



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

EFETIVIDADE DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO NO IDOSO: REVISÃO DE ESCOPO

Felipe Clementino Gomes¹, Elanio Leandro da Silva¹, Juçara Elke Lourenço da Silva¹, Shimeny Lima Lucena¹, Dantas¹, Lorena Aquino de Vasconcelos¹, Mariana Albernaz Pinheiro de Carvalho², Islania Giselia Albuquerque Gonçalves³, Maria Lucia do Carmo Cruz Robazzi⁴

¹Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia (PMPG), Universidade Federal da Paraíba, Brasil (UFPB);

²Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Brasil (UFCG); ³Departamento de Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal da Paraíba, Brasil (UFPB); ⁴Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP), Universidade de São Paulo, Brasil (USP)

ARTICLE INFO

Article History:

Received 14th September, 2022

Received in revised form

26th September, 2022

Accepted 20th October, 2022

Published online 30th October, 2022

KeyWords:

Aged; Complementary Therapies; Traditional Medicine; Depression.

*Corresponding author:

Marineide Jardim Rodrigues

ABSTRACT

A depressão se constitui no mais incapacitante agravo de saúde mental da contemporaneidade. As terapias integrativas complementares surgem para ampliação de tecnologias no manejo dessa desordem no idoso. **Objetivo:** Mapear na literatura, produções existentes sobre os tipos de Terapias Alternativas e sua correlação com a evolução da doença em idosos. **Método:** Estudo descritivo, exploratório, tipo revisão de escopo, realizado em seis bases de dados seguindo o protocolo do Joanna Bridges Institute. Foram incluídas publicações restritas ao público idoso, no uso de terapias alternativas e não farmacológicas para o transtorno depressivo. Os dados foram extraídos e tratados em 3 etapas, compilados no software Rayyan®, por 2 revisores independentes e 1 decisor. **Resultados:** A busca retornou 1.063 artigos, dos quais se selecionaram 14, sendo 7 de estudos randomizados e 7 de estudos não randomizados. A população total dos estudos perfaz um total de 2299 pessoas, entre 60 a 85 anos. As abordagens mais frequentes foram musicoterapia (21,4%), reflexologia podal (14,2%) e fitoterapia (14,2%). Os desfechos mais encontrados foram a melhora dos sintomas depressivos, cognição e socialização. **Conclusão:** as práticas alternativas podem auxiliar na redução de sintomas depressivos, além de diminuir a farmacodependência e potencializar o bem-estar, fomentando também um novo paradigma de tratamento de envelhecimento.

Copyright©2022, Marineide Jardim Rodrigues et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Felipe Clementino Gomes, Elanio Leandro da Silva, Juçara Elke Lourenço da Silva, Shimeny Lima Lucena Dantas, Lorena Aquino de Vasconcelos, Mariana Albernaz Pinheiro de Carvalho, Islania Giselia Albuquerque Gonçalves and Maria Lucia do Carmo Cruz Robazzi. 2022. "Efetividade das práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão no idoso: revisão de escopo", *International Journal of Development Research*, 12, (10), 59859-59865.

INTRODUÇÃO

A depressão se estabelece cada vez mais como um agravo prevalente, silencioso e disseminado na contemporaneidade, ao passo que os indicadores de saúde e os modos dinâmicos de vida se sedimentam. Abrangendo todos os espectros populacionais, em especial a população idosa, calcula-se que 15% dos indivíduos maiores de 60 anos sofram de depressão leve e moderada no mundo, enquanto que os patamares na população jovem são de 3% a 5%^{1,2}. Em idosos institucionalizados, tais percentuais podem chegar a 50%³. Dessa forma, observa-se um preocupante quadro epidemiológico com sérias repercussões na qualidade de vida e na saúde mental destes indivíduos. De etiologia complexa, o transtorno depressivo no idoso é multifatorial e consequência de perdas experimentadas ao longo da vida dos sujeitos⁴. Perda do papel social, da seguridade financeira, do

cônjuge, da vitalidade corporal, agravados pelo aparecimento de comorbidades e pela diminuição do círculo social/familiar, com a conformação atomizada das famílias atuais, com pouco entes, bem como pela saída das mulheres do contexto de cuidadoras para o meio laboral, fato que concorre para a solidão⁴⁻⁵. Ademais, esse conjunto de fatores levam a um humor deprimido, ao déficit cognitivo, a anedonia, que progredem potencialmente para quadros demenciais e depressivos, reverberando na expectativa de vida⁶. Nesse contexto, o manejo das desordens depressivas, notadamente, da depressão subsindrômica, é difícil e exige-se uma abordagem holística. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) vêm justamente agregar valor, de forma a potencializar benefícios significativos que visem o combate à depressão, por meio de uma abordagem ampla. Percebe-se, todavia, recursos limitados exclusivamente ao uso excessivo de fármacos e, quando muito, da indicação de psicoterapia associada⁷. No idoso, a farmacoterapia isolada para o tratamento da

