

MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA TRATAMENTO DE DOR EM IDOSOS

NON-PHARMACOLOGICAL METHODS FOR PAIN TREATMENT IN THE ELDERLY

Recebido: 17/09/2019 | Aceito: 02/12/2019 | Publicado: 20/12/2019

Matheus de Sousa Cunha¹

 <https://orcid.org/0000-0001-8931-8557>
 <http://lattes.cnpq.br/4191310648513459>
Universidade Paulista, UNIP, Brasil
E-mail: cunha.matheus22@gmail.com

Mayara Cândida Pereira²

 <https://orcid.org/0000-0002-0242-6262>
 <http://lattes.cnpq.br/9411361325476945>
Universidade Paulista, UNIP, Brasil
E-mail: mayara.pereira@docente.unip.br

Resumo

Objetivo: Descrever tipos de tratamento não farmacológicos utilizados em idosos **Métodos:** Foi realizado um levantamento bibliográfico, entre os meses de julho à setembro de 2019, por meio da consulta nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medline, Lilcs e BDNF. **Resultados:** Foram encontrados 126 estudos dos quais selecionou-se 9 artigos e 1 tese de pós graduação que atendiam os critérios pré-estabelecidos. **Conclusão:** Diversas foram as terapias encontradas no estudo, tais como terapias físicas, cognitivo-comportamentais, educacionais e lúdicas. Concluiu-se que o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como o Reiki, Auriculoterapia, Plantas Medicinais, Acupuntura e o Lian Gong traz grandes efeitos positivos na redução de dores e outras doenças persistentes nessa faixa etária, prevenção de doenças crônicas e estresse, pois essas técnicas buscam o equilíbrio entre bem-estar físico, mental e social.

Palavras-chaves: Práticas Integrativas e Complementares, Doenças Crônicas e Idosos.

Abstract

Objective: To describe the types of non-pharmacological treatment used in the elderly. **Methods:** A bibliographic survey was conducted between July and September 2019, through the following databases: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medline, Lilcs and BDNF **Results:** We found 126 studies from which 9

¹ Cursando graduação em Saúde Coletiva pela Universidade de Brasília (UnB). Experiência relacionada a área da educação; como Educador Social Voluntário.

² Enfermeira, doutoranda em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília-DF, Mestre em Gerontologia e Especialista em Saúde Pública. Atualmente é Coordenadora do Curso de Enfermagem da FALOG e docente adjunta da Universidade Paulista - UNIP campus Brasília - DF; Consultora Ad Hoc da Revista de Divulgação Científica Sena Aires; avaliadora de cursos pelo INEP/MEC e colaboradora dos processos éticos de enfermagem do COREN-DF. Tem experiência na área de enfermagem, com ênfase em saúde pública, gerontologia e ética profissional. Além disso, tem experiência em gestão acadêmica de ensino superior

articles and 1 postgraduate thesis that met the pre-established criteria were selected.

Conclusion: *There were several therapies found in the study, such as physical, cognitive behavioral, educational and playful therapies. It was concluded that the use of Integrative and Complementary Practices (PICS) such as Reiki, Auriculotherapy, Medicinal Plants, Acupuncture and Lian Gong has great positive effects in reducing pain and other persistent diseases in this age group, prevention of chronic diseases and stress. , because these techniques seek the balance between physical, mental and social well-being.*

Keywords: *Integrative and Complementary Practices. Chronic and Elderly Diseases.*

Introdução

O envelhecimento da população é um acontecimento mundial. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) a parcela da população com mais de 60 anos é uma das que mais cresce. Em 2000 existiam cerca de 400 milhões de idosos no mundo. Estimativas mostram que em 2050 serão mais de um bilhão e meio, o que retratará 20% da população mundial ^{1,2}.

No Brasil não é diferente. Durante a década de 60, existia no país cerca de três milhões de indivíduos com 60 anos ou mais, em 2000 essa parcela somava quase 10 milhões de pessoas. Estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que em 2020 serão entorno de 18 a 20 milhões de idosos ².

