

ATIVIDADES INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Wanda Pereira Patrocínio

Centro Universitário Salesiano de São Paulo – Unisal
Av. Almeida Garret, 267 - Campinas/SP
wanda@gerovida.com.br

Resumo

Esse artigo tem como objetivo apresentar as atividades integrativas e complementares visando ao envelhecimento saudável, com base na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC, 2006) e na política de envelhecimento ativo (OMS). As atividades relatadas foram realizadas durante a pesquisa de doutorado da autora e, posteriormente, reaplicadas em outros contextos e com diferentes grupos de idosos. As atividades apresentadas também serão discutidas à luz de outros trabalhos científicos. Com isso, espera-se que essas experiências possam contribuir para o campo da pesquisa e da prática interdisciplinar em saúde e para a área da Gerontologia aplicada.

Palavras-chave: Atividades; Envelhecimento Saudável; Práticas integrativas e complementares.

Abstract

This article aims to present the integrative and complementary activities aimed at healthy aging, based on the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC, 2006) and active aging policy (WHO). The reported activities were carried out during the doctoral research of the first author and subsequently reapplied in other contexts and with different groups of elderly. The activities presented will also be discussed in the light of other scientific work. Thus, it is expected that these experiences can contribute to the field of research and practice interdisciplinary health and in the area of applied gerontology.

Keywords: Activities; Healthy Aging; Complementary and integrative practices.

1. Introdução

O envelhecimento saudável é um processo que envolve prevenção e controle de doenças; comportamentos de saúde (alimentação equilibrada, atividade física, sono, evitar fumo e álcool); atividade, produtividade e participação social; exercitar a memória e o raciocínio; ter objetivos e metas. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), os três pilares do envelhecimento saudável (ou ativo) são a saúde, a participação social e a proteção social e, mais recentemente (2010), foi agregado um quarto eixo baseado no treinamento contínuo (ou educação continuada).

Aliando educação e um dos pilares mais fortes para o envelhecimento saudável – a saúde, temos o conceito de promoção da saúde que objetiva a melhoria da saúde das pessoas de todas as camadas da população (Fleury-Teixeira et al., 2008; Candeias, 1997). A educação em saúde é o aspecto da promoção da saúde que focaliza a melhoria da saúde por meio de mudanças de comportamentos individuais (Green e Kreuter, 1999; Candeias, 1997).

Para que tudo isto seja efetivo na população idosa, o sistema público de saúde faz uso de atividades vigentes no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC, 2006). Essa busca incorporar e implementar as práticas integrativas e complementares dentro do SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde.

Unindo os conceitos anteriormente citados, o objetivo desse artigo é apresentar as atividades integrativas e complementares com foco no envelhecimento saudável de idosos, com base na política de envelhecimento ativo (OMS). A maioria das atividades aqui relatadas foi realizada durante a pesquisa de doutorado da primeira autora.

Porém, de 2011 para cá, elas foram reaplicadas em outros contextos e com diferentes grupos de idosos, que tem resultado na ampliação e consolidação dos resultados. Além disto, as atividades apresentadas também serão discutidas à luz de outros trabalhos científicos.

Os temas a serem abordados serão: envelhecimento saudável, sono, automassagem, acupuntura, floral, lian gong, ritos tibetanos, tai chi chuan, argila medicinal, yoga, acupuntura e floral. O objetivo do texto é relatar formas de desenvolvimento destes temas para que outros profissionais possam se utilizar destas técnicas para realização de atividades práticas com idosos.

2. Desenvolvimento e discussão das atividades

Tem crescido a procura e o uso de práticas integrativas e complementares para manutenção, prevenção e o cuidado diário da saúde, haja vista, por exemplo, a criação da PNPIC (2006), criada para ser inserida no atendimento público no Sistema Único de Saúde (SUS).

A PNPICa busca incorporar e implementar as práticas integrativas e complementares dentro do SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde. Em avaliação realizada em 2006 (PNPIC, 2006), as práticas que estavam sendo mais realizadas no território brasileiro eram reiki, lian gong, tai chi chuan, automassagem, shiatsu, yoga, shantala, tuiná e lien chi. Tais práticas vêm sendo muito procuradas nos municípios em que foram implantadas e têm se destacado ao promover mudanças em hábitos de vida e estimular a participação ativa da pessoa em face da sua doença (Machado, Pinheiro e Guizardi, 2006).