depressão apresenta extensas desvantagens, como o longo tempo de resposta, efeitos colaterais, risco potencial de dependência e tolerância, baixas taxas de adesão e alta probabilidade de interações medicamentosas⁷. Recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), aponta que as melhores práticas para o manejo da depressão moderada a grave deve ser a farmacoterapia em conjunto com as PICS⁷. Há, dessa forma, a necessidade de abordagens intersectoriais, multidisciplinares e plurais, assim como plural é este agravo. É trivial, em uma sociedade cada vez mais medicalizada e refém de tecnologias-duras de cuidado, a utilização de abordagens outras, que detalhem a mente-corpo-espírito, atuando no saber cognitivo-comportamental, a exemplo das abordagens que compõem a Política Nacional de Práticas Alternativas e Complementares (PNPICS), do Ministério da Saúde do Brasil, estratégia implantada em 2006. Para citar algumas, tem-se a terapia reflexa, homeopatia, hipnoterapia, fitoterapia, musicoterapia, acupuntura, medicina tradicional, exercícios físicos programados. Estudos atuais levam a cabo intervenções psicoterapêuticas, fitoterápicas e de medicina tradicional como aliadas ao tratamento da tristeza crônica e das desordens depressivas, com bons resultados^{1,3,6-8}. Muito embora tais intervenções ainda não disponham de elevada permeabilidade social, apresentam extensas vantagens em um tratamento combinado àquele tradicional, pois esses não apresentam efeitos adversos, diversificam o cuidado, promovem maior responsabilização, reduzem a farmacodependência e fomentam o bem-estar⁸. Isto posto, faz-se pertinente refletir sobre a abrangência do uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como tecnologia aliada ao cuidado à depressão do idoso. De fato, esta é a primeira revisão do tipo escopo que se propõe estritamente ao mapeamento dessa utilização no tratamento da depressão exclusivamente da pessoa idosa, pois há base para esta investigação. Identificar a tipologia mais prescrita e as informações sobre o estado de sua real efetividade, promove a capilaridade social e a legitimação. Portanto, considerando a importância da depressão e de se buscar alternativas eficazes para seu tratamento, o presente estudo propôs-se a mapear na literatura as produções existentes sobre os tipos de PICS, bem como sua correlação com a evolução da doença em idosos. Reconhecem-se, assim, contribuições teórico-práticas em um estudo que coloca em foco o potencial das PICS de forma a evitar desfechos sombrios e a observar padrões diferenciados de envelhecimento e saúde.

MATERIAIS E MÉTODO

Estudo descritivo, exploratório, tipo *ScopingReview*, guiado por manual específico, com utilização da ferramenta PRISMA com extensão para revisões de escopo (PRISMA-ScR), proposto pelo Instituto Joanna Briggs (JBI)⁹. Este método permite mapear os principais conceitos, clarificar áreas de pesquisa e identificar lacunas do conhecimento. O protocolo do estudo foi registrado na plataforma *Open Science Friendly* (OSF) sob número de protocolo doi.org/10.17605/OSF.IO/R3ZKP. O objetivo desta revisão se concentrou nas seguintes questões: Há evidência de efetividade na utilização de terapias complementares no tratamento da depressão em idosos? Como a implementação das PICS pode repercutir no contexto de transtornos depressivos em idosos?

Para construção dessa investigação foi utilizada a estratégia PCC (*Population, Concept, Context*), na qual foram elencados os seguintes critérios de elegibilidade: Para a População: Pessoas Idosas que estejam de acordo com a definição de idoso pela OMS (65 anos) ou pelo Estatuto do Idoso (60 anos, no caso do Brasil). Em relação ao Conceito: entende-se por Práticas Integrativas e Complementares os sistemas médicos e recursos terapêuticos também denominados de medicina tradicional e complementar, que são conjuntos de práticas de atenção à saúde baseados em teorias e experiências de diferentes culturas utilizadas para promoção da saúde, prevenção e recuperação, levando em consideração o ser integral em todas as suas dimensões. Acerca do Contexto: abordaram-se aqueles estudos que fizeram referência a idosos acometidos por transtornos depressivos e/ou desordens psíquicas com sintomas semelhantes. Dessa forma, foram consideradas apenas produções que englobassem

especificamente PICS na depressão da população idosa, excluindo-se assim os transtornos depressivos pós-eventos cardiovasculares ou agudização/diagnóstico de comorbidades. Foi delimitado o recorte temporal de 2006 até 2022, que no caso brasileiro, coincide com a promulgação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS), sendo incluída ampla gama de tipologia científica, como estudos observacionais (coorte), experimentais (ensaio clínico), estudos descritivos, de base, além de produções de literatura cinzenta. Não houve restrição idiomática. Os DeCS utilizados foram: Idoso AND Terapias Complementares AND Depressão e seus homônimos em inglês, MeSH: *Aged AND ComplementaryTherapies AND Depression*. Foram excluídas as produções sem acesso ao texto na íntegra, aquelas relacionadas exclusivamente à qualidade de vida e bem-estar e também as pesquisas que envolviam pacientes com síndrome de fragilidade, quadros demenciais e psicóticos. As bases de dados pesquisas englobaram a *Medline/Pubmed*; *BVS/Lilacs*; *EMBASE*; *Scopus*, *CINAHL* e *Web of Science*.

