

Contribuições da Arteterapia e Musicoterapia para a atenuação de sintomas psicossomáticos em idosos

Contributions of Art Therapy and Music Therapy to the mitigation of psychosomatic symptoms in the elderly

Aportes del Arte Terapia y Musicoterapia a la mitigación de síntomas psicossomáticos en personas mayores

Recebido: 26/11/2023 | Revisado: 09/12/2023 | Aceitado: 11/12/2023 | Publicado: 13/12/2023

Leticia de Bairros Noster

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9836-2219>
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil
E-mail: let.noster@gmail.com

Mateus Gamarra Schwieder

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9728-5375>
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil
E-mail: mateusschwieder@gmail.com

Amanda Bobrzyk Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9021-6548>
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil
E-mail: amandabobrzykpereira@gmail.com

Aline Pinto da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8601-0693>
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil
E-mail: alipintosilva@gmail.com

Ivy Reichert Vital da Silva Gressler

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2573-1913>
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil
E-mail: igressler@san.uri.br

Tiago Bittencourt de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4598-0922>
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil
E-mail: tiagob@san.uri.br

Andressa Rodrigues Pagno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8601-0693>
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Brasil
E-mail: andipagno@hotmail.com

Resumo

Objetivo: relatar a experiência de uma atividade de extensão realizada durante a Graduação, cujo objetivo denotou-se como a promoção da saúde mental de idosos através de uma oficina de práticas de arteterapia aliadas à musicoterapia. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado a partir da prática discente da disciplina Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Foi realizado uma sensibilização do grupo acerca da Arteterapia e, na sequência, os participantes distribuíram-se em grupos e foi-lhes entregue mandalas e materiais de pintura. Utilizou-se uma música lenta e relaxante para acompanhar a prática terapêutica, de maneira a possibilitar o cenário de introspecção. **Resultados:** os idosos foram dispostos em grupos, onde houve troca de experiências e, a partir disso, a construção de relações interpessoais. Com isso, obteve-se retorno satisfatório da temática de interação grupal, que é fundamental para o aumento da disponibilidade de recursos sociais ao idoso e, por consequência, da atenuação dos sintomas de solidão. Foi disponibilizada uma música a fim proporcionar relaxamento aos idosos, ao que percebeu-se que, uma vez expostos à música relaxante, os idosos se concentraram mais na tarefa. Foi possível observar pequenos impasses relacionados à coordenação motora fina necessária para a pintura das mandalas, o que justifica-se na deterioração fisiológica dos músculos pela idade. **Conclusão:** considera-se satisfatório o desempenho da atividade, devido a propiciar o relaxamento e troca de vivências entre os participantes, além de inserir as PICS como uma temática tangível em suas vidas.

Palavras-chave: Terapias complementares; Saúde do idoso; Arteterapia; Musicoterapia; Pessoa idosa.

Abstract

Objective: to report the experience of an extension activity carried out during Graduation, whose objective was to promote the mental health of elderly people through a workshop on art therapy practices combined with music therapy. **Methodology:** This is a descriptive study, of the experience report type, carried out based on the student practice of the Integrative and Complementary Practices in Health (PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde) discipline. The group was sensitized about Art Therapy and, subsequently, the participants were divided into groups and given mandalas and painting materials. Slow, relaxing music was used to accompany the therapeutic practice, in order to provide a setting for introspection. **Results:** the elderly were placed in groups, where there was an exchange of experiences and, from this, the construction of interpersonal relationships. As a result, a satisfactory return was obtained on the theme of group interaction, which is fundamental for increasing the availability of social resources for the elderly and, consequently, alleviating the symptoms of loneliness. Music was made available to provide relaxation to the elderly, and it was noticed that, once exposed to relaxing music, the elderly concentrated more on the task. It was possible to observe small impasses related to the fine motor coordination necessary for painting the mandalas, which is justified by the physiological deterioration of the muscles due to age. **Conclusion:** the performance of the activity is considered satisfactory, as it encourages relaxation and exchange of experiences between participants, in addition to inserting PICS as a tangible theme in their lives.

Keywords: Complementary therapies; Elderly health; Art therapy; Music therapy; Elderly.

