

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS: REVISÃO DA LITERATURA

Larissa Cristina Alves da Silva¹, Vanessa Silva Gaspar², Paloma Martins Rodrigues³, Lydiane Ferreira Antonio⁴, Rachel Cardoso de Almeida⁵, Isabela Rocha Siebra⁶

Resumo: As terapias complementares agem como instrumentos de benefícios no andamento do processo saúde doença referente ao envelhecimento humano, ajudando com o desenvolvimento e melhorias para qualidade de vida dos idosos. Grande parte dos problemas de saúde que acontecem são neste grupo, tornado assim maior a necessidade de práticas de promoção de saúde e prevenção de agravos, sobretudo no contexto mental. Objetivou-se identificar, através da literatura científica, os benefícios das práticas integrativas e complementares na saúde mental dos idosos. Trata-se de revisão narrativa da literatura, realizada no mês de outubro de 2021. A busca se deu através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Terapias complementares, saúde mental e idosos, cruzados por meio do operador booleano *AND*. Foram utilizados como filtros: recorte temporal de 5 anos, disponibilidade para *download*, idiomas em língua portuguesa, inglesa e espanhola e como critério de inclusão artigos que versassem sobre o tema proposto, e excluídos artigos repetidos e duplicados. Foram incluídos 10 artigos disponíveis na íntegra e que responderam à questão norteadora do estudo. Contextualizou-se dentre as leituras, que as terapias integrativas e complementares demonstram benefícios na saúde mental de idosos que resultam em bem-estar físico e mental com enfoque na independência nas atividades diárias, possibilitando melhoria no convívio social e na qualidade de vida. Ainda assim, foi perceptível que estas práticas se mostram efetivas na melhoria dos quadros clínicos de estresse, ansiedade e depressão, como também, em outras doenças crônicas. Além disso, contribuem para uma melhor desenvoltura motora, maior autonomia e promovem ainda a participação ativa face à saúde mental e às doenças acometidas à idade. Os benefícios das práticas integrativas e complementares se tornam eficazes

¹ Universidade Regional do Cariri, email: larissa.alves@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: vanessa.gaspar@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: paloma.martins@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: lydiane.ferreira@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: rachel.almeida@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: isabela.siebra@urca.br

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

favorecendo no processo de desenvolvimento, independência e qualidade de vida, assim como, no adoecimento físico e mental dos idosos, como também, necessárias para a prevenção da saúde e imprescindíveis para um envelhecer saudável, principalmente para a redução de internações e de uso abundante de medicações, contribuindo satisfatoriamente para melhorias nas condições de saúde mental.

Palavras-chave: Enfermagem. Promoção da Saúde. Terapias Complementares.