Os descritores foram operados com a seguinte estratégia de busca booleana: (*aged OR elderly*) AND (*"complementarytherapies" OR "traditional medicine"*) AND (*depression OR "depresseddisorder"*). O acesso ao Portal Capes e a Biblioteca Virtual de Saúde via internet institucional da Universidade Federal da Paraíba, Brasil, ampliou o acesso a alguns documentos pagos. A estratégia de busca baseou-se em três etapas: 1º etapa: Arrolamento das bases, desenvolvimento de formulário de extração, aplicação de *pilottest* ao formulário na base de dados *Medline* com aplicação dos critérios de inclusão utilizados. 2º etapa: Busca ampla, exclusão dos resultados duplicados, leitura de título e resumo para encaixar a estratégia PCC por dois revisores independentes e um revisor decisor, selecionando-se assim os elegíveis. 3º etapa: Leitura do texto completo dos elegíveis. Todos os estudos selecionados foram avaliados quanto à relevância para a revisão com base no título e resumo. Em seguida, foi realizada a análise dos textos completos dos estudos elegíveis. O formulário de extração de dados foi devidamente registrado conforme supracitado. Para gerenciamento do banco de dados foi utilizado o software facilitador *Rayyan*®.

RESULTADOS

Na presente revisão de escopo, foram encontradas 1.063 produções, assim distribuídas nas seguintes bases de dados: *Scopus* com n=501 produções (41,7%), seguida de *EMBASE* n=191 (17,9%), *Web of Science* n=167 (15,7%), *Pubmed* n=120 (11,2%), *CINAHL* n=70 (6,5%) e *LILACS* com 14 estudos (1,31%). Os dados e o processo de seleção estão apresentados no fluxograma abaixo (FIGURA 1), conforme recomendação do JBI, segundo *checklist* adaptado do *PRISMA-ScR*. Após exaustiva leitura dos títulos e resumos, 1.032 publicações foram removidas por inadequação aos critérios de elegibilidade. Um total de 31 foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos e após refinamento manteve-se uma amostra final de 14 produções (n=14). Todas as produções finais selecionadas foram publicadas e/ou disponibilizadas no período de 2006 a 2022. A incidência do tipo de publicação foi de n=14 (100%) de artigos em periódicos, não sendo encontrados, portanto, manuais de atenção, protocolos clínicos acerca do uso de PICS na depressão do idoso. Desses 14 selecionados, 4 (28,5%) eram estudos controlados randomizados, 3 (21,4%) eram estudos semi-experimentais ou quase-experimentais. Os demais foram representados por 1 (7,1%) ensaio clínico randomizado, 1 (7,1%) ensaio clínico cego, 1 (7,1%) estudo qualitativo-descritivo, 1 (7,1%) investigação descritiva quantitativa, 2 (14,2%) eram revisões sistemáticas e 1 (7,1%) revisão bibliográfica. Os locais de pesquisa onde os estudos foram desenvolvidos variaram de instituições de longa permanência, hospitais, centros de saúde e centros de vivência para idosos. A população total desta revisão de escopo, levando em consideração 13 dos estudos aqui levantados, perfaz um total de total de 2.299 pessoas, com idades entre 60 a 85 anos. Salienta-se que 1 (7,1%) artigo não teve participação numérica determinada no estudo. Em relação ao país base do estudo, destaca-se a Índia com 3 estudos

