



ISSN 2674-8169



Qualis B3
2021-2024

Latindex



DOI

Google
Acadêmico

IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA A PESSOA IDOSA

Ellen Kívia Nascimento Silva, Milca Daniela Pereira Batalha Alves



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n4p1404-1422>

Artigo recebido em 29 Março e publicado em 29 de Abril de 2026

REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

RESUMO

Introdução: Às práticas integrativas são abordagens terapêuticas complementares que visam tratar o ser humano de forma holística, considerando os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais. **Objetivo:** pesquisar as modalidades e a efetividade das práticas integrativas empregadas no atendimento à saúde de idosos. **Materiais e Método:** foi realizada uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, do tipo exploratória; as bases de dados pesquisadas foram: MEDLINE, SCIELO, Pubmed e periódicos científicos. **Resultados:** constata-se que as práticas integrativas revelam melhoria da saúde e do bem-estar dos idosos. Conclui-se o valor das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para o bem-estar da população idosa, ressaltando a urgência de implementar políticas públicas que assegurem tanto o acesso quanto a continuidade dessas práticas em todos os serviços de saúde. **Contribuição Científica:** Explicitar como os resultados contribuem para a literatura existente ou preenchem lacunas no conhecimento atual. **Conclusão:** Conclui-se que o valor das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para o bem-estar da população idosa, ressaltando a urgência de implementar políticas públicas que assegurem tanto o acesso quanto a continuidade dessas práticas em todos os serviços de saúde.

Palavras-chave: Práticas integrativas e complementares. Idosos. Qualidade de vida. Fisioterapia.

IMPORTANCE OF INTEGRATIVE PRACTICES FOR THE ELDERLY

ABSTRACT

Introduction: Integrative practices are complementary therapeutic approaches that aim to treat the individual in a holistic manner, considering physical, mental, emotional, and spiritual aspects. **Objective:** To investigate the modalities and effectiveness of integrative practices used in the healthcare of older adults. **Materials and Methods:** A bibliographic study with a qualitative and exploratory approach was conducted. The databases consulted included MEDLINE, SCIELO, PubMed, and a scientific journal. **Results:** The findings indicate that integrative practices contribute to improvements in the health and well-being of older adults. The value of Integrative and Complementary Practices (ICPs) for the well-being of the elderly population is highlighted, emphasizing the urgency of implementing public policies that ensure both access to and continuity of these practices across all healthcare services. **Scientific Contribution:** This study contributes to the existing literature by highlighting the relevance and effectiveness of integrative practices in elderly care, as well as identifying gaps that require further investigation. **Conclusion:** It is concluded that Integrative and Complementary Practices (ICPs) play a significant role in promoting the wellbeing of older adults, reinforcing the need for public policies that guarantee their accessibility and continuity within healthcare systems.

Keywords: Integrative and Complementary Practices; Older Adults; Quality of Life; Physical Therapy.

- 1- Graduanda em Fisioterapia. Centro Universitário Santa Terezinha – CEST. São Luís, MA, Brasil.
- 2- Fisioterapeuta. Orientadora. Centro Universitário Santa Terezinha – CEST. São Luís, MA, Brasil

1 INTRODUÇÃO

O aumento da faixa etária da população é uma tendência mundial que se tornou mais pronunciada nas últimas décadas. Diversos fatores contribuem para isso, como os avanços na área da saúde, a melhoria das condições de vida e a queda nas taxas de natalidade em diversos países. No Brasil, assim como em várias regiões do planeta, observamos um crescimento notável na proporção de idosos na população. Esse fenômeno apresenta vários desafios e oportunidades para governo, famílias e sociedade (Garcia et al., 2020).

Dessa forma, Almeida, Alcântara e Queiroz (2021) destacam que o envelhecer é um processo multifacetado, repleto de obstáculos e dificuldades. A maneira como esses desafios são enfrentados provoca uma reflexão sobre as formas de aprimorar a qualidade de vida dos idosos.

Outras abordagens de Who (2021) revelam que para favorecer um ambiente que contribua para o bem-estar dos idosos, assegurando a segurança e a excelência nos cuidados de saúde, a OMS lançou a campanha Década do Envelhecimento Saudável. O objetivo dessa iniciativa é fortalecer a capacidade dos idosos de envelhecerem de maneira saudável, desfrutarem de uma velhice ativa e experimentarem saúde (a ausência de enfermidades) e bem-estar (a condição de se sentir saudável) em suas rotinas diárias.

Verificou-se nas palavras de Shi *et al.* (2024) que o envelhecimento saudável é caracterizado por alcançar pelo menos 70 anos e preservar quatro áreas da saúde, incluindo a inexistência de doenças crônicas graves e a manutenção da memória subjetiva, do desempenho físico e da saúde mental sem comprometimentos. Assim, é fundamental dar destaque à preservação da autonomia e das habilidades funcionais dos idosos.

Segundo estudos de Vásquez, *et al.* (2022) o processo de envelhecimento é caracterizado por alterações biopsicossociais que resultam em declínio cognitivo e funcional, resultante de uma complexa interação de elementos internos e externos. Neste cenário, várias pesquisas indicam a prática de exercícios físicos como uma estratégia preventiva não farmacológica crucial para atenuar o declínio cognitivo e funcional ligado ao envelhecimento.

A justificativa desse estudo mostra-se relevante por colaborar com o processo de construção do conhecimento acerca da inserção das PICs na qualidade de vida da população

idosa, consolidando sua presença no sistema de saúde do Brasil e também auxiliando no seu reconhecimento como benéficas para o processo de envelhecimento humano. São métodos não invasivos que contribuíram para aprimorar a qualidade de vida deste grupo populacional.

Considerando que o fisioterapeuta precisa estar qualificado para a sua aplicação, ter formação e conhecimento científico, não apenas sobre o tema, mas também sobre a prática em si. Isso se deve ao fato de que alguns profissionais da saúde ainda não estão familiarizados com essas técnicas aplicadas na prática clínica, que possuem uma origem milenar e que possuem diversos estudos sobre sua história, uso e percepção por diferentes etnias e povos.

A Política Nacional do Idoso (PNI), criada pela Lei nº 8.842/94, marcou um progresso importante ao identificar a urgência de iniciativas conjuntas para garantir os direitos sociais dos idosos. O objetivo dessa política era fomentar a autonomia, a inclusão e a participação ativa dos idosos na sociedade, criando fundamentos para que esses direitos fossem incorporados nos diferentes níveis de serviço do SUS (Torres, *et al.*, 2020).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) desempenham um papel crucial no processo de assistência à saúde, porém, para alguns autores, podem representar uma ruptura com os paradigmas biomédicos, tecnocráticos e hospitalares que marcaram a década de 90, mantendo-se inalterados até os dias de hoje. Mediante este contexto, Silva *et al.* (2020) reforçam que também se deve considerar quais técnicas, dentro deste conjunto de práticas complementares em saúde, se adequam melhor e têm maior aplicabilidade para o público selecionado.

Portanto, as Práticas Integrativas e Complementares são eficazes na melhoria da qualidade de vida em aspectos como sono, dor, estresse e bem-estar, além de oferecerem apoio na esfera subjetiva, tornando-se importantes para os idosos. Por essa razão e devido à importância de estudos sobre essa temática, o presente trabalho tem como questão problema: Qual a importância das práticas integrativas e complementares para a pessoa idosa?

A partir dessa problemática, o presente objetivo geral foi pesquisar as modalidades e a efetividade das práticas integrativas empregadas no atendimento à saúde de idosos. A partir desse objetivo geral, foram construídos os seguintes objetivos específicos: compreender o envelhecimento e suas implicações no organismo humano; citar as práticas integrativas no processo de envelhecimento; identificar a correlação entre a utilização das

PICS e a sua eficácia nas principais condições de saúde da pessoa idosa.

Como consequência do envelhecimento cognitivo, o aumento da sobrevida pode vir acompanhado de diversas outras situações, tais como o aumento da vulnerabilidade fisiológica relacionada à idade, alterações fisiológicas multissistêmicas, surgimento de doenças crônicas, diminuição de recursos sociais e financeiros concomitante com o aumento dos gastos com medicamentos e serviços de saúde e por fim, aumento de déficit cognitivo acompanhado por doenças mentais ou depressão, os quais constituem motivo de atenção pelos serviços de saúde (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2021).

Ao implementar as terapias complementares, é importante estar atento para que não se convertam as racionalidades alternativas em meras técnicas que seguem princípios mecanicistas, ressignificando a doença. Zapelini; Junges; Borges (2023) verificaram que as PICs são consideradas um dos meios de concretização da integralidade no cuidado à saúde, no entanto, há de se ter parcimônia para que não se torne uma prestação de serviço, como parte do modelo biomédico, sendo necessárias discussões em torno da ética relacionada ao respeito das bases filosóficas que abarcam tais práticas.

2 MATERIAIS E MÉTODO

Nesse trabalho apresentado, focalizou-se o estudo de revisão integrativa da literatura. O levantamento bibliográfico foi realizado em livros, revistas e periódicos indexados, documentos acadêmicos publicados entre os anos de 2019 a 2024. As bases de dados pesquisadas foram: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), United States National Library of Medicine National Institutes of Health (Pubmed) e periódicos com os conteúdos de publicação direcionados especificamente para o tema abordado, com artigos em português e inglês.

Para a busca dos estudos, utilizaram-se os descritores contidos no banco de dados do site Ciência da Saúde (DeCS), que é utilizado como o principal vocabulário controlado para indexação e recuperação de literatura científica e técnica em saúde. Entre as palavras selecionadas contidas no DeCS foram: “Práticas integrativas e complementares. Idosos. Qualidade de vida. Fisioterapia”.

O estudo assumiu caráter descritivo-exploratório. Para selecionar os artigos, primeiramente, procedeu-se à leitura do título e do resumo; em seguida, os artigos pré-

selecionados foram lidos na íntegra para avaliação da sua compatibilidade com os critérios de inclusão previamente estabelecidos para o estudo (Aguar; Kanan; Masiero, 2019).

Foram introduzidos no presente estudo conteúdos designados por: título, anos de 2019 a 2024, objetivo, tipo de estudo, idioma e principais resultados. Foram excluídos os trabalhos de conclusões de curso, graduação e especialização, dissertações, teses e periódicos em duplicado. As buscas manuais foram desenvolvidas através de referências bibliográficas encontradas no artigo, cujo desfecho era as PICs na saúde do idoso.

Fluxograma 1 – Processo da pesquisa

Etapa	Descrição
Identificação	Registros identificados nas bases de dados: BVS (69), Lilacs (10), SCIELO (10)
	Estudos incluídos na síntese do trabalho: 12
Triagem	59 estudos incluídos para leitura completa
	Estudos excluídos por não atenderem aos critérios de população: 30
Elegibilidade	47 artigos incluídos para leitura completa
	Estudos incluídos após leitura completa: 5
Inclusão	17 artigos incluídos na íntegra para análise final

Fonte- Elaborado pela autora (2026)

Dessa forma, a presente revisão integrativa foi conduzida de maneira sistematizada, garantindo rigor metodológico na seleção, análise e interpretação dos estudos incluídos. O processo de busca e triagem permitiu a identificação de evidências relevantes acerca das Práticas Integrativas e Complementares no contexto da saúde do idoso, assegurando a confiabilidade dos resultados apresentados. Assim, os procedimentos adotados possibilitaram uma análise crítica e fundamentada da literatura, contribuindo para a compreensão ampliada da temática e para o fortalecimento da produção científica na área.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos principais achados dos estudos apresentados evidencia a relevância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no contexto de um envelhecimento saudável. Observa-se que essas práticas desempenham um papel significativo no manejo da dor, no controle da pressão arterial e na promoção da autonomia, bem como do bem-estar físico e mental. A Tabela 1 sintetiza os principais resultados da revisão, destacando o impacto positivo das PICs no cuidado à pessoa idosa, conforme demonstrado pelos estudos

selecionados.

Tabela 1 – Principais resultados da revisão

AUTORES/ANO	MÉTODOS	PRINCIPAIS ACHADOS
MIGUEL, M. G. D. <i>et al.</i> (2021)	Estudo descritivo exploratório com abordagem mista	As Práticas Integrativas e Complementares constituem um tema atual pela importância de se promover e prevenir saúde por meio dos métodos complementares, pela necessidade do desenvolvimento de ferramentas que fortaleçam a atenção primária
Sayler et al. (2022)	Estudo Randomizado	A inclusão de terapias complementares no programa de controle da dor mostrou-se viável, e os pacientes apresentaram redução da dor, além de outros benefícios
Justel (2019)	Estudo Randomizado	Foram entrevistados 29 idosos, com a aplicação de um instrumento de caracterização e o questionário de qualidade de vida relacionado à saúde (QVRS) (SF-36). Os resultados revelam boas pontuações médias de QVRS por dimensão do instrumento utilizado. Os idosos praticantes de Hatha Yoga obtiveram elevados escores médios de QVRS, com exceção das dimensões Dor e Vitalidade.

Cecconello; (2021).	Pavão	Estudo de Série de Casos, prospectivo e de caráter quantitativo	O estudo apontou que a acupuntura proporcionou melhora emocional, redução de dores e percepção mais positiva da saúde em idosos institucionalizados. A ansiedade diminuiu em parte dos participantes, assim como queixas de cefaleia e dores articulares. A maioria passou a relatar bem-estar e melhor estado geral de saúde.
Gomes <i>et al.</i> (2023)		Relato de experiência	O estudo mostrou que a arteterapia e a musicoterapia, aplicadas em um lar de idosos, ajudaram a melhorar o humor, a memória e a interação dos residentes. As atividades despertaram lembranças, promoveram bem-estar emocional e estimularam a socialização.
Medeiros, J. S. S. et al.(2021)		Estudo quantitativo experimental	Atividades físicas, lúdicas e educativas proporcionadas pelos grupos de convivência contribuem para a interação social e aprimoramento das habilidades intelectuais dos idosos.
GOMES VAS, et al., 2023.		Relato de experiência.	O estudo mostrou que a arteterapia e a musicoterapia, aplicadas em um lar de idosos, ajudaram a melhorar o humor, a memória e a interação dos residentes. As atividades despertaram lembranças, promoveram bem-estar emocional e estimularam a socialização. Os
SIGARAN LA, et al., 2023.		Relato de experiência.	A musicoterapia promoveu bem-estar, resgate de memórias, socialização e melhora da autoestima em idosos institucionalizados durante a pandemia. A atividade teve boa aceitação, mesmo entre aqueles com comprometimentos cognitivos, e se mostrou uma estratégia eficaz e humanizada de cuidado.

Fonte- Elaborado pela autora (2026)

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que as Práticas Integrativas e Complementares vêm se consolidando como importantes aliadas na promoção da qualidade de vida de idosos. Dentre as principais práticas identificadas nos estudos analisados destacam-se a musicoterapia, a arteterapia, a acupuntura, o reiki e a reflexologia podal. Em comum, tais intervenções compartilham uma abordagem centrada no indivíduo e na integralidade do cuidado, respeitando os aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais do envelhecimento.

Os estudos analisados evidenciam a relevância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como estratégias eficazes para a promoção do bem-estar e melhoria

da qualidade de vida, especialmente em pessoas idosas e portadoras de doenças crônicas. Tang e Leung (2019) destacam, em sua avaliação sobre o controle da dor por meio da acupuntura e acupressão, resultados expressivos na redução da dor e no aumento do relaxamento.

Esses achados são corroborados por Sayler et al. (2022), que observaram melhoras significativas na dor crônica, na capacidade funcional e redução do estresse, utilizando terapias como acupuntura, Reiki e musicoterapia. Ambos os estudos reforçam o potencial das PICs como recursos terapêuticos complementares ao tratamento convencional.

Foram identificados diversos benefícios advindos da utilização das práticas citadas, tais como uma evolução positiva na auto-estima e no seu reconhecimento enquanto ser, um alívio de dores crônicas nas pernas e na coluna, um controle da Hipertensão Arterial Sistêmica, um melhor desenvolvimento do equilíbrio, um aumento da disposição, do convívio social e do fortalecimento das estruturas ósseas, além de conseguir uma redução do consumo de medicamentos (Almeida; Alcântara; Queiroz, 2021).

Os estudos de Aguiar et al. (2020) e Almeida et al. (2019) demonstram de forma complementar o potencial das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no cuidado à saúde de pessoas idosas, especialmente no alívio de sintomas físicos e na promoção do bem-estar psicossocial. Ambos os autores destacam que o uso dessas práticas, aliado a abordagens convencionais, contribui para resultados clínicos e emocionais mais satisfatórios.

Aguiar et al. (2020) abordam a aplicação do shiatsu, uma técnica terapêutica japonesa baseada na pressão manual sobre pontos específicos do corpo, associada ao uso da bota de Unna em pacientes com úlceras em membros inferiores. Os resultados evidenciaram não apenas a redução progressiva das lesões, mas também uma diminuição significativa da dor, demonstrando que a integração entre o tratamento farmacológico e as terapias manuais pode potencializar o processo de recuperação e melhorar a qualidade de vida dos idosos acometidos por doenças crônicas.

O estudo mostrou que essa prática promoveu melhora na coordenação motora, força muscular e autoestima, além de reduzir sintomas depressivos e estimular o convívio social entre as participantes. Esses resultados reforçam o caráter multidimensional das PICs, que atuam não apenas no corpo físico, mas também na esfera emocional e social, favorecendo um envelhecimento mais ativo e integrado.

Outros estudos, como o de Correa et al. (2020), demonstram que o Reiki, quando associado à reflexologia, proporciona redução significativa do estresse, da ansiedade, das dores corporais, do cansaço e da insônia. Da mesma forma, a auriculoterapia mostra-se eficaz na diminuição do estresse e sintomas depressivos, tanto em adultos quanto em idosos. Resultados semelhantes foram observados por Miguel, Alves e Moreira (2021), que destacam o papel do Reiki e da massagem como intervenções capazes de aliviar dores crônicas e melhorar a circulação sanguínea, contribuindo para o equilíbrio físico e energético do organismo.

Além disso, apesar da dor ser um sintoma comum na terceira idade, não deve ser considerado algo normal, pois provoca limitações nas atividades diárias, sentimentos de inutilidade e dependência. As práticas complementares nesse sentido surgem como intervenções que promovem a diminuição ou o alívio da dor, destacando-se entre elas a massagem, que diminui a sensação de desconforto e melhora a circulação sanguínea. Outra prática que tem se mostrado eficaz na redução de dores crônicas e traumáticas é o Reiki, que consiste na transferência da energia vital universal do terapeuta para o paciente, por meio das mãos, com o intuito de equilibrar o corpo (Miguel; Alves; Moreira, 2021).

Além das práticas baseadas em manipulação corporal e energias sutis, estudos como os de Justel et al. (2019) e Ferreira et al. (2020) exploram os benefícios de práticas mente-corpo, como yoga e meditação. A Yoga, segundo Justel et al. (2019), favorece o funcionamento sistêmico, o equilíbrio emocional e a capacidade funcional, estimulando o autoconhecimento e a integração corpo-mente-espírito. Já a Meditação, conforme Ferreira et al. (2020), atua sobre os pensamentos repetitivos, melhora a concentração, fortalece o autocuidado e potencializa a resiliência diante de situações adversas.

Fundamentadas em elementos como a escuta empática, o fortalecimento do vínculo terapêutico e a promoção do autocuidado, essas práticas reconhecem o indivíduo em suas dimensões físicas, mentais, emocionais, sociais e ambientais. No contexto das ILPIs, a acupuntura demonstrou eficácia na redução de dores crônicas, cefaleias e sintomas ansiosos, além de contribuir para a melhora da percepção geral de saúde entre os idosos (Cecconello et al., 2021). A prática foi bem aceita e considerada segura, reforçando seu potencial de integração à rotina terapêutica dessas instituições.

Os estudos de Gomes *et al.* (2023) evidenciaram que a arteterapia possibilita a expressão de sentimentos, estimula a cognição e a coordenação motora, além de promover a autoestima e o convívio social dos idosos institucionalizados. Ao oferecer espaços de criação e escuta, contribui para a ressignificação de experiências marcadas por perdas e limitações funcionais.

Marques *et al.* (2020) apontam grande adesão a práticas no Brasil em pacientes idosos com doenças crônicas, sendo a hipertensão arterial uma das mais relevantes. No entanto, observou-se uma maior adesão e utilização das práticas oferecidas pelo SUS entre as mulheres. No entanto, a boa adesão destas práticas está relacionada diretamente ao conhecimento demonstrado pelos profissionais de saúde.

Em síntese, os autores convergem ao evidenciar que as PICs representam um importante instrumento de cuidado integral, promovendo benefícios físicos, mentais e emocionais. Apesar dos avanços e dos resultados positivos, a literatura aponta a necessidade de ampliar as pesquisas e o acesso a essas práticas, assegurando sua efetiva integração às políticas públicas de saúde, sobretudo no atendimento à população idosa.

A arteterapia, por sua vez, é uma prática terapêutica que utiliza a criação artística como ferramenta de expressão e reorganização emocional. Fundamentada na arte como linguagem simbólica, promove o autoconhecimento e favorece a saúde mental, sendo aplicada em contextos clínicos e institucionais. Os estudos analisados evidenciaram que a arteterapia possibilita a expressão de sentimentos, estimula a cognição e a coordenação motora, além de promover a autoestima e o convívio social dos idosos institucionalizados (GOMES *et al.*, 2023). Ao oferecer espaços de criação e escuta, contribui para a ressignificação de experiências marcadas por perdas e limitações funcionais.

Outro ponto relevante evidenciado diz respeito ao contexto das ILPIs, a acupuntura demonstrou eficácia na redução de dores crônicas, cefaleias e sintomas ansiosos, além de contribuir para a melhora da percepção geral de saúde entre os idosos (Cecconello *et al.*, 2021).

A musicoterapia, muito utilizada no campo da saúde, é reconhecida por seu potencial terapêutico em promover transformações físicas, mentais e sociais, contribuindo de maneira significativa para o bem-estar e para a resposta favorável ao tratamento de várias condições clínicas. A intervenção utiliza a música como meio de

comunicação, mobilização, expressão e organização emocional e cognitiva. Os estudos incluídos apontaram benefícios consistentes, como a redução da ansiedade e da dor, melhora na variabilidade cardíaca, estímulo cognitivo, regulação emocional e fortalecimento de vínculos sociais e afetivos (Sigaran *et al.*, 2023).

No entanto, é importante destacar que, embora os resultados sejam promissores, muitos estudos apresentaram limitações metodológicas, como tamanhos de amostra pequenos, falta de grupos de controle e desenhos não experimentais. Essas limitações apontam para a necessidade de estudos futuros com maior rigor científico, que aumentem a representatividade dos resultados e fortaleçam a base de evidências sobre a eficácia das PICS nesse cenário.

4 CONCLUSÃO

O presente artigo alcançou o objetivo proposto ao apresentar e discutir as principais Práticas Integrativas e Complementares (PICs) utilizadas no cuidado à pessoa idosa. Constatou-se que há uma predominância de estudos voltados para os resultados clínicos e terapêuticos dessas práticas, embora ainda sejam escassas as pesquisas que avaliam de maneira aprofundada o impacto das PICs na qualidade de vida dos idosos.

As evidências analisadas demonstram que as PICs possuem grande potencial para promover um envelhecimento mais saudável, contribuindo para a prevenção e o tratamento de diversas condições de saúde, além de favorecerem o equilíbrio físico, mental e emocional. Essas práticas estimulam a autonomia, a autopercepção do cuidado e a adoção de estilos de vida mais saudáveis, permitindo que o idoso participe de forma ativa na manutenção do seu bem-estar.

A literatura revisada também indica que o uso das PICs é mais frequente entre pessoas com doenças crônicas, como hipertensão, artrite, reumatismos, distúrbios da coluna e depressão. Contudo, a adesão ainda é limitada, em virtude da oferta desigual e da insuficiente implementação dessas terapias nos serviços públicos de saúde.

Dessa forma, reforça-se a necessidade de ampliar políticas públicas e estratégias institucionais que garantam o acesso equitativo e a valorização das PICs no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). Investir em pesquisas, capacitação profissional e oferta

dessas práticas é fundamental para consolidar um modelo de atenção integral que reconheça o idoso como sujeito ativo no processo de cuidado, promovendo, assim, uma melhor qualidade de vida e bem-estar da população idosa.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder força, sabedoria e determinação ao longo de toda esta jornada acadêmica. Foi por meio da fé e da perseverança que consegui enfrentar os desafios, superar as dificuldades e seguir firme em busca dos meus objetivos.

À minha família, expresso minha mais sincera gratidão por todo o apoio, incentivo e amor incondicional. Em especial, ao meu esposo, pelo companheirismo constante, pela paciência, compreensão e por acreditar em mim mesmo nos momentos em que duvidei de minha própria capacidade. Sua presença foi fundamental para que eu pudesse continuar caminhando com segurança e confiança.

Aos meus professores e preceptores, agradeço pela dedicação e pela valiosa transmissão de conhecimentos, que contribuíram significativamente para minha formação profissional. Aos amigos que estiveram presentes durante essa trajetória, deixo meu reconhecimento pelo apoio, pelas palavras de incentivo e pelos momentos de leveza e descontração, que tornaram essa caminhada mais significativa.

Financiamento

O presente estudo não recebeu financiamento de agências públicas, privadas ou sem fins lucrativos, sendo desenvolvido com recursos próprios da autora, no âmbito das atividades acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Terezinha (CEST).

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses de natureza pessoal, acadêmica, financeira ou institucional que possa ter influenciado na condução, análise ou publicação dos resultados deste estudo.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. K. et al. Evolução da cicatrização de úlceras nos membros inferiores de pacientes em uso de bota de unna associado ao uso de shiatsu. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, v. 12, p. 331-335, 2020.

ALMEIDA, C. A. P. L. et al. Capoterapia como meio de inclusão social para idosos. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, v. 11, n. 3, p. 582-587, abr./jun. 2019.

ALMEIDA, C. R. F.; ALCÂNTARA, J. T.; QUEIROZ, T. A. Práticas integrativas e complementares em saúde: utilização e eficácia para melhoria da vida do idoso. *Brazilian Journal of Development*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 1, 2021.

BIZINOTO, M. E. S. Adesão dos idosos brasileiros às práticas integrativas e complementares em saúde: uma investigação online. 2022.

CORRÊA, C. D. C. et al. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, p. 1-11, 2020.

CORRÊA, E. A. B.; ARAÚJO, A. H. I. M.; MENDES, M. I. O. I. A terapia reiki e outras terapias integrativas complementares no tratamento de enfermidades. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, São Paulo, v. 3, n. 7, p. 561-576, 2020. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/83>. Acesso em: 09 nov. 2025.

DENNIS, J. A. et al. Conventional and complementary health care approaches used by U.S. adults with joint pain. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 11, p. 1080-1083, 2020.

FERRAZ, I. S. et al. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde: relato de experiência. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 33, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/10866>. Acesso em: 09 out. 2025.

FERREIRA, S. K. S. et al. Política nacional de práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde. *Revista Faipe*, v. 10, n. 1, p. 21-39, 2020.

GARCIA, S. M. et al. Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 7, p. 48973-48981, 2020.

GOMES, S. M. et al. Reabilitação física/funcional no Brasil: análise espaço-temporal da oferta no sistema único de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 2, p. 373383, fev. 2023.

GOMES, V. A. S. et al. A arteterapia e musicoterapia como recursos psicopedagógicos: os benefícios da intersetorialidade na qualidade de vida dos idosos. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 6, p. e8212642079, 2023.

GONÇALVES, R. S. et al. Terapias alvo em tumores cerebrais: o que aprendemos até agora? *Arquivos Brasileiros de Neurocirurgia*, v. 40, n. 4, p. 212-219, 2021.

HMWE, N. T. T. et al. Older adults' perspectives on complementary and alternative

medicine and acupressure. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 39, p. 101163, 2020.

HUANG, K. Y. et al. Quality of life and activities of daily living in elderly patients with hypertension treated with acupuncture. *Medicine*, v. 101, n. 11, 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo Demográfico 2022*. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

JUSTEL, M. et al. Idosos praticantes de Hatha Yoga: avaliação da qualidade de vida relacionada à saúde. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 18, n. 3, p. 295-310, 2019.

LIMA, A. C.; COUTINHO, F. G. S. Avaliação da qualidade de vida, do sono e da flexibilidade em idosos após Lian Gong. *Revista Interdisciplinar*, v. 12, n. 1, p. 1-7, 2019. Disponível em: https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/revinter/article/view/1303/pdf_401.

LORBER, M. Music therapy to reduce blood pressure and anxiety in elderly patients. *Research in Gerontological Nursing*, v. 15, n. 2, p. 85–92, 2022.

MADO, D. M. et al. Práticas integrativas e complementares em saúde. *APS em Revista*, v. 2, n. 3, p. 272-284, 2020.

MARQUES, P. P. et al. Uso de práticas integrativas e complementares por idosos. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 126, p. 845-856, 2020.

SANTOS, M. S. et al. Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 22, n. 1, p. 1-5, 2020. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reme/v22/1415-2762-reme-22-e1125.pdf>.

SAYLER, M. G. et al. Integration of complementary therapy in pain management. *Journal of Doctoral Nursing Practice*, v. 15, n. 1, p. 46-56, 2022.

SHI, Z.; ZHOU, H.; LU, L. Aquatic exercise for low back pain: systematic review. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, v. 97, n. 2, p. 116-122, 2018.

SIGARAN, L. A. et al. Saúde e envelhecimento: abordagem integral. *RIAGE – Revista Ibero-Americana de Gerontologia*, v. 4, 2023.

SILVA, C. C. et al. Políticas sociais e direitos do idoso. *Revista Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, v. 18, n. 2, p. 257-274, 2020.

SOARES, M. C. R.; GIRONDOLI, Y. M. Práticas integrativas e complementares em saúde. Instituto Federal do Espírito Santo, 2021.

TANG, H. et al. Music therapy effects on pain and anxiety. *Supportive Care in Cancer*, v. 29, n. 12, p. 7299-7306, 2021.

TANG, S. K. et al. Non-pharmacological pain management in older adults. *BMC Public Health*, v. 19, n. 1, p. 1488, 2019.



TORRES, B. V. S. et al. Práticas integrativas no cuidado em saúde de idosos.

Enfermagem em Foco, v. 12, n. 1, p. 154-162, 2021.

VÁZQUEZ, L. J. M. et al. Calidad de vida en gestantes tras actividad física acuática.

Revista Española de Salud Pública, v. 91, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Global report on traditional and complementary medicine*. Geneva: WHO, 2019.

ZAPELINI, R. G.; JUNGES, J. R.; BORGES, R. F. Concepção de saúde e práticas integrativas. *Physis:*

Revista de Saúde Coletiva, v. 33, e33069, 2023.