O envelhecimento da população tem contribuído para a prevalência de doenças crônicas e incapacitantes, levando à limitação funcional e diminuindo a autonomia do sujeito. A dor crônica é um dos problemas mais importantes, pois dificulta consideravelmente a autonomia do idoso na execução de suas funções diárias ³.

Atualmente a medicalização para o tratamento de doenças crônicas é um fator muito alarmante para a sociedade pois os gastos com remédios são muito altos e o uso de fármacos para tratar efeitos colaterais é muito comum na população idosa. Por isso, nos últimos anos o aumento pela busca de métodos alternativos de tratamento tem aumentado em nível global, e as razões são diversas: métodos mais baratos, eficientes, sem efeitos adversos e promotores da saúde de forma holística ³.

No Brasil, a institucionalização e a legitimação dessas abordagens de cuidado à saúde iniciaram-se na década de 80, especialmente, depois da fundação do SUS. Junto a participação popular e a descentralização, os estados e municípios adquiriram grande autonomia na decisão de suas políticas e ações em saúde, chegando a introduzir experiências pioneiras ⁴.

No ano de 2006, foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, o que desencadeou a criação e fortalecimento de programas voltados para a institucionalização, implantação e adequação dessas práticas no sistema de saúde nacional ⁴.

O diferencial apresentado por esse tipo de abordagem alternativa é o fato de que a intervenção não é direcionada para uma parte específica ou isolada do corpo, e sim para sua integralidade, objetivando um equilíbrio não apenas físico, mas também psicológico, espiritual e social.

O uso abusivo de tratamentos medicamentosos traz alterações corporais muito significativas, principalmente nas faixas etárias mais vulneráveis, com especial a população idosa que já está fragilizada com o uso recorrente de tantos fármacos. Por isto o interesse em desenvolver este tema, afim de demonstrar para a sociedade que existem outras formas alternativas além das convencionais no tratamento de doenças.

O objetivo deste estudo foi descrever alguns tipos de tratamento não farmacológicos utilizados em idosos.

Métodos

O estudo é caracterizado como uma revisão integrativa da literatura cujo percurso metodológico é composto pelas etapas de formulação das perguntas de pesquisa; definição de critérios para a inclusão de estudos na revisão; busca de estudos na literatura; análise dos resumos; interpretação e discussão dos resultados.

Para nortear a condução da revisão foi delineada a seguinte pergunta: “Quais são as Práticas Integrativas e Complementares existentes no SUS para o tratamento da dor na população idosa?”

Foi realizado um levantamento bibliográfico, entre os meses de julho à setembro de 2019, por meio da consulta nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medline, Lilcs e BDNF. Utilizou-se os descritores correspondentes ao objetivo do estudo “Práticas Integrativas e Complementares” e, para acrescentar a busca optou-se pela utilização das palavras-chave “Idosos e Doenças Crônicas”

Na amostra inicial foram incluídas as publicações segundo os seguintes critérios: publicações em formatos de artigos; em língua portuguesa, publicados entre os anos 2015 à 2019; disponíveis na íntegra em meio eletrônico.

A partir dos descritores Práticas Integrativas e Complementares, Doenças Crônicas e Idosos foram encontrados 126 estudos. Realizou-se uma breve leitura dos resumos e em seguida foi selecionado 10 estudos para a elaboração do artigo.

Utilizou-se uma tabela para alocação dos artigos selecionados na pesquisa para que dessa forma ficasse facilitada a verificação, reconhecimento e interpretação dos dados, haja vista que a tabela contém as informações mais relevantes dos 10 artigos: título do trabalho, autor (es), objetivo (s), método (s), conclusão e ano de publicação dos mesmos, visando desta forma um estudo mais preciso e bem elaborado.

RESULTADOS

Descrição geral dos artigos selecionados

A tabela 1 desse estudo traça informações gerais de 10 artigos utilizados no desenvolvimento dessa revisão integrativa ao passo em que buscou-se selecioná-los, organizá-los, interpretá-los e analisá-los de forma comparativa a fim de se alcançar um resultado teórico de maior precisão.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos de acordo com o título, autores, objetivo, método, conclusão e ano de publicação.

