

Capítulo 20 - DOI:10.55232/1085001.20

**O AUTOCUIDADO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO
E A IMPORTÂNCIA DE PRÁTICAS CORPORAIS
INTEGRATIVAS**

Gedalva Conceição do Nascimento, Ronaldo José de Oliveira, Luana Julia Cavalcanti Parisio, Rute Carvalho Ferrer Campos de Barros, Bruno Basilio Cardoso de Lima

Introdução: O processo de envelhecimento tem sido associado a presença de doenças crônicas e dependência física, entretanto, nestes últimos anos a busca deste grupo por uma vida independente e pautada no autocuidado tem aumentado. Deste modo é perceptível o quanto algumas práticas podem corroborar para hábitos de vida saudáveis e contribuir para uma longevidade com autonomia. A independência é um fator de extrema importância na saúde do idoso, pois tal aspecto melhora sua autoestima e lhe proporciona a oportunidade de traçar objetivos. Atividades corporais concedem ressignificação da identidade e prazer, dando-lhes a autonomia que procuram. Objetivo: Apresentar a importância das práticas corporais integrativas no processo do envelhecimento humano. Métodos: Foi realizada uma revisão de literatura, onde buscou-se produções científicas sobre o autocuidado do idoso por meio de práticas integrativas. A pesquisa foi feita por meio da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), sendo utilizado os textos completos em português, dos últimos 10 anos. No estudo dos cinco trabalhos utilizados, foi observada a ênfase das práticas integrativas na busca da independência e no autocuidado nos idosos. O estudo contribui para equipes multiprofissionais aplicarem de forma humanizada a educação em saúde neste grupo específico. Resultados: Foi observado que práticas de flexibilidade como sentar, levantar e agachar inseridas num determinado grupo, contribuiram para a motivação e resistência, onde verificou-se um bom estado de saúde. Atividades de dança colaboram com a diminuição da solidão. Algumas técnicas também utilizadas, como as de Lian Gong, que caracterizam-se por movimentos alinhados e melodia lenta, resultando em melhora no sono e estabilidade postural. A medicina tradicional chinesa, quando utilizada por meio das artes marciais, podem ser adaptadas e implementadas, aumentando a sensação de bem-estar. A redefinição das atividades cotidianas associadas às práticas integrativas corporais oferece um quadro positivo no envelhecimento. Conclusão: O desempenho de atividades corporais, além de contribuir para controle de doenças crônicas, vai reduzir o estresse causado pelas mudanças físicas do envelhecimento. A resistência adquirida contribui para a autonomia de atividades diárias e aumento da qualidade de vida. As equipes multiprofissionais podem incentivar tais práticas e a busca pela independência. As limitações físicas não devem ser um empecilho para a busca da autonomia, mas para uma releitura dos hábitos diários.

Palavras-chave: Idoso, Autocuidado, Exercícios, Práticas integrativas

Referências Bibliográficas:

CAMARGO, Tereza Claudia de Andrade; TELLES, Silvio de Cassio Costa; SOUZA, Claudia Teresa Vieira de. A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis, responsabilização e autocuidado.

FELIZARDO, Pâmela Stafin Dambrosi; AZEVEDO, Adriano Valério dos Santos; CAMARGO, Denise de. Avaliação de grupos de promoção da saúde no envelhecimento: revisão sistemática.

COUTINHO, Lúcia Soares Buss; TOMASI, Elaine. Déficit de autocuidado em idosos: características, fatores associados e recomendações às equipes de Estratégia Saúde da Família. 14 set. 2020.