Nagai (2005) estudou a experiência da implantação de métodos terapêuticos tradicionais, complementares e alternativos na rede básica de serviços de saúde de Campinas. A autora acredita que a atualização dos trabalhos de

pesquisa realizados em diferentes países e no Brasil vem comprovando a importância de refletir sobre as mudanças que ocorrem no processo de cuidar e de ser cuidado frente a uma nova conceituação, que adota uma postura integral e naturalística diante da saúde e da doença verificada na área da saúde.

Estas práticas podem ser inseridas na vida de adultos e idosos que precisam de um acompanhamento para cuidado e manutenção da saúde. Serão descritas as práticas inseridas na PNPIIC e outras com base na experiência prática das autoras:

3. Envelhecimento saudável

Nesta atividade o profissional perguntará para os participantes o que costumam fazer no dia a dia que pode ser exemplo de viver bem e com saúde, buscando saber também se fazem uso de alguma prática integrativa e complementar em seu dia a dia. Num primeiro momento, os idosos serão convidados a pensar sobre três aspectos, ações ou atitudes que podem ser exemplos de alegria, prazer e saúde na velhice. Em seguida, em grupos de três pessoas, cada um falará sobre as escolhas feitas, discutindo todas as opiniões; após discussão cada grupo selecionará as cinco ações primordiais para viver uma vida melhor e anotarão em uma folha. Finalmente, cada grupo fará a sua apresentação e a turma toda discutirá e participará da exposição realizada. Em grupos com menos integrantes, o segundo momento pode ocorrer de forma diferente: no grupo, cada um falará sobre as escolhas feitas, após todas as apresentações; as proposições dos participantes serão anotadas pelo profissional responsável pelo grupo; em seguida, as opções serão lidas e cada um priorizará uma ação para viver uma vida melhor; as escolhas serão registradas e discutidas no grupo. O resultado das discussões pode ser publicado na internet, por exemplo, em blog ou facebook, com o título "Dicas de pessoas que já passaram da sexta década de vida e que buscam viver a vida da melhor forma possível".

4. Sono

Pode-se promover uma conversa para levantar as condições de sono dos participantes. Como dormem (bem ou mal, se têm dificuldades para iniciar o sono ou mantê-lo pela madrugada, se dormem muito ou pouco, se acordam cansados ou dispostos) e o que fazem quando têm dificuldades para dormir. Pode-se realizar leitura do texto Sono e Envelhecimento (Freitas, 2008), com discussão, explicação e troca de informações.

No formato de oficinas, o tema sono e envelhecimento pode ser realizado com os seguintes conteúdos: oficina 1 - alteração do relógio biológico que acontece com o processo de envelhecimento e sua influência na quantidade e qualidade do sono em idosos. Como atividade vivencial realizar uma prática de automassagem que prepara o corpo para um sono reparador; oficina 2 - alterações no sono que ocorrem com o processo de envelhecimento. Como atividade vivencial realizar exercícios de relaxamento e vivência com músicas relaxantes; oficina 3 - apresentar alguns alimentos que podem ajudar e outros que podem atrapalhar para um sono com qualidade. Como atividade vivencial os participantes podem conhecer óleos essenciais que possuem efeito relaxante e como utilizá-los; e vivenciar técnicas de respiração da yoga para insônia; oficina 4 - aprender a como avaliar a qualidade do sono e realizar atividade prática de massagem em áreas reflexas que induzem ao relaxamento (reflexologia).

Estas atividades foram realizadas com grupos de idosos da cidade de São José do Rio Preto, em 2015, com oficinas de 2 horas para cada grupo de temas.

Como atividade vivencial realizar exercícios de relaxamento e vivência com músicas relaxantes; oficina 3 - apresentar alguns alimentos que podem ajudar e outros que podem atrapalhar para um sono com qualidade. Como atividade vivencial os participantes podem conhecer óleos essenciais que possuem efeito relaxante e como utilizá-los; e vivenciar técnicas de respiração da yoga para insônia; oficina 4 - aprender a como avaliar a qualidade do sono e realizar atividade prática de massagem em áreas reflexas que induzem ao relaxamento (reflexologia).

5. Automassagem

Trata-se de prática de prevenção em saúde. Os participantes serão orientados a percorrer o próprio corpo com as mãos, aplicando diversos tipos de toques em pontos específicos – pressão, amassamento, deslizamento ou percussão com o objetivo de aliviar tensões e provocar relaxamento. O profissional a aplicar esta atividade deve ser um massoterapeuta ou que tenha passado por uma capacitação específica para ensinar este tipo de técnica.

O estudo de Ribeiro et. al. (2012) teve como objetivo analisar os efeitos de vivências de automassagem em um grupo de idosos institucionalizados. Como resultados apontaram que as falas dos idosos mostraram que a automassagem gerou imagens de bons momentos de suas vidas, bem como promoveu sensações de aquecimento corporal e bem-estar. Os autores concluem que vivências de automassagem são importantes para o idoso, visto que, é um meio para a estimulação de bem estar e prazer em sua vida.

6. Lian gong

É um sistema de prática corporal difundido no Brasil por Lee (2004), adotado pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (2006) e implantado em diversos centros de saúde no território brasileiro. Essa prática tem objetivos terapêuticos e focaliza os exercícios físicos como um recurso medicinal que, além de prevenir e contribuir para o tratamento das doenças, ajuda o paciente a tornar-se ativo em relação à redução de seus problemas de saúde. Geralmente, o profissional que realiza esta atividade nas unidades básicas de saúde é o agente comunitário de saúde, porém profissionais que queiram desenvolver esta atividade é possível se capacitar para tal.

Santos (2009) relata que a prática do Lian Gong foi implantada no município de Suzano (SP) há mais de 10

anos, como estratégia de promoção da saúde com ênfase na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, em especial hipertensão arterial e diabetes. O município conta com três mil praticantes nos quarenta grupos regulares espalhados por toda a cidade, que realizam a prática pelo menos três vezes por semana. Um questionário aplicado em 2005 revelou que os praticantes perceberam a redução no uso de medicação, a melhora do humor e do convívio social. Segundo a autora a atividade tem a adesão principal de pessoas com idade acima de 50 anos e favorece o vínculo entre a Unidade Básica de Saúde e os idosos de sua área de abrangência.

Ritos tibetanos: são cinco exercícios corporais que promovem saúde e vitalidade, relacionados aos sete chacras energéticos do corpo, com base em Kelder (2002). Esta prática não é muito conhecida / difundida, porém foi aplicada na pesquisa de Patrocínio (2011) e trouxe benefícios para o autocuidado dos participantes, além de benefícios para a própria pesquisadora que os pratica com regularidade. É uma prática simples e o livro citado (Kelder, 2002) pode ser encontrado em pdf na internet.

Tai chi chuan: arte marcial chinesa, reconhecida como uma forma de meditação em movimento. Foi adotada pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (2006) e implantada em diversos centros de saúde no território brasileiro. Gomes, Pereira e Assumpção (2004) resumiram os resultados de pesquisa sobre o Tai Chi Chuan apresentados na literatura. Foram selecionados 41 artigos publicados na base de dados MEDLINE entre 1989 e 2002. Segundo os autores o Tai Chi Chuan é um exercício de intensidade moderada que, em pessoas idosas, tem mostrado melhora do equilíbrio, promoção de estabilidade postural, melhora da função cardiovascular e ventilatória, reabilitação de pacientes com infarto agudo do miocárdio e artrite reumatoide, e redução da dor e do estresse. Além de ser benéfico no controle mental e flexibilidade, melhorando a força muscular e reduzindo o risco de quedas no idoso.

Mais recentemente, Chao et. al. (2012) investiga-

ram o efeito da prática do Tai Chi Chuan (TCC) sobre a resistência aeróbia de idosas sedentárias. Os resultados mostraram que houve aumento da resistência aeróbia das idosas analisadas após 12 semanas de prática de TCC, demonstrado tanto por meio do teste de caminhada de seis minutos quanto no teste de marcha estacionária de dois minutos. Os autores concluíram que a prática do TCC é capaz de promover aumento da resistência aeróbia de idosas sedentárias.

7. Argila medicinal

A utilização da argila terapêutica, segundo Brüning (2003) é indicada para alívio de dores (dor de cabeça, muscular, etc.), incômodos físicos (febre, artrite, queimaduras) e até para tratamento de doenças mais graves. O profissional precisa ter conhecimento e experiência com esta técnica. Pode-se realizar apresentação teórica sobre os fundamentos, as propriedades e as formas de utilização da argila medicinal; após isto, fazer preparação da pasta de argila com demonstração e os cuidados a serem tomados. Os idosos podem ser envolvidos em atividades de preparação da pasta de argila, de aplicação e de remoção no próprio corpo. Ao final, é importante explicar que esse procedimento é um trabalho preventivo e para alívio de dores, que é possível utilizá-la para tratamento de doenças desde que com orientação e acompanhamento profissional além de sempre existir a necessidade de buscar diagnóstico médico para problemas de saúde.

Esta atividade foi realizada na pesquisa de Patrocínio (2011) e reaplicada com grupos de idosos nos seguintes locais: Santo André (2012), Araraquara (2015) e Hortolândia (2015). Nesta última, aplicamos um questionário antes de iniciarmos os encontros e um questionário após o fim das aulas. Foram realizados quatro encontros de duas horas com explicações sobre o uso da argila terapêutica e aplicações práticas em todos os encontros. Participaram 20 pessoas acima de 55 anos, sendo que 90% delas já tinham ouvido falar da argila e apenas 15% não apresentava algum problema de saúde.

Em relação à avaliação subjetiva de satisfação com a vida, antes das aulas 95% dos participantes respondeu entre mais ou menos e bem satisfeito. No questionário pós-curso as respostas melhoraram, sendo a mesma porcentagem (95%) entre bem e ótimo. Quando perguntados se o uso da argila melhorou alguma dor ou incômodo em seu corpo, 70% respondeu que sim, 25% não sabiam ou não usou e 5% não tiveram melhoras. Por fim, todos os participantes disseram que pretendiam continuar a fazer uso da argila terapêutica em sua vida ou para ajudar seus entes queridos.

8. Yoga

Disciplina hindu baseada em posturas corporais e no controle da respiração, que visa a estabelecer o equilíbrio entre a mente e o corpo pelo desenvolvimento da consciência corporal (Hermógenes, 2003). Essa prática, segundo Aquini (2010) teve sua origem na cultura indiana há cerca de 5000 anos e atualmente amplia o seu campo de atuação para as mais diversas faixas etárias, especialmente para o idoso. A pesquisa da autora propôs práticas desta modalidade para pessoas idosas, com enfoque em uma melhor qualidade de vida; além disto, buscou integrar, como alternativa, essas práticas nos programas de saúde realizados em universidades, em prefeituras e em centros de convivência.

O principal objetivo do estudo consistiu em revelar e interpretar a percepção de idosos sobre os efeitos que obtiveram com a prática de yoga. Após a realização de uma intervenção de Hatha Yoga e Yogaterapia com duração de vinte meses entre 2008 e 2009, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 27 idosos. Os resultados mostraram diversos efeitos da prática de yoga. A nível físico, a autora destacou o equilíbrio do organismo e melhora dos sistemas corporais – principalmente o digestório, respiratório, nervoso e locomotor –, o alívio da dor, o aumento da flexibilidade, o despertar da consciência corporal, a prevenção de insônia, maior disposição, sensação de leveza e bem-estar geral; a nível psicoemocional destacou-se o relaxamento, a melhora da concentração e memória,

a sensação de paz, calma e tranquilidade e um controle maior sobre a ansiedade; e a nível sócioafetivo, foram encontradas categorias que valorizam o convívio social e a importância do grupo.

No estudo de Silveira, Lodovici e Bitelli (2013) sobre a Faculdade da Idade da Razão (FIR) do Centro Universitário Metropolitano de São Paulo (FIG-Unimesp de Guarulhos), que existe desde 2004 e, a cada ano, reinicia suas atividades com grupos de alunos situados na faixa etária acima dos cinquenta anos. Os resultados obtidos revelaram que a adesão à FIR permitiu que se considerassem algumas atividades como de maior interesse ou prazerosas, tais como yoga, pilates, dança, excursões e espanhol, além de aulas de informática. As autoras afirmam que, de modo geral, a experiência tem comprovado que envelhecer também pode ser sinônimo de saúde, produtividade, beleza, elegância e sensualidade, possibilitando a autovalorização e a melhoria do relacionamento familiar e social.

9. Acupuntura:

Pode ser descrita de várias formas. Uma delas é entendê-la como um método de inserção de agulhas ao longo dos canais de energia no corpo, basicamente com o intuito de aliviar dores e desconfortos físicos, além de equilíbrio emocional e energético.

O uso da acupuntura ainda é muito recente no trabalho específico com idosos. O estudo de Silva e Tesser (2013) teve como o objetivo investigar a experiência de usuários de acupuntura do SUS de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, sobre seu tratamento, incluindo sua percepção sobre eficácia, redução do uso de medicamentos, orientações recebidas, mudanças no autocuidado e nos modelos explicativos dos usuários, do ponto de vista da medicalização. Foram 30 participantes, sendo que um terço deles tinha acima de 55 anos. Observaram-se rele-

vantes resultados terapêuticos nas queixas principais, no sono, na disposição, no estado emocional e diminuição do uso de fármacos. Estes resultados mostram que é possível utilizar esta técnica com idosos haja vista que as queixas que obtiveram melhora são muito comuns na velhice.

10. Floral:

O objetivo da terapia floral é o equilíbrio das emoções do paciente. Ou seja, procura diminuir ou eliminar o estresse, depressão, pânico, desespero, sentimentos de culpa, cansaço físico ou mental, solidão, tristeza, indecisão, sensibilidade excessiva, ciúmes, ódio, mágoas, medos, ansiedades e preocupações que uma pessoa esteja sofrendo.

Cozin (2009) realizou um estudo envolvendo o uso dos Florais de Bach com idosos, acreditando que estes florais buscam suprir as necessidades emocionais dos indivíduos, incluindo a autoestima, degradada em muitos idosos pela falta de autoconfiança e autorrespeito que vivenciam. Acreditando que as essências florais são capazes de estimular comportamentos e atitudes positivas e aumentar a percepção e compreensão dos sentimentos, a autora optou por avaliar a efetividade dos Florais de Bach na melhora da autoestima de idosos. Desenvolveu um estudo experimental, tipo ensaio clínico, triplo-cego, com 67 idosos atendidos em dois ambulatórios de geriatria de São Paulo, 35 alocados no Grupo Experimental e 32 no Grupo Placebo.

Estes idosos participaram de três atendimentos em Terapia Floral, um a cada 45 dias nos quais se avaliou a autoestima e se registrou os relatos de evolução dos problemas e sentimentos relacionados à autoestima. Como resultados a autora observou melhora da autoestima em ambos os grupos de estudo, porém no Grupo Experimental observou-se tendência progressiva de melhora enquanto que no Grupo Controle a autoestima sofreu melhora imediata e manteve-se inalterada.

Acredita-se que o relacionamento terapêutico estabelecido durante os atendimentos foi capaz de melhorar

a autoestima dos idosos do Grupo Placebo, porém somente os Florais forneceram subsídios ao indivíduo trabalhar sua autoestima efetivamente. Reforçando isto, somente no Grupo Experimental observou-se evolução positiva do bem-estar geral relatado pelos idosos.

11.Considerações finais

De modo geral as atividades realizadas com o uso das práticas integrativas e complementares são avaliadas positivamente pelos participantes, pois se revertem em aprendizados que se mantêm após o término das aulas. Na pesquisa de Patrocínio (2011), 81% dos participantes relataram que continuava a colocar em prática algum aspecto aprendido.

O desenvolvimento de atividades realizadas de forma multidisciplinar, com conteúdos adequados e de interesse dos idosos mostra a prática do conceito de educação em saúde, que visa à mudança de comportamentos individuais. Os resultados sugerem que intervenções desse tipo podem favorecer a saúde física e mental de idosos. Estas atividades podem contribuir com outros programas, de modo especial com relação à metodologia de ensino e à forma de desenvolvimento dos conteúdos temáticos, descritos de modo a possibilitar o aproveitamento por profissionais. Para a área da educação em saúde, os conteúdos podem contribuir com profissionais que atuam diretamente com idosos.

O resultado das diversas experiências apresentadas anteriormente dá relevo a um tema importante no campo da prática interdisciplinar em saúde e na gerontologia aplicada - as atividades integrativas e complementares a serem realizadas com grupos de idosos. As pesquisas e atividades aqui relatadas pretenderam apresentar as experiências vivenciadas neste universo, mostrando a importância destas ações para a qualidade de vida e para o envelhecimento saudável dos idosos.

12.Referências

Aquini, S. N., (2010). O Yoga e o idoso: rumo ao alto da montanha – os efeitos da prática de yoga de acordo com a percepção de idosos. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis.

Brasil. Ministério da Saúde (2006). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília (DF): Ministério da Saúde.

Brüning, J. (2003). Existem doenças incuráveis?: Bioenergia e saúde. (2ª ed.). Curitiba: Expoente.

Candeias, N. M. F. (1997). Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. *Revista de Saúde Pública*, 31(2).

Chao, C. H. N., Costa, E. C., Elsangedy, H. M., Savir, P. A. H., Alves, E. A., Okano, A. H. (2012). Efeito da prática do Tai Chi Chuan sobre a resistência aeróbia de idosos sedentários. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(4).

Freitas, D. C. C. V. (2008). Sono e envelhecimento. (Partes 1 e 2). Recuperado em 01 de setembro, 2009, de: <http://gerovida.blog.br/2008/05/04/sono-e-envelhecimento-par-te-1/>

Fleury-Teixeira, P., Vaz, F. A. G., Campos, F. C. C., Álvares, J., Aguiar, R. A. T. e Oliveira, V. A. (2008). Autonomia como categoria central no conceito de promoção de saúde. *Ciência e Saúde Coletiva*, 13(2).

Gomes, L., Pereira, M. M., Assumpção, L. O. T. (2004). Benefícios do tai chi chuan em idosos. *Revista Digital*, Buenos Aires, Año 10(78).

- Green, L. W. e Kreuter, M. W. *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. Mountain View (Califórnia): Mayfield Publishing Company, 1999. Terceira Edição. *Book Reviews in Public Health Agency of Canada (PHAC)*, 21(1).
- Hermógenes. (2003). *Saúde na terceira idade: ser jovem é uma questão de postura*. (11ª ed.). Rio de Janeiro: Record/Nova Era.
- Kelder, P. (2002). *A fonte da juventude*. São Paulo: Best Seller.
- Lee, M.L. (2004). *Lian gong em 18 terapias: forjando um corpo saudável: ginástica chinesa do Dr. Zhuang Yuen Ming*. São Paulo: Pensamento.
- Machado, F. R. S., Pinheiro, R. e Guizardi, F. L. (2006). As novas formas de cuidado integral nos espaços públicos de saúde. In: Pinheiro, R. e Mattos, R. A. *Cuidado: as fronteiras da integralidade*. Rio de Janeiro: CEPESC/UERJ, ABRASCO.
- Nagai, S. P. (2005). *Terapias Complementares e Alternativas no processo de cuidar: análise das representações sociais dos profissionais da rede pública de saúde do município de Campinas*. Dissertação Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- OMS – World Health Organization. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Suzana Gontijo, Trad.
- Patrocínio, Wanda P. (2011). *Descrição e análise dos efeitos de um programa de educação popular em saúde dirigido a idosos comunitários*. Tese de Doutorado, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Ribeiro, C. R. F., Gomes-da-Silva, P. N., Guedes, M. B. S., Lima, F. L. A., Costa, S. B. (2012). Efeitos de vivências de automassagem em idosos institucionalizados. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 11(4).
- Santos, C. (2009) *Promoção da saúde através da prática de atividade física Lian Gong*. *Saude soc.*, São Paulo, 18(1).
- Cozin, S. K. *Idosos e Florais de Bach: em busca do restabelecimento da autoestima*. Dissertação de mestrado. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.
- Silva, E. D. C. e Tesser, C. D. (2013). Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des)medicalização social. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 29(11).
- Silveira, N. D. R., Lodovici, F. M. M., Bitelli, F. S. P. G. (2013). Atividades educacionais participativas e seus efeitos benéficos, na vida pessoal e social, de pessoas idosas — caso da Faculdade da Idade da Razão (FIR/FIG/UNIMESP). *Revista Kairós Gerontologia*, 16(5).