	Título	Autor	Objetivo	Método	Conclusão	Ano
Artigo 1	Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos (5)	Santos MS, Amarello MM, Garcia SM, Morais AL.	Identificar avanços e desafios na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares para a promoção à saúde de idosos.	Investigação avaliativa, com abordagem qualitativa. Foram entrevistados orientadores de práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa, no município de São Paulo. Para análise, foram utilizados o software Atlas.ti e a técnica de análise de conteúdo temática.	O impacto dos avanços supera qualitativamente os desafios dessa política, que segue em processo de expansão no Sistema Único de Saúde. Implicações para a prática: esses resultados podem subsidiar avaliação no ciclo da política pública.	2018
Artigo 2	A prática do lian gong na promoção de saúde. (6)	Sousa KF, Torres MV, Rabelo MN, Melo LS, Santos BC, Guimarães JMS.	Verificar a utilização do Lian Gong como uma terapia alternativa na promoção de saúde.	Uma pesquisa sobre o tema foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e BIREME, no período de março a junho de 2014, com os descritores: "Lian Gong", "Medicina Alternativa" e "Saúde Coletiva".	: A partir do estudo realizado, constatou-se que o Lian Gong é uma técnica efetiva na promoção e prevenção da saúde coletiva, uma vez que possui baixo custo e pode ser trabalhado com um grande número de pessoas.	2018
Artigo 3	Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários (7)	Bobbo VCD, Trevisan DD, Amaral MCE, Silva EM.	Este estudo teve como objetivo avaliar a presença de dor crônica em idosos atendidos em uma unidade de atenção primária do interior do estado de São Paulo, comparando os praticantes da ginástica chinesa (Lian Gong) e os idosos sedentários	Trata-se de um estudo transversal, com abordagem comparativa, sobre dados coletados no período de agosto a novembro de 2012, em uma unidade de atenção primária à saúde, no município de Campinas- SP	O trabalho no grupo de Lian Gong tem apresentado resultados muito significativos para a saúde, o empoderamento e o bem-estar dos idosos. A importância do grupo de convivência, a troca de experiências e o maior contato com o serviço e os profissionais de saúde contribuem para a saúde e autonomia destes indivíduos.	2018
Artigo 4	Benefícios Do Reiki Em População Idosa Com Dor Crônica (8)	Freitag VL, Dalmolin IS, Badke MR, Andrade A.	O objetivo desta pesquisa foi identificar e analisar os benefícios vivenciados com a prática de Reiki em pessoas idosas com dor crônica não-oncológica	Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e exploratório. Para coleta de dados foi utilizada a entrevista semiestruturada, com questões abertas e fechadas. Os dados foram coletados entre os meses de julho e agosto de 2012. Os sujeitos do estudo foram dez idosos com queixas de dor crônica não oncológica, submetidos a cinco sessões de Reiki	Concluiu-se que esta prática terapêutica melhora de forma significativa as queixas de dor crônica, além de contribuir para o equilíbrio das necessidades física, mental, emocional e espiritual dos idosos.	2015
Artigo 5	Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos (9)	Dacal MPO, Silva IS.	Este estudo visa a colaborar com a ampliação do conhecimento sobre as práticas integrativas, tendo como objetivo principal apresentar os impactos do reiki e da reflexologia podal na saúde de pacientes crônicos atendidos em um centro especializado em endocrinopatias	Trata-se de um estudo observacional retrospectivo, de corte transversal, que utilizou registros em prontuários médicos.	Observaram-se, a partir da análise dos dados, impactos aparentes das terapias complementares no alívio de sintomas psicológicos, emocionais e físicos, tais como ansiedade, estresse e dores no corpo..	2018

