



Práticas integrativas e complementares na promoção da qualidade de vida para a pessoa idosa

Prácticas integradoras y complementarias para fomentar la calidad de vida de las personas mayores

Integrative and complementary practices in promoting quality of life for the elderly

Bruna Ravena Bezerra de Sousa¹, Edfrancy do Nascimento Silva Ferreira², Ana Caroline Escarião de Oliveira³, Laisa Ribeiro de Sá³, Paulo Victor Correia da Silva⁴, Isadora Nunes Amaral⁵, Emerson de Oliveira Costa⁶, Fabilly Galvão Silva⁶, Mabelly Cavalcante Rego⁶, Fernanda Ferreira Voss⁶.

RESUMO

Objetivo: Investigar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na promoção da qualidade de vida de idosos, considerando seu potencial em melhorar aspectos físicos, cognitivos e sociais nesta população. **Métodos:** Abordagem teórica e qualitativa do tipo revisão integrativa da literatura. A pesquisa decorreu entre Novembro de 2023 e Fevereiro de 2024, nas bases de dados PubMed e a Biblioteca Virtual em Saúde. Um total de 291 documentos foi inicialmente analisado, com 14 artigos selecionados para revisão detalhada. **Resultados:** Os resultados demonstram que as PICs, como meditação, tai chi, capoterapia e outras, contribuem significativamente para o manejo da dor, controle da pressão arterial, e promoção da autonomia e bem-estar mental dos idosos. Observou-se que a integração dessas práticas ao tratamento convencional não substitui, mas complementa os métodos alopáticos existentes, oferecendo uma abordagem holística no cuidado à saúde. **Considerações finais:** As PICs mostraram-se promissoras na melhoria da qualidade de vida dos idosos, sugerindo uma abordagem de cuidado que valoriza as práticas complementares além dos tratamentos convencionais. A pesquisa reforça a necessidade de integração efetiva das PICs na saúde pública, destacando a importância de educação contínua e políticas de saúde que reconheçam e incorporem essas práticas.

Palavras-chave: Práticas integrativas e complementares, Idosos, Qualidade de vida e saúde pública.

ABSTRACT

Objective: This study investigates the effectiveness of Integrative and Complementary Practices (ICPs) in promoting quality of life in the elderly, considering their potential to improve physical, cognitive and social aspects in this population. **Methods:** Theoretical and qualitative approach of the integrative literature review type. The search took place between November 2023 and February 2024 in the PubMed and Virtual Health Library databases. A total of 291 documents were initially analyzed, with 14 articles selected for detailed review. **Results:** The results show that ICPs, such as meditation, tai chi, capotherapy and others, contribute significantly to pain management, blood pressure control, and the promotion of autonomy and mental well-being in the elderly. It was observed that integrating these practices into conventional treatment does not replace, but complements existing allopathic methods, offering a holistic approach to health care. **Final**

¹ Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH). Campina Grande - PB.

² Universidade Potiguar (UNP). Natal - RN.

³ Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH). João Pessoa - PB.

⁴ Centro Universitário UniAGES (UNIAGES). Paripiranga - BA.

⁵ Universidade Cândido Mendes (UCAM). Rio de Janeiro - RJ.

⁶ Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH). Maceió - AL.

considerations: ICPs have shown promise in improving the quality of life of the elderly, suggesting an approach to care that values complementary practices over and above conventional treatments. The research reinforces the need for effective integration of ICPs in public health, highlighting the importance of continuing education and health policies that recognize and incorporate these practices.

Keywords: Integrative and complementary practices, Elderly, Quality of life and public health.

RESUMEN

Objetivo: Este estudio investiga la efectividad de las Prácticas Integradoras y Complementarias (PIC) en la promoción de la calidad de vida en personas mayores, considerando su potencial para mejorar aspectos físicos, cognitivos y sociales en esta población. **Métodos:** Enfoque teórico y cualitativo de tipo revisión bibliográfica integradora. La búsqueda se realizó entre noviembre de 2023 y febrero de 2024 en las bases de datos PubMed y Virtual Health Library. Se analizaron inicialmente 291 documentos, seleccionando 14 artículos para su revisión detallada. **Resultados:** Los resultados muestran que las PCI, como la meditación, el tai chi, la capoterapia y otras, contribuyen significativamente al manejo del dolor, al control de la presión arterial y a la promoción de la autonomía y el bienestar mental en las personas mayores. Se observó que la integración de estas prácticas en el tratamiento convencional no sustituye a los métodos alopáticos existentes, sino que los complementa, ofreciendo un enfoque holístico de la atención sanitaria. **Consideraciones finales:** Los PCI se han mostrado prometedores en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, lo que sugiere un enfoque de la atención que valora las prácticas complementarias por encima de los tratamientos convencionales. La investigación refuerza la necesidad de una integración efectiva de las PCI en la sanidad pública, destacando la importancia de la formación continuada y de políticas sanitarias que reconozcan e incorporen estas prácticas.

Palabras clave: Prácticas integrativas y complementarias, Ancianos, Calidad de vida y salud pública.

INTRODUÇÃO

A população global está envelhecendo rapidamente, um fenômeno caracterizado pelo declínio nas taxas de natalidade e mortalidade. Esse envelhecimento da população traz à tona a necessidade de focar nas especificidades e direitos dos idosos, especialmente no que diz respeito aos cuidados de saúde (TANG SK, et al., 2019). Uma das principais discussões na literatura científica é sobre como melhorar a qualidade de vida dessa faixa etária, destacando-se o desafio de incorporar a atividade física regular como uma prática benéfica na saúde gerontológica. A crescente demografia idosa, juntamente com as limitações físicas inerentes ao envelhecimento, exige adaptações pessoais, profissionais e institucionais significativas (DE LIMA FILHO BF, et al., 2019).