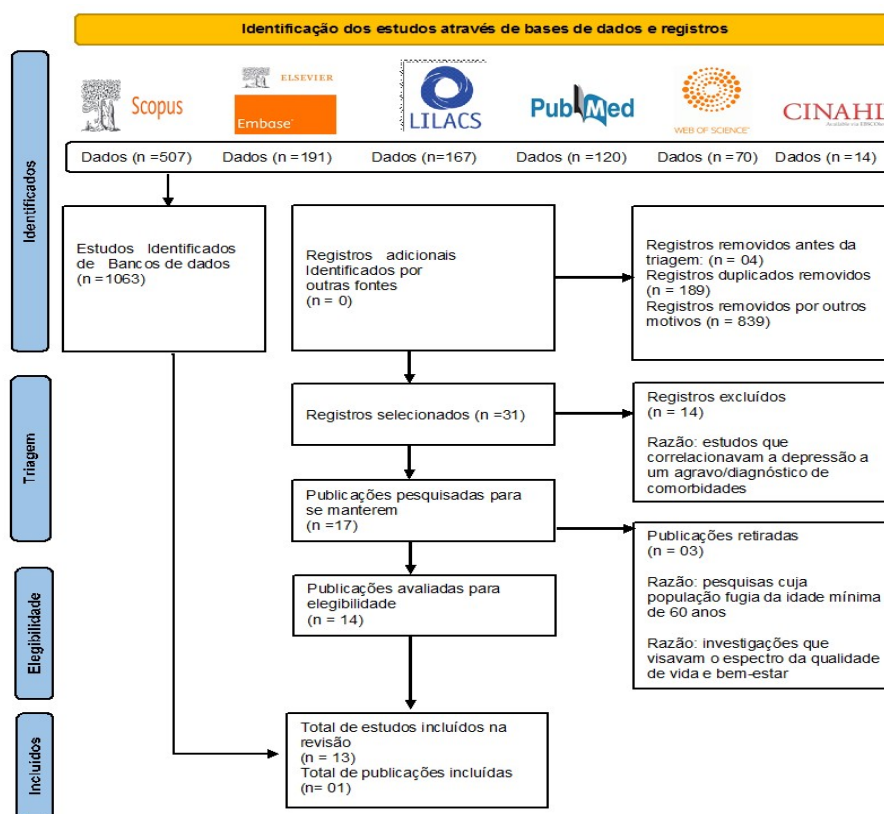


Figura 1. Fluxograma PRISMA-ScR para processo de busca e seleção dos estudos

(21,4%), bem como o Irã com 3 (21,4%) e a China com 2 (14,2%). Outros países como Indonésia, Inglaterra, Portugal, Colômbia e Suíça tiveram 1 (7,1%) publicação cada. As intervenções encontradas nesta revisão foram de: musicoterapia 3 artigos (21,4%), reflexologia podal 2 (14,2%), seguidas de Terapia do riso, Ginástica cerebral, Tai chi, Yoga, Fitoterapia (Chá de lavanda) e Qigong, cada uma com 1 (7,1%) intervenção. Nesse contexto, a FIGURA 2 destaca os estudos encontrados conforme título do artigo, ano e país, periódico, tipo de estudo, objetivo e os resultados encontrados. Os dados são fundamentais para a discussão das abordagens não farmacológicas e evidenciam as principais linhas de estudos no tocante a tecnologias não farmacológicas para o tratamento da depressão no idoso. Para todas as práticas consideradas, observou-se que culminavam na melhora nos sintomas depressivos quando de sua realização.

DISCUSSÃO

A discussão sobre a efetividade das PICS perpassa o saber alopático, ganha corpo a partir da visibilidade das culturas asiáticas pelo mundo, da implementação de políticas públicas em alguns países, como no Brasil, e da conjunção dos saberes tradicionais com os conhecimentos próprios das mais variadas regiões do mundo¹⁰. Ao pensar esta revisão, levou-se com consideração o desafio de buscar a legitimação da efetividade desses achados, sabendo que já gozam de respaldo por cinco mil anos de ampla utilização, por exemplo, como no caso da acupuntura, o que chancela e valida tais abordagens perante todo um saber e civilizações⁸. Carvalho¹¹ afirma que as PICS são um contraponto ao modelo biomédico de assistência à saúde, não se propondo, no entanto, à subversão. A contraposição se dá exclusivamente ao pensar limitado à ortodoxia, ao reducionismo, a descontextualização social e racional e a excessiva centralidade na figura do hospital existente na medicina ocidental^{11,12}. Ademais, a OMS aponta que os recursos para tratar e prevenir os transtornos de saúde mental continuam insuficientes e são utilizados de forma ineficiente^{5,7}. Justamente nesse ponto que as PICS surgem como opção para o tratamento desse agravio de saúde mental, o mais incapacitante que existe atualmente.

Dada a sua importância, estudos primários sobre intervenções não farmacológicas como musicoterapia, massagem, terapia de reminiscências ou exercícios físicos, mostraram redução dos sintomas depressivos em idosos sem efeitos colaterais adversos^{3,13-16}. Outrossim, agregar tais abordagens ao tratamento da depressão leve e moderada, torna esse processo mais atrativo, com menos evasão, além de detentor inegável de um grande potencial desmedicalizante⁷. Neste contexto, é importante destacar a importância das PICS no tratamento das desordens depressivas exclusivamente na população idosa, em especial, aquela vulnerável física e socialmente. As razões mais relatadas para depressão na velhice são o status financeiro, a saída dos filhos do contexto cotidiano, o histórico familiar de depressão, etilismo e/ou dependência de psicofármacos, bem como viuvez ou o fato de serem solteiros^{4,5}. Ademais, além de ser uma doença com um forte componente sociológico, Veruzzio, Andreozzi e Marigliano¹⁷ afirmam que a depressão de forma geral ocorre com a diminuição generalizada progressiva das funções que resultam na perda de respostas adaptativas, sensação de cansaço e baixa concentração. Logo, as PICS também têm gerência sobre tais dimensões por trabalhar os fatores biológicos e a cognição, nas variantes da terapia reflexa, termal, terapia em grupo e exercícios físicos⁷. Estudo¹⁸ mostrou que a terapia integrativa associada a exercícios físicos e uso de plantas medicinais tem a redução dos sintomas depressivos potencializada.

Acerca da tipologia das PICS relacionadas aos estudos selecionados, identificou-se sete variedades complementares que foram empregadas como tratamento da depressão em idosos. Tais estudos, foram em sua maioria, experimentais. Logicamente, nestas abordagens não se pode deixar de pontuar o advento de um eventual efeito placebo, evento que não pode ser totalmente descartado. É uma crítica antiga o fato de que de alguma forma há um efeito sem ação específica, de natureza a esclarecer, sobre o objeto estudado, por vezes tão ou até mais eficaz que o próprio objeto em comparação, resultado de casualidade psicológica ou afim. No entanto, mensura-se que até o impacto positivo do efeito placebo de algumas práticas não-farmacológicas não as contraindicam, pelo contrário, estimulam a adoção dessas, pois foram tão benéficas quanto a terapia convencional, dada a redução dos níveis de agitação,

Figura 2. Características dos estudos que integraram a amostra da revisão de escopo, segundo: título do artigo/autores, país/ano, periódico, desenho do estudo, participantes e/amostras, objetivo e resultados importantes