Artigo 6	Utilização de plantas medicinais em uma área da estratégia de saúde da família, Caxias, Maranhão (10)	Carvalho APS, Conceição GM	O objetivo desta pesquisa foi conhecer o uso de plantas medicinais em uma área abrangida pela Estratégia de Saúde da Família em Caxias, Maranhão	A Pesquisa foi desenvolvida com 167 usuários do Sistema Único de Saúde assistidos pela Estratégia de Saúde da Família do bairro Baixinha, Caxias/MA, utilizando como técnica de coleta de dados questionários pré-estabelecidos e entrevistas estruturadas.	Sendo assim, infere-se que a população utiliza plantas medicinais frequentemente, embasadas apenas em seu conhecimento popular tradicional, o que evidencia a necessidade e importância de pesquisa com base etnobotânica para o melhor conhecimento das propriedades terapêuticas e toxicidade dessas plantas. Espera-se uma maior participação dos profissionais da Estratégia de Saúde da Família na orientação e incentivo ao uso da fitoterapia de forma racional, pois o uso destas, já faz parte do cotidiano da comunidade	2015
Artigo 7	Plantas medicinais utilizadas por um grupo de idosos do município de Petrolina, Pernambuco (11)	Junior RGO, Lavor EM, Oliveira MR, Souza EV.	Este trabalho objetivou avaliar o conhecimento e uso tradicional de plantas medicinais por idosos de alguns bairros do município de Petrolina-PE e, ao mesmo tempo, levar informações a esta determinada faixa etária da população	A pesquisa foi desenvolvida na cidade de Petrolina -PE e os dados foram coletados através da aplicação de questionário no período de junho a agosto de 2011 a 40 pacientes idosos participantes do programa HIPERDIA. Os principais aspectos analisados foram: perfil socioeconômico, conhecimento popular sobre plantas medicinais, principais plantas utilizadas, indicações, posologia, formas de preparo, conservação e aquisição	Verificou-se que a utilização de plantas medicinais, principalmente por idosos, ainda é bastante difundida, fazendo-se necessário a realização de estudos que busquem resgatar o saber popular relacionado a essas plantas para que este conhecimento seja levado em consideração no planejamento das políticas de saúde em nosso país	2015
Artigo 8	Qualidade de Vida na Terceira Idade com Tratamento na Acupuntura (12)	Mendes FS.	Verificar se o tratamento com auriculoterapia resultou em melhora do quadro algico, funcionalidade e mobilidade lombar em adultos com lombalgia crônica inespecífica	Foram montados três, com os dados dos clientes para avaliá-los melhor. A primeira, para saber o estado de saúde que todos se encontravam no começo da pesquisa; a segunda e a terceira, para acompanhar a evolução do tratamento.	A Acupuntura oferece como demonstramos, meios de atenuar os efeitos do envelhecimento, mantendo a vitalidade e desenvolvendo atividades que levam o idoso a aumentar o seu repertório de movimentos, abrindo caminhos às novas formas de sentimentos, pensamentos e, consequentemente, nova forma de agir.	2018
Artigo 9	Efeitos de um tratamento com auriculoterapia na dor, funcionalidade e mobilidade de adultos com dor lombar crônica (13)	Tolentino F.	Verificar se o tratamento com auriculoterapia resultou em melhora do quadro algico, funcionalidade e mobilidade lombar em adultos com lombalgia crônica inespecífica	Estudo clínico randomizado, com participantes de 18 a 60 anos portadores de dor lombar crônica inespecífica há pelo menos três meses, de ambos os sexos, divididos em três grupos, agulha (n=8), semente (n=8) e controle (n=6)	A auriculoterapia, tanto com agulhas quanto com sementes, é uma intervenção que demonstrou ser benéfica para diminuição da dor lombar crônica e para o aumento da funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica	2016
Artigo 10	Efeito da prática do Tai Chi Chuan na autoestima e autoimagem de idosos (14)	Guimarães JS, Lima AP, Cardoso FB.	Este estudo teve por objetivo avaliar o efeito da prática do tai chi chuan na autoestima e autoimagem de idosos da área urbana.	Realizou-se um estudo quantitativo experimental, com 30 idosos na faixa etária de 60 a 70 anos, de ambos os sexos. Os idosos foram divididos em três grupos: (A) idosos sedentários; (B) idosos fisicamente ativos e (C) praticantes de tai chi chuan. O programa de tai chi chuan teve duração de 2 meses sendo praticado 3 (três) vezes por semana, com duração de 60 minutos	Dessa forma, encontrou-se um significativo aumento dos escores de autoestima e autoimagem do grupo praticante de Tai chi Chuan para os demais grupos.	2017