O envelhecimento é marcado por mudanças biopsicossociais que levam ao declínio cognitivo e funcional, fruto de uma complexa interação de fatores internos e externos. Neste contexto, diversos estudos apontam a atividade física como uma medida preventiva não medicamentosa fundamental para mitigar o declínio cognitivo e funcional associado ao envelhecimento (SOTO VÁSQUEZ M, et al., 2022). Portanto, diante de uma população idosa em expansão, os sistemas de saúde e assistência social enfrentam o desafio de proporcionar uma qualidade de vida adequada a um grupo predominantemente de baixo nível socioeconômico e educacional, e com uma alta incidência de doenças crônicas e debilitantes (DENNIS JA, et al., 2020).

Um estudo destacado na revista em 2020, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostra um aumento significativo na população idosa do Brasil, de 25 para 30 milhões, de 2012 a 2017. Este aumento é atribuído ao crescimento e à melhoria na expectativa de vida. O envelhecimento é entendido como um processo fisiológico que envolve mudanças nos órgãos, tecidos e células, resultando na diminuição das capacidades funcionais, alterações na força, resistência e flexibilidade, e uma redução progressiva na capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente (DE LIMA FILHO BF, et al., 2019).

É reconhecido que através de atividades alternativas, tanto a qualidade de vida quanto a capacidade física dos idosos podem ser aprimoradas, promovendo um envelhecimento saudável, bem-sucedido e ativo. Em 2006, foi publicada a Portaria GM/MS nº 971, que estabeleceu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), enfocando abordagens que visam estimular os

mecanismos naturais de prevenção de doenças e recuperação da saúde. Atualmente, a PNPIC inclui mais de 29 práticas, tendo sido instituída em 2006 e atualizada em 2018 (HABIMORAD PHL, et al., 2020).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são abordagens terapêuticas reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde como alternativas ou complementares à medicina convencional. Elas se baseiam no uso de recursos naturais para prevenir problemas de saúde e auxiliar na recuperação do bem-estar. Além de alinharem-se aos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, as PICs enfatizam a assistência integral, melhorando a qualidade dos cuidados e oferecendo um atendimento mais humanizado que considera aspectos como o estilo de vida, emoções, espiritualidade e relações sociais dos indivíduos (SOTO VÁSQUEZ M, et al., 2022).

O interesse pelas PICs aumentou globalmente devido às preocupações com os efeitos adversos e a dependência tecnológica na área da saúde. Em resposta, o Ministério da Saúde do Brasil instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006, expandindo-a em 2017 e 2018 para incluir uma ampla gama de práticas como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, yoga, meditação, entre outras. Essas práticas visam oferecer opções terapêuticas diversificadas que complementam os tratamentos convencionais (BIZINOTO MES, 2022).

No contexto da transição epidemiológica do século XX, em que as doenças crônicas e degenerativas passaram a ser as principais causas de morbidade e mortalidade globalmente, houve uma mudança significativa nos paradigmas de saúde pública. A Atenção Primária em Saúde (APS), juntamente com a prevenção e promoção da saúde, emergiu como estratégia fundamental (HABIMORAD PHL, et al., 2020).

A partir da década de 1970, a importância de outros determinantes da saúde - como fatores biológicos, ambientais e estilos de vida - começou a ser mais reconhecida, desafiando a eficácia da biomedicina como o único modelo de atenção à saúde pública. Esse cenário, combinado com os altos custos associados às intervenções biomédicas, gerou um interesse crescente em práticas terapêuticas fora do escopo da medicina convencional (SANFORD NN, et al., 2019).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) destacam-se por enfatizar abordagens terapêuticas que consideram os fatores ambientais e comportamentais no processo de saúde-doença, representando uma abordagem promissora para lidar com os novos desafios da saúde. Na década de 1970, a Organização Mundial da Saúde (OMS) iniciou o Programa de Medicina Tradicional para promover o desenvolvimento de políticas públicas nessa área (HABIMORAD PHL, et al., 2020). Em 2002, a OMS reforçou essa iniciativa com a publicação da Estratégia de Medicina Tradicional da OMS, que buscava apoiar programas nacionais de pesquisa e treinamento, definir diretrizes técnicas e padrões internacionais, facilitar o compartilhamento de informações e integrar as Medicinas Tradicionais, Alternativas e Complementares nos sistemas nacionais de saúde (BIZINOTO MES, 2022).

Atendendo às demandas das Conferências Nacionais de Saúde e às recomendações da OMS, o Ministério da Saúde do Brasil aprovou em 2006 políticas importantes, incluindo a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). Estas políticas visam orientar o desenvolvimento das PICs no SUS, justificando sua incorporação com base no princípio da integralidade da assistência. O objetivo principal é reconhecer, apoiar e integrar experiências com PICs já em andamento na rede pública, estimulando os mecanismos naturais de prevenção, recuperação e promoção da saúde, especialmente na Atenção Primária à Saúde (SANFORD NN, et al., 2019).

Dois anos após a introdução da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), um estudo foi conduzido em parceria com o Departamento de Atenção Básica (DAB) para avaliar a percepção, a formalização e a disponibilidade das PICs nos municípios brasileiros. Este diagnóstico identificou desafios chave para o avanço da política, incluindo: a necessidade de formar e capacitar profissionais em número suficiente para atuarem no Sistema Único de Saúde (SUS); a implementação de sistemas de monitoramento e avaliação; a provisão de insumos essenciais, como medicamentos homeopáticos e fitoterápicos e agulhas para Medicina Tradicional Chinesa/acupuntura; e a promoção de pesquisa em PICs, visando expandir o conhecimento dentro das necessidades e diretrizes do SUS (HABIMORAD PHL, et al., 2020).

Em 2011, a Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares divulgou um relatório de gestão, abrangendo o período de 2006 a 2010. O documento forneceu um panorama do progresso da PNPIC dentro do contexto da Atenção Primária à Saúde (APS) no SUS. Uma das principais conquistas destacadas foi a normatização e institucionalização das práticas de PIC nos municípios, alinhadas com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) (PINTO GF, et al., 2020).

