

As práticas integrativas e complementares em saúde e a qualidade de vida de idosos: revisão integrativa

Integrative and complementary practices in health and the quality of life of the elderly: integrative review

DOI:10.34119/bjhrv4n4-307

Recebimento dos originais: 31/07/2021

Aceitação para publicação: 31/08/2021

Ricardo José Oliveira Mouta

Formação Acadêmica: Doutor em Enfermagem.

Instituição: Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Endereço: Boulevard 28 de setembro 157 7º andar Vila Isabel Rio de Janeiro RJ

E-mail: ricardomouta@hotmail.com

Rafael da Rocha Dutra

Formação Acadêmica: Discente da Faculdade de Enfermagem da UERJ

Instituição: Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Endereço: Boulevard 28 de setembro 157 7º andar Vila Isabel Rio de Janeiro RJ

E-mail: rafael.rochadutra@gmail.com

Gabriella da Silva Rodrigues de Matos

Formação Acadêmica: Discente da Faculdade de Enfermagem da UERJ

Instituição: Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Endereço: Boulevard 28 de setembro 157 7º andar Vila Isabel Rio de Janeiro RJ

E-mail: gabriellar.matos@gmail.com

Sandra Cristina de Souza Borges Silva

Formação Acadêmica: Mestra em Enfermagem.

Instituição: Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Endereço: Boulevard 28 de setembro 157 7º andar Vila Isabel Rio de Janeiro RJ

E-mail: scriborges@hotmail.com

Edymara Tatagiba Medina

Formação Acadêmica: Mestra em Enfermagem.

Instituição: Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Endereço: Boulevard 28 de setembro 157 7º andar Vila Isabel Rio de Janeiro RJ

E-mail: edymaramedina@globo.com

Joana Iabrudi Carinhanha

Formação Acadêmica: Doutora em Enfermagem.

Instituição: Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Endereço: Boulevard 28 de setembro 157 7º andar Vila Isabel Rio de Janeiro RJ
E-mail: joanaibrudi@gmail.com

Fernanda Maria do Vale Martins Lopes

Formação Acadêmica: Doutoranda em Enfermagem.

Instituição: Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Endereço: Boulevard 28 de setembro 157 7º andar Vila Isabel Rio de Janeiro RJ
E-mail: fernandalopescfmso@gmail.com

Renata Pascoal Freire

Formação Acadêmica: Doutora em Saúde Pública

Instituição: Instituto Fernandes Figueira – IFF/FIOCRUZ

Endereço: Avenida Rui Barbosa 716 6º andar Flamengo Rio de Janeiro RJ
E-mail: renatapfreire@gmail.com

RESUMO

O processo de envelhecimento da população desafia os sistemas de saúde, sendo necessário ampliar os investimentos em ações de promoção da saúde e prevenção de doenças. Nesse sentido, destacam-se as práticas que visam o bem-estar global do indivíduo, para além do alívio de sinais e sintomas, como as Práticas Integrativas e Complementares (PICs). Nesse sentido, o objetivo deste estudo é identificar as evidências disponíveis nas produções científicas sobre a qualidade de vida de idosos que utilizam as PICS. Trata-se, portanto, de estudo de revisão integrativa, fundamentada na Prática Baseada em Evidências. Utilizou-se a estratégia PICO, resultando num corpus de revisão composto por 16 publicações. Os dados foram organizados em um quadro sinóptico com as principais informações dos estudos selecionados. A avaliação crítica dos dados possibilitou a emergência da seguinte categoria: As principais PICS utilizadas em idosos para melhorar a qualidade de vida. Resultados: As principais PICS encontradas nas publicações que proporcionaram a melhor qualidade de vida dos idosos foram: Medicina Ayurvédica, capoterapia, meditação/mindfulness, Reiki, Ioga, Intervenções comportamentais, musicoterapia, arteterapia, sauna ioga, relaxamento muscular/massoterapia, protocolo samba, Tai chi Qigong. Conclui-se que a utilização de práticas integrativas está diretamente relacionada ao bem estar e melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Palavras-Chave: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, Qualidade de Vida, Idosos.

ABSTRACT

The aging process of the population challenges health systems, making it necessary to expand investments in actions to promote health and disease prevention. Signs and symptoms, such as Integrative and Complementary Practices (PICs). In this sense, the aim of this study is to identify the evidence available in scientific productions on the quality of life of elderly people who use PICS.: It is, therefore, an integrative review study, based on Evidence-Based Practice. The PICO strategy was used, resulting in a review corpus composed of 16 publications. Data were organized in a synoptic table with the main information of the selected studies. The critical evaluation of the data allowed the emergence of the following category: The main PICS used in the elderly to improve their quality of life. Results: The main PICS found in publications that provided the best

quality of life for the elderly were: Ayurvedic Medicine, capotherapy, meditation/mindfulness, Reiki, Yoga, Behavioral interventions, music therapy, art therapy, yoga sauna, muscle relaxation/massa therapy, samba protocol, Tai Chi Qigong. It is concluded that the use of integrative practices is directly related to the well-being and improvement of the quality of life of the elderly.

Keywords: Complementary Therapies, Quality of Life, Elderly Aged.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento da população desafia os sistemas de saúde e previdenciário de todos os países. Os avanços no campo da saúde e da tecnologia permitiram que esse grupo populacional tenha uma melhor qualidade de vida, relacionada ao acesso aos serviços de atenção à saúde, ao lazer, a moradia, dentre outros direitos. Assim, é necessário ampliar os investimentos em ações de promoção da saúde e prevenção de doenças ⁽¹⁾.

A preocupação com os aspectos inerentes à qualidade de vida tem origem em um movimento dentro das ciências humanas e biológicas que aponta para a valorização de conceitos mais abrangentes, sem desconsiderar o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. Assim, qualidade de vida pode ser considerada por alguns estudiosos como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito mais amplo, em que seriam consideradas as condições de saúde ⁽²⁾.

Nesse sentido, destacamos a relação entre as práticas que visam o bem-estar global do indivíduo, para além do alívio de sinais e sintomas. Nessa perspectiva, as possibilidades terapêuticas visam o equilíbrio entre as dimensões biopsicosociais do ser, sinalizando a necessidade de práticas além do saber biomédico, tais como as Práticas Integrativas e Complementares (PIC). O termo PIC tem sido usado no Brasil para identificar a Medicina Tradicional (MT), a Medicina Alternativa e Complementar (MAC) e a Medicina Integrativa (MI) que, nas últimas décadas, têm sido alvo de atenção da Organização Mundial da Saúde (OMS) para sua introdução na Atenção Primária à Saúde (APS)⁽³⁾.