				cada aula.		
--	--	--	--	------------	--	--

Discussão

Este estudo primou pela divisão dos 10 artigos em quatro categorias que apontavam algumas das principais Práticas Integrativas e Complementares utilizadas no tratamento não farmacológico da dor em idosos, sendo elas: **Categoria I** - Idosos praticantes de Lian Gong, **Categoria II**- Terapia do Reiki no alívio da dor crônica, **Categoria III** - Plantas medicinais em um grupo terapêutico e **Categoria IV**- Efeitos de um tratamento com auriculoterapia na dor. Estas categorias foram abordadas de maneira mais completa logo abaixo.

Categoria I – Idosos praticantes de Lian Gong

O Lian Gong pode ser compreendido como um conjunto de exercícios, organizados em séries, que agem no tratamento e prevenção de doenças crônicas e dores. Trata-se de uma técnica terapêutica criada pelo médico Zhuang Yuen Ming na China, que buscou unir a terapia ao fortalecimento harmonioso do corpo⁶.

A combinação entre habilidade, exercício e persistência tem origem na cultura chinesa, baseado em terapias e movimentos da medicina tradicional e de antigos exercícios terapêuticos. Esta terapia trabalha principalmente sobre pescoço, ombros, cintura e pernas, e tem percorrido vários países, sobretudo Japão, Estados Unidos e Indonésia. No Brasil, a introdução do Lian Gong mostrou que esta técnica tem enriquecido as práticas integrativas desenvolvidas no sistema público de saúde, contribuindo para a qualidade de vida, sobretudo dos idosos⁷.

No estudo realizado em uma UBS de Campinas no ano de 2012⁷ foram formados dois grupos, o primeiro com 30 idosos praticantes regulares, por mais de 6 meses, de Lian Gong e outro grupo com 30 idosos sedentários. Ao analisar os dados permitiu-se concluir que tanto os idosos ativos como os sedentários apresentaram relatos de presença de dor equiparados em quantidade; contudo, entre os indivíduos ativos houve redução do consumo de medicamentos, e uma percepção mais positiva da sua própria saúde, com destaque para a menor limitação de movimentos na realização de atividades de vida diária.

Nos bancos de dados nacionais e internacionais, pouco tem se explorado acerca da aplicação do Lian Gong entre idosos e sua relação com o tratamento da dor corporal crônica. Estudos mostram, que a prática do Lian Gong promove saúde e bem-estar entre indivíduos idosos, reduzindo agravos relacionados a problemas crônicos. Esta é uma abordagem pertinente, sobretudo em países com economia em desenvolvimento, como o Brasil, que possuem uma crescente população de idosos que busca tratamento e prevenção de problemas crônicos⁶.

Categoria II – Terapia do Reiki no alívio da dor crônica

Reiki é uma terapia natural japonesa para redução do estresse e relaxamento que promove a cura. É transmitido através da imposição de mãos e a utilização de símbolos e baseia-se no conceito de que o Reiki é uma energia vital invisível que flui através de nós e é o que nos faz estarmos vivos⁸.

Os profissionais que trabalham com as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), estimulam o sujeito a encontrar seu bem estar e equilíbrio, uma vez que compreendem que o corpo, assim como a natureza, têm capacidade própria de procurar o equilíbrio do bem-estar e dessa forma melhorar a qualidade de vida⁸.

Um estudo⁹ selecionou dez idosos residentes em dos municípios da região Norte do Estado do Rio Grande do Sul. De modo geral, após a aplicação do Reiki os participantes referiram ativação da sua energia, remetendo ao alívio de suas dores, promovendo um relaxamento corporal e diminuindo a ansiedade. Logo após cinco sessões de Reiki percebeu-se, melhora significativa nas queixas de dores crônicas, além da contribuição para o equilíbrio das necessidades físicas, mentais, emocionais e espirituais dos idosos.