Entre as perspectivas futuras, enfatizou-se a criação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), que facilitou a integração de médicos homeopatas e acupunturistas, além de outros praticantes de PIC na Atenção Básica. Além dos desafios iniciais identificados, o relatório acrescentou outros, como a necessidade de melhor estruturar os serviços na rede pública e desenvolver ou ajustar legislações específicas para a prestação desses serviços no SUS (SANFORD NN, et al., 2019).

Especialmente relevante para a população idosa, que enfrenta diversas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, as PICs surgem como estratégias valiosas para promover um envelhecimento saudável. Elas ajudam no controle da pressão arterial, alívio da dor, aumento da disposição e equilíbrio corporal, além de contribuir para a melhoria da autoestima dos idosos. Ao entender melhor como as PICs são utilizadas, especialmente entre os idosos, pode-se desenvolver estratégias para ampliar e fortalecer a disponibilidade dessas práticas, beneficiando assim essa população que frequentemente sofre com doenças crônicas e os efeitos do envelhecimento. Para tanto, este estudo teve como objetivo evidenciar a utilização das PICS pela pessoa idosa para a promoção do cuidado e manutenção da qualidade de vida desta população.

MÉTODOS

Este trabalho, um estudo teórico e qualitativo que se apresenta como Revisão Integrativa da Literatura (RIL), tem o propósito de reunir dados pertinentes ao seu objeto de estudo, expandindo o entendimento sobre o assunto em foco. A metodologia aplicada seguiu as orientações do Joanna Briggs Institute (JBI) de 2014 para a criação de um protocolo específico para esta análise. As fases do processo incluíram estabelecer a pergunta guia através do modelo PICO, escolha da literatura, medidas para proteção de dados, análise crítica dos trabalhos escolhidos e a compilação das informações. O modelo PICO, abreviando Paciente, Intervenção, Comparação e Resultados, serve como a espinha dorsal para a formação da pergunta de pesquisa e a subsequente procura por evidências bibliográficas (SANTOS NQ, 2007). A partir dessa estrutura, formulou-se a seguinte questão de pesquisa: Quais são os efeitos das Práticas Integrativas e Complementares na promoção da assistência e no bem-estar dos idosos?

A investigação foi conduzida por pares durante o período de Novembro de 2023 a Fevereiro de 2024, utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), uma base de dados PubMed via MEDLINE e o portal de periódicos CAPES, com acesso via CAFE. A pesquisa empregou os descritores controlados pelo DeCS/MeSH: "Práticas Integrativas e Complementares" e "Saúde do Idoso", conectados pelo operador booleano "AND".

A amostra foi selecionada com base em filtros, incluindo texto do tipo artigo científico, completo e disponível, publicado entre 2019 e 2024, sem restrição de idiomas, apresentando os seguintes assuntos principais: Terapias Complementares; Neoplasias; Aceitação pelo Paciente de Cuidados de Saúde; Conhecimentos, Atitudes e Prática em Saúde; Qualidade de Vida; Política de Saúde; Satisfação do Paciente; Medicina Integrativa; Atitude Frente a Saúde; Atitude do Pessoal de Saúde; Autocuidado; Atenção Primária à Saúde; Comportamentos Relacionados com a Saúde; Manejo da Dor; Relações Médico-Paciente; Atenção à Saúde e Medicina Tradicional. A investigação iniciou com a análise de 291 documentos, dos quais títulos e resumos foram examinados criticamente para verificar sua relevância em relação à pergunta central do estudo. Este processo resultou na seleção preliminar de 36 artigos.

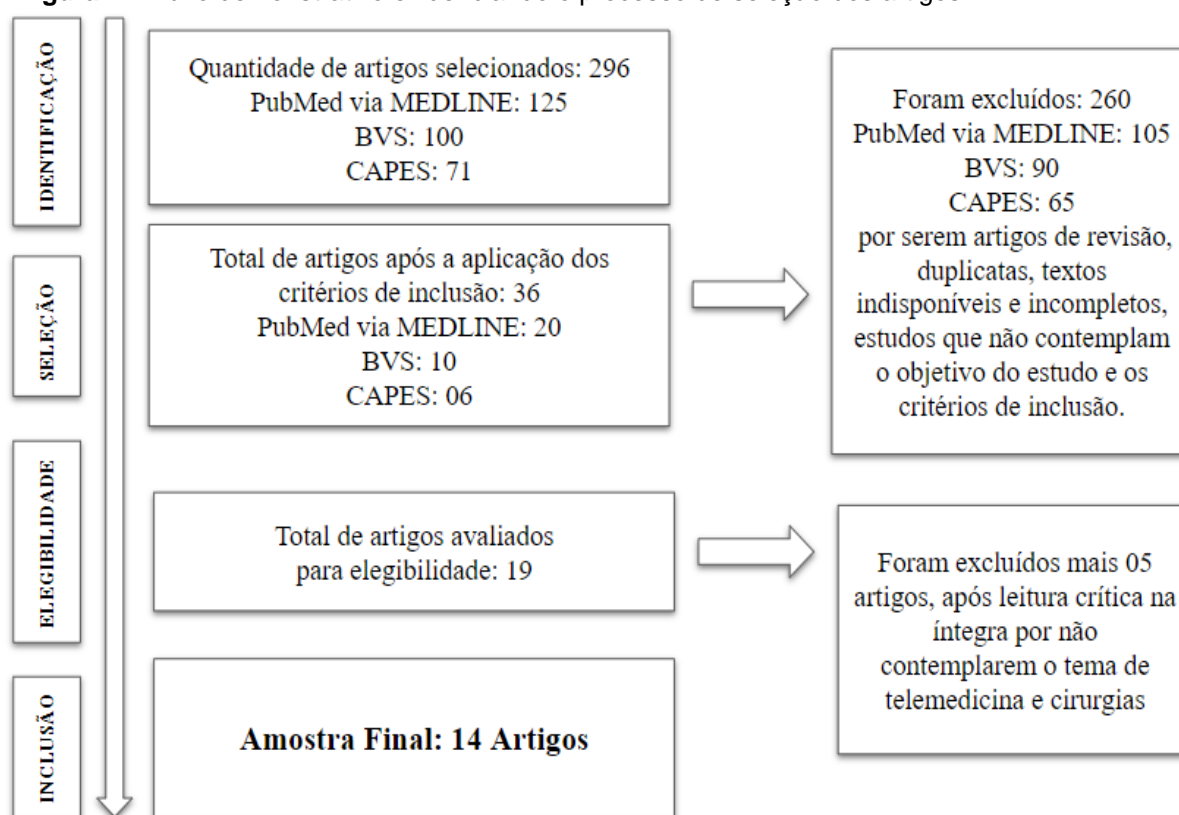
O uso do software Rayyan facilitou a organização dos artigos e permitiu a avaliação independente por dois pesquisadores, aproveitando a funcionalidade de blindagem (cegamento) do software para garantir uma seleção imparcial (PAGE MJ, et al., 2021).

Esta etapa alcançou um consenso de 95% entre os pesquisadores, com 5% dos documentos sendo descartados. Após esta seleção, 14 artigos foram identificados como relevantes para um exame detalhado, considerando critérios como a integralidade do texto e o foco no emprego de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) na saúde dos idosos.

Para a coleta de dados dos artigos selecionados, foi necessário o uso de um instrumento de coleta de dados robusto e completo. Optou-se por um instrumento validado anteriormente por Ursi ES e Gavão CM (2006), que foi adaptado para desenvolver um protocolo específico para esta pesquisa.

A compilação e análise dos dados coletados foram realizadas em alinhamento com a questão de pesquisa, utilizando a metodologia de análise de conteúdo proposta por Bardin L (2011), e apoiada em referências bibliográficas apropriadas.

Figura 1 - Fluxo demonstrativo evidenciando o processo de seleção dos artigos.



Fonte: Sousa BRB, et al., 2024.

Na fase de análise, a investigação dos documentos iniciou com uma leitura preliminar dos textos escolhidos, seguida pela categorização dos dados encontrados. Ao examinar o conteúdo, emergiram temas predominantes que serviram de base para a formação das primeiras categorias.

Na etapa de interpretação, essas descobertas foram submetidas a uma análise crítica e discussão detalhada, como será descrito nos próximos passos.

RESULTADOS

A análise dos principais achados dos estudos elencados neste manuscrito, enfatiza a importância dessas práticas no contexto de um envelhecimento saudável, destacando como elas podem contribuir para o manejo da dor, o controle da pressão arterial e o fomento da autonomia e do bem-estar físico e mental. O **Quadro 1** apresenta os principais achados da revisão, elucidando o impacto positivo das PICs no cuidado à pessoa idosa, conforme demonstrado pelos estudos selecionados.

Quadro 1 - Caracterização dos estudos trazidos por esta revisão.

Autor/ano	Principais achados
Smith CA, et al., 2019.	Foi observado que indivíduos com maior suporte social tendem a usar mais frequentemente as Medicinas Complementares e Alternativas (MCA) disponíveis sem prescrição médica. Por outro lado, aqueles com menor habilidade em avaliar informações de saúde mostraram-se mais inclinados a buscar MCA fornecidas por profissionais especializados nesta área. Curiosamente, pessoas com um nível mais alto de conhecimento em saúde, especialmente aquelas com a capacidade de interagir de forma eficaz com profissionais de saúde, tendem a utilizar MCA que não requerem prescrição. Não foi identificada uma ligação direta entre a confiança dos indivíduos em tomar decisões de saúde e o recurso a MCA através de um profissional especializado ou de produtos disponíveis sem prescrição.
Manso MEG e Goes LG., 2019.	Observou-se nos depoimentos coletados que, ao contrário da suposição de que os indivíduos se restringiriam exclusivamente ao modelo biomédico para tratar suas condições de saúde, houve uma tendência a integrar as medicinas complementares aos tratamentos alopáticos existentes. Importante ressaltar que essa integração não implicou na substituição dos tratamentos convencionais, mas sim na sua complementação.
Lindberg T e Fagestrom C., 2020.	Os dados indicam que os principais fatores motivadores para o uso de Métodos Naturais e Práticas Mediciniais (MNPs) entre os idosos incluem ansiedade e preocupações (76,1%), problemas de sono (53,1%) e dores físicas (41,1%). No tratamento desses problemas emergentes de saúde, estratégias como interações pessoais (87,1%), suplementos dietéticos e nutricionais (63,2%) e atividades físicas foram amplamente adotadas, sobretudo pelos profissionais de enfermagem. Notavelmente, um terço dos entrevistados (n = 54) mencionou não realizar uma avaliação criteriosa dos MNPs utilizados, sem diferenças significativas entre enfermeiros e profissionais paramédicos na adoção dessa prática. O estudo revela que, embora os MNPs sejam aplicados no cuidado aos idosos tanto por enfermeiros quanto por profissionais paramédicos, essa utilização ocorre de maneira não sistemática e frequentemente desacompanhada de um devido monitoramento.
Raiol IF et al., 2020.	Na análise dos termos e sua inter-relação, identificou-se uma consistência entre as palavras e suas implicações na conexão dos seguintes conceitos: idoso, atividade, capoterapia, autonomia, grupo, melhor, muscular e vida. Através da análise da árvore de coocorrência, os dados indicaram que a capoterapia tem um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos ao aprimorar a capacidade funcional e fomentar a autonomia. Portanto, conclui-se que os achados revelam uma associação entre a prática da capoterapia e um envelhecimento saudável para os idosos. Compreende-se que as práticas integrativas e complementares, como a capoterapia, que utilizam o corpo e a música como meios de interação individual e social, podem atenuar as perdas biológicas, psicológicas e sociais experienciadas no processo de envelhecimento.
Jales RD et al., 2020.	Quatro categorias principais foram identificadas no estudo: o conhecimento dos enfermeiros sobre práticas integrativas; a falta de implementação de práticas integrativas e complementares nos cuidados de enfermagem; a implementação de práticas integrativas e complementares nos cuidados de enfermagem; e a importância das práticas profissionais para os cuidados de saúde. Conclui-se que o conhecimento sobre a política nacional de práticas integrativas e complementares, bem como sobre a variedade e finalidade dessas práticas, ainda é limitado. Considerando isso, a solução para uma melhor compreensão e implementação eficaz dessas práticas passa pela educação, seja durante a formação acadêmica ou na vida profissional.
Taylor SL et al., 2019.	Veteranos indicam um uso considerável de abordagens de Cuidados Integrativos e Holísticos (CIH) no último ano, com muitos expressando interesse adicional nessas práticas. Para superar a discrepância entre o interesse dos pacientes e o uso efetivo das abordagens CIH, profissionais de cuidados primários podem considerar a discussão de opções CIH embasadas em evidências para condições de saúde pertinentes com seus pacientes, visto que a maioria dessas abordagens é segura.
Almeida CAPL et al., 2019.	A prática regular de capoterapia motivou a realização de atividades físicas, contribuiu para a redução de dores decorrentes de condições crônicas associadas ao envelhecimento, além de promover a formação de novas amizades e experiências de aprendizado sobre o envelhecimento saudável. Conclusão: É fundamental incentivar a realização de pesquisas relacionadas aos benefícios da inclusão de idosos no ambiente social por meio da capoterapia, com o objetivo de aumentar a visibilidade de órgãos públicos e serviços de saúde em relação ao cuidado com os idosos.
Adams J et al., 2020.	O gasto médio anual com cuidados de saúde para hipertensão foi de aproximadamente 461,8 dólares australianos por paciente, somando um custo estimado em 941 milhões de dólares australianos ao ano, quando considerada a totalidade dos australianos acima de 55 anos que sofrem com a condição. Os idosos com hipertensão recorrem a uma variedade de serviços de saúde para gerenciar sua pressão arterial, abrangendo desde a medicina convencional até profissionais de saúde complementar e práticas de autocuidado. Uma parte significativa desse gasto provém do próprio bolso dos pacientes. Diante do impacto substancial da hipertensão na saúde pública e na economia, torna-se imperativa a realização de mais estudos voltados para estratégias de tratamento que sejam eficientes em termos de custo para essa população.

Autor/ano	Principais achados
Hmwe NTT et al., 2020.	Quinze idosos participaram do estudo, revelando conhecimento limitado sobre Medicinas Alternativas e Complementares (MAC) e acupressão. Apesar disso, muitos demonstraram uma visão positiva sobre as MAC e estavam dispostos a experimentar acupressão. Cinco temas principais emergiram: conhecimento e compreensão sobre as MAC, experiência de uso das MAC, visões gerais sobre o uso das MAC, razões para não usar as MAC e disposição para aceitar acupressão. Os resultados refletem a diversidade de opiniões sobre as MAC e acupressão, sob a perspectiva dos idosos envolvidos no estudo. Evidencia-se a necessidade de mais pesquisas para investigar a utilidade das MAC e acupressão em contextos de cuidados com idosos.
Dennis JA et al., 2020.	Entre adultos com dor articular, a maioria (64%) prefere tratamentos de saúde convencionais (CH), enquanto aproximadamente 10% recorrem a Medicinas Alternativas e Complementares (CAM). A grande maioria dos usuários de CAM (83%) também consultam profissionais de saúde convencionais. Apenas 1,6% dos indivíduos com dor articular usam exclusivamente CAM. Aqueles que combinam CH e CAM tendem a ter um diagnóstico confirmado de condição articular, mais comorbidades e uma percepção de saúde pior. Nos EUA, a maioria dos adultos com dor articular recente busca tratamento apenas com profissionais de CH. Dos 10% que usam CAM, a maioria também busca tratamento convencional. É importante que profissionais de CH e CAM estejam cientes dos diferentes tratamentos que seus pacientes estão utilizando, para promover uma abordagem de cuidado integrativa e eficaz.
Goldsmith ES et al., 2020.	Idades mais jovens e o gênero feminino estiveram associados ao uso de uma ampla gama de terapias não farmacológicas. Observou-se que uma maior interferência da dor estava relacionada a um uso reduzido de terapias baseadas em exercícios e movimentos. Os padrões de adoção das terapias não medicamentosas tendiam a se alinhar com categorias funcionais específicas, como psicológicas/comportamentais, exercícios/movimentos e manuais. A utilização de Cuidados Integrativos e Holísticos (CIH) e terapias não medicamentosas para o manejo da dor foi uma prática comum entre pacientes que utilizaram opioides a longo prazo. Pesquisas futuras focarão na relação entre o emprego dessas terapias não medicamentosas, a experiência de dor e os desfechos relacionados à qualidade de vida ao longo do tempo.
Elwy AR et al., 2020.	Recebemos 401 questionários de 119 veteranos (72% homens, faixa etária: 29–85 anos) em todos os pontos no tempo. A participação em yoga foi associada a uma diminuição no estresse percebido ($P < 0.001$), enquanto a participação em tai chi foi relacionada a melhorias no funcionamento físico e mental geral, segundo o PROMIS 28 ($P < 0.02$). Tipos específicos de Cuidados Integrativos e Holísticos (CIH) estiveram associados a melhorias significativas em subescalas do PROMIS 28: a prática de meditação com o funcionamento físico aos 2, 6 e 12 meses; a prática de tai chi com a ansiedade aos 2 e 6 meses, e com a capacidade de participar em atividades de papel social aos 2 meses. Nenhuma abordagem CIH foi associada à dor dos veteranos ou ao seu engajamento nos cuidados.
Vitale A et al., 2021.	O Relatório do Wellness Center (RWC) evidencia que a aplicação intensiva de intervenções de Cuidados Integrativos e Holísticos (CIH) está vinculada a uma melhoria significativa no envolvimento dos veteranos. As descobertas desse estudo avaliativo do programa podem ser empregadas para auxiliar sistemas de saúde e seus profissionais na decisão sobre a implementação dessas abordagens integrativas e multimodais de CIH como um tratamento efetivo para grupos vulneráveis, como parte de iniciativas de prevenção ao suicídio.
Jesien S et al., 2022.	Foi observado que seguir a religião evangélica atua como um fator de proteção contra a busca por certos tipos de terapias alternativas. Por outro lado, a procura por benzedadeiras no último ano esteve mais presente entre indivíduos de 70 a 79 anos, adeptos de religiões espiritualistas, pessoas que tiveram alguma doença nos últimos 12 meses, que sofrem de problemas de coluna ou artrose, e aqueles que têm preferência pela utilização de serviços de urgência e emergência. O sexo feminino mostrou-se associado apenas ao uso dessas terapias populares por mais de 12 meses.