Resumen

Objetivo: relatar la experiencia de una actividad de extensión realizada durante la Graduación, cuyo objetivo fue promover la salud mental de personas mayores a través de un taller sobre prácticas de arteterapia combinadas con musicoterapia. **Metodología:** Se trata de un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, realizado a partir de la práctica estudiantil de la disciplina Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud (PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde). Se sensibilizó al grupo sobre el Arte Terapia y, posteriormente, se dividió a los participantes en grupos y se les entregaron mandalas y materiales de pintura. Se utilizó música lenta y relajante para acompañar la práctica terapéutica, con el fin de proporcionar un entorno para la introspección. **Resultados:** los ancianos fueron ubicados en grupos, donde hubo intercambio de experiencias y, a partir de ahí, la construcción de relaciones interpersonales. Como resultado, se obtuvo un retorno satisfactorio en el tema de la interacción grupal, fundamental para aumentar la disponibilidad de recursos sociales para las personas mayores y, en consecuencia, aliviar los síntomas de soledad. Se puso a disposición música para brindar relajación a las personas mayores y se observó que, una vez expuestos a música relajante, las personas mayores se concentraban más en la tarea. Se pudieron observar pequeños impasses relacionados con la coordinación motora fina necesaria para pintar los mandalas, lo que se justifica por el deterioro fisiológico de los músculos debido a la edad. **Conclusión:** la realización de la actividad se considera satisfactoria, ya que fomenta la relajación y el intercambio de experiencias entre los participantes, además de insertar PICS como un tema tangible en sus vidas.

Palabras clave: Terapias complementarias; Salud de las personas mayores; Terapia artística; Terapia musical; Anciano.

1. Introdução

O envelhecimento é um processo fisiológico comum a todos os seres humanos, mas que pode carregar consigo significados distintos a depender do estilo de vida do indivíduo, que são diretamente análogos a sua capacidade de envelhecer de forma saudável (Rocha, 2018). Nesse aspecto, é imperioso evidenciar que, durante a terceira idade é comum que o idoso torne-se mais propenso ao desenvolvimento de psicopatologias, devido a fatores como doenças crônicas, maior custo de vida, menor disponibilidade de recursos sociais, perda da autonomia no autocuidado, dentre outros (Sandy et al., 2023; Raposo, 2018).

Sobre essa ótica, é cabível salientar que, com advento das novas tecnologias em saúde, houve um substancial aumento na expectativa de vida em todo o mundo, o que, considerando-se o supracitado, acarreta em um aumento na procura por serviços especializados em saúde mental para tratamento de psicopatologias desta faixa etária, fato que pode ocasionar impasses para os sistemas de saúde, como sobrecarregamento e consequente aumento de filas de espera (Torres et al., 2020).

Atrelado a este cenário, é fundamental ressaltar que as psicopatologias, tais como ansiedade e depressão, tendem a culminar em fatores capazes de agravar a si próprias, como os sentimentos de abandono, solidão, irritabilidade e desânimo, que além de afetarem negativamente a estabilidade da psique, também ocasionam sintomas físicos, tais como maior predisposição à dor ou infecções, estas últimas particularmente perigosas em pessoas com idade avançada, devido ao detrimento fisiológico do sistema imunológico que ocorre durante o envelhecimento (Camelo et al.; Pfitzenreuter et al., 2021). Contribui para este cenário um estudo realizado por Garros e Machado (2019), que avaliou quatro idosas diagnosticadas com depressão, cujos resultados

obtidos evidenciaram que 75% da amostra relatou sentir-se inútil devido às limitações trazidas com advento da idade avançada, o que reforça a presença de sentimentos negativos em idosos (Garros & Machado, 2019).

Neste íterim, revela-se a necessidade da promoção da saúde do idoso, não apenas sobre a vertente física, mas também sobre a psicológica. Sobre essa ótica, considerando-se o que fora anteriormente exposto, no que se refere à perda da autonomia como um importante meio fomentador de sentimentos negativos e psicopatologias no idoso, revela-se como essencial o ato de estimular esta vertente neste público. Para tal, é importante que haja uma consonância entre a reabilitação funcional das competências físicas e o estímulo ao desenvolvimento de atividades diárias, de maneira que o idoso sinta que suas conquistas estão de fato a impactar em sua vida e, com isso, seja estimulado a dar continuidade ao processo de reabilitação (B. Lopes et al., 2021).

Contudo, também podem ser utilizadas abordagens farmacológicas e não farmacológicas para o tratamento de psicopatologias no idoso. Nesse sentido, considerando-se que o idoso é um paciente particularmente suscetível a interações medicamentosas, devido à polifarmácia, torna-se interessante discutir abordagens não farmacológicas capazes de contribuir para o cenário de melhora do sofrimento psíquico (Correia & Teston, 2020). Assim, é cabível ressaltar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como um dos métodos complementares aos farmacológicos, uma vez que têm a capacidade de apoiar e se alinhar com processos naturais de autocuidado para prevenir, promover e facilitar a recuperação da saúde, devido a propiciarem a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (Miranda & Vieira, 2021). Não obstante, convém ressaltar que o uso das PICS é fundamentado pelo Sistema Único de Saúde (SUS) por meio de uma política específica para tal, sendo esta a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), que foi aprovada através da portaria nº 971, de três de maio de 2006 (Brasil, 2006), fato que possibilita a oferta delas de maneira multiprofissional em todos os âmbitos da assistência.

Destarte, dentre as PICS que estão sobre a abrangência da PNPIC, destacam-se, no contexto da presente obra, a Arteterapia e a Musicoterapia, como formas de atenuar sintomas de sofrimento mental. Acerca desta temática, Marra e demais colaboradores (2019) ressaltam que a Arteterapia detém capacidade terapêutica devido a oferecer ao indivíduo a oportunidade de desenvolver suas habilidades emocionais devido a promover a compreensão de si próprio através da introspecção e expressão de sentimentos em forma de arte.

Ademais, quanto à população idosa em si, os autores consultados apresentam consonância de ideias ao afirmarem que a Arteterapia possui benefícios claros para o tratamento da depressão em idosos, além de fomentar a qualidade de vida (Jardim, 2020; Medeiros & Silva, 2021). Contribui para este cenário um estudo clínico randomizado de Rocha e Mercado (2021), que analisou 28 idosos, de ambos os sexos, com idade entre 60 a 90 anos, residentes de uma instituição de longa permanência, divididos em grupo controle e experimental, este último submetido a uma oficina de Arteterapia. Ao final do estudo, constatou-se que o grupo experimental obteve maior pontuação nos métodos avaliativos de Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e Índice de independência nas atividades de vida diária (Índice de KATZ), o que reforça que a Arteterapia pode contribuir positivamente para o controle do declínio das capacidades cognitivas, comportamentais e mentais de idosos, que uma vez afetadas, podem agravar sintomas de sofrimento psíquico (Rocha & Mercado, 2021). Não obstante, possibilita-se ressaltar que a Arteterapia, em seu íterim, é uma prática flexível, que não exige dos usuários uma gama considerável de conceitos pregressos para sua realização e envolve materiais de baixo custo, como giz de cera, papel A4, fotografias, fantoches, dentre outros (Marra et al., 2019).

No que tange à musicoterapia, esta pode ser definida como uma metodologia centrada na concepção de que a percepção melódica do indivíduo tem a capacidade intrínseca de alterar seu organismo em aspectos físicos e psicológicos, mediados especialmente pela influência exercida pela música no sistema límbico, responsável pela regulação das emoções e, com isso, melhorar o estado emocional (Papini et al., 2018). Neste íterim, torna-se relevante ressaltar que a musicoterapia pode ser ativa,

na qual o usuário participa ativamente, ou passiva, onde utiliza-se um som ambiente para propiciar sensações específicas, o que é imperioso no contexto terapêutico, haja visto que uma música mais agitada tende a estimular o corpo durante atividades físicas, enquanto que uma mais calma propicia cenários de introspecção e relaxamento (C. Lopes et al., 2019).

Reforça o cenário abordado um estudo de Kerche e demais autores (2022), denominado “Contribuições da Musicoterapia em pacientes com o diagnóstico de Alzheimer”, que destaca que a música contribui de forma terapêutica para o tratamento de sintomas psicossomáticos devido a propiciar a atenuação de sentimentos característicos da ansiedade e depressão, como a irritabilidade e o estado de alerta, além de evocar memórias autobiográficas que estimulam funções cognitivas e sociais, já que o idoso tende a comunicar estes acontecimentos àqueles que estão ao seu redor.

Com isso, fica evidente que através da pintura e da música é possível contornar doenças e agravos capazes de afetar a capacidade psíquica dos indivíduos de maneira simples e eficaz, fato que garante o atendimento do princípio de Integralidade do SUS, preconizado na Lei 8.080 através do Art. 7º, inciso II, que define este processo como “[um] conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, exigidos para cada caso em todos os níveis de complexidade do sistema” (Brasil, 1990, capítulo 2).

Assim, evidencia-se a importância da expressão artística, seja ela através da música, da pintura ou de outros meios para o envelhecimento com qualidade. Portanto, justifica-se a realização da atividade que culminou neste relato de experiência, cujo objetivo foi de promover a saúde mental de idosos através de uma oficina de práticas de arteterapia aliadas à musicoterapia e, assim, fomentar o envelhecimento com qualidade de vida.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter qualitativo, do tipo relato de experiência, realizado a partir da prática discente da disciplina Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), supervisionada pela docente titular da matéria, oferecida aos alunos do II semestre de Biomedicina da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI. Tal experiência ocorreu no município de Santo Ângelo/RS com idosos participantes do Programa Maturidade Ativa, organizado pelo Serviço Social do Comércio (SESC) da localidade. Acerca da abordagem qualitativa, optou-se por esta devido a propiciar a interpretação dos autores acerca do fenômeno estudado, fato que lhes concede autonomia para fundamentar suas opiniões através da literatura vigente e, com isso, estimula-se a disseminação do saber acadêmico (Pereira et al., 2018).

Destarte, para dar início à atividade, as acadêmicas realizaram um momento de sensibilização com o grupo acerca das PICS e, em especial, sobre a Arteterapia, que constituiu a temática principal para a qual a ação em saúde voltou-se posteriormente. Na sequência, as acadêmicas distribuíram os participantes em três mesas e lhes foi orientado sobre como se daria a atividade. Após, foram distribuídos dez modelos diferentes de mandalas impressas em folhas A4, entregues aleatoriamente, lápis de cor e apontadores para que pudessem colorir o material que lhes foi concedido.

Acerca deste método, é interessante destacar que o uso de materiais que expressam produções visuais, tais como desenho, pintura e modelagem de maneira a se mostrar conceitos enraizados na psique humana detém fundamentação histórica, haja visto que a humanidade por diversas vezes durante o passar dos séculos utilizou meios artísticos para dar sentido à concepção da realidade que a cercava (Roscoche et al., 2019). Ademais, conforme os autores supracitados, a utilização da pintura e desenho possui impactos significativos na redução da ansiedade, desesperança, uso de medicação psicotrópica, dor, isolamento social e sentimentos de tristeza. Além disso, foram observados na literatura vigente aumentos em diversos aspectos, tais como pensamentos positivos, autoeficácia, autoestima, esperança, apoio social, criatividade, relaxamento, aquisição de habilidades manuais, resiliência, felicidade, motivação, aceitação pessoal, diminuição do estigma e empatia, fato que justifica a utilização das mandalas.

Não obstante, para a realização do processo de musicoterapia, utilizou-se uma música lenta e relaxante para acompanhar a prática terapêutica, de maneira a possibilitar o cenário de introspecção mediado de forma passiva pela melodia (C. Lopes et al., 2019). Ao fim da atividade, os idosos que o solicitaram puderam levar para suas casas as mandalas confeccionadas.

3. Resultados e Discussão

Ao término da atividade, diversas mandalas foram obtidas como resultado. Nesse sentido, é cabível ressaltar que houve diferentes parâmetros de cor nas obras feitas pelas idosas que, somadas, formaram acordes cromáticos, que são definidos por Heller (2022) em seu livro “A psicologia das cores: Como as cores afetam a emoção e a razão” como não apenas uma forma aleatória de se dispor as cores, mas sim como uma metodologia capaz de fomentar efeitos em conjunto de cada uma delas. Nesse sentido, através da Figura 1, que retrata as mandalas resultantes da atividade, percebe-se a utilização majoritária de tons de azul e rosa, que são citados no livro de Heller como, quando atuantes em conjunto, estimuladores dos sentimentos de amabilidade, delicadeza, ternura e leveza. Ademais, a presença destas cores em consonância com o amarelo e verde podem indicar sociabilidade, o que pode indicar que as idosas se sentiram acolhidas pela metodologia da dinâmica e pelo grupo.

Figura 1 - Mandalas pintadas após a atividade.



Fonte: Autores (2023).

Quanto à atividade em grupo, cabe ressaltar que o Ministério da Saúde (MS), através do 19º Caderno de Atenção Básica, que diz respeito à atenção ao Envelhecimento e à Pessoa Idosa, fundamenta a realização de atividades desta natureza devido aos grupos se formarem a partir de interesses e tópicos compartilhados, o que representa um ambiente propício e especializado para o estabelecimento de uma rede de apoio, bem como para a discussão das situações comuns do cotidiano. Assim, essa dinâmica permite a descoberta de habilidades e o enfrentamento de vulnerabilidades, fato que culmina, portanto, em um aumento da

autoestima, facilitação a ampliação dos laços entre a equipe e os idosos, o que forma um espaço complementar às consultas individuais, onde informações são trocadas, orientações são oferecidas e a educação em saúde é promovida (Brasil, 2006).

Neste aspecto, na atividade desenvolvida os idosos foram dispostos em grupos, onde o compartilhamento de materiais e ideias para a confecção das mandalas fomentou positivamente a troca de experiências e, a partir disso, a construção de relações interpessoais, pois não houve conflitos entre os integrantes, que auxiliaram-se ativamente durante a atividade. Com isso, obteve-se retorno satisfatório da temática de interação grupal, que é fundamental para o aumento da disponibilidade de recursos sociais ao idoso e, por consequência, da atenuação dos sintomas de solidão (Camelo et al.; Pfitzenreuter et al., 2021).

Outrossim, para a preparação do ambiente, no que diz respeito à realização da oficina, foi disponibilizada uma música a fim proporcionar relaxamento aos idosos, tal qual preconizado pela ideia de que a Musicoterapia passiva, quando utilizada por intermédio de sons lentos, tende a relaxar e potencializar o foco, que são ideais para que a finalidade terapêutica da pintura seja atingida (C. Lopes et al., 2019). Neste aspecto, percebeu-se que, uma vez expostos à música relaxante, os idosos conseguiram voltar uma maior atenção para a realização da tarefa, o que evidencia a contribuição da música na atividade proposta.

No que diz respeito à confecção das mandalas, foi possível observar pequenos impasses relacionados à coordenação motora fina necessária para a pintura das mandalas, evidenciados especialmente pela pintura robusta de determinados desenhos. Acerca deste cenário, é cabível salientar que durante o processo de envelhecimento é natural que mecanismos análogos ao controle muscular sofram deteriorações fisiológicas, haja visto que dentre as principais modificações, destacam-se as que afetam os sistemas visual, vestibular, somatosensorial e, no sistema nervoso central, diminuição da velocidade das sinapses, além de haver perda muscular (Costa et al., 2020; Charal et al., 2022; Dos Santos et al., 2020).

De forma complementar, Vianna e demais autores (1990) afirmam que os movimentos necessários para a utilização de materiais pequenos, denominados de Coordenação Motora Fina, englobam a utilização de músculos de pequeno porte presentes nas mãos e demais extremidades, que concedem a capacidade de escrita, pintura, dentre outros. Com base no exposto, é previsível que haja uma dificuldade por parte do idoso no manuseio de materiais que necessitem de maior aporte motor. Contudo, conforme evidenciado por Charal e contribuintes (2022), é importante haver um estímulo contínuo ao idoso, no que tange às competências motoras, devido a tornar-se possível fomentar a autoconfiança desta população e prevenir o declínio exacerbado da motricidade, que tende a ocorrer na ausência de estímulos apropriados.

No que tange à práxis da Arteterapia em si, foi possível perceber um bom envolvimento dos idosos nas atividades propostas, devido a um retorno positivo ao serem questionados acerca dos sentimentos percebidos durante a pintura. Neste viés, ressalta-se a capacidade de promoção do bem estar através da arte na atividade desenvolvida, o que está em consonância com os resultados obtidos por Garros e Machado (2019) onde, ao fim de uma oficina de Arteterapia, a maior parte dos idosos demonstrou uma atenuação dos sintomas depressivos que apresentavam antes da intervenção.

Quanto aos contratemplos encontrados pelos acadêmicos que nortearam a atividade, percebeu-se a baixa expressão destes, mas que uma vez presentes, referiram-se ao curto período disponibilizado para a realização da atividade, que pode contribuir com maior expressividade para suas as finalidades terapêuticas e curriculares caso seja abordada mais vezes durante a graduação. Outrossim, é importante salientar que, a nível geral, as PICS, embora estejam em processo de crescimento, quanto à oferta em grades curriculares, ainda não recebem lugar de destaque nelas. Contribui para este cenário um estudo realizado por Nascimento e demais colaboradores (2018), que constatou que, na área da saúde, a oferta da disciplina de PICS está exacerbadamente relacionada aos cursos de Medicina, Farmácia e Enfermagem, o que negligencia as demais profissões atuantes na promoção da saúde do idoso, além de estar consideravelmente restrita ao currículo de universidades privadas.

Não obstante, ainda de acordo com os autores supracitados, mesmo em instituições nas quais as PICS são ofertadas de maneira satisfatória, há um importante destaque para a homeopatia (especialmente na graduação em Biomedicina), meditação e acupuntura, em detrimento de práticas de expressão, como a arteterapia e musicoterapia, o que evidencia uma necessidade de se

valorizar estas metodologias no restrito, embora emergente, campo das práticas integrativas. Ademais, Guimarães e demais colaboradores (2020), em sua obra “As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas” ressaltam que os métodos alternativos aos tradicionais estão a proporcionar novos paradigmas para a área da saúde, tendo em vista que possibilitam que outras facetas, como a emoção, a intuição e a sensibilidade, desempenhem um papel igualmente relevante ao intelecto.

Com isso, ao se negligenciar a inclusão desses temas na formação de novos profissionais da saúde, abre-se espaço para que o cuidado em saúde não abranja a totalidade da experiência da vida, tendo em vista que muitos impasses de saúde enfrentados pela população não podem ser unicamente tratados através da esfera tradicional da biomedicina, que carece de recursos necessários para a solução destes (Guimarães et al., 2020). Tal conflito mostra-se diretamente análogo ao fato de que a maior parte dos idosos não havia sequer ouvido falar da Arteterapia antes da sensibilização realizada pelas alunas, evidenciando assim a necessidade de ter esta temática abordada no meio acadêmico, para que os alunos da área da saúde, independente do curso no qual venham a graduar-se, sejam multiplicadores da prática não apenas da Arteterapia e Musicoterapia, mas das PICS como um todo, de maneira que seus benefícios venham a abranger cada vez mais pessoas.

Não obstante, é fundamental haver a promoção das PICS no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS) haja visto que a própria Rede de Atenção à Saúde (RAS) é construída com base na resolutividade atribuída especialmente à APS, conforme preconizado pelo Decreto Nº 7.508, de 28 de junho de 2022. Assim, considerando-se que as práticas complementares possuem grande capacidade de resolução de demandas de saúde mental ainda no âmbito inicial da assistência ao indivíduo em sofrimento psíquico, é imperioso haver a introdução destes métodos na atenção básica (Silva et al., 2022). Contribui para este cenário um estudo ecológico transversal realizado por Sumiya e demais autores (2022), onde buscou-se evidenciar a prevalência do uso das práticas complementares no âmbito do SUS, considerando-se as atenções primária, secundária e terciária à saúde. Nesse aspecto, o estudo concluiu que apenas 3,2% dos atendimentos nas quais foram utilizadas PICS advieram da APS, além de estarem restritos de forma considerável às regiões Sudeste e Nordeste do Brasil, fato que evidencia a necessidade de maior disseminação desta prática entre os profissionais da saúde.

Na atividade desenvolvida, embora não seja possível coletar dados que comprovem este pensamento, é possível teorizar que a falta de contato dos idosos com a temática abordada pode espelhar o cenário supracitado, onde há uma importante lacuna na introdução das PICS na APS. Contudo, esta teoria necessita de maiores estudos na localidade para que seja de fato comprovada ou refutada, conforme cabível.

4. Conclusão

O idoso, enquanto indivíduo em processo natural de envelhecimento, requer cuidados especiais que vão além da tangente do aspecto físico e estendem-se até a psique. Sobre essa ótica, ao se analisar os resultados obtidos pela ação em saúde que originou esta obra, considera-se satisfatório seu desempenho, devido a propiciar o relaxamento e troca de vivências entre os participantes, além de inserir as PICS como uma temática tangível em suas vidas, o que pode fomentar a temática de autocuidado.

Neste ínterim, ressaltam-se ambas Arteterapia e Musicoterapia como metodologias capazes de fomentar a atenuação de sentimentos negativos na população idosa, além de prevenir a deterioração motora e cognitiva deste público e propiciar a oferta de recursos sociais para a construção de relações de qualidade durante esta fase da vida. Ademais, destaca-se a sinergia existente entre as duas metodologias, haja visto que, através do relaxamento proporcionado pela Musicoterapia passiva se há uma potencialização da introspecção análoga à Arteterapia.

Não obstante, é cabível lembrar de que as PICS estão em processo de inserção no currículo das universidades, e que nem todos os cursos da área da saúde possuem elas em sua grade curricular. Defronte ao abordado, emerge o fato de que os acadêmicos, ao possuírem a disciplina voltada às PICS em seu currículo e terem o privilégio de executarem ações de extensão

universitária no âmbito da temática, possuem grande poder de mudança na sociedade, no sentido de tornar possível que não apenas idosos, mas todos os pacientes que apresentem algum tipo de enfermidade, seja ela física ou psicossomática, tenham cuidado adequado.

Atrelado a este cenário, está a necessidade de se fomentar também o uso das PICS no âmbito da APS, devido a seu caráter resolutivo e de proximidade com o paciente, fato que pode reduzir a sobrecarga de demandas de saúde mental em toda a RAS. Por fim, pode-se citar que todos os benefícios da Arteterapia e Musicoterapia podem ser melhor alcançados caso estas tornem-se uma constante no comportamento diário dos idosos, fato que evidencia a necessidade de novas ações como a desenvolvida, de maneira a fomentar o bem estar deste grupo.

Não obstante, convém ressaltar que o presente trabalho deriva de uma atividade de curta duração, e que os resultados obtidos podem ser alterados caso a metodologia seja aplicada em novas ocasiões, fato que evidencia que a principal dificuldade enfrentada pelos pesquisadores está relacionada ao tempo disponível com os idosos. Destarte, o presente estudo viabiliza futuros trabalhos de modo expandido, os quais com a intenção de analisar desempenhos e obter melhores resultados a partir da constância das práticas apresentadas, além da observação dos comportamentos individuais de cada participante, a fim de estudar a interferência do meio externo para avaliar a eficácia dos tratamentos terapêuticos.

Referências

- Brasil. (2011). Decreto nº 7.508, de 28 de junho de 2011. Brasília, DF. Presidência da República. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/decreto/d7508.htm.
- Brasil. (1990). Lei n. 8.080, de 19 de setembro de 1990. Brasília, DF. Presidência da República. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%208.080%2C%20DE%2019%20DE%20SETEMBRO%20DE%201990.&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20as%20condi%C3%A7%C3%B5es%20para,correspondentes%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs.&xt=Art.
- Brasil. (2005). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 91.
- Brasil. (2006). Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- Camelo, L. C. S. D. & De Araújo, L. F. (2021). Depressão em mulheres idosas: representações sociais por meio de grupos focais. *Psico*. 52 (4), e36107-e36107. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/36107>.
- Charal, C. M. S., Westphal, G., Faúndez-Casanova, C., Castilho, M. M., Amaral, M. F., Soares, G. S., Martins, M. F., Borim, M. L. C. & Candido, I. C. (2022). Coordenação motora: qualidade do movimento do idoso. *Research, Society and Development*. 11(6), e28111629255-e28111629255. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29255>.
- Correia, W. & Teston, A. P. M. (2020). Aspectos relacionados à polifarmácia em idosos: um estudo de revisão. *Brazilian Journal of Development*. 6(11), 93454-69. <https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/download/20760/16578>.
- Costa, L. F. G. R., Queiroz, B. C. M., Laurindo, P. I. V., Souza, L. M. V., Santos, L. S., Souza, G. P., Silva, D. S., Dantas, E. H. M. & Santos, J. L. (2020). Autonomia funcional e qualidade de vida de idosos participantes de grupo de convivência social. *Research, Society and Development*. 9(8), e983986808-e983986808. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6808>.
- Garros, D. dos S. C., & Machado, L. S. (2019). A pintura de mandalas como meio de intervenção no tratamento terapêutico ocupacional para idosos com sintomas depressivos. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional - REVISBRATO*. 3(2), 210-218. <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/viewFile/18212/pdf>.
- Guimarães, M. B., Nunes, J. A., Velloso, M., Bezerra, A. & Sousa, I. M. (2020). As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. *Saúde e Sociedade*. 29 (1), e190297. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/B4xk3VVgGdNcGdXdH3r4n6C/?lang=pt>.
- Heller, E. (2022). *A Psicologia das Cores: como as cores afetam a emoção e a razão*. [The Psychology of Colors: How Colors Affect Emotion and Reason]. Editora Olhares. https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=Z11EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=significado+das+cores&ots=trydiNLZau&sig=8VhIyJn0GEfsg6fvs-QXB1bNhcc#v=onepage&q=azul&f=false.
- Jardim, V. C. F. S., Vasconcelos, E. M. R., Vasconcelos, C. M. R., Alves, F. A. P., Rocha, K. A. A. & Medeiros, E. G. M. S. (2020). Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 23(4), e200173. <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Fbw5zpHsjmnDvqybHT4ZWSK/>.
- Kerche, E. B., Silva, L. T. M. & Costa, R. G. (2022). *Contribuições da Musicoterapia em pacientes com o diagnóstico de Alzheimer*. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Centro Universitário UNA. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/31169>.

- Lopes, B. F. F., Santos, G. L., Oliveira, T. R., Lira, K. K. A. dos S., & Brandão, G. S. (2021) Depressão, ansiedade e qualidade de vida em idosos de uma universidade aberta à terceira idade. *Revista Enfermagem Atual In Derme*. 95(35), e021116. <http://revistaenfermagemactual.com/index.php/revista/article/view/1172>.
- Lopes, C. D. J., André, R., Sousa, L. M. M., Oliveira, I., & Silveira, T. (2019). Benefícios da musicoterapia no idoso com demência: revisão integrativa da literatura. *Revista Investigação Enfermagem*. 2 (26), e45-59. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/27427>.
- Marra, A. P. A., Rabelo, A. C. S., Dâmaso, L. C. & Ramos, M. T. O. (2019). Arteterapia e saúde mental: Uma revisão bibliográfica. *e-RAC*. 8(1) <http://www.adsunix.unitri.edu.br/erac/index.php/e-rac/article/view/1465>.
- Medeiros, M. T. & Silva, E. M. T. (2021) Benefícios da arteterapia para idosos: uma revisão de Nise à pandemia. *Revista Longevidade*. <https://revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/article/view/920/981>
- Miranda, G. U. & Vieira, C. R. (2021). Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. *Research, Society and Development*. 10(10), e368101018917-e368101018917. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18917>.
- Nascimento, M. C., Romano, V. F., Chazan, A. C. S. & Quaresma, C. H. (2018). Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: desafios para as universidades públicas. *Trabalho, Educação e Saúde*. 16(2), 751-772. <https://www.scielo.br/j/tes/a/4PGykgCDsjXR3BJYMqvrt/s/>.
- Papini, C. R., Jr., Jesus, F. Q., Almeida, I. O., Coelho, K. R. & Kuznier, T. P. (2018). Estratégias não farmacológicas utilizadas na redução da depressão em idosos: revisão sistemática. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*. 8, e2273. <http://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/2273>.
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J. & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da Pesquisa Científica UFSM. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1
- Pfutzenreuter, K. C., Duarte, I. V. & Celebrone, R. C. (2021). Significações de viver com depressão na velhice. *Psicologia Argumento*. 39(104), 246. <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/26280/pdf>.
- Raposo, J. N. P. (2018). *Vinculação e Solidão em Pessoas Idosas* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/56003>
- Rocha, J. A. (2018). O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. *Revista farol*. 6(6) 78-89. <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/113>.
- Rocha, V. & Mercado, S. G. R. (2021). *Impactos da Oficina de Arteterapia em idosos de uma instituição de longa permanência de Campo Grande-MS*. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. <https://repositorio.ufms.br/bitstream/123456789/4163/1/TCC%20para%20banca%20.pdf>.
- Roscoche, K. G. C., de Sousa, A. A. S., & de Aguiar, A. S. C. (2019). Artes visuais no cuidado de enfermagem em saúde mental: uma revisão integrativa. *Archives of Health Sciences*. 26(1), 55-61.
- Santos, L. H. R. S. (2016). *Grupo educativo e qualidade de vida de idosos hipertensos e diabéticos*. [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto.
- Sandy, P. A., Jr., Borim, F. S. A. & Neri, A. L. (2023). Solidão e sua associação com indicadores sociodemográficos e de saúde em adultos e idosos brasileiros: ELSI-Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*. 39(7), e00213222. <https://www.scielosp.org/article/csp/2023.v39n7/e00213222/pt/>.
- Silva, D. S. N., Mendonça, L. A. S., Neto, R. V. B., Gois, M. B. T. C., Gallotti, F. C. M., Reis, N. R. O. G., Barros, F. D. & Santos, D. M. S. (2022). Práticas Integrativas e Complementares como recurso de saúde mental na Atenção Primária a Saúde: Revisão Integrativa. *Research, Society and Development*. 11(10), e275111032712-e275111032712. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32712>.
- Sumiya, A., Santos, K. E., Machuca, L., Tavares, L. R., Marcos, V. M., Farhat, G., Checchi, M. H. R. & Tenari, C. F. (2022). Distribuição espacial das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Atenção Básica no Brasil. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/11945>
- Torres, K. R. B. O., Campos, M. R., Luiza, V. L. & Caldas, C. P. (2020). Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. *Physis: revista de saúde coletiva*. 30 (1), e300113 <https://www.scielo.br/j/physis/a/XqzFgPPbgmsKyJxFPBWgB3K/?lang=pt>.
- Vianna, A. R., Melo, W. A. & Viana, E. A. (1990). *Coordenação psicomotora* (3a ed.). Sprint.