Estudo	Título do artigo /Autores	País/Ano	Periódico	Desenho do estudo	Participantes	Objetivo	Resultados importante
1	O efeito da ginástica cerebral na redução da demência e da depressão em idosos	Indonésia, 2021	Journal of Advanced Pharmacy Education and Research	Desenho de teste pré-experimental quase-experimental.	Idosos acima de 60 anos. N=30 participantes	Determinar o efeito da ginástica cerebral na diminuição do nível de demência e depressão nos idosos na Saúde	A ginástica do cérebro exerceu um efeito na diminuição do nível de demência e depressão nas pessoas idosas.
2	Programas de visitas de cães para gerenciar sintomas depressivos em adultos mais velhos: uma meta-análise	Inglaterra, 2020	The Gerontologist.	Pesquisa Bibliográfica	Idosos acima de 60 anos. N=Participantes não determinado	Realizar uma meta-análise de todos os estudos prospectivos controlados avaliando os efeitos da visita de cães nos sintomas depressivos em idosos.	Confirmou o valor potencial da visita de cães na melhora dos sintomas depressivos em idosos institucionalizados e não institucionalizados.
3	Resultados de Saúde Física e Psicológica do Exercício de Qigong em Idosos: Uma Revisão Sistemática e Meta-análise	China, 2019.	American Journal of Chinese Medicine	Revisão Sistemática e Meta-análise	Idosos de 62 a 83 anos N=1282 participantes	Avaliar sistematicamente os efeitos do exercício de Qigong nos resultados de saúde física e psicológica em idosos.	O exercício de Qigong pode ser uma opção para os idosos melhorarem a capacidade física, a capacidade funcional, o equilíbrio e diminuir a depressão e a ansiedade.
4	A eficácia das intervenções não farmacológicas em idosos com transtornos depressivos: uma revisão sistemática	Portugal, 2016	Revista Internacional de Estudos de Enfermagem.	Revisão Sistemática	65 anos ou mais N= 520 participantes	Identificar e sintetizar as melhores evidências disponíveis relacionadas à eficácia de intervenções não farmacológicas para idosos com transtornos depressivos.	Os estudos mostram evidências e as intervenções não farmacológicas tiveram efeitos positivos na melhora da depressão dos pacientes e podem ser úteis na prática.
5	Impacto do Qigong na qualidade de vida, dor e sintomas depressivos em idosos internados em uma unidade de reabilitação de cuidados intermediários: um estudo controlado randomizado	Espanha, 2014	Res. Clin de Envelhecimento	Estudo controlado randomizado	Idosos de 60 anos N=58 participantes	Avaliar a viabilidade de uma intervenção de Qigong em idosos hospitalizados pós-agudos e avaliar o impacto na qualidade de vida, sintomas depressivos e dor.	Intervenção com Qigong houve uma melhora na qualidade de vida, na dor e nos sintomas depressivos.
6	Efeitos de um programa piloto de musicoterapia baseado na composição de canções sobre os níveis de depressão em adultos idosos com residentes cognitivos deteriorados de uma clínica geriátrica da cidade de Bogotá	Colômbia, 2018	Repositório Institucional da Universidade Nacional da Colômbia.	Desenho de estudo de caso de grupo qualitativo descritivo	Idosos de 62 a 85 anos. N=6 participantes	Descrever e analisar os efeitos da implementação de um programa de musicoterapia baseado na composição de canções nos níveis de depressão de um grupo de idosos institucionalizados.	A musicoterapia favoreceu a expressão emocional dos usuários gerando efeitos positivos a partir da expressão afetiva.
7	Efeito de técnicas selecionadas de yoga junto com ashwagandha e vachana depressão na faixa etária de 65 a 75 anos	Índia, 2021	Jornal Asiático de Pesquisa Farmacêutica e Clínica	Estudo foi aleatoriamente designado para um grupo de controle	Idoso de 65 e 75 anos N=75 participantes	Comparar o efeito de técnicas de yoga selecionadas, medicamentos e terapia combinada em depressão em geriatria.	A abordagem holística pode trazer um resultado melhor e estático do que a aplicação apenas de modalidades isoladas de tratamento.
8	Efeito da Terapia do Riso na Depressão e na Qualidade de Vida de Idosos Residentes em Asilos	Malásia, 2020	Jornal da Malásia de Ciências Médicas	Estudo semi-experimental	Idosos acima de 60 anos N=90 participantes	Investigar o efeito da terapia do riso (LT) na depressão e na qualidade de vida (QV) de idosos que vivem em sanatórios.	A terapia do riso é uma das intervenções de baixo custo, seguras e não invasivas que diminuem a depressão do idoso, aumentando a endorfina e melhorando o humor.
9	Eficácia da terapia reflexa na depressão entre idosos residentes em lares de idosos em Chennai	Índia, 2017	Revista Internacional de Psiquiatria Geriátrica	Estudo por randomização	Idosos acima de 60 anos N=60 participantes	Avaliar a eficácia da terapia reflexa em idosos com depressão e associar o nível de depressão pós-teste com as variáveis demográficas selecionadas.	As terapias alternativas são benéficas para indivíduos mais velhos no manejo de condições crônicas, melhorando a qualidade de vida, especialmente a terapia reflexa.

.....Continuar

10	Efeitos da música na depressão e na qualidade do sono em pessoas idosas: Um ensaio aleatório controlado	Hong Kong, 2010	Revista de Terapias Complementares em Medicina.	Estudo controlado randomizado com medidas repetidas	Idosos acima de 60 anos. N=42 participantes	Determinar o efeito da música na qualidade do sono em idosos. Além disso, objetivamos examinar se havia efeitos nos sinais vitais e nos níveis de depressão.	Os achados contribuem para o conhecimento sobre a eficácia da música suave e lenta utilizada como intervenção para melhorar a depressão e a qualidade do sono em idosos.
11	O efeito do chá de ervas de lavanda na ansiedade e depressão de idosos: um ensaio clínico randomizado	Irã, 2020	Revista de Terapias Complementares em Medicina	Ensaio clínico cego único com um grupo controle.	Idosos acima de 60 anos. N=60 participantes	Investigar o efeito do chá de lavanda na ansiedade e depressão de idosos.	O Resultado demonstrou que o consumo do chá de lavanda reduziu os escores de depressão e ansiedade.
12	Efeitos do exercício de Tai Chi na depressão em idosos: um estudo controlado randomizado	Irã, 2017	Bali Medical Journal	Estudo experimental pré-teste, pós-teste realizado em dois grupos de idosos	Idosos acima de 60 anos. N=62 participantes	Investigar o efeito do Tai Chi sobre sintomas depressivos em idosos residentes em Sadeghieh Lar de terceira idade.	O Tai Chi ajuda a reduzir depressão no adulto mais velho em lares residenciais por meio de interações sociais e interação corpo-mente
13	Efeitos da música na depressão e qualidade do sono em idosos: um estudo controlado randomizado	Itália, 2014	Revista de Terapias Complementares em Medicina .	Estudo controlado randomizado.	Idosos acima de 65 anos. N= 24 participantes	Avaliar o impacto do treinamento físico e da musicoterapia em um grupo amostral de indivíduos afetados por depressão leve a moderada versus indivíduos tratados apenas com terapia farmacológica.	A musicoterapia pode potencialmente desempenhar um papel no tratamento de indivíduos com depressão leve a moderada
14	Eficácia da reflexologia podal no nível de depressão entre idosos	Índia, 2020	Revista Internacional de Educação de Enfermagem	Abordagem de Investigação Quantitativa.	Idosos acima de 61 a 80 anos. N=50 participantes	Avaliar a eficácia da reflexologia do pé em nível de depressão entre as pessoas idosas.	Areflexologia do pé foi eficaz na redução da depressão entre as pessoas idosas.

a ativação social, a mudança comportamental e os escores de bem-estar⁷. Para efeito de comparação, pesquisa da Universidade de Jundiaí, São Paulo, Brasil, utilizou homeopatia e referiu a mesma ação antidepressiva que o medicamento fluoxetina, cujo achado se faz extremamente pertinente¹⁹. Pesquisa relacionada de Makizako et al²⁰, comparou que a simples adoção da prática da horticultura em idosos aliada ao exercício físico leve ou moderado pode reduzir o déficit cognitivo, melhorar o humor e aumentar o volume do hipocampo em indivíduos cognitivamente saudáveis, causando efeitos antidepressivos. Algo importante citado nesse artigo é que a melhora dos sintomas também pode estar relacionada com a interação social a qual os idosos foram expostos na pesquisa. Por meio dessa interação, os sujeitos passaram a ter um sentimento de pertencimento, o que ajuda na autoestima e consequentemente no alívio sintomático. No entanto, as evidências não foram totalmente esclarecidas. No tocante ao exercício físico, se as interações entre memória, controle da atrofia cerebral e redução da depressão forem esclarecidas, esses resultados poderão trazer uma grande contribuição para a prevenção da depressão¹⁷. Paralelamente, a fitoterapia tem papel de destaque nos achados desta revisão. Dispondo de um papel socialmente difundido, esta prática mostra-se como alternativa propícia, segura e eficaz, no tratamento de diversas patologias, inclusive no agravamento em questão⁷. Estudos²¹⁻²³ utilizam diversos princípios ativos, passando pelo tradicional Ginkgo Biloba (*ginkgo biloba*) como importante ativador de funções cerebrais, até os mais inovadores como o uso de Ayahuasca (*banisteriopsis caapi*) para tratamento da tristeza crônica associada ao luto com importante de perda de qualidade de vida e a Cannabis (*cannabis sativa*) como opção na medicina complementar detendo ações antidepressivas e neuroprotetoras. Nesta revisão, investigação mostra que o chá de lavanda (*lavandula officinalis*), por meio da ingestão ou inalação, reduz os escores de depressão após duas semanas de uso, como estimulante do sistema límbico e atuante nos distúrbios do sono²⁴.

Outro estudo relacionou a Ashwagandha (*withaniasomnifera*), planta originária da Ásia e África na melhora da ansiedade, depressão e cognição, em associação com Yoga¹⁸. A musicoterapia foi cerne de 3 estudos que apresentaram resultados benéficos em relação a redução do escore para depressão em idosos, além de sintomas de ansiedade, indicando que a música exerce um efeito positivo. Pesquisa italiana com o grupo utilizando uso de fármacos, em período pré-determinado, apresentou variações mínimas nos escores da Escala de Depressão Geriátrica. Já o grupo exposto à musicoterapia obteve redução tanto da depressão quanto da ansiedade¹⁷. A Yoga e o Tai Chi, por sua vez, são técnicas que combinam exercícios corporais milenares que envolvem a concentração, a respiração e preceitos da Medicina Tradicional Chinesa. Eles atuam como terapia alternativa em diversos tipos de patologia com preceitos como o controle da atenção, autoconsciência, foco na postura corporal, além do controle de velocidade do movimento e respiração afastando o estresse^{7, 17, 25}. De forma paralela, a reflexologia podal estimula receptores e terminações nervosas livres, presentes nos pés e de forma similar com a auriculoterapia, de modo que estímulos são enviados ao sistema nervoso central, desencadeando os efeitos reflexos da massagem promovendo saúde dos órgãos e liberando o estresse¹⁶. A musicoterapia, nos resultados, foi efetiva na diminuição dos sintomas depressivos. Atua ativando o sistema límbico, as emoções, os sentimentos e a memória, tem eficácia em áreas em que os medicamentos não apresentam os mesmos benefícios. Inclui-se tem sua recomendação como prática de enfermagem pela Classificação de Intervenções de Enfermagem (NIC)²⁶. Nesse esteio, também se faz pertinente o estudo com a prática da risoterapia, difundida desde os anos 70 quando o médico norte americano Patch Adams ofereceu descontração a pacientes que se encontravam em momento de enfermidade e sofrimento, usando uma intervenção de modo não convencional.

No estudo encontrado²⁷, o estímulo ao riso foi utilizado em sessões pré-programadas de vídeos curtos em coletivo e teve significativos resultados como terapia complementar e mostrou-se eficaz na melhora dos índices das escalas de depressão geriátrica. A literatura relaciona a terapia do riso ao aumento da endorfina e a respostas de bem-estar, com a melhores escores nas escalas de qualidade de vida²⁸. Enfim, outro ponto de destaque é que não apenas a depressão teve seus escores reduzidos através das terapias, mas há a redução de sintomas relacionados a ansiedade, a insônia, a cognição e em alguns achados, da demência²⁹. Diferentes estratégias e exercícios combinados podem contribuir para a plasticidade cerebral do idoso, prevenindo déficits e consequentemente a diminuição desses sentimentos depressivos. O processo de síntese dos achados foi relativamente prejudicado pela variabilidade das terapias utilizadas, os diversos perfis dos idosos estudados, bem como dos instrumentos de mensuração da depressão. Além disso, foram usados diversos protocolos terapêuticos, variando frequência, duração e métodos de intervenção. Todas as PICS utilizadas nos estudos apresentaram resultados satisfatórios no alívio dos sintomas depressivos. Os modelos alternativos objetivam integrar-se às abordagens e à reafirmação da necessidade de se repensar o atendimento em saúde, levando em consideração corpo, mente e espírito, valorizando a capacidade inata do indivíduo se curar e enfatizando a prevenção das doenças e um modelo paralelo de envelhecimento. O que no transcurso da depressão é essencial.

CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que as intervenções por meio de PICS podem reduzir significativamente os sintomas depressivos, isoladamente ou em associação, por meios ainda não totalmente esclarecidos, além de potencializar efeitos benéficos nos quadros de ansiedade e demência. Contribuem também, com a diminuição dos efeitos adversos gerados pelo uso de fármacos, potencializam o enfrentamento das questões de caráter biopsicossocial, uma vez que despertam um senso de pertencimento no idoso, uso de memória, ativação de emoções e sensação de bem-estar. Salienta-se que a depressão em idosos pode se manifestar a partir do afastamento da família, da perda do papel social, da segurança financeira, da solidão, além do aparecimento de condições clínicas. É necessária, portanto, uma abordagem multiprofissional, holística, em especial psicoterapêutica de acordo com as recomendações atuais da Organização Mundial da Saúde para tratamento das desordens depressivas. Estudos como este reforçam a necessidade de mais investigações, dada a amplitude e a variedade de intervenções não farmacológicas com potencial benefício não somente para o tratamento da depressão, mas para o manejo de condições crônicas, melhorando a qualidade de vida, a execução das atividades de vida diária, significando assim outro patamar de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- Adler UC., Paiva NMP, Cesar AT., et al. Homeopathic Individualized Q-Potencies Versus Fluoxetine For Moderate To Severe Depression: Double-Blind, Randomized Non-Inferiority Trial. Evidence Based In Complementary And Alternative Medicine, v. 17, pp. 1- 8, 2009.
- Annuncia, A.; Gowri, M.; Missiriya, S.; Effectiveness of reflex therapy on depression among older people residing at old age homes in Chennai. *Int. J. Geriatr. Psychiatry*. v 32, n 3, pp. 350-351, 2017.
- Antunes Fraga, AB. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v. 26 n09, pp. 4237-4232, 2021
- Apóstolo, J.; Bobrowicz-Campos, E.; Rodrigues, M.; Castro, I.; Cardoso, D.; The effectiveness of non-pharmacological interventions in older adults with depressive disorders: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, v. 58, n 0, pp. 59-70, 2016.
- Bazrafshan, MR; Jokar, M; Shokrpour, N; Delam, H. The effect of lavender herbal tea on the anxiety and depression of the elderly: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*. v 50, n 0, 2020.
- Chan, LF; Chan, AI; Ester MOK. Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: A randomised controlled trial. *Complementary Therapies In Medicine*, v18, n 3-4, pp. 150-159, 2010.
- Chan, MF; Chan, EA; Mok, E. Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: A randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. v. 18, n. 3, pp. 150-159, 2010.
- Daphine, SS; Shajini, M; Evency, AR. Effectiveness of Foot Reflexology on Level of Depression among Old Age Peoples. *International Journal of Nursing Education*. v. 12, n. 2, pp 2109, 2020.
- Fakhari, M. Effects of Tai Chi exercise on depression in older adults: A randomized controlled trial. *Bali Medical Journal*. v 6, n 3, pp. 679-683, 2017.
- Fandiño L, Paola, J. Efectos de un programa piloto de musicoterapia basado en la composición de canciones sobre los niveles de depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo residentes de un hogar geriátrico privado de la ciudad de Bogotá. v 0, n 0, pp. 1-168, 2018.
- Ginting, S.; Afniwati, A.; Yufdel, Y.; The Effect of Brain GYM on the Dementia and Depression Reduction of the Elderly. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*. v. 11, n. 2, Pp. 40-44, 2021.
- González, D.; Cantillo, J.; Pérez, I.; et al; Therapeutic potential of ayahuasca in grief: a prospective, observational study *Psychopharmacology*. v 237, n 4, pp. 1171-1182, 2020.
- Heidari, M.; Borujeni, M.G.; Rezaei, P.; Effect of laughter therapy on depression and quality of life of the elderly living in nursing homes. *Malays. J. Med. Sci*. v 27, n. 4, pp. 119-129, 2020.
- Ibiapina, ARS; Lopes Júnior, LC.; Veloso, LUP.; et al.. Efeitos da musicoterapia nos sintomas de ansiedade e depressão em adultos diagnosticados com transtornos mentais: uma revisão sistemática. *Acta Paul Enferm*, v. 35, pp.2200-2212, 2022.
- Lima, SO., Silva, MA., Santos, MLD, et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID19: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. n. 46 v 4006, pp 1-8, 2020
- Makizako H, Tsutsumimoto K, Doi T, Hotta R, et al. Effects of exercise and horticultural intervention on the brain and mental health in older adults with depressive symptoms and memory problems: study protocol for a randomized controlled trial [UMIN000018547]. *Trials*. BioMed Central. n 4;v 16. pp. 499, 2015.
- Meleppurakkal, S.; Sunitha, K.; Jayan, D.; Effect of selected yoga techniques along with ashwagandha and vacha in depression in the age group 65–75 years. *Asian J. Pharm. Clin. Res*. v 14, n 11, pp. 65-68, 2021.
- Mouzer, BAG. Práticas Integrativas E Complementares: Conhecimentos, Concepções, Percepções e Atitudes dos Profissionais do Serviço Público de Saúde. Universidade Federal De Goiás. Programa de Pós Graduação em Ensino na Saúde. Dissertação (Mestrado). Goiânia, Brasil, 2014.
- Muinck, GC.; Coutinho, J.; Souza, PA.; Cardoso, RB.; Mello, R. Terapia do riso em adultos e idosos hospitalizados: revisão integrativa. São Paulo: RevRecien.;v11. n33, pp:139-148, 2021.
- Perry, E.; Howes, M.-JR; Medicinal plants and dementia therapy: Herbal hopes for brain aging? *CNS Neuroscience and Therapeutics*. v 17, n 6, pp. 683-698, 2011.
- Rajagopal, R.; Jois, S.N.; MallikarjunaMajgi, S.; Anil Kumar, M.N.; Shashidhar, H.B.; Amelioration of mild and moderate depression through Pranac Healing as adjuvant therapy: randomised double-blind controlled trial. *Australasian Psychiatry*. V. 26, n 1, pp. 82-87, 2018.
- Risse, LS; Azevedo DPGD; Portela, NF; et al. Alemanha e Japão: Uma Análise sobre as Políticas Públicas para o Envelhecimento. Anais do VIII Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande, Brasil. Ano 2020.

- Rodrigues, DC; Sousa, FHTN; Almeida, E. B; & Lima Da Silva, T. B. Políticas Públicas Gerontológicas: Desafios, lacunas e avanços, uma revisão da literatura. *RevKairós-Gerontologia*. V. 24, n 29 ("Transdisciplinaridade: um modelo de trabalho em Gerontologia), pp 203-220, 2021.
- Santos, M. T.; Flores, M. C. Treino cognitivo para idosos: uma revisão sistemática dos estudos nacionais. *Psico-USF*, v. 22, n. 2, p. 337-349, 2017.
- Tesser, CD, Sousa, IMC, & Nascimento, CN. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde Brasileira. *Saúde em Debate*, v. 42, pp. 174-188, 2018.
- The Joanna Briggs Institute. Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual: 2015 edition / Subjects: Methodology for JBI Scoping Reviews. The University of Adelaide. South Australia Copyright ©. 2015.
- Verdi MIM, Ros MA, Cutolo LRA, Modelos teóricos conceituais da promoção à saúde canadense e da saúde coletiva brasileira. Universidade Aberta do SUS. Saúde e sociedade/ Universidade Aberta do SUS; Florianópolis: UFSC, 2010.
- Verrusio, W; Andreozzi, P; Marigliano, B; et al, Exercise training and music therapy in elderly with depressive syndrome: A pilot study. *Complementary Therapies In Medicine*. v. 22, n. 4, pp. 614-620, 2014
- Webster, E.M.; Yadav, G.S.; Gysler, S.; McNamara, B. et al. Prescribed medical cannabis in women with gynecologic malignancies: A single-institution survey-based study. *Gynecol. Oncol. Reports*. v. 34, n 0, 2020