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi institucionalizada no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006 ⁽⁴⁾. Inicialmente, foram incorporados serviços de homeopatia, fitoterapia, acupuntura, antroposofia e termalismo. Posteriormente, em 2017 e 2018, novas práticas foram incluídas, tais como a dança circular, a biodança, entre outras ⁽⁵⁾.

Propõe-se, então, que as intervenções com as PICS ampliem seu escopo, incluindo os problemas e as necessidades de saúde, de modo que a organização da atenção e do cuidado envolva, ao mesmo tempo, as ações e os serviços que operem sobre os efeitos do adoecer e aqueles que visem o espaço para além dos muros das unidades de saúde e do sistema de saúde, incidindo sobre as condições de vida e favorecendo a ampliação de escolhas saudáveis por parte dos sujeitos e das coletividades no território onde vivem e trabalham.

Nesse sentido, o objetivo deste estudo é identificar as evidências disponíveis nas produções científicas sobre a qualidade de vida de idosos que utilizam as PICS.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de Revisão Integrativa da Literatura que é um método de pesquisa que permite a busca, a avaliação crítica e a síntese das evidências disponíveis do tema investigado, sendo o seu produto o estado atual do conhecimento ⁽⁶⁾.

Esse método de revisão se desenvolve através de seis etapas por ser fundamentada na Prática Baseada em Evidências (PBE), sendo elas: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão norteadora; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; 3) categorização dos estudos; 4) avaliação dos estudos incluídos na revisão; 5) interpretação dos resultados; e 6) síntese/apresentação do conhecimento.

Para a elaboração da questão de pesquisa da revisão integrativa, utilizou-se a estratégia PICO, sendo este um acrônimo para população de estudo, intervenção, e comparação e desfecho. Esses componentes são os elementos fundamentais da questão de pesquisa e da construção da pergunta para a busca bibliográfica de evidências ⁽⁷⁾. Assim, o “P” (população ou problema) referiu-se aos idosos; “I” (intervenção) as PICS; “C” (comparação) não se aplica e “O” (desfecho esperado) melhoria da qualidade de vida.

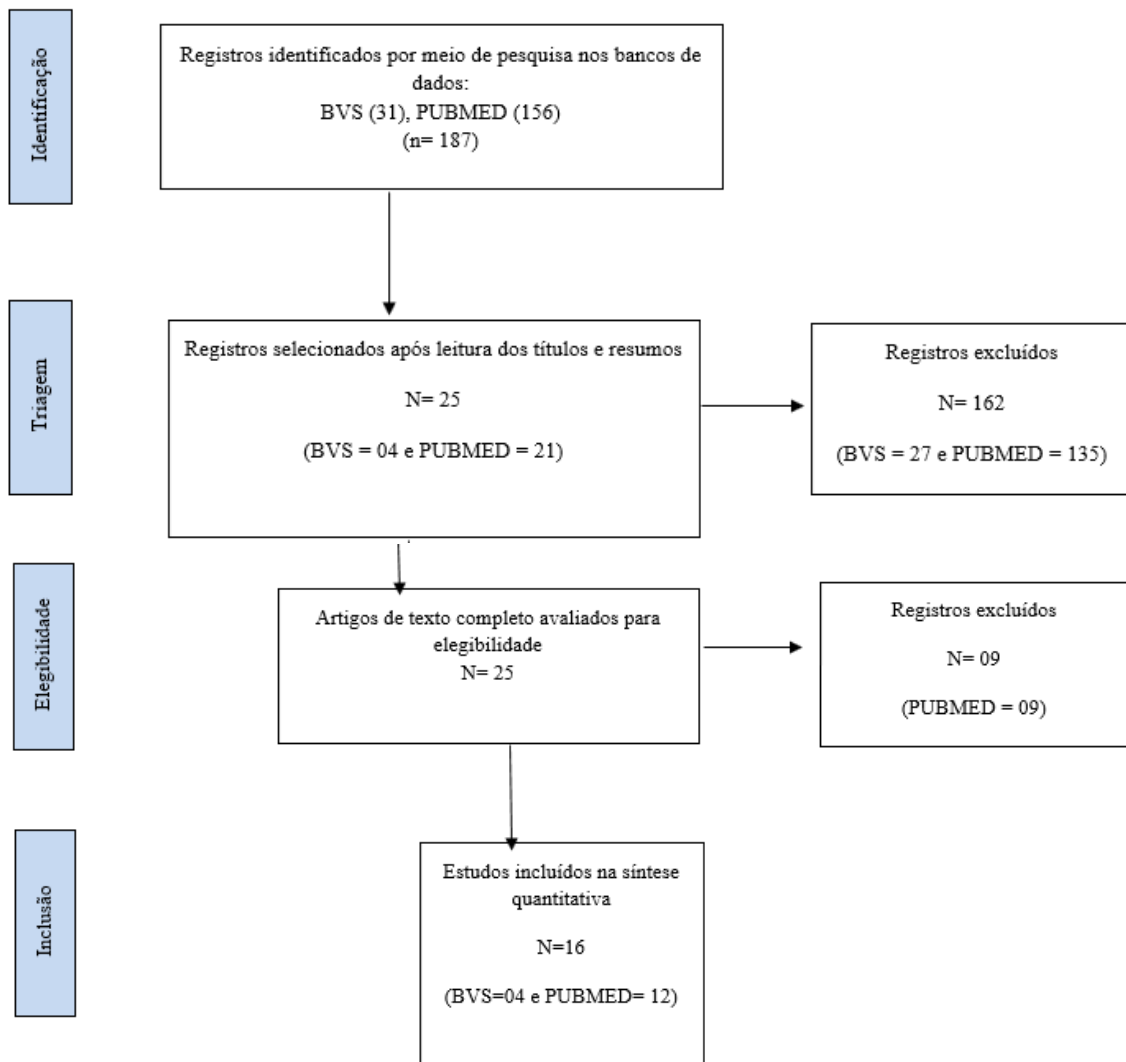
Definimos como questão de revisão a seguinte pergunta: “Quais são as PICS mais eficazes para a melhoria da qualidade de vida da população idosa publicadas em periódicos científicos nos últimos 05 anos?”. A busca foi realizada no mês de maio de 2021, no PUBMED e no Portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando-se os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DECS) e Medical Subject Headings (MeSH): “idosos”, “Elderly Aged”, “qualidade de vida”, “Quality of Life”, “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”, “Complementary Therapies” e os operadores booleanos AND e OR.

Foram selecionados teses e artigos publicados a partir de ensaios clínicos randomizados publicados em português, inglês e espanhol, com texto completo disponível online. Foram excluídas da análise as publicações: Cartas ao Editor, Ponto de vista ou reflexão e os textos completos que não versaram sobre o tema. Para os artigos que apareceram em mais de uma base de dados, utilizou-se apenas um para ser submetido à análise, a fim de evitar a duplicidade de artigos.

Foram identificados 31 publicações na BVS e 156 publicações na PUBMED totalizando 187 publicações nas bases de dados. A partir da leitura criteriosa de títulos e resumos foram selecionados aqueles que atendiam os seguintes critérios: a. Publicados entre 2016 a 2021; b. Versão completa do estudo disponível *on-line*; c. Relacionavam os descritores da busca no resumo e no texto. Das publicações identificadas foram excluídos 171 publicações por não apresentarem respostas a questão de pesquisa e o objetivo proposto para este estudo. E, finalmente, o *corpus* da revisão foi composto por 16 publicações.

Os resultados desta revisão estão sintetizados e apresentados sob a forma de um fluxograma (Figura 1). Como parte do processo interpretativo, os dados foram organizados em um quadro sinóptico com as principais informações dos estudos selecionados (Quadro1).

Figura 1: Fluxograma dos artigos da produção científica que foram selecionados



Fonte: Autores, 2021

Para a análise e posterior síntese dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão, foi criado um quadro sinóptico contendo as seguintes variáveis: ano de publicação, autor, título, revista objetivo, delineamento do estudo e nível de evidência. E, para a avaliação crítica das produções selecionadas, utilizou-se o sistema de classificação de evidências. Neste Sistema, a qualidade das evidências pode ser classificada em seis níveis: N1. Revisão sistemática/metanálises; N2. Estudo clínico randomizado; N3. Ensaios controlados não randomizados; N4. Estudo de coorte ou estudos de caso-controle; N5. Metassíntese de informações qualitativa ou estudos descritivos; N6. Estudos quantitativos únicos ou estudos descritivos e N7. Opinião de especialistas.

Os aspectos éticos deste estudo foram preservados e todos os autores dos artigos analisados foram adequadamente referenciados e seu conteúdo apresentado de forma fidedigna, conforme a Lei de Direitos Autorais nº 9.610/1998.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 16 publicações sendo a maior parte classificada como nível 2 de evidência científica. A partir da leitura, releituras, exploração e análise do conteúdo dos artigos selecionados, emergiu a seguinte categoria: As principais PICS utilizadas em idosos para melhorar a qualidade de vida.

Quadro 1: Produção científica e delineamento metodológico sobre a qualidade de vida de idosos que utilizam PICS. Rio de Janeiro, 2021.

Ano Autor	Título	Revista	Objetivo	Delineamento do estudo	Nível evidência
2020 Dahanaya ke, Jeevani Maheshika; Perera et al. ⁽⁸⁾	Efficacy and safety of two Ayurvedic dosage forms for allergic rhinitis: Study protocol for an open-label randomized controlled trial	Trials	Examinar a eficácia e a segurança de uma decocção usada no Ayurveda tradicional para rinite alérgica e sua formulação liofilizada pronta para uso em comparação com um anti-histamínico por um período de 4 semanas no alívio dos sintomas da rinite alérgica .	um ensaio clínico randomizado	N2
2020 Raiol, Ianny Ferreira; et al. ⁽⁹⁾	Capoterapia como prática comunitária para o envelhecimento saudável.	Rev. enferm. UFPE on line	relatar a experiência de acadêmicos do Curso de Enfermagem quanto à relação capoterapia e o envelhecimento saudável dos idosos.	relato de caso.	N6
2019 Barreto, JM et al ⁽¹⁰⁾ Fiocruz Brasília; São Paulo (Estado). Secretaria da Saúde. Instituto de Saúde.	Meditação/mindfulness para tratamento de doenças cardiovasculares em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e segurança do uso complementar da meditação/mindfulness para o tratamento de doenças cardiovasculares na população adulta e idosa?	Revisão Rápida	Identificar a eficácia/efetividade e segurança do uso complementar da meditação/mindfulness para o tratamento de doenças cardiovasculares na população adulta e idosa.	Revisões sistemáticas e metanálises	N1
2016 Cordeiro, Luciana Rodrigues ⁽¹¹⁾	Reiki como cuidado de enfermagem em pessoas com ansiedade no âmbito da Estratégia Saúde da Família.	Mosaico	analisar a contribuição do Reiki como proposta de cuidado de enfermagem em pessoas com ansiedade na Estratégia Saúde da Família,	Relato de caso	N6

2019 Sivarama krishnan D, Fitzsimon s C et al. ⁽¹²⁾	The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials	Int J Behav Nutr Phys Act.	sintetizar as evidências existentes sobre os efeitos da ioga na função física e na QVRS em idosos não caracterizados por nenhuma condição clínica específica.	. revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	N2
2017 Tew GA, Howsam J, Hardy M, Bissell L et al. ⁽¹³⁾	Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial	BMC Geriatr	avaliar a viabilidade e os efeitos de um programa de ioga adaptado na função física e na qualidade de vida relacionada à saúde em idosos fisicamente inativos.	Ensaio piloto randomizado controlado.	N2
2019 Chandler MJ, Locke DE, Crook JE, et al. ⁽¹⁴⁾	Comparative Effectiveness of Behavioral Interventions on Quality of Life for Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Clinical Trial	JAMA Netw Open	Comparar os efeitos incrementais de combinações de 5 intervenções comportamentais em desfechos de maior importância para pacientes com MCI.	um ensaio clínico randomizado	N2
2019 Ramírez- Barrantes R et al. ⁽¹⁵⁾	Default Mode Network, Meditation, and Age-Associated Brain Changes: What Can We Learn from the Impact of Mental Training on Well-Being as a Psychotherapeutic Approach?	Neural Plast	discutir a possibilidade de facilitar o envelhecimento saudável por meio da regulação de redes por meio da meditação.	Editoriais	N7
2019 Gold C, Eickholt J, Assmus J, Stige B, Wake JD, et al. ⁽¹⁶⁾	Music Interventions for Dementia and Depression in Elderly care (MIDDEL): protocol and statistical analysis plan for a multinational cluster-randomised trial..	BMJ Open	determinar a eficácia do GMT, RCS e sua combinação para residentes de lares e examinar a heterogeneidade dos efeitos do tratamento entre os subgrupos	estudo multinacional randomizado por cluster.	N2
2017 Mahendra n R, Rawtaer I, Fam J, et al. ⁽¹⁷⁾	Art therapy and music reminiscence activity in the prevention of cognitive decline: study protocol for a randomized controlled trial	Ensaios.	explorar a viabilidade do uso de arteterapia e atividade de reminiscência musical para melhorar a cognição de idosos que vivem na comunidade com comprometimento cognitivo leve.	estudo para ensaio clínico randomizado.	N2

2019 Bucht H, Donath L. (18)	Sauna Yoga Superiorly Improves Flexibility, Strength, and Balance: A Two-Armed Randomized Controlled Trial in Healthy Older Adults.	Int J Environ Res Saúde Pública.	investigar se a sauna ioga a uma temperatura moderada (50 ° C) afeta beneficemente a flexibilidade, força, equilíbrio e qualidade de vida (QV) em idosos saudáveis residentes na comunidade.	estudo para ensaio clínico randomizado.	N2
2016 Hassanpour-Dehkordi A, Jalali (19)	Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Fatigue and Quality of Life Among Iranian Aging Persons	Acta Med Iran.	investigar o efeito do relaxamento muscular progressivo na qualidade de vida dos idosos iranianos.	estudo para ensaio clínico randomizado.	N2
2020 Tillmann AC, Swarowsky A et al. (20)	Feasibility of a Brazilian samba protocol for patients with Parkinson's disease: a clinical non-randomized study	Arq Neuropsiquiatr	Investigar a viabilidade de um protocolo de samba brasileiro em indivíduos com doença de Parkinson.	um estudo clínico	N2
2018 Siu MY, Lee DTF (21)	Effects of tai chi on cognition and instrumental activities of daily living in community dwelling older people with mild cognitive impairment	BMC Geriatr	examinar os efeitos do Tai Chi nas funções cognitivas gerais e atividades instrumentais de vida diária (AIVD) em idosos residentes na comunidade com comprometimento cognitivo leve (MCI) em Hong Kong.	um estudo clínico não-randomizado.	N2
2018 Walther A, Lacker TJ, Ehlert U (22)	Everybody was Kung-Fu fighting-The beneficial effects of Tai Chi Qigong and self-defense Kung-Fu training on psychological and endocrine health in middle aged and older men	Complement Ther Med.	Avaliar os efeitos benéficos do Tai Chi Qigong e do treinamento de autodefesa Kung-Fu na saúde psicológica e endócrina em homens de meia-idade e idosos.	Relato de caso	N6
2016 Chan AW, Yu DS et al. (23)	Effects of tai chi on cognition and instrumental activities of daily living in community dwelling older people with mild cognitive impairment	Clin Interv Aging.	avaliar os efeitos preliminares do tai chi qigong (TCQ) na melhoria da qualidade do sono noturno de idosos com deficiência cognitiva.	um ensaio piloto randomizado controlado.	N2

Fonte: Autores, 2021

4 DISCUSSÃO

As principais PICS utilizadas por idosos para melhorar a qualidade de vida.

As principais PICS encontradas nas publicações que proporcionaram a melhor qualidade de vida dos idosos foram: Medicina Ayurvédica, capoterapia,

meditação/mindfulness, Reiki, Ioga, Intervenções comportamentais, musicoterapia, arteterapia, sauna ioga, relaxamento muscular/massoterapia, protocolo samba, Tai chi Qigong.

A medicina ayurvédica é compreendida como uma racionalidade médica, estruturada por dimensões teóricas e empíricas conceituadas. “Ayurveda” significa “ciência da vida” ou “conhecimento da vida”. Surge através da observação, experiência e utilização de recursos naturais a fim de de criar uma sistemática natural do ato de cuidar. Os tratamentos desta medicina proporcionam princípios relacionados à saúde física, energética, mental e espiritual do indivíduo que experimenta esta alternativa ⁽²⁴⁾.

Trata-se uma medicina de auto-cura, auto-ajuda e autoconhecimento baseado em práticas cotidianas, disciplina e austeridade. No ocidente é considerado uma prática integrativa de cuidado onde o indivíduo descobre o seu potencial interior, além de manter sua harmonia emocional, espiritual e psicológica. Desse modo, um indivíduo sadio vai ter condições de manter sua saúde como um todo, e aquele que esta doente pode recuperá-la ⁽²⁵⁾.

Uma dos ramos da medicina ayurvédica denominada *jara chikitsa*, tem como objetivo retardar o processo de envelhecimento natural e combater sintomas do envelhecimento precoce. Ela consiste em uma série de técnicas para aumentar o vigor e resistência orgânica, promovendo um bom desempenho do intelecto, da memória, e de diversas funções sutis do sistema nervoso contribuindo para uma longevidade com saúde e bem estar ⁽²⁶⁾.

Outra prática integrativa identificada foi a capoterapia que é uma adaptação da capoeira, utilizando os movimentos corporais associado a uma musicalidade da cultura afrodiáspórica brasileira. Assim é definida como uma atividade de socialização, com a funcionalidade de subtrair sintomas depressivos, melhorar a coordenação motora, a força muscular e a autoestima ⁽²⁷⁾.

Em pesquisa realizada com idosos que praticavam a capoterapia, verificaram uma melhora significativa na saúde, coordenação motora, na disposição e vontade de viver. Por ser uma atividade que utiliza atividade física com música percebeu-se uma melhora na atitude mental positiva, mais motivação, além de relaxamento e memorização ⁽²⁸⁾.

A meditação/mindfulness é uma prática integrativa e complementar que, na esfera do cuidado em saúde, possui efeitos relacionados ao bem-estar. São utilizadas práticas meditativas de forma estruturada e sistemática desenvolvidas por Kabat-Zinn e colaboradores direcionada a públicos específicos ⁽²⁹⁾.

Estudos prévios têm demonstrado benefícios das intervenções baseadas em mindfulness em diversas condições clínicas, entre eles nos sintomas de depressão e ansiedade em adultos mais velhos ⁽³⁰⁻³¹⁾.

O Reiki é classificado pelo *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) como terapia complementar energética. Trata-se de um sistema de cura através da imposição de mãos, com a finalidade de tratar o corpo físico, atuando nos corpos sutis etéreos, mental, emocional e espiritual. É uma terapia que pode ser oferecida a qualquer indivíduo em situação de saúde ou doença, pois aumenta a energia vital e fortalece o sistema imunológico, sendo considerado um método de caráter preventivo e harmonizador, agindo na causa do problema ⁽³²⁻³³⁾.

Apresenta-se como uma prática especializada de cuidado, regulamentada no Brasil conforme a normativa do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) 581/2018(23). O Reiki contribui em vários cenários de cuidado, como para quadros ansiedade e depressão, entretanto as publicações sobre a medicina ainda é escassa ⁽³⁴⁾.

Cabe salientar que esta terapia não farmacológica influencia significativamente na qualidade de vida de idosos institucionalizados e por esta população apresentar maior fragilidade é de suma importância os profissionais de saúde oferecerem alternativas não só para tratamento, mas para melhorar o estado geral de cada pessoa ⁽³⁵⁾.

O Ioga é um sistema indiano mais definido para a análise da consciência, do autoconhecimento que fundamentaliza novas maneiras de ver, sentir e agir. Para esta filosofia, o conceito de mente, não se limita à expressão de pensamento e sentimentos, mas a da consciência imaterial. Há diferentes tradições e adaptações do Ioga na Índia, sendo o Hatha Yoga uma das mais conhecidas no ocidente ⁽³⁶⁾.

A ioga possui várias técnicas para finalidades específicas, dentre elas temos: asanas (técnicas corporais), os pranayamas (técnicas respiratórias), os mantras (técnicas de vocalizações sonoras), os mudras (técnicas de postura de mãos e dedos), o yoganidra (técnica de descontração), o samyama (técnica de concentração) e o samadhi (técnica de meditação) ⁽³⁷⁾.

Essa prática integrativa tem boa aceitação com a população idosa, pois traz benefícios nos problemas de saúde tais como: mudanças de humor, distúrbios do sono, fadiga, sintomas de estresse e queixas somáticas. Além disso, traz melhoras no sistema imunológico, na flexibilidade, na autonomia funcional e no sistema metabólico, fatores que contribuem para a qualidade de vida de idosos. Estudo realizado em um programa de ioga mostrou que esta prática influencia positivamente na qualidade de vida de idosos ⁽³⁸⁾.

A também estudo que verificou-se o uso de uma das adaptações da ioga denominada Bikram yoga, também conhecida como hot yoga ou sauna yoga. Nessa prática as posturas são realizadas num ambiente tipo sauna com uma temperatura de cerca de 40,5°C e 40 - 60% de humidade relativa, durante mais de 90 minutos, proporcionando um ambiente acolhedor e relaxante ⁽³⁹⁾.

Em estudo com adultos e idosos, verificou-se que a sauna ioga melhora o equilíbrio, a flexibilidade, a força, tendo um grande impacto na qualidade de vida, especialmente nos idosos, dado que esses aspectos da aptidão física diminuem com a idade ⁽⁴⁰⁾.

Musicoterapia é a ciência que utiliza a música e os fenômenos acústicos para promover, prevenir ou reabilitar as funções motoras, cognitivas e afetivas dos indivíduos. Os elementos sonoros e a expressão musical, verbal e corporal manifestadas a partir desse processo passam a ser os pontos de partida para a ação musicoterapêutica. A musicoterapia pode ser aplicada em atendimento individual ou em grupos, nas comunidades, organizações, instituições de saúde e como ferramenta de transformação de contextos sociais e comunitários ⁽⁴¹⁾.

Pesquisa realizada com idosos institucionalizados que utilizaram a musicoterapia evidenciou benefícios extremamente importantes e incomparáveis a outras modalidades terapêuticas tradicionais, melhorando inclusive a depressão. Nessa prática o musicoterapeuta utiliza parâmetros sonoros/musicais para que o idoso possa assumir um papel definido na vida e que volte a empregar todas as suas capacidades, de forma que possa melhorar sua qualidade de vida ⁽⁴²⁻⁴³⁾.

Outra pesquisa sobre o uso de musicoterapia com idosos evidenciou a melhora da comunicação entre os participantes contribuindo para a autoaceitação e ampliação do convívio social. Outro fator importante detectado foi a preservação da memória e estimulação das funções cognitivas, que influencia diretamente no aspecto emocional e social, na autonomia e qualidade de vida do idoso ⁽⁴⁴⁾.

A arte terapia é um processo terapêutico que utiliza a arte como processo expressivo para o autoconhecimento e para a expressão de conflitos e emoções internas. Ela é considerada uma prática transdisciplinar, ou seja, absorve saberes de diversas áreas, que visa resgatar a pessoa em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação ⁽⁴⁵⁾.

Essa prática trabalha a arte como linguagem que ultrapassa as barreiras do paciente. Pintura, modelagem, desenho, música, canto, dança, bordados, colagens,

fotografia, contação de histórias ou qualquer instrumento que pode ser utilizado para que essas manifestações aconteçam ⁽⁴⁶⁾.

Estudo que verificou a utilização da arteterapia com idosos revelou o desdobramento dos processos intrapsíquicos presentes na pessoa idosa e demonstrou que sua utilização favoreceu a aceitação das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento. Percebeu-se que houve a diminuição dos sentimentos de incapacidade e isolamento, e que as vivências grupais, por meio das expressões artísticas, ajudam a pessoa idosa no senso de pertencimento e aceitação da sua própria história, trazendo bem estar e qualidade de vida ⁽⁴⁷⁾.

O relaxamento progressivo de Jacobson, foi criado pelo médico fisiologista Edmund Jacobson em 1920, nesse método inclui alongamento voluntário e relaxamento da motricidade do corpo humano, das mãos aos pés e nos últimos anos, apresenta benefícios como facilitar o sono e reduzir a sensibilidade à fadiga ⁽⁴⁸⁾.

Trata-se de um método ativo, participativo e dinâmico que promove a autonomia do indivíduo. Ele alterna a contração e distensão muscular, possibilitando chegar ao estado de relaxamento profundo, pois nesse método a orientação é mais fisiológica do que psicológica onde o indivíduo aprende, avalia, e aplica sistematicamente tensões específicas nos grupos musculares para os relaxar de seguida ⁽⁴⁹⁾.

A dança é demasiadamente importante para a melhoria da qualidade de vida de quem a pratica. Portanto, tem se destacado entre as diferentes práticas de reabilitação visando os idosos. De uma perspectiva cultural positiva, o samba brasileiro é um ritmo prático como um novo protocolo de dança, porque além de proporcionar função motora através de suas etapas básicas, visa a estimulação sensorial e social através de seu ritmo e suas variações de estilo e música ⁽¹⁹⁾.

Estudo que aplicou essa prática em pacientes idosos com problemas cardíacos mostrou ser efetivo como proposta de treinamento na reabilitação cardíaca, considerando os parâmetros relacionados à frequência cardíaca, limiares ventilatórios e percepção de esforço ⁽⁵⁰⁾.

Tai Chi é considerado como estilo de combate. Entretanto, foi utilizado originalmente como uma alternativa de exercícios para uma melhor qualidade de vida. Equilíbrio, força, agilidade, coordenação, concentração e flexibilidade é o que o Tai chi Qigong proporciona quando praticado para o bem estar e saúde, além de auxiliar no aumento da disposição e em distúrbios do sono e psicossociais. Qigong, é uma ação de autocura sistêmica incluindo meditação, técnicas de respiração, movimentos e suportes.

Tai chi qigong pode ser praticado por pessoas de todas as faixas etárias e recentemente demonstrou ser especialmente eficaz na melhoria de fatores psicossociais ⁽⁵¹⁻⁵²⁾.

Pesquisas que avaliaram esta prática milenar em idosos indicaram melhorias nas funções respiratória, circulatória, cognitivas, além do relaxamento. Outras aplicações que se mostraram benéficas foram na promoção, prevenção e reabilitação de doenças e distúrbios fisiológicos em adultos e idosos, como: câncer; fibromialgia; doença de *Parkinson*; Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC); *Burnout*; estresse; isolamento social; lombalgia crônica; dor cervical; zumbido; osteoartrite; fadiga; depressão; e doenças cardiovasculares ⁽⁵³⁾.

Assim verificamos neste estudo, que as PICS possuem uma concepção ampliada de saúde, sujeito e coletividade, pois constituem-se em uma racionalidade terapêutica baseada em uma visão complexa do ser humano. Elas favorecem a integralidade das ações e melhoram a qualidade de vida dos usuários, além de abranger o modelo de atenção à saúde organizado de maneira transdisciplinar ⁽⁵⁴⁾.

5 CONCLUSÃO

Através desta revisão podemos concluir que a utilização de práticas integrativas está diretamente relacionada ao bem estar e melhoria da qualidade de vida dos idosos. Entretanto, a baixa produção científica encontrada neste trabalho demonstra uma lacuna do conhecimento a ser preenchida com mais pesquisas. Sugestões para futuros trabalhos devem contribuir para avaliação da efetividade das PICs para o envelhecimento saudável, bem como para o entendimento dos principais fatores que dificultam a assistência de saúde a partir do uso das PICS durante o processo de envelhecimento da população e a proposição de estratégias que possam ser utilizadas para aumentar a adesão dos idosos a tais práticas.

REFERÊNCIAS

1. Miranda GMD, Mendes ACG, Silva ALA. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jul 30];19(3):507-519. DOI <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MT7nmJPPRt9W8vndq8dpzDP/?format=pdf&lang=pt>
2. Pereira EF, Teixeira CS, Santos A. Qualidade de vida: : abordagens, conceitos e avaliação. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte* [Internet]. 2012 [cited 2021 Jul 31];26(2):241-250. DOI <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLRvjx7hwshPf8FWPC/?lang=pt>
3. Guimarães MB, Nunes JA, Velloso M, Bezerra A, Sousa IM. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. *Saúde Soc.* 2020 [cited 2021 Jul 31];29(1):1-14. DOI <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190297>. Available from: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/B4xk3VVgGdNcGdXdH3r4n6C/?format=pdf&lang=pt>
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010.
6. Garcia AKA, Fonseca LF, Aroni P, Galvão CM. Strategies for thirst relief: : integrative literature review. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jul 31];69(6):1215-1222. DOI <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0317>. Available from: <https://www.scielo.br/j/reben/a/kgkS4kx4BNHNQLfsFxRmVrp/?lang=pt>
7. Santos CMD, Pimenta CADM, Nobre MRC. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2007 [cited 2021 Jul 31];15(3):508-511. DOI <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?lang=pt>
8. Dahanayake JM, Perera PK, Galappaththy P, Samaranayake D. Efficacy and safety of two Ayurvedic dosage forms for allergic rhinitis: Study protocol for an open-label randomized controlled trial. *Trials.* 2020 Jan 7;21(1):37. doi: 10.1186/s13063-019-4004-1.
9. Raiol IF, Lima FC de, Campos ACS, Rodrigues LB, Carvalho DNR de, Aguiar VFF. Capoterapia como prática comunitária para o envelhecimento saudável. *Rev enferm UFPE on line.* 2020;14:e243178 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.243178> Milhomens LM, Tesser TR, Ribeiro AAV, Araújo BC, Melo RC, Hirayma MS, Toma TS, Barreto JOM, compilers. Meditação/mindfulness para tratamento de doenças

cardiovasculares em adultos e idosos: revisão rápida [bibliography on the Internet]. Brasília: Fiocruz Brasília Instituto de Saúde; 2019 [cited 2021 Jul 31]. 32 p. Available from:https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/07/1102542/relatorio_rr_meditacao_doencas_cardiovasculares_2019.pdf

10. Cordeiro LR. Reiki como cuidado de enfermagem em pessoas com ansiedade no âmbito da estratégia saúde da família [dissertação]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem; 2016. 149 s. Mestrado Profissional em Saúde da família.

11. Sivaramakrishnan D, Fitzsimons C, Kelly P, Ludwig K, Mutrie N, Saunders DH, Baker G. The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019 Apr 5;16(1):33. doi: 10.1186/s12966-019-0789-2.

12. Tew GA, Howsam J, Hardy M, Bissell L. Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial. *BMC Geriatr.* 2017 Jun 23;17(1):131. doi: 10.1186/s12877-017-0520-6.

13. Chandler MJ, Locke DE, Crook JE, Fields JA, Ball CT, Phatak VS, Dean PM, Morris M, Smith GE. Comparative Effectiveness of Behavioral Interventions on Quality of Life for Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2019 May 3;2(5):e193016. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.3016.

14. Ramírez-Barrantes R, Arancibia M, Stojanova J, Aspé-Sánchez M, Córdova C, Henríquez-Ch RA. Default Mode Network, Meditation, and Age-Associated Brain Changes: What Can We Learn from the Impact of Mental Training on Well-Being as a Psychotherapeutic Approach? *Neural Plast.* 2019 Apr 2;2019:7067592. doi: 10.1155/2019/7067592.

15. Gold C, Eickholt J, Assmus J, Stige B, Wake JD, Baker FA, Tamplin J, Clark I, Lee YC, Jacobsen SL, Ridder HMO, Kreutz G, Muthesius D, Wosch T, Ceccato E, Raglio A, Ruggeri M, Vink A, Zuidema S, Odell-Miller H, Orrell M, Schneider J, Kubiak C, Romeo R, Geretsegger M. Music Interventions for Dementia and Depression in ELderly care (MIDDEL): protocol and statistical analysis plan for a multinational cluster-randomised trial. *BMJ Open.* 2019 Mar 30;9(3):e023436. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023436.

16. Mahendran R, Rawtaer I, Fam J, Wong J, Kumar AP, Gandhi M, Jing KX, Feng L, Kua EH. Art therapy and music reminiscence activity in the prevention of cognitive decline: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* [Internet]. 2017 [cited 2021 Jul 31];18(1):1-10. DOI <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2080-7>. Available from:https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5508683/pdf/13063_2017_Article_2080.pdf

17. Bucht H, Donath L. Sauna Yoga Superiorly Improves Flexibility, Strength, and Balance: A Two-Armed Randomized Controlled Trial in Healthy Older Adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Oct 2;16(19):3721. doi: 10.3390/ijerph16193721.

18. Hassanpour-Dehkordi A, Jalali A. Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Fatigue and Quality of Life Among Iranian Aging Persons. *Acta Med Iran*. 2016 Jul;54(7):430-6.
19. Tillmann AC, Swarowsky A, Corrêa CL, Andrade A, Moratelli J, Boing L, Vieira MCS, Araujo CDCR, Guimarães ACA. Feasibility of a Brazilian samba protocol for patients with Parkinson's disease: a clinical non-randomized study. *Arq Neuropsiquiatr*. 2020 Jan;78(1):13-20. doi: 10.1590/0004-282X20190140.
20. Siu MY, Lee DTF. Effects of tai chi on cognition and instrumental activities of daily living in community dwelling older people with mild cognitive impairment. *BMC Geriatr*. 2018 Feb 2;18(1):37. doi: 10.1186/s12877-018-0720-8.
21. Walther A, Lacker TJ, Ehlert U. Everybody was Kung-Fu fighting-The beneficial effects of Tai Chi Qigong and self-defense Kung-Fu training on psychological and endocrine health in middle aged and older men. *Complement Ther Med*. 2018 Feb;36:68-72. doi: 10.1016/j.ctim.2017.11.021.
22. Siu MY, Lee DTF. Effects of tai chi on cognition and instrumental activities of daily living in community dwelling older people with mild cognitive impairment. *BMC Geriatr*. 2018 Feb 2;18(1):37. doi: 10.1186/s12877-018-0720-8.
23. Birck FC, Luz MT. Ayurveda como racionalidade médica: as seis dimensões que embasam a sua prática terapêutica. *Cad. Naturol. Terap. Complem [Internet]*. 2020 [cited 2021 Jul 31];9(17):43-51. DOI <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v9e17202043-51>. Available from: <http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/6487>
24. Gasperi P, Raduns V, Ghiorzi AR. A dieta ayurvédica e a consulta de enfermagem: uma proposta de cuidado. *Ciênc. saúde coletiva [Internet]*. 2008 [cited 2021 Jul 31];13(2):495-506. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000200025>. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9ByhwQPFwvVDmSvkTDmdkZp/abstract/?lang=pt>
25. Carneiro DM. *Ayurveda: Saúde e Longevidade na Tradição Milenar*. 1st ed. [place unknown]: Pensamento; 2009. 336 p. ISBN: 8531516153 9788531516153.
26. Almeida CRF, de Alcântara JT, Queiroz TA. Práticas integrativas e complementares em saúde: : utilização e eficácia para melhoria da vida do idoso. *Brazilian Journal of Development [Internet]*. 2021 [cited 2021 Jul 31];7(1):1757-1765. DOI <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-120>. Available from: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/22736>
27. Sardinha SS, Alves AF, Toledo DC, Póvoa LSF, Sallum RPF, Teixeira LDM, Magalhães MB, Rocha NGC, Cavalcante PHL, Scher MCSD. _elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso_. *Com. Ciências Saúde [Internet]*. 2010 [cited 2021 Jul 31];21(4):349-354. Available from: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/capoterapia.pdf>
28. Nardi EC, de Oliveira RC. La representación de la meditación en la vida de los adultos:. *Lecturas: Educación física y deportes [Internet]*. 2021 [cited 2021 Jul

31];26(275):224-233. DOI <https://doi.org/10.46642/efd.v26i275.2739>. Available from: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2739>

29. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psycho* [Internet]. 2010 [cited 2021 Jul 31];78(2):169-183. DOI 10.1037/a0018555. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20350028/>.

30. Kuyken W, Taylor RS, Whalley B, Crane C, Bondolfi G, Hayes R, Huijbers M, Ma H, Schweizer S, Segal Z, Speckens A, Teasdale JD, Van Heeringen K, Williams M, Byford S, Byng R, Dalgleish T. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jul 31];73(6):565-574. DOI 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27119968/>.

31. Freitag VL, Dalmolin IS, Badke MR, Andrade A. Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2014 [cited 2021 Jul 31];23(4):1032-1040. DOI <https://doi.org/10.1590/0104-07072014001850013>. Available from: <https://www.scielo.br/j/tce/a/LKbSnRvMWGBJJymjS4G6TKv/abstract/?lang=pt>

32. Cardoso EC. Reiki: Terapia complementar no Sistema de Saúde [dissertação on the Internet]. Porto: Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto; 2013 [cited 2021 Jul 31]. 36 p. Available from: <https://www.associacaoportuguesadereiki.com/wp-content/uploads/2014/07/Monografia-reiki-erica-cardoso.pdf> Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas.

33. Santos CMR, Crispim MO, Silva TTM, Souza RCR, Frazão CMFQ, Frazão IS. Reiki como cuidado de enfermagem às pessoas em sofrimento psíquico: revisão integrativa. *Rev. Bras. Enferm* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 31];74(suppl 3):1-8. DOI <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0458>. Available from: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3nkFJDJMfLvgtTJv4G4dFq/?lang=pt>

34. Pereira ALM. Influência do Reiki na Percepção da Qualidade de Vida e Dor na Pessoa Idosa Institucionalizada [Dissertação on the Internet]. Coimbra: Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; 2019 [cited 2021 Jul 31]. 71 p. Available from: <https://eg.uc.pt/bitstream/10316/90025/1/Final%20Ana%20Lui%CC%81sa%20Pereira.pdf> Mestrado em Cuidados Continuados e Paliativos.

35. Yoshida KF, Furlan PG. Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde. *Saúde (Santa Maria)* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 31];47(1):1-12. DOI <https://doi.org/10.5902/2236583461929>. Available from: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/61929>

36. Massierer FD, Justo JL, Toigo AM. Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos. *RBCEH* [Internet]. 2017 [cited 2021 Jul 31];14(1):53-64. DOI <https://doi.org/10.5335/rbceh.v14i1.6120>. Available from: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6120>

37. Alves AS, Baptista MR, Dantas EHM. Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional e idosas: . , v. 5, n. 4, p. 243-249, 2006. *Fitness & Performance Journal* [Internet]. 2006 [cited 2021 Jul 31];5(4):243-249. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/751/75117064008.pdf>
38. Baptista MR, Dantas EHM. O yoga na autonomia funcional na terceira idade. *Corpus et Scientia*. 2006;2(2):39-40.
39. Hunter SD, Dhindsa M, Cunningham E, Tarumi T, Alkatan M, Tanaka H. Improvements in glucose tolerance with Bikram yoga in older obese adults: A pilot study. *J Bodyw Mov The* [Internet]. 2013 [cited 2021 Jul 31];17:404-407. DOI 10.1016/j.jbmt.2013.01.002. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24138995/>.
40. Hewett Z, Cheema B, Pumpa K, Smith C. The Effects of Bikram Yoga on Health: Critical Review and Clinical Trial Recommendations. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* [Internet]. 2015 [cited 2021 Jul 31];:1-14. DOI <https://doi.org/10.1155/2015/428427>. Available from: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/428427/>.
41. de Paz Ferrini L, Dos Reis Moura RC. Musicoterapia durante a Hemodiálise: Uma Revisão de Literatura. *Revista Neurociências* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 31];29:1-19. DOI <https://doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.11533>. Available from: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/11533>
42. Luz LT. Musicoterapia na qualidade de vida em idosos institucionalizados [Dissertação on the Internet]. Porto Alegre: Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS.; 2015 [cited 2021 Jul 31]. 107 p. Available from: <https://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/6286/2/474469%20-%20Texto%20Completo.pdf> Mestrado em Gerontologia Biomédica.
43. Luz LTD. Musicoterapia com idosos asilares institucionalizados na melhoria de habilidades de comunicação. In: Sofia Cristina, DGCTM. (Ed.). *A Clínica na Musicoterapia: avanços e perspectivas*. São Leopoldo: Faculdades EST. p.21-33, 2014.
44. Medeiros IF. A musicoterapia na preservação da memória e na qualidade de vida de idosos institucionalizados [Dissertação on the Internet]. [place unknown]: Universidade Federal de Goiás, Escola de Música e Artes Cênicas,; 2013 [cited 2021 Jul 31]. 89 p. Available from: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/3459> Mestrado em Música.
45. Medeiros MT, Silva EMT. Benefícios da arteterapia para idosos: uma revisão de Nise à pandemia. *Revista Longeviver* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 31];(11):22-29. Available from: <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal>
46. Tavares JR, Prestes VR. Arteterapia como estratégia psicológica para a saúde mental. *Revista da Iniciação Científica*. [Internet]. 2018 [cited 2021 may 15]; 3(1):1–17. Available from: <http://revista.famma.br/unifamma/index.php/RIC/article/view/392/211>.

47. Jardim VCF, Vasconcelos ELM, Vasconcelos CMR, Alves FAP, Rocha KAA, Medeiros EGMS. Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa: Rev. Bras. Geriatr. Gerontol [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 31];23(4):1-10. DOI <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200173>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Fbw5zpHsjmnDvqybHT4ZWSk/?lang=pt>
48. Dayapoğlu N, Tan M. Avaliação do efeito de exercícios de relaxamento progressivo na fadiga e na qualidade do sono em pacientes com esclerose múltipla. J Altern Complement Med. Out 2012; 18 (10): 983-7. DOI 10.1089 / acm.2011.0390.
49. Novais PGN, Batista KM, Grazziano ES, Amorim MHC. The effects of progressive muscular relaxation as a nursing procedure used for those who suffer from stress due to multiple sclerosis. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2016 [cited 2021 Jul 31];24:e2789. DOI <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1257.2789>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/XzGJgYLV9NkwKxWvdq3f6SN/?lang=en>
50. Braga HO, Gonzáles AI, Sties SW, Carvalho GMD, Netto AS, Campos OA, Lima DP, Carvalho T. Protocolo de samba brasileiro para reabilitação cardíaca: Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2015 [cited 2021 Jul 31];21(5):395-399. DOI <https://doi.org/10.1590/1517-869220152105136354>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/qGRMZHTkWXzFLQTyPrLCqRf/?lang=pt>
51. Walther A, Lacker TJ, Ehlert U. Everybody was Kung-Fu fighting—The beneficial effects of Tai Chi Qigong and self-defense Kung-Fu training on psychological and endocrine health in middle aged and older men. Complementary therapies in medicine [Internet]. 2018 [cited 2021 Jul 31];36:68-72. DOI 10.1016/j.ctim.2017.11.021. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29458935/>.
52. Matos LC, Sousa CM, Gonçalves M, Gabriel J, Machado J, Greten HJ. Qigong as a traditional vegetative biofeedback therapy: long-term conditioning of physiological mind-body effects. BioMed Res Int [Internet]. 2015 [cited 2021 Jul 31];:1-6. DOI 10.1155/2015/531789. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4475564/pdf/BMRI2015-531789.pdf>
53. Toneti BF, Barbosa RFM, Mano LY, Sawada LO, Oliveira IG, Sawada NO. Benefícios do Qigong como prática integrativa e complementar para a saúde: revisão sistemática. Rev. Latino-Am. Enfermagem: [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 31];28:e3317. DOI <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3718.3317>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/fN4wqKbwXNyn9snptrr5TC/?lang=pt>
54. Medeiros ACLV, Santos H, Gois SS, Andrade MM, Matos LMS. O uso das práticas integrativas e complementares em saúde no estímulo à qualidade de vida e ao autocuidado: relato de experiência. Brazilian Journal of Health Review [Internet]. 2021 [cited 2021 Aug 1];4(3):12075-12093. DOI 10.34119/bjhrv4n3-189. Available from: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/30695/pdf>