Fonte: Sousa BRB, et al., 2024.

Os resultados extraídos do **Quadro 1** do estudo apresentam uma análise detalhada do impacto das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na vida dos idosos. Foi notado um aumento significativo no uso dessas práticas, motivado por uma variedade de fatores, incluindo o suporte social, que influencia diretamente a predisposição para o uso de Medicinas Complementares e Alternativas (MCAs) disponíveis sem prescrição. Adicionalmente, foi observado que a integração dessas práticas ao tratamento convencional não substitui, mas complementa os métodos alopáticos existentes, destacando uma abordagem holística no cuidado à saúde. Especificamente, a meditação, o tai chi e outras práticas não medicamentosas mostraram-se benéficas no manejo da ansiedade, problemas de sono e dores físicas, com uma aceitação notável entre os profissionais de enfermagem. Além disso, o estudo revela que a capoterapia, uma prática que combina movimento e música, promove a autonomia e o bem-estar, sugerindo uma ligação positiva com o envelhecimento saudável.

Entre as descobertas, também se destacou a associação de práticas não farmacológicas com categorias funcionais específicas, como intervenções psicológicas/comportamentais e exercícios/movimentos, evidenciando a diversidade e a personalização no uso das PICs. Contudo, o estudo aponta para a necessidade de uma avaliação mais sistemática dessas práticas para garantir um monitoramento adequado e a segurança dos idosos. Assim, esses achados sugerem uma tendência crescente na adoção das PICs pelos idosos, reforçando a necessidade de pesquisas adicionais para explorar plenamente os benefícios potenciais dessas abordagens no contexto dos cuidados com a saúde na terceira idade.

DISCUSSÃO

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) demonstram um grande potencial para enriquecer a qualidade de vida dos idosos, incentivando estilos de vida mais saudáveis e auxiliando na prevenção e tratamento de diversas condições de saúde. Além disso, elas encorajam uma participação mais ativa dos indivíduos em relação ao seu próprio bem-estar e ao manejo de suas enfermidades. Estudos realizados em diferentes locais apontam para uma variação na adoção das PICs entre a população idosa, com uma prevalência de 57,39% em Rondonópolis, MT, 42,8% na Arábia Saudita, 26,3% nos Estados Unidos e 24,9% na Austrália. Em Montes Claros, MG, a prevalência foi de 14,5%, uma taxa mais baixa que pode ter sido influenciada pela exclusão de algumas práticas reconhecidas pela PNPIC em 2017, como a fitoterapia.

O estudo de Smith CA, et al. (2019) revela uma correlação entre o nível de suporte social de um indivíduo e a sua propensão em utilizar Medicinas Complementares e Alternativas (MCA). Interessantemente, aqueles com maior suporte social mostraram uma tendência a usar mais frequentemente as MCA disponíveis sem prescrição médica, enquanto pessoas com menor capacidade de avaliar informações de saúde optaram por MCA fornecidas por profissionais especializados. Isso sugere que o suporte social pode desempenhar um papel crucial na escolha e no acesso a tratamentos alternativos, reforçando a importância da rede de apoio no processo de tomada de decisões de saúde.

A ausência de uma ligação direta entre a confiança na tomada de decisões de saúde e o uso de MCA sugere uma complexidade na relação entre confiança, conhecimento e escolha de tratamento que merece uma investigação mais aprofundada. De acordo com Manso MEG e Goes LG (2019), a suposição de que indivíduos se limitariam ao modelo biomédico para o tratamento de condições de saúde é contestada pela tendência observada em integrar medicinas complementares aos tratamentos alopáticos. Essa integração, ao invés de substituir, complementa os tratamentos convencionais, destacando uma abordagem de cuidado de saúde mais holística e personalizada. Isso enfatiza a necessidade de reconhecer e incorporar práticas complementares no sistema de saúde, respeitando as preferências e crenças dos pacientes.

Lindberg T e Fagerström C (2020) identificaram ansiedade, preocupações, problemas de sono e dores físicas como os principais fatores motivadores para idosos buscarem Métodos Naturais e Práticas Mediciniais (MNPs). O uso de interações pessoais, suplementos dietéticos e nutricionais, e atividades físicas como estratégias de tratamento destaca a preferência por abordagens não farmacológicas entre essa população. Esses achados ressaltam a importância de entender as necessidades e preferências dos idosos para oferecer cuidados de saúde mais adequados e eficazes, especialmente no que diz respeito ao manejo de sintomas crônicos e melhoria da qualidade de vida.

A pesquisa de Raiol IF, et al. (2020) aborda a relação entre a capoterapia e o envelhecimento saudável, destacando como essa prática, que combina elementos de capoeira com terapia, contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. O estudo revela que a capoterapia não apenas aprimora a capacidade funcional dos idosos, mas também promove a autonomia, indicando que atividades que integram movimento físico e aspectos sociais, como a música, podem ser estratégias eficazes contra as perdas decorrentes do envelhecimento. O estudo conduzido por Jales RD, et al. (2020) identificou quatro categorias principais relacionadas ao conhecimento e à implementação de práticas integrativas e complementares por enfermeiros. A pesquisa evidencia uma lacuna no conhecimento desses profissionais sobre a política nacional de práticas integrativas e a diversidade de abordagens disponíveis.

A limitação na implementação dessas práticas nos cuidados de enfermagem aponta para a necessidade de estratégias educacionais direcionadas, tanto na formação acadêmica quanto na capacitação profissional contínua, para uma efetiva incorporação dessas práticas no cuidado à saúde, ampliando assim as opções de tratamento disponíveis para os pacientes.

Taylor SL, et al. (2019) destacam a relevância das abordagens de Cuidados Integrativos e Holísticos (CIH) entre veteranos, notando um uso significativo dessas práticas e um interesse crescente por parte dessa população. O estudo aponta para uma discrepância entre o interesse dos pacientes e o uso efetivo das CIH, sugerindo que os profissionais de cuidados primários desempenham um papel crucial na orientação dos pacientes sobre opções de CIH baseadas em evidências para condições de saúde relevantes. A pesquisa reforça a importância de uma abordagem integrativa no cuidado à saúde, que considere as preferências dos pacientes e as evidências disponíveis para garantir a segurança e eficácia dos tratamentos.

O estudo realizado por Almeida CAPL, et al. (2019) realça a capoterapia como uma intervenção significativa na promoção da inclusão social de idosos, evidenciando seu papel na melhoria da qualidade de vida através da ativação física, redução de dores crônicas e estímulo à socialização. Este resultado reforça a relevância de integrar práticas complementares que abordam tanto os aspectos físicos quanto sociais do envelhecimento, sugerindo uma abordagem holística à saúde dos idosos que transcende o tratamento médico convencional. Adams J, et al. (2020) apresenta uma análise sobre os custos de saúde associados à hipertensão, destacando a ampla utilização de serviços de saúde por idosos hipertensos, que vão desde a medicina convencional até práticas complementares e autocuidado. Este estudo chama atenção para o impacto econômico significativo da hipertensão na saúde pública e sublinha a importância de explorar abordagens de tratamento mais custo-efetivas, incluindo potencialmente as práticas integrativas e complementares, para gerenciar esta condição prevalente.

A pesquisa de Hmwe NTT, et al. (2020) explora a perspectiva dos idosos sobre o uso de medicina complementar e alternativa (MCA), incluindo acupressão. O estudo revela uma disposição dos idosos em adotar essas práticas, apesar de um conhecimento limitado sobre as mesmas, e ressalta a necessidade de mais informações e pesquisas que avaliem a eficácia e segurança das MCAs em contextos de cuidados com idosos. Esses achados indicam um interesse latente por abordagens de cuidado alternativas entre os idosos, demandando uma maior divulgação e avaliação científica dessas práticas.

O estudo de Dennis JA, et al. (2020) investiga o uso de cuidados de saúde convencionais e complementares por adultos americanos com dor articular, descobrindo que a maioria prefere tratamentos convencionais, embora uma parcela significativa também utilize medicinas alternativas e complementares (CAM). Essa coexistência de abordagens de tratamento destaca a necessidade de uma integração efetiva entre os cuidados de saúde convencionais e complementares para garantir uma gestão holística e eficaz da dor articular, enfatizando a importância da comunicação entre profissionais de saúde para uma abordagem de cuidado integrativo. O estudo de Goldsmith ES, et al. (2020) traz à tona a associação entre características demográficas e a escolha de terapias não medicamentosas entre veteranos militares dos EUA que usam opioides de longo prazo. A pesquisa destaca que idades mais jovens e o gênero feminino estão relacionados ao uso de uma ampla gama de terapias não farmacológicas.

Observou-se também que uma maior interferência da dor esteve associada a um uso reduzido de terapias baseadas em exercícios e movimentos, sugerindo possíveis barreiras físicas ou psicológicas. A prática de Cuidados Integrativos e Holísticos (CIH) e terapias não medicamentosas foi comum, evidenciando a necessidade de investigar mais sobre como essas terapias podem impactar a experiência de dor e a qualidade de vida ao longo do tempo.

Elwy AR, et al. (2020) analisaram a relação entre a participação em abordagens de saúde complementares e integrativas e os resultados relatados por veteranos. O estudo demonstrou que práticas como yoga e tai chi foram associadas a uma diminuição no estresse percebido e melhorias no funcionamento físico e mental. Isso indica que as abordagens CIH podem ter um papel valioso na melhoria dos resultados de saúde em populações veteranas, especialmente no que tange ao manejo do estresse e ao bem-estar geral.

No entanto, nenhuma prática CIH foi diretamente associada à dor ou ao engajamento nos cuidados, o que sugere a necessidade de abordagens mais direcionadas para esses aspectos. O Relatório do Wellness Center apresentado por Vitale A, et al. (2021) evidencia o impacto positivo de intervenções intensivas de CIH no engajamento dos veteranos. Este achado reforça a potencialidade das abordagens CIH como parte de estratégias integradas no cuidado à saúde, particularmente em contextos voltados para a prevenção do suicídio em populações vulneráveis. A pesquisa sugere que a implementação dessas práticas pode ajudar os sistemas de saúde a oferecer tratamentos mais eficazes e engajadores, sublinhando a importância de avaliações programáticas para a adoção dessas práticas.

Jesien S, et al. (2022) investigaram a utilização de benzedeiros como um recurso em saúde entre idosos de áreas rurais, destacando o papel da religião e da faixa etária nas escolhas de tratamento alternativo. O estudo aponta para a importância de compreender as práticas culturais e espirituais na saúde, especialmente em comunidades específicas. A associação do sexo feminino com o uso dessas terapias por mais de 12 meses enfatiza o papel do gênero nas decisões de cuidados de saúde alternativos. Esses resultados destacam a necessidade de considerar fatores culturais, espirituais e demográficos no planejamento de serviços de saúde que atendam às necessidades diversas das populações idosas em áreas rurais.

A escassez de pesquisas brasileiras focadas nas PICs entre idosos destaca a urgência de expandir investigações nesse campo. Aprofundar o conhecimento sobre o uso e os benefícios das PICs nesta demografia pode não apenas melhorar a qualidade de vida dos idosos, mas também reforçar a implementação da PNPI. Para que as PICs sejam efetivamente integradas e valorizadas como modalidades legítimas de cuidado, é crucial que tanto gestores quanto profissionais de saúde estejam devidamente capacitados e comprometidos em disponibilizar esses serviços de forma ampla e qualificada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo abordou a importância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na melhoria da qualidade de vida dos idosos, destacando seu papel na promoção de estilos de vida saudáveis e no apoio à prevenção e tratamento de doenças. Ressaltou-se a participação ativa dos indivíduos no cuidado com a própria saúde. A pesquisa identificou a carência de estudos sobre PICs em idosos no Brasil, sugerindo a necessidade de mais investigações. Futuramente, é crucial que as PICs sejam reconhecidas como cuidados legítimos, exigindo a capacitação de profissionais de saúde para oferecer tais práticas de modo eficaz. Tal expansão de pesquisa fortalecerá a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, beneficiando a vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA CAPL, et al. The Capoterapia as a Means of Social Inclusion for Elderly People. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 2019; 11(3): 582-587.
2. ADAMS J, et al. Utilização de cuidados de saúde e despesas correntes associadas à hipertensão: uma análise de adultos australianos do 45 and Up Study. *Revista de Hipertensão Humana*, 2020; 34(12): 833-840.
3. BARDIN L, et al. *Análise de Conteúdo*. Tradução: Luís Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.
4. BIZINOTO MES. Adesão dos idosos brasileiros às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: uma investigação online, 2022.
5. DENNIS JA et al. Abordagens de cuidados de saúde convencionais e complementares usadas por adultos americanos que relatam dores nas articulações: Padrões da Pesquisa Nacional de Entrevistas de Saúde 2012. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2020; 11: 1080-1083.
6. DE LIMA FILHO BF, et al. Método Pilates na pressão arterial de idosos: uma revisão narrativa. *Revista Kairós-Gerontologia*, 2019; 22(1): 525-537.
7. ELWY AR et al. A participação em abordagens de saúde complementares e integrativas está associada aos resultados relatados pelos pacientes dos veteranos ao longo do tempo. *Assistência Médica*, 2020; 58: S125-S132.
8. FERREIRA PINTO G, et al. Uso de práticas integrativas e complementares por idosos. *Saúde e Pesquisa*, 2020; 13(2).

9. GOLDSMITH ES, et al. Uso de terapia complementar, integrativa e não medicamentosa para dor entre veteranos militares dos EUA em uso de opióides de longo prazo. *Assistência médica*, 2020; 58: S116-S124.
10. HABIMORAD PHL, et al. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020; 25: 395-405.
11. HMWE NTT, et al. Perspectivas dos idosos sobre o uso da medicina complementar e alternativa e da acupressão: um estudo qualitativo. *Terapias complementares na prática clínica*, 2020; 39: 101163.
12. JBI. The Joanna Briggs Institute. Supporting Document for the Joanna Briggs Institute Levels of Evidence and Grades of Recommendation, 2014: 18.
13. JALES RD, et al. Knowledge and implementation of integrative and complementary practices by primary care nurses/Conhecimento e implementação das práticas integrativas e complementares pelos enfermeiros da atenção básica. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 2020; 12: 808-813.
14. JESIEN S, et al. Benzeção como recurso em saúde: estudo transversal com idosos moradores de área rural. *Revista de Saúde Pública*, 2022; 56: 72.
15. LINDBERG T e FAGERSTRÖM C. Nonpharmacological methods: frequency of use and follow-up actions among healthcare staff in the care of older people. *Scandinavian journal of caring sciences*, 2020; 34(3): 622-626.
16. MANSO MEG e GOES LG. Medicinas complementares: experiências de pessoas idosas vinculadas a um plano de saúde nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro. *Revista Kairós-Gerontologia*, 2019; 22(1): 147-161.
17. PAGE MJ, et al. A declaração PRISMA 2020: uma diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *Jornal internacional de cirurgia*, 2021; 88(2): 105906.
18. RAIOL IF, et al. Capoterapia como prática comunitária para o envelhecimento saudável. *Rev. UFPE online*, 2020: 1-6.
19. SANTOS NQ, et al. A resistência bacteriana no contexto da infecção hospitalar. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 2007; 13: 64-70.
20. SMITH CA, et al. Uso de medicina complementar e alfabetização em saúde em australianos mais velhos. *Terapias Complementares em Medicina*, 2019; 42: 53-58.
21. SOTO VÁSQUEZ M, et al. La soledad en la persona mayor en contexto de pandemia por covid-19 y el uso de terapias complementarias, 2022.
22. SANFORD NN, et al. Prevalência e não divulgação do uso de medicina complementar e alternativa em pacientes com câncer e sobreviventes de câncer nos Estados Unidos. *Oncologia JAMA*, 2019; 5: 735-737.
23. TAYLOR SL, et al. Abordagens de saúde complementares e integradas: o que os veteranos usam e desejam. *Revista de medicina interna geral*, 2019; 1192-1199.
24. TANG SK, et al. A eficácia, adequação e sustentabilidade dos métodos não farmacológicos de manejo da dor em idosos comunitários: uma revisão sistemática. *Saúde pública BMC*, 2019; 1-10.
25. URSI ES e GAVÃO CM. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2006; 14: 124-131.
26. VITALE A, et al. Effectiveness of complementary and integrative approaches in promoting engagement and overall wellness toward suicide prevention in veterans. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2021; 27(1): S-14-S-27.