



Anais da VIII Semana da Diversidade Humana (ISSN 2675 – 1127) — 09 a 11 de outubro de 2023 — Centro Universitário São Lucas — Porto Velho

ENVELHECER, A ARTE DA VIDA

Kézia Vitória Silva Ferreira, Centro Universitário São Lucas

kezia.vitoria00@gmail.com

Iara Vieira Neves, Centro Universitário São Lucas

iaraveira0608@gmail.com

Giovana Gouveia da Luz, Centro Universitário São Lucas

gouveiagiovana16@gmail.com

Jhonatan FernandesRodrigues, Centro Universitário São Lucas

jhoonatanfernadesro@iclou.com

Amanda Sena Duarte, Centro Universitário São Lucas

amanda13duarte@gmail.com

Paulo Vicente Barbosa Júnior, Centro Universitário São Lucas

Paulovicente1998junior@gmail.com

Agnes Cardoso Molina, Centro Universitário São Lucas

agnescardooso@gmail.com

Raynara Freire do Nascimento, Centro Universitário São Lucas

raynarafreire15@gmail.com

Orientadora: Laurise Sousa Oliveira, Centro Universitário São Lucas

laurise.oliveira@saolucas.edu.br

INTRODUÇÃO: O envelhecimento, um processo intrínseco à vida, demanda abordagens cuidadosas diante das mudanças físicas e psicológicas. Com o aumento da população idosa, estratégias inovadoras para promover a saúde física e mental tornam-se essenciais. O envelhecimento envolve alterações neurobiológicas e fatores ambientais, impactando a qualidade de vida. A senescência é complexa, abrangendo desafios físicos e emocionais, como dores musculares crônicas e estresse. Talarico-Souza et al. (2009) destaca que a exposição da pessoa idosa as mudanças biopsicossociais do envelhecimento podem gerar respostas neuroendócrinas e comportamentais disfuncionais diante das pressões sociais, perdas e adaptações contínuas, o que pode levar a um quadro crônico de estresse junto de oscilações emocionais que são capazes de gerar manifestação física, portanto, destaca-se a necessidade de

intervenções que abordem tanto os aspectos físicos quanto emocionais do bem-estar. Abordagens terapêuticas integrativas, como massagem relaxante, aromaterapia e musicoterapia, surgem como promissoras para aliviar dores, promover relaxamento e lidar com o estresse. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) visam a integração participativa do indivíduo na sociedade, abordando aspectos físicos e emocionais do bem-estar. A massoterapia, ao focar na manipulação de tecidos moles, pode aliviar dores musculares e proporcionar benefícios emocionais. Complementarmente, a aromaterapia e a musicoterapia têm demonstrado eficácia na promoção do bem-estar emocional, sendo essenciais para abordagens holísticas. **OBJETIVO:** Investigar os efeitos da massoterapia na redução do estresse, fadiga e tensão muscular em idosos, e compreender como a aromaterapia e a musicoterapia podem ser integradas para otimizar resultados a curto prazo. Busca-se avaliar a influência dessas técnicas no alívio da dor, redução do estresse, sensação de fadiga e melhora da tensão muscular, considerando a percepção dos pacientes. **MATERIAL E METODOLOGIA:** O estudo foi realizado no Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Porto Velho - Rondônia, com mulheres acima dos cinquenta anos. Foi feita uma ação extensionista integrando aromaterapia, musicoterapia e massoterapia. Aromas, óleos essenciais e massagem foram usados para criar um ambiente terapêutico. A entrevista oral, triagem de saúde e aferição de sinais vitais foram realizadas para adaptação das intervenções. Ao final da sessão, foram distribuídos folders sobre AVDs e AIVDs para os idosos junto de orientações por parte dos alunos extensionistas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Dos 50 atendimentos estimados, 37 fichas foram preenchidas. A média de idade foi 68,8, todas do sexo feminino. Patologias comuns incluíram hipertensão (40%), diabetes tipo II (23%) e osteofitose (14%). Após a sessão, 88% relataram melhora imediata da dor, enquanto todos perceberam redução do estresse e fadiga. Quanto à tensão muscular, 41 participantes sentiram melhora. Apesar da falta de exatidão nos dados devido à estimativa da amostra, os resultados indicam positivamente a eficácia da combinação das técnicas. Observou-se um interesse predominantemente feminino na massoterapia, evidenciando a necessidade de reflexão sobre a inclusão do público masculino. Adicionalmente, houve uma notável falta de conhecimento prévio sobre AVDs e AIVDs, o que destaca a importância de ações educativas. **CONCLUSÃO:** Os resultados sugerem um direcionamento positivo na combinação das técnicas, indicando alívio da dor, redução do estresse, fadiga e tensão muscular. Contudo, são necessárias pesquisas mais precisas para conclusões definitivas. O interesse majoritário feminino reforça a importância de repensar estratégias para atrair o público masculino. A falta de conhecimento prévio evidencia a relevância de ações educativas sobre temas relacionados à saúde do idoso.

Palavras-chave: Idosos; PICS; Bem-estar.