

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ACÁSSIA MELO FERREIRA DA SILVA
EMILLY CRISTINA DA SILVA FERREIRA
MAIARA MARIA MUNIZ CUNHA
SARA MARIA CÂNDIDA DE MELO
STEPHANNE KATRINE GONÇALVES DA SILVA

**O Papel do Enfermeiro na Promoção da Qualidade de Vida na
Terceira Idade Através das Práticas Integrativas**

RECIFE/2025

ACÁSSIA MELO FERREIRA DA SILVA
EMILLY CRISTINA DA SILVA FERREIRA
MAIARA MARIA MUNIZ CUNHA
SARA MARIA CÂNDIDA DE MELO
STEPHANNE KATRINE GONÇALVES DA SILVA

**O Papel do Enfermeiro na Promoção da Qualidade de Vida na Terceira
Idade Através das Práticas Integrativas**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em
Enfermagem do Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Dr. Caio César
da Silva Guedes

RECIFE
2025

ACÁSSIA MELO FERREIRA DA SILVA
EMILLY CRISTINA DA SILVA FERREIRA
MAIARA MARIA MUNIZ CUNHA
SARA MARIA CÂNDIDA DE MELO
STEPHANNE KATRINE GONÇALVES DA SILVA

O Papel do Enfermeiro na Promoção da Qualidade de Vida na Terceira Idade Através das Práticas Integrativas

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Prof. Dr. Caio César
da Silva Guedes

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____ / ____ / ____

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, porque Dele, por Ele e para Ele são todas as coisas, aos nossos pais que são os nossos maiores incentivadores das realizações dos nossos sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus, todas as coisas foram feitas por Ele, e sem Ele nada do que foi se fez. Aos nossos queridos familiares, por serem um verdadeiro pilar de esperança, sabedoria e os nossos maiores exemplos de pessoas. Agradecemos aos nossos pais, namorados, esposos e filhos, pois é com eles que compartilhamos a realização deste trabalho.

O professor Caio Guedes, nosso orientador, por fornecer todas as orientações necessárias para a concretização deste trabalho. Aos nossos amigos de sala, pelo apoio e incentivo durante o curso e em especialmente aos nossos professores que nos guiaram e compartilharam seus conhecimentos ao longo da jornada acadêmica. Obrigada a todos pelo apoio nessa nossa caminhada durante cinco anos.

" A enfermagem é uma arte, e para realizá-la como arte, requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso, quanto a obra de qualquer pintor ou escultor. "

(Florence Nightingale)

RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil demanda cuidados que transcendem a medicina tradicional. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) emergem como uma abordagem promissora para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Este estudo busca explorar a importância das PICS para a saúde da população idosa, destacando exemplos como acupuntura, yoga, auriculoterapia e a fitoterapia, oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A atuação do enfermeiro é fundamental no cuidado ao idoso, e o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) reconhece especialidades exclusivas, como acupuntura e quiropraxia. O objetivo deste trabalho é evidenciar os benefícios das PICS para a qualidade de vida dos idosos, reduzindo a dependência de medicamentos e melhorando a saúde de pacientes com doenças crônicas. A pesquisa destaca o potencial das terapias complementares, como a Terapia Floral de Bach, acupuntura e musicoterapia, para melhorar a saúde e qualidade de vida de idosos. Os resultados sugerem que essas terapias podem reduzir dores musculares, ansiedade e melhorar a coordenação motora e concentração. Essas terapias podem ser uma ferramenta valiosa para melhorar o bem-estar dos idosos e podem ser consideradas como uma opção de tratamento complementar para essa população. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica à qual foram anexados os seguintes Descritores de Ciência na Saúde (DECs): idosos, práticas integrativas, envelhecimento e a assistência de enfermagem, verificando as buscas nas bases de dados SciELO, LILACS, BVS, UFRGS, OMS e COREN demonstra a relevância do acesso a essas terapias complementares para um envelhecimento saudável e uma vida com mais qualidade. O estudo mostra que as práticas integrativas e complementares são uma opção valiosa para melhorar a saúde dos idosos, reduzindo a dependência de medicamentos e promovendo uma abordagem mais integral e humanizada. De acordo com o Ministério da Saúde, as PICS têm ganhado destaque no sistema de saúde brasileiro, oferecendo benefícios para a saúde do idoso. Contribuindo para um futuro mais promissor para essa população.

Palavras-chave: Idosos; Práticas integrativas; Papel do enfermeiro; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging in Brazil requires care that goes beyond traditional medicine. In this context, Integrative and Complementary Health Practices (ICHPs) have emerged as a promising approach to promote the well-being and quality of life of elderly individuals. This study aims to explore the importance of ICHPs for the health of the aging population, highlighting examples such as acupuncture, yoga, auriculotherapy, and phytotherapy, which are offered through the Brazilian Unified Health System (SUS). The role of nurses is essential in elderly care, and the Federal Nursing Council (COFEN) recognizes exclusive specialties such as acupuncture and chiropractic. The objective of this work is to highlight the benefits of ICHPs in improving the quality of life of older adults, reducing dependence on medication, and enhancing the health of patients with chronic diseases. The research highlights emphasizes the potential of complementary therapies—such as Bach Flower Therapy, acupuncture, and music therapy—to improve the health and quality of life of the elderly. The results suggest that these therapies can reduce muscle pain, alleviate anxiety, and improve motor coordination and concentration. These therapies may serve as valuable tools to enhance the well-being of older individuals and can be considered a complementary treatment option for this population. A bibliographic review was conducted using the following Health Sciences Descriptors (DeCS): elderly, integrative practices, aging, and nursing care. The literature search was performed in databases such as SciELO, LILACS, BVS, UFRGS, WHO, and COREN, highlighting the relevance of access to these complementary therapies for healthy aging and a better quality of life. The study demonstrates that integrative and complementary practices are a valuable option for improving elderly health by reducing medication dependence and promoting a more holistic and humanized approach. According to the Brazilian Ministry of Health, ICHPs have gained prominence in the national health system, offering important benefits for elderly care and contributing to a more promising future for this population.

Keywords: Elderly; Integrative practices; Role of the nurse; Quality of life.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	09
1.1 Desenvolvimento.....	09
1.1 Os benefícios das Práticas Integrativas para a saúde do idosos.....	09
1.2 O impacto social no processo do envelhecimento.....	09
1.3 A utilização das PICS como forma de prevenção.....	09
1.4 O Papel do Enfermeiro.....	09
2. Material e Métodos.....	10
3. Resultados e discussões.....	10
3.1 Processo de Envelhecimento.....	10
3.2 Práticas Integrativas.....	11
3.4 Papel do Enfermeiro na Promoção da Qualidade de Vida do Idoso Através das PICS.....	12
4. Conclusão.....	13
5. Referências Bibliográficas.....	14

1. Introdução

Atualmente no Brasil, observou-se um aumento significativo no número de pessoas idosas. Junto a isso, estão as doenças e comorbidades que são acometidas através da idade avançada. O principal tratamento é o mais comum são os medicamentos encontrados em farmácias ou drogarias, no entanto, há também outras formas de tratamento, um exemplo está no tratamento através das práticas integrativas e complementares (PICS).¹ As práticas integrativas desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos. Essas terapias complementares incluem a acupuntura, meditação e relaxamento, terapia de massagem, yoga e terapia de aromaterapia, cada uma com suas próprias finalidades e benefícios.²

A acupuntura, por exemplo, visa aliviar dores crônicas, melhorar a qualidade de vida e reduzir o estresse, mediante a inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo, que faz o estímulo no sistema nervoso simpático causando assim a diminuição da pressão arterial em pacientes com hipertensão e auxilia no controle glicêmico. Também tendo como exemplo a massagem e o alongamento tem grande impacto na circulação sanguínea, fazendo com que diminua a isquemia e a perda da sensibilidade dos tecidos, a meditação e relaxamento também buscam reduzir o estresse, ansiedade e depressão, melhorar a qualidade de sono e aumentar a sensação de bem-estar, por meio de técnicas de respiração, visualização e relaxamento muscular.²

Em 2006, o Ministério da Saúde promulgou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) por meio da Portaria Ministerial nº 971, datada de 3 de maio de 2006. Nesse contexto, é relevante observar que o idoso enfrenta diversas modificações de natureza fisiológica, psicológica e social. Neste cenário, a vulnerabilidade do indivíduo idoso se torna evidente, apresentando, dessa forma, um desafio considerável para os profissionais da saúde e para o sistema de saúde, uma vez que o idoso demanda um cuidado específico.³

Atualmente, há 8.239 estabelecimentos de saúde na Atenção Primária oferecendo atendimentos em Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no Brasil. Essas práticas estão presentes em 54% dos municípios, abrangendo todos os 27 estados, o Distrito Federal e todas as capitais.⁴ As PICS são cruciais para o desenvolvimento de uma população idosa saudável, acarretando para limitação de gastos com internações e com o uso demasiado de medicamentos. Nesse aspecto, as práticas integrativas auxiliam no controle da pressão arterial, alívio da dor, proporcionam equilíbrio corporal, disposição no cotidiano, contribuem para a autoestima da pessoa idosa, viabilizando assim o envelhecimento propício.³

Após a conferência de saúde, implementaram-se práticas que beneficiaram a homeopatia, acupuntura, utilização de plantas medicinais e fitoterapia, favorecendo a população idosa. O envelhecimento é um processo contínuo que, com o tempo, aumenta o risco de morte, por isso é conhecido que todo ser humano terá que passar por esse processo. Os idosos não devem ser excluídos dos problemas sociais e em particular dos relacionados com a saúde pública, o envolvimento no meio social consiste em motivar os idosos quanto à sua autonomia e garantir o reconhecimento qualitativo dos problemas de saúde, na investigação preventiva, medidas e controle de doenças, incluindo hipertensão arterial, pressão, depressão, entre outros.⁵

De acordo com a pesquisa realizada em 2013 no seguintes órgãos: Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), juntamente com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em um número específico de idosos, foram obtidos dados referidos a saúde da população brasileira. A pesquisa foi realizada com todos os membros da família acima de 18 anos baseada em perguntas referindo-se a saúde da família e principalmente do idoso; com base nesses dados tiveram os seguintes resultados: idosos até 69,9 anos entre eles 54,4% eram mulheres. A maioria relatou o uso de plantas medicinais e fitoterapia (62,6%), seguida de acupuntura (22,2%) e homeoterapia (11,2%).⁶

Além das comorbidades, há um esforço para otimizar a nutrição, o padrão de sono, as atividades físicas e, em particular, o gerenciamento de vícios, como o tabagismo e o alcoolismo. Assim, evidencia-se a eficácia das intervenções direcionadas à população idosa, a qual, frequentemente, procura os serviços de saúde somente após o aparecimento de doenças em estágios irreversíveis. As imagens são empregadas como um instrumento de prevenção, incentivando um envelhecimento ativo que propicia o aprimoramento físico.⁵

Promover maior autonomia, uma sensação de bem estar entre outros benefícios por meio do movimento funcional do corpo, estudos comprovam a prevalência das PICS com a intenção de melhoria da função

fisiológica.⁷ O objetivo do trabalho é ressaltar a importância das práticas integrativas na melhoria na saúde do idoso como as práticas integrativas (PICS) podem ser essencial.

2. Material e Métodos

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão de literatura, de abordagem qualitativa, com o objetivo de reunir e analisar produções científicas já publicadas sobre o tema em questão. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bases de dados como SciELO, LILACS, BVS, UFRGS, OMS e COREN. Foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Saúde do idoso”, “Assistência de enfermagem”, “Envelhecimento”, “Práticas integrativas”, combinados com o operador booleano AND.

A seleção dos artigos considerou publicações disponíveis entre os anos de 2019 e 2024, escritas em português, inglês ou espanhol, com texto completo e acesso gratuito. Após a leitura dos títulos e resumos, foram incluídos os estudos que abordavam diretamente o tema e contribuíam para a construção do referencial teórico. Os dados foram organizados e analisados de forma descritiva, buscando evidenciar os principais achados, contribuições e lacunas identificadas na literatura.

3. Resultados e Discussões

3.1 *Processo de Envelhecimento*

O envelhecimento, conforme definido pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), abrange diversas teorias que buscam explicar a senescência como uma deterioração progressiva da função fisiológica ao longo dos anos. No entanto, a expectativa de vida é influenciada mais pelo ambiente em que o indivíduo está inserido do que exclusivamente por fatores genéticos.⁸

Com isso, aspectos como estilo de vida, manutenção do peso adequado, ingestão equilibrada de nutrientes essenciais (como carboidratos, fibras, gordura, proteínas) e compostos bioativos com propriedades funcionais “antienvelhecimento” (como poliaminas e carotenoides) desempenham um papel fundamental na longevidade. Além disso, a prática regular de exercícios físicos e a presença de condições crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e Alzheimer, podem impactar significativamente o processo de envelhecimento, acelerando-o ou limitando seus efeitos. Dessa forma, o envelhecimento é um fenômeno complexo, resultado da interação entre fatores intrínsecos e extrínsecos. A velhice, por sua vez, representa uma etapa fundamental desse processo, e a longevidade está diretamente associada ao equilíbrio desses diversos componentes.⁸

Em 2019 o IBGE mostrou que a população brasileira vive em média até os 76 anos de idade, já em 2020 esse índice obteve um crescimento de 72 para 73 anos para homens e de 79 para 80 anos para mulheres. Esse crescimento demográfico constitui uma relevante conquista social, decorrente da melhoria das condições de vida da população, incluindo a ampliação do acesso aos serviços de saúde preventiva e curativa, o avanço das tecnologias usadas na saúde, o maior acesso ao saneamento, a melhoria na educação e na renda das pessoas, entre outros fatores, ajudam bastante na promoção da saúde e no aumento da expectativa de vida.⁹

3.2 *Práticas Integrativas*

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), englobam terapias destinadas a favorecer a saúde e o bem-estar das pessoas por meio de métodos holísticos e integrativos. Estas práticas podem englobar técnicas como acupuntura, meditação, ioga, massoterapia, aromaterapia, entre outras. As PICs oferecem uma alternativa para indivíduos que desejam uma abordagem holística em relação à saúde, que pretendem diminuir estresse e ansiedade, que buscam alívio para dores e que querem melhorar sua qualidade de vida. É fundamental ressaltar que as PICs devem ser aplicadas com a supervisão de um profissional qualificado, pois não devem substituir a medicina tradicional.¹⁰

O uso das PICs pode ser vantajoso para pessoas que preferem uma abordagem mais natural e abrangente para o cuidado da saúde. Além disso, as PICs podem ser combinadas com a medicina tradicional para promover a saúde e o bem-estar. Existem diversas práticas que visam promover a saúde e o bem-estar de

forma natural e integral. A acupuntura, por exemplo, é uma técnica que utiliza agulhas finas para estimular pontos específicos do corpo e promover a circulação de energia. Já a meditação é uma prática que ajuda a reduzir o estresse e ansiedade, melhorando a concentração e a saúde mental.¹⁰

São os diferenciais das práticas integrativas o olhar humanizado, na prevenção e promoção da saúde. Doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias são uma questão de saúde pública importante, por afetarem o ser humano na sua totalidade. Logo, o cuidado para essas doenças necessitam também ter essas funções integrais no corpo do indivíduo, atuando assim de forma holística. Por esse motivo que a procura pelas PICS vem crescendo no meio dessas doenças crônicas, porque além do olhar humanizado, elas também tem um baixo custo, com isso trazendo mais acessibilidade para os pacientes que precisam desse tratamento.¹¹

Um exemplo do uso das PICS é a acupuntura que faz o estímulo do sistema nervoso simpático nos pontos específicos que estimulam as partes do corpo, causando assim a diminuição da pressão arterial em pacientes com hipertensão e auxilia no controle glicêmico. Também tendo como exemplo a massagem e o alongamento tem grande impacto na circulação sanguínea, fazendo com que diminua a isquemia e a perda da sensibilidade dos tecido.¹¹ As principais PICS para o bem-estar físico e mental estão listadas no quadro 1.

3.3 Quadros 1 - Tipos de PICS para o bem-estar físico e mental

(Types of PICS for physical and mental well-being)

Yoga	Combina movimentos físicos, respiração e meditação para promover a saúde física e mental e emocional.	Redução de estresse e ansiedade, melhora da flexibilidade e equilíbrio, aumento da consciência corporal.
Massoterapia	Utiliza manobras manuais para promover bem-estar físico e emocional.	Alívio de dores musculares, melhora circulação, reduz estresse e ansiedade, melhora o sono, mobilidade e flexibilidade.
Aromaterapia	Uso de óleos essenciais para promover a saúde e o bem-estar.	Melhora da concentração (óleo de alecrim e limão), alívio de tensões musculares e articulares (óleo de hortelã-pimenta, lavanda e eucalipto), melhora da saúde cardiovascular (óleo de gengibre e cipreste).
Auriculoterapia	Estímulo de pontos no pavilhão auricular (orelha).	Melhora dores crônicas e de coluna, auxilia na reabilitação de AVC, contribui para a autoestima.
Acupuntura	Utiliza agulhas em locais específicos do corpo para tratar doenças.	Alivia dores lombares e de cabeça, ameniza osteoporose, auxilia no tratamento de fibromialgia, reduz efeitos da quimioterapia e de cirurgias.
Fitoterapia	Uso de plantas medicinais para prevenção e tratamento de doenças.	Promove saúde e bem-estar com base nas propriedades medicinais das plantas.
Terapia de ozônio	Uso do gás ozônio para tratamentos terapêuticos.	Possui ação antibacteriana, antiviral e antifúngica; trata infecções, inflamações e doenças crônicas.

Fonte: Autoria própria (2025)

Source: Own authorship (2025)

3.4 O Papel do Enfermeiro na Promoção da qualidade de vida do idoso através das PICS

O enfermeiro desempenha um papel fundamental na saúde do idoso como avaliação e planejamento de cuidados, avaliação integral às necessidades físicas e emocionais do idoso; desenvolve um plano de cuidado personalizado, considerando as necessidades e objetivos do idoso; orienta o idoso e sua família sobre doenças como: diabetes, hipertensão e doenças cardíacas; o uso correto das medicações e horários; além de informar sobre prevenção de quedas e a importância da higiene íntima para reduzir risco de infecções e inflamações.¹²

Portanto, o profissional da área de enfermagem está responsável em prestar cuidados de maior complexidade técnica na qual necessita de conhecimento científico adequado e capacidade de tomar decisões imediatas. Cabe-lhe, no entanto, demonstrar, descrever e implementar PICS em todos os níveis de cuidados, na esfera privada e pública, coordenar, planejar, organizar e liderar a equipe em que lidera na implementação das PICS na enfermagem.¹³

Com isso, utiliza os conceitos e a visão do ser humano integral, acolhido como modelo de cuidado ao oferecer PICS em sua prática, Implantação de protocolos assistenciais PICS nos serviços de saúde, lidera e coordena serviços PICS individuais e/ou coletivos. Dessa forma, o enfermeiro desempenha um papel crucial no cuidado ao idoso por meio de diversas estratégias, tais como, detectar sinais e sintomas precocemente.¹³

Planeja intervenções de enfermagem, supervisiona o tratamento do idoso, acompanha de forma rigorosa a saúde do paciente e observar modificações para implementar o tratamento adequado. As abordagens integrativas e complementares (AIC) podem auxiliar os idosos a preservar a harmonia e a fomentar o bem-estar global. Dentre essas abordagens, destacam-se: Terapia com o solo, hipnose terapêutica, remédios homeopáticos, terapia com as mãos, medicina antroposófica, medicina tradicional da China, prática de meditação, terapia musical, naturopatia, osteopatia. Entre as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) que o COFEN reconhece como especialidades na qual o enfermeiro adquire habilidades e competências profissionais, podemos destacar: Acupuntura, Biodança, Antropologia na saúde, Naturopatia, Osteopatia e terapias com águas termais.¹⁴

Estudos comprovam que relato de experiência de ações ligados a um projeto de extensão universitária com a práticas integrativas e complementares de musicoterapia realizada em novembro de 2020 com idosos de uma instituição de longa permanência no município de Pinhalzinho, no estado de Santa Catarina, com o objetivo de promover um momento de saúde e bem estar, os participantes eram idosos que no total somavam 25, com a faixa etária entre 63 e 99 anos, entre homens e mulheres sendo a maioria do sexo feminino onde não tiveram seus nomes divulgados no intuito de garantir a privacidade dos usuários, as práticas foram realizadas nos sábados com duração de 1 hora e meia foram realizados 2 encontros, eram atividades de exposição musical onde os idosos tiveram uma boa aceitação, com interação e conversando, dançaram e cantaram utilizando instrumentos como violão e música no estilo sertanejo, pode-se perceber o entusiasmo, a expressão de sentimentos onde lembram da juventude, identificaram benefícios para coordenação motora, memória afetiva e expressão de sentimentos, a música ativa os neurônios motores pela relação entre o córtex auditivo e o de execução estimulando os músculos fazendo com que se contraíam sincronizando o movimento conforme o ritmo musical, as atividades foram realizadas por uma discente de enfermagem e conduzida por um profissional da psicologia.¹⁵

O estudo teve como objetivo compreender como a terapia florais de bach pode auxiliar na qualidade de vida da pessoa idosa, o estudo trata-se um relato de experiência, o atendimento foi realizado na unidade de saúde da família em João Pessoa PB, submetido a um protocolo aprovado no comitê de ética, durante a consulta foi aplicado um questionário para coletar informações sobre os usuários exemplo, identificação pessoal e estado emocional, os participantes assinaram o termo de consentimentos livre e esclarecidos, o ambiente foi estruturado para proporcionar o conforto e relaxamento aos usuários, participaram deste estudos dez pacientes idosos da unidade de saúde da família sendo seis mulheres e quatro homens entre quinze selecionados, após o encaminhamento médico ocorreu criteriosa avaliação realizado pela terapeuta floral prescrevendo o floral ideal o paciente tendo uma continuidade e retorno após 15 dias o tratamento permaneceu durante quatro meses com reavaliação quinzenal até a alta. A terapia floral é uma terapia vibracional com o objetivo de tratar o estado emocional do paciente. Observou-se que durante a terapia floral houve diminuição de quadros de ansiedade relatado por oitenta por cento dos participantes. Teve redução de dores musculares referidas ao estresse e a exaustão após o término de quatro meses de tratamento pacientes demonstraram sentimentos de satisfação e maior motivação para realizar suas atividades diárias, menos dificuldades para

dormir e diminuição de queixas de ansiedade . O atendimento terapêutico realizado através da técnica de florais, permitiu promover uma melhora significativa no contexto biopsico social da vida do idoso refletindo na qualidade de vida juntamente com o processo de escuta psicoterápico possibilitou mudanças positivas durante o envelhecimento. ¹⁶

Outro estudo foi encontrado sobre o uso positivo da acupuntura, com a avaliação antes e depois da intervenção, que investigou 254 pessoas sendo 31 pessoas idosas com dor crônica no período de quatro sessões de atendimento semanais, a intervenção por acupuntura aborda um protocolo de tratamento sistêmico com o objetivo de avaliar os efeitos da acupuntura no alívio da dor osteo muscular em pessoas idosas e a possibilidade de melhora da funcionalidade para as atividades básicas de vida diária, o protocolo de tratamento mostrou-se positivo em 4 sessões, com redução de dor ao grau leve e médio geral, a análise dos resultados da escala visual analógica mostrou possibilidades do uso da acupuntura no alívio da dor. ¹⁷

4. Conclusão

Em decorrência a todos os fatores descritos acima, com relação a importância das práticas integrativas na terceira idade; compreendemos que essas práticas auxiliam de uma forma mais saudável e eficaz, as diversas condições de saúde que acometem os idosos.

O sistema único de saúde (SUS) contribui com as PICS disponibilizando em suas demais redes alguns serviços, facilitando a melhora significativa na cognição, audição, musculação, respiração etc.

O tema descrito e desenvolvido neste trabalho, foi decidido através de percepções e conhecimentos adquiridos em sala de aula durante todos esses anos de estudo, com o intuito de trazer a realidade da agravante necessidade da pessoa idosa em administrar diversos medicamentos ao longo dos anos, e esse número posteriormente haverá um aumento, de acordo com pesquisas existentes dentro do sistema de saúde no Brasil. As práticas integrativas e complementares (PICS) usadas na vivência da pessoa idosa não descartam a importância do uso de medicamentos, mas esclarece estatisticamente que as práticas auxiliam na diminuição de ingestão desse idoso, trazendo uma boa qualidade de vida e longevidade.

Conclui-se que as práticas integrativas e complementares são a melhor opção para a melhora da saúde da pessoa idosa, com o auxílio, consequentemente diminuído desses medicamentos; trazendo com isso uma melhor qualidade no tratamento dessas doenças, evidenciando, de acordo com o Ministério da Saúde, o porque das PICS está presente com tanta vigência no âmbito da saúde brasileira, principalmente em nosso estado.

5. Referências

- 1- Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2019 [citado 2024 set 17]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>
- 2- Schwambach, L; Queiroz, L. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Tratamento da Depressão. 2023; 33: 6-26. Português. <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202333077>
- 3- Marques PP, Francisco PMSB, Bacurau AGM, et al. Uso de práticas integrativas e complementares por idosos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Saúde Debate. 2020;44(126):845–56.
- 4- Brasil. 2023. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Brasília: Ministério da saúde; 2023 [citado em: 14 de março de 2025]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>
- 5- Lima M, Linhares F, Vasconcelos E, Freitas G, Borba A, Lima L. Práticas educacionais para mulheres idosas norteadas pelos construtos de Paulo Freire: revisão de escopo. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2024;27:e000000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpg/a/fKjTX6HXKN8KqqfNtSMKhBr/>
- 6- Silva,M;Feitosa,P;Silva,J; Nogueira,M;Rocha,F; Figueiredo, D.Prevalência, uso de serviços de saúde e fatores associados á depressão em pessoas idosas no Brasil. Rev.Bras.Geriatr.Gerontol.2024;27, e 230289
- 7- Almeida C, Alcântara J, Queiroz T. Práticas integrativas e complementares em saúde: utilização e eficácia para melhoria da vida do idoso. Brazilian Journal of Development. 2021;7(1):1757-65. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/35262/pdf>
- 8- Rodrigues KL, Dala-Paula BM. Aspectos sociais e biológicos do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana. Estud Interdiscip Envelhec [Internet]. 2023 Jun 20 [citado 2025 Mar 28];28. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/121061>
- 9- Referência: Brasil. 2022. Ministério da Saúde. Envelhecimento saudável: acompanhamento em todas as fases da vida. Brasília: Ministério da Saúde; 03/11/2022. [citado em: 27 de maio de 2025]. Disponível em:<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/envelhecimento-saudavel-acompanhamento-em-todas-as-fases-da-vida>
- 10- Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo. Manual de práticas integrativas e complementares [Internet]. 2023 [citado 2025 Abr 6]. Disponível em: https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2023/12/Manual_de_praticas_integrativas_e_complementares.pdf
- 11- Oliveira D. Práticas integrativas no cuidado de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis e/ou ameaçadoras de vida [Internet]. 2022 [citado 2025 Mar 14]. Português. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1552334>
- 12- Ibanez J, Curado S, Torres T, Dias D, Silva E. O papel do enfermeiro na saúde dos idosos: envelhecimento saudável. Revista Multidisciplinar em Saúde. 2023;5(4):2.
- 13- Conselho Federal de Enfermagem. Cofen normatiza atuação de enfermagem nas práticas integrativas e complementares [Internet]. Brasília: COFEN; 2024 [atualizado 2024 Fev 8; citado 2024 Out 8]. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/cofen-normatiza-atuacao-da-enfermagem-nas-praticas-integrativas-e-complementares/>
- 14- Da Guarda LM, Da Silva AO. Saúde do idoso: perspectiva da enfermagem. Revista Coleta Científica [Internet]. 2022;6(11):1-8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629504>. Disponível em: <http://portalcoleta.com.br/index.php/rcc/article/view/103> [citado 2024 Set 10].
- 15- Sigaran LA, Badke MR, Cavalheiro A, Vilanova MM, Vargas FIA, Baratieri JL, Sampaio ATL, Cogo SB, Zanella AK, Siqueira DF, Sehnem GD. Saúde e envelhecimento: uma abordagem baseada na integralidade. RIAGE - Rev Ibero-Am Gerontol. 2023;4:719.
- 16- Caldeira,M;Montenegro,C;Lima,R;Nascimento,M;Costa,G.USO DE TERAPIA FLORAL COMO ALTERNATIVA DE TRATAMENTO EM IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA.CIEH Congresso Internacional de Envelhecimentos Humano. Um 17,18 e 19 de junho de 2020.
- 17- Lamego,F;Santo,F;Ribeiro,M; Barbosa,G;Pimenta,A;Souza,M.Acupuntura no alívio da dor osteomuscular e a melhora na funcionalidade na pessoa idosa: estudo quase experimental.Rev.Bras.Geriatr.Gerontlo.2023;26:e230147.