No entanto, uma das grandes questões que dificultam na implementação no SUS das PICs como o Reiki ainda reside na carência de profissionais da rede de atenção a saúde capacitados para praticarem e ensinarem esta PIC além da falta de direcionamento de investimentos mínimos para sua implantação⁹.

Categoria III – Plantas medicinais em um grupo terapêutico

As plantas medicinais usadas com a finalidade terapêuticos remonta ao início da civilização humana, sendo amplamente difundida por raizeiros, curandeiros e benzedoras. Através dessa tradição secular, as plantas medicinais e suas propriedades representam uma forma de tratamento e cura das doenças, utilizadas principalmente pelas famílias nas formas de chás, infusões e lambedores. Apesar do uso de plantas medicinais estar associado ao conhecimento popular empírico, gradativamente vem sendo reconhecido e incorporado ao saber científico¹⁰.

O estudo¹¹ realizado em um grupo de HIPERDIA com 40 idosos desenvolvido na cidade de Pelotas – PE chegou a conclusão, após a realização de questionários estruturado, que 72% relataram fazer uso de plantas medicinais há mais de 10 anos. A forma de preparo predominante foi o chá (72%) e as partes das plantas mais utilizadas foram folhas secas e frescas. Entre os 46% dos entrevistados utilizam chás pelo menos uma vez ao dia, porém um número expressivo de idosos (26%) afirmam fazer uso do mesmo três vezes ao dia, aumentando os riscos de intoxicações.

Foram citadas 32 plantas diferentes, usadas na maioria dos casos para o tratamento de distúrbios do trato respiratório, digestório, cardiovascular e geniturinário, com destaque especial para espécies utilizadas para o tratamento da hipertensão arterial *Annona squamosa* (Pinha), *Cymbopogon citratus* (Capim Limão), *Anethum graveolens* (Endro), *Ocimum basilicum* (Manjerição de folha larga) e *Saccharum hybridas* (Cana de Açúcar) e diabetes mellitus *Bauhinia forficata* (Pata de vaca), *Plectranthus barbatus* (Boldo do jardim) e *Morus nigra* (Amoreira).¹¹

O uso das plantas supracitadas como hipotensoras exercem atividades sobre o sistema nervoso central, atuando como calmantes, o que diminui a pressão

arterial sistólica indiretamente. Além disso, algumas dessas espécies como, por exemplo, *Cymbogopon citratus*, conhecida popularmente como capim-santo ou capim-limão, funcionam como diuréticas, ou seja, aumentam a eliminação de água pelo organismo, resultando na diminuição do volume sanguíneo e, conseqüentemente, diminuição do débito cardíaco, gerando então o efeito hipotensor¹¹.

Verificou-se que a utilização de plantas medicinais, principalmente por idosos, ainda é bastante disseminado¹¹.

No entanto, o uso de plantas medicinais como coadjuvante para o tratamento de doenças crônicas como hipertensão arterial e diabetes requer estudos farmacológicos preliminares do quadro clínico de cada indivíduo, por profissional habilitado, bem como orientações acerca de seu uso racional e possíveis interações, uma vez que esse tipo de terapia também pode apresentar riscos associados¹¹.

Categoria IV - Efeitos de um tratamento com auriculoterapia na dor

A auriculoterapia é uma técnica da acupuntura que utiliza o pavilhão auricular para efetuar o tratamento de diversas enfermidades. Ela trabalha apenas com pontos situados na orelha, que compreendem um microsistema do organismo humano – ou seja, a representação de todo o corpo está contida no pavilhão auricular, no qual um “mapa” que corresponde a todos os órgãos e estruturas do corpo permite com que se atue no organismo de maneira ampla¹².

Em um estudo¹³ experimental que realizou o tratamento de auriculoterapia com sementes em um grupo de 74 indivíduos portadores de dor lombar crônica. Com uma única aplicação observou-se que os sujeitos relataram uma redução de 46% na pior dor e 62,5% dos indivíduos afirmaram ter feito menor uso de medicação para a dor.

Em outro estudo¹³ que envolveu 17 estudos sobre os efeitos da auriculoterapia na diminuição da dor, foi concluído que este é um tratamento efetivo para uma grande variedade de tipos de dor, como dores agudas e crônicas em geral e dor pós-operatória.

Conclusão

Pode-se concluir que o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como o Reiki, Auriculoterapia, Plantas Mediciniais, Acupuntura e o Lian Gong traz grandes efeitos positivos na redução de dores e outras doenças persistentes nessa faixa etária, prevenção de doenças crônicas e estresse, pois essas técnicas buscam o equilíbrio entre bem-estar físico, mental e social.

Mesmo com o Sistema Único de Saúde (SUS) oferecendo, de forma integral e gratuita, diversas Práticas Integrativas e Complementares à população pouco se fala da importância e dos impactos dessas atividades. A enfermagem, por interagir frequentemente com a população, tem o papel de oferecer alternativas para complementar o tratamento, que estejam ao alcance do público, promovendo saúde de maneira simples e natural.

As PICs podem garantir maior convivência social e melhora na autoestima, incentivando para realização das atividades cotidianas, aspectos que no contexto da vida destes sujeitos, na maioria das vezes, tornam se esquecidos. Além disso, são de baixo custo e fácil de aplicação.

Por esse e outros motivos que a PICs deve ser fortalecida e aderida nos estabelecimentos de saúde.

Referências

1. Gambaro RC, Santos FC, The KB, et al. Avaliação de dor no idoso: proposta de adaptação do Geriatric Pain Measure para a língua portuguesa. Rev Bras Med 2009;66(3):62-5;
2. McCleane G. Pharmacological pain management in the elderly patient. Clin Interv Aging 2007;2(4):637-43. 3. Chopra A. Pain management in the older patient. Clin Geriat 2006;14(3):40-6;
3. Cunha LL, Mayrink WC. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. Rev Dor. 2011 Abr Jun; 12(2):120-4;
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
5. Santos MS, Amarello MM, Vigeta SMG, Horta ALM, Tanaka LH. Práticas integrativas e complementares: Avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos. Universidade Federal de São Paulo - Unifesp, Escola Paulista de Enfermagem - EPE. São Paulo, SP - Brasil, [S. l.],
6. Sousa KF, Torres MV, Rabelo MN, Melo LS, Santos BC, Guimarães JMS. A prática do Lian Gong na promoção de saúde. 2015
7. Bobba V C D, Trevisan DD, Amaral MC Es and Silva EM. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2018, vol.23, n.4, pp.1151-1158. ISSN 1413-8123.
8. Freitag VL, Dalmolin IS, Badke MR, Andrade A. Benefícios do Reike em população idosa com dor crônica. ..., [S. l.], p. 1032-40, 22 dez. 2014.
9. Dacal MPO, Silva IS. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. Uneb, v. 42, n. 118, p. 724-735, jul-set 2018.
10. Carvalho APS, Conceição GM. Utilização de plantas medicinais em uma área da estratégia de saúde da família, Caxias, Maranhão
11. Junio RGO, Lavoe EM, Oliveira MR. Plantas medicinais utilizadas por um grupo de idosos do município de Petrolina, Pernambuco. Revista Eletrônica De Farmácia, 9(3), 13.
12. Mendes FS. Qualidade de Vida na Terceira Idade com Tratamento na Acupuntura. EBRAMEC – Escola Brasileira de Medicina Chinesa



13. Tolentino F. Efeitos de um tratamento com auriculoterapia na dor, funcionalidade e mobilidade de adultos com dor lombar crônica. Unesp, [S. l.], p., 24 fev. 2016.
14. Guimarães JS, Lima AP, Cardoso FB. Efeito da prática do Tai Chi Chuan na autoestima e autoimagem de idosos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício