

**Título completo do manuscrito:** Saúde e Envelhecimento: uma abordagem baseada na integralidade

**Título resumido do manuscrito:** Saúde e Envelhecimento

**Luana Antunes Sigaran**

Universidade Federal de Santa Maria | luna.sigaran@acad.ufsm.br

ORCID:0000-0001-6389-4361

**Marcio Rossato Badke**

Universidade Federal de Santa Maria | marcio.badke@ufsm.br

ORCID:0000-0002-9459-1715

**Andriele Cavalheiro**

Universidade Federal de Santa Maria | andriele.cavalheiro@acad.ufsm.br

ORCID:0000-0002-2226-2330

**Mariáh de Miranda Vilanova**

Universidade Federal de Santa Maria | mariahvilanova@hotmail.com

ORCID:0000-0003-3714-107X

**Fátima Inês Alff Vargas**

Universidade Federal de Santa Maria | fatima.alff@acad.ufsm.edu.br

ORCID: 0009-0007-5687-1939

**Jamili Laís Baratieri**

Centro Universitário de Pato Branco | baratierijamili@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2566-1396

**Ana Tânia Lopes Sampaio**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte | ana.tania.sampaio@ufrn.br

ORCID: 0000-0003-4851-7511

**Silvana Bastos Cogo**

Universidade Federal de Santa Maria | silvana.cogo@ufsm.br

ORCID: 0000-0002-1686-8459

**Ângela Kemel Zanella**

Universidade Federal de Santa Maria | angelakemelzanella@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5363-2173

**Daiana Foggiato de Siqueira**

Universidade Federal de Santa Maria | daianasiqueira@yahoo.com.br

ORCID: 0000-0002-8592-379X

**Graciela Dutra Sehnem**

Universidade Federal de Santa Maria | graci\_dutra@yahoo.com.br

ORCID: 0000-0003-4536-824X

**Resumo**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde são reconhecidas no Brasil, objetivando a integralidade no cuidado ao indivíduo, partindo do modelo biopsicossocial e espiritual. Sua usabilidade permeia diversos contextos, podendo ser utilizada como uma das muitas formas no cuidado à pessoa idosa.

Este estudo trata-se de um relato de experiência de ações ligadas a um projeto de extensão universitária, com a prática integrativa e complementar de musicoterapia, realizada em novembro de 2020 com idosos de uma instituição de longa permanência, no município de Pinhalzinho, no estado de Santa Catarina – Brasil.

As ações ocorreram durante o período pandêmico, sendo assim, foram seguidas as normas de biossegurança exigidas pela instituição. A atividade contou com a participação de 25 idosos residentes e foi realizada por meio de músicas em “voz e violão” solicitadas pelos próprios idosos, predominando o “sertanejo raiz”. Foram constatados a melhora na autoestima e expressão corporal, motivação e interesse dos participantes na atividade, evidenciada por sorrisos, relatos de boa aceitação e recordações de tempos passados, além do aprendizado aos acadêmicos.

*Palavras-chave:* pessoa idosa, saúde coletiva, práticas integrativas e complementares em saúde, enfermagem.

## **Introdução**

Envelhecer é um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, é o processo de senilidade. Em condições normais, não há problemas, mas em condições de sobrecarga, como as doenças, acidentes e estresse emocional pode acarretar em condição patológica que exija tratamento de saúde. Um estilo de vida mais ativo e saudável contribuem para um envelhecimento com menos alterações e com mais qualidade de vida (Ministério da Saúde, 2006).

O envelhecimento não é homogêneo para todas as pessoas, pois pode haver influência de processos de discriminação e exclusão associados ao gênero, etnia, racismo, condições sociais e econômicas, à região de origem e a localização de moradia (Ministério da Saúde, 2006).

Conforme a Organização Pan Americana de Saúde (OPAS), a população mundial está em crescente envelhecimento, e na América Latina e no Caribe a transição demográfica é ainda mais rápida. No ano de 2020, mais de 8% da população tinha 65 anos ou mais, estima-se que essa porcentagem dobre até o ano de 2050 e exceda 30% até o final do século (OPAS, 2023).

A pandemia do covid-19, que teve duração de março de 2020 a maio de 2023, conforme a Organização Mundial de Saúde, agravou a saúde mundial pelo vírus e ceifou muitas vidas.

Os idosos foram considerados como um grupo de risco devido à vulnerabilidade às consequências da contaminação pelo coronavírus.

Além disso, o isolamento social - que as pessoas idosas já são suscetíveis em períodos de homeostase social - como medida protetiva, afetou mais ainda a saúde mental dos idosos. Sendo necessário nesse período cuidados preventivos e tecnologia facilitada para comunicação como forma de reduzir os danos causados a esse grupo (Silva *et al*, 2020).

É importante lembrar que estamos na Década do Envelhecimento Saudável (2021 a 2030). O mundo se uniu para atender a Agenda 2030 sobre o Desenvolvimento Sustentável, em que os países se comprometeram em garantir que todas as pessoas possam se desenvolver com dignidade e igualdade em um ambiente saudável.

São mais de mil milhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo, principalmente em países subdesenvolvidos, enfrentando necessidades, por vezes. É urgente essa Década de Ação Global para o envelhecimento saudável (OMS, 2023).

Uma grande contribuição para uma vida mais saudável, independente da idade, é realizar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), pois são recursos terapêuticos que tem por objetivo prevenção de doenças e recuperação da saúde. São práticas de saúde milenares e que no Brasil foram instituídas e normatizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2023).

As PICS possuem uma abordagem acolhedora e de visão holística, o que contribui de forma significativa no envelhecimento, o qual é um processo fisiológico, além de uma conquista da humanidade. Sabe-se que há muitos desafios para que se consiga envelhecer com qualidade de vida, e é preciso Políticas e Programas aos idosos que os assegurem seus direitos, preferências e necessidades para que consigam manter e melhorar sua saúde funcional, garantindo às pessoas idosas atenção integral a sua saúde (Brasil, 2018).

Convergiendo para a saúde integral à pessoa idosa, a PNPIC possui atualmente 29 práticas reconhecidas, sendo elas (Brasil, 2015; Brasil, 2017; Brasil, 2018).:

1. Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura,
2. Medicina Antroposófica,
3. Homeopatia,
4. Plantas Medicinais e Fitoterapia,
5. Termalismo Social/Crenoterapia,
6. Arteterapia,
7. Ayurveda,
8. Biodança,
9. Dança Circular,
10. Meditação,
11. Musicoterapia,
12. Naturopatia,
13. Osteopatia,
14. Quiropraxia,
15. Reflexoterapia,
16. Reiki,
17. Shantala,
18. Terapia Comunitária Integrativa,
19. Yoga,
20. Apiterapia,
21. Aromaterapia,
22. Bioenergética,
23. Constelação familiar,
24. Cromoterapia,
25. Geoterapia,
26. Hipnoterapia,
27. Imposição de mãos,
28. Ozonioterapia
29. Terapia de Florais

Dentre as PICS, destacamos a musicoterapia, a qual foi incluída à PNPIC pela Portaria Nº 849, de março de 2017. Essa prática integrativa utiliza a música e os seus elementos para promover processos de comunicação, socialização, afeto e criatividade, onde o indivíduo é o protagonista do seu processo de cuidado, uma vez que o efeito terapêutico é devido à força que a música atua sobre ele.

Na Austrália, de 2018 a 2020, foram pesquisados 818 idosos que residem em casas de repouso para verificar a eficácia clínica de intervenções musicais para demência e depressão no cuidado aos idosos. Identificou efeitos benéficos, e o estudo apoiou a implementação do canto recreativo de coro como uma intervenção clínica terapêutica relevante na redução de sintomas depressivos para pessoas com demência no contexto da casa de cuidados australiano (Baker *et al.*, 2022).

Silva *et al.* (2022) em estudo realizado com uso da musicoterapia, identificaram benefícios para coordenação motora, memória, afetividade e expressão de sentimentos.

Essa prática também foi capaz de alterar o comportamento e o desenvolvimento cognitivo e relacional, evidenciando ser uma estratégia terapêutica viável e potencializando um cuidado humanizado. Assim, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma discente com idosos institucionalizados e o uso da musicoterapia.

## **Métodos**

Trata-se de um relato de experiência da atividade de musicoterapia, desenvolvida por meio de um projeto de extensão da Universidade Federal de Santa Maria, no município de Pinhalzinho, no estado de Santa Catarina, no mês de novembro de 2020 durante período pandêmico.

A musicoterapia é universal e objetiva contribuir com o desenvolvimento do ser humano em sua totalidade e de forma indivisível (Benezon, 1988). Portanto o objetivo da atividade foi promover um momento de saúde e bem-estar, por meio de ambiente criativo e de livre expressão de sentimentos, pensamentos e essências.

Os participantes eram de idosos que residiam em uma Instituição de Longa Permanência (ILPI) no período retratado no presente estudo. As atividades foram oferecidas a todos os idosos, que no total, somavam o quantitativo de 25 com faixa etária entre 63 e 99

anos, entre homens e mulheres, sendo a maioria do sexo feminino, porém alguns, por questões de comprometimentos funcionais somados ou não à comprometimentos cognitivos não participaram na escolha e reflexão sobre as músicas. Ademais, as práticas foram realizadas no período vespertino, nos sábados, com duração de uma hora e meia com a finalidade de ser um tempo de qualidade e não exaustivo.

Para o seu desenvolvimento foram realizados dois encontros, nos quais eram praticadas atividades de exposições musicais aos idosos institucionalizados em conjunto com outras formas de interações como conversas, danças e cantorias. As atividades de musicoterapia, foram realizadas por uma discente em enfermagem e conduzidas por um profissional da psicologia com especialização em musicoterapia, sendo utilizado instrumentos como violão e vocalização de músicas no estilo “sertanejo raiz”.

O repertório utilizado era flexível para atender aos participantes, e variava entre “Tonico & Tinoco”, “Trio Parada Dura”, entre outros.

Devido ao contexto pandêmico na época do projeto, foi pensado em levar até a ILPI uma atividade que diminuísse os agravos da pandemia, foi então optado pela musicoterapia pensando em uma atividade de socialização onde não ocorresse contato físico. Diante disso, as medidas necessárias de proteção ao contágio da COVID-19 foram instituídas, como o distanciamento físico, ambiente externo com circulação de ar, a utilização de máscara e também de álcool em gel a 70% sempre que houvesse necessidade, garantindo assim a não contaminação dos residentes.

Ressaltamos que, neste estudo, os nomes dos envolvidos não foram citados, tampouco o local em que foram desenvolvidas as atividades, a fim de garantir a privacidade dos participantes, o projeto de extensão faz parte de um projeto matricial submetido e aprovado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria sob parecer número 049735. Somados a isto, foi confeccionado uma declaração de aceite de participação do projeto, visto que, por questões de caráter cognitivo, foi assinada pela responsável técnica do local, além da aplicação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado pelos idosos — ou, nos casos dos não alfabetizados, confirmado aceite pelo carimbo do polegar.

## Resultados

Ao chegarmos no local, os idosos encontravam-se na área externa da casa, a maioria já sentados esperando para a participação da atividade. Uma limitação do estudo, deve-se ao fato de que, devido à pandemia, o distanciamento físico foi solicitado, por parte da gestão, entretanto, mesmo com todas as restrições, foi perceptível, a boa aceitação desde o primeiro contato, por parte de todos os envolvidos — gestão, profissionais e moradores do local.

Além disso, pode-se perceber o entusiasmo dos idosos com as práticas musicais e envolvimento com as músicas e o violão, músicas como “As andorinhas” e “Beijinho doce” foram mais exaltadas, devido relatos, por trazer memórias da juventude e tempos que não voltam mais, visto que a independência vai se tornando menor, ao longo do processo de envelhecimento, mesmo que, com a ausência concomitante de processos de adoecimento.

Em vista disso, a grande maioria dos idosos apresentavam algum grau de dependência física, mental e emocional. Em conversa a gestora da ILPI, relatou que as comorbidades mais prevalentes no local, eram as relacionadas aos processos demenciais, parkinson e doença de alzheimer (DA). Logo, os participantes necessitam de auxílio diário e a instituição conta com uma equipe multidisciplinar para atendê-los de forma satisfatória, inclusive, obtiveram esse suporte durante a atividade.

## Discussão

O processo de envelhecer é uma etapa da vida muito desafiadora, onde os indivíduos, muitas vezes, acabam necessitando de um cuidado mais próximo, devido a involução gradual e funcional, fisiológica ou patológica, que pode ocorrer nesta fase, juntamente de grandes mudanças a nível bio-psico-social-cultural, tornando-se indispensável que este idoso tenha uma rede de apoio interdisciplinar, onde estes auxiliem no processo de autoconhecimento sobre estas novas condições e necessidades que este idoso venha apresentar, melhorando assim sua qualidade de vida e também estimulando a autonomia (Abraham *et al.*, 2019; Oliveira, 2016). Existem diversas formas de cuidar, nessa perspectiva as PICS se apresentam como boas alternativas para desenvolver a integralidade do cuidado com diversos públicos, inclusive com os idosos (Freitag & Badke, 2019).



A musicoterapia se apresenta como uma prática envolvente e com boa aceitação, onde este explora parâmetros como som, ritmo, melodia e harmonia, atuando em funções cognitivas, fluência verbal, habilidades de planejamento e memória, além de estimular a saúde e bem estar, reduzindo sintomas de ansiedade, agitação, depressão (Aleixo *et al.*, 2021; Santos *et al.*, 2021).

É utilizada a experiência musical do indivíduo, onde é resgatado canções que possuam memória afetiva, possibilitando-os cantar, recriar, e brincar com o ritmo, letra e com a utilização de instrumentos musicais, podendo ser uma atividade aplicada separadamente ou em conjunto (Barcellos, 2016). Nesta atividade percebeu-se que vários dos participantes apresentavam déficits cognitivos, o que é considerado natural ao longo do envelhecimento. Pesquisas mostram que estimular a memória com atividades como cantar músicas familiares resgata sentimentos positivos nos idosos, também auxilia a incentivar a conversação com idosos com dificuldade de expressão como no caso da doença de alzheimer, além de estimular e fortalecer o vínculo terapêutico, a autonomia e a autoexpressão (Aleixo *et al.*, 2021; Barcellos, 2016).

Para tais efeitos, sugere-se que a música atua na saúde humana por meio da modulação de elementos como a dopamina e opiáceos, dessa forma, acendem a percepção de prazer e recompensa, reduzindo o estresse e a ansiedade (Viola *et al.*, 2023).

O estudo de Bleibel *et al.* (2023) elenca a musicoterapia como uma atividade promissora de reabilitação cognitiva na DA, melhorando a memória, funções executivas e a atenção, o que por sua vez, impacta diretamente na qualidade de vida dos portadores desta patologia, bem como seus cuidadores.

Para explicar os efeitos da musicoterapia na DA um estudo randomizado utilizou músicas clássicas e meditação e a dosagem de biomarcadores sanguíneos envolvidos no processo de comprometimento cognitivo, como os telômeros de leucócitos (TL) como biomarcadores de envelhecimento cognitivo, a telomerase humana (TA) e níveis plasmáticos de  $\beta$ -amilóide (A $\beta$ ) como biomarcadores de declínio cognitivo e início da demência. Portanto, programas de musicais e meditação podem alterar os níveis de A $\beta$ , TA e também de TL, resultando na melhora cognitiva (Innes *et al.*, 2018).

A musicoterapia possui mecanismos que atuam nos distúrbios motores, como a marcha na doença de Parkinson por meio da compensação da ação do cerebelo, da aprendizagem motora e do aumento da atividade cortical. Por conseguinte, o ritmo da

música ativa neurônios motores pela relação entre o córtex auditivo e o de execução, esses por sua vez, estimulam os músculos fazendo com que se contraíam, sincronizando o movimento conforme o ritmo musical (Wu *et al.*, 2022).

No caso de idosos que apresentam demência, é possível que concomitantemente ao processo cognitivo de base, apresentem diferentes níveis de ansiedade, já que há uma diminuição das habilidades cognitivas e também das atividades funcionais do dia-a-dia. A aplicação de métodos que estimulem várias funções cerebrais, como a musicoterapia, oferece uma abordagem viável para aprimorar aspectos relacionados à percepção, atenção e comportