. 2023. 70f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/001c1213-b63b-4889-bac0-fb35f8b8e992>. Acesso em: 25 out. 2025.

Da Ros, L. U., Borelli, W. V., Aguzzoli, C. S., De Bastiani, M. A., Schilling, L. P., Santamaria-Garcia, H., Pascoal, T. A., Rosa-Neto, P., Souza, D. O., da Costa, J. C., Ibañez, A., Suemoto, C. K., & Zimmer, E. R. (2025). Social and health disparities associated with healthy brain ageing in Brazil and in other Latin American countries. **The Lancet. Global Health**, 13(2), e277–e284. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00451-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00451-0). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39890228/>. Acesso em: 03 jan. 2026.

FRANCISCO†, Isabel Furtado; HUMBOLDT, Sofia Von; LEAL, Isabel. BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SENTIDO DE VIDA DE POPULAÇÃO IDOSA: UM ESTUDO COMPARATIVO. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças* Vol. 23, Nº. 2, 426-433, 2022. ISSN 2182-8407. <https://doi.org/10.15309/22psd230210>. Disponível em: https://www.sp-ps.pt/downloads/download_jornal/911. Acesso em: 25 out. 2025.

GIRALDO OSÓRIO, A.; VÉLEZ ÁLVAREZ, C. La Atención Primaria de Salud: desafíos para sua implementação na América Latina. **Aten Primaria**, 2013; 45 (7) : 384-392. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2012.12.06>. Disponível em: <https://doi.org.ez81.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.aprim.2012.12.016>. Acesso em: 03 jan. 2026.

LIMA, S. DE J. P.; FERREIRA, W. K. S.; MORET, M. C. F. F. PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL. **REVISTA FIMCA**, v. 10, n. 2, p. 25-31, 2 nov. 2023. ISSN 1678-6645 DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i2.747>. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/23766>. Acesso em 25 out. 2025.

MANGO, M. H. R. et al. Saúde mental de idosos institucionalizados: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Internacional de Pesquisa em Saúde*, v. 16, n. 2, 2024. Disponível em: https://sis.univs.edu.br/uploads/12/E_604.pdf. Acesso em: 28 out. 2025.

NISHIO, Mariana Eri Sato. Métodos de pesquisa de práticas integrativas e complementares de saúde: aplicação e reflexão. 2024. Tese (Doutorado em Epidemiologia) - Faculdade de Saúde Pública, University of São Paulo, São Paulo, 2024. doi:10.11606/T.6.2024.tde-14022025-143025. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6141/tde-14022025-143025/en.php>. Acesso em: 2025-10-25.

OLIVEIRA, Giovanna Augusto de; GARCIA, Lorena Fregne; PRADO, Thiago Silva. Saúde mental na terceira idade: Políticas públicas no envelhecimento saudável. *Revista Scientia Alpha, Umuarama*, v. 1, n. 1, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://revista.alfaumuarama.edu.br/index.php/rsa/article/download/110/107/384>.

Acesso em: 28 out. 2025.

PINTO, Estela Baldani; PEDROSO, Bruno. Bem-estar subjetivo e psicológico em amostras brasileiras: uma revisão integrativa. *Mudanças: Psicologia da Saúde*, [S. l.], v. 31, n. 1, p. 65–75, 2024. DOI: 10.15603/2176-0985/mu.v31n1p65-75. Disponível em: <https://revistas.metodista.br/index.php/mudancas/article/view/673>. Acesso em: 28 out. 2025.

ROZEIRA, C. H. B.; SILVA, M. F. da; RANGEL, M. E. de A.; PIMENTEL, M. G. L.; SÁ, L. F. R. de; CARVALHO, D. S. de; MATOS, A. A. L. de; SOUZA, D. A. P. de; SOUZA, V. de O. F. B. de. Saúde Integral na Terceira Idade: A Contribuição da Abordagem Holística. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 108–128, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n7p108-128. Disponível em: <https://bjihns.emnuvens.com.br/bjihns/article/view/2451>. Acesso em: 28 out. 2025.

Sá, Célia Maria Cartaxo Pires de. Envelhecimento Saudável: um desafio para o idoso atendido na atenção básica. 2021. 94f. Tese (Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa/PB. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/22399>. Acesso em: 28 out. 2025.

SANTOS, Henriky Santana et al. AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i7.10780. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10780>. Acesso em: 28 out. 2025.

SEPÚLVEDA-LOYOLA, Walter; DOS SANTOS LOPES, Rosielma; PIRES TRICÂNICO MACIEL, Renata; SUZIANE PROBST, Vanessa. Participação social, fator a considerar na avaliação clínica do idoso: uma revisão narrativa. **Revista Peruana de Medicina Experimental e Saúde Pública**, [S. l.], v. 2, pág. 341–9, 2020. DOI: 10.17843/rpmesp.2020.372.4518. Disponível em: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/4518>. Acesso em: 3 jan. 2026.

SILVA, Pedro Augusto Barbosa et al. Benefícios da Prática de Atividade Física para Saúde Mental. *Jornal de Pesquisa Médica e Biociências*, [S. l.], v. 4, pág. 845–851, 2024. DOI: 10.70164/jmbr.v1i4.345. Disponível em: <https://journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/345>. Acesso em: 28 out. 2025.

SILVA, Diorges Boone da. Abordagem integrativa para o alívio da ansiedade e depressão: explorando os benefícios sinérgicos da aromaterapia e massagem em uma unidade básica de saúde no município de Manaus, Amazonas. 2024. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2024. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-19072024-081037/>. Acesso em: 28 out. 2025.

SOARES, A. F.; GUTIERREZ, D. M. D.; RESENDE, G. C. A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. *GIGAPP Estudios Working Papers*, v. 7, n. 150-165, p. 275-291, 2 abr. 2020. Disponível em: <https://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/186>. Acesso em: 28 out. 2025.

SOUZA, V. R. dos S. et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*; 27(5): 1741-1752, maio 2022. tab, graf. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1374974>. Acesso em: 28 out. 2025.

SOUZA, W. R. de; PEREIRA, S. A.; MANFRÉ, A. H. Benefícios da atividade física diante da longevidade: uma revisão de escopo. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, Brasil, São Paulo, v. 8, n. 19, p. e082332, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2332. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2332>. Acesso em: 28 out. 2025.

Wang H, Chen X, Zheng M, Wu Y e Liu L (2024) Estado atual da pesquisa e pontos

críticos da fragilidade social em idosos: uma análise bibliométrica de 2003 a 2022. *Front. Aging Neurosci.* 16:1409155. doi: 10.3389/fnagi.2024.1409155. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/aging-neuroscience/articles/10.3389/fnagi.2024.1409155/full>. Acesso em: 03 jan. 2026.

Xavier, LN; do Nascimento, VB. Narrativas profissionais sobre idosos e serviços de saúde sensíveis à fragilidade que induz quedas. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 6975. <https://doi.org/10.3390/ijerph20216975>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/21/6975>. Acesso em: 03 jan. 2026.

ZIEGLER FGG. A utilização de tratamentos não farmacológicos por idosos com dor crônica musculoesquelética. 2020. 156 f. Tese de Doutorado – Universidade Estadual de Londrina.2020. Disponível em: <https://pos.uel.br/saudecoletiva/wp-content/uploads/2021/09/FLAVIA-G.-G.-ZIEGLER.pdf>. Acesso em: 28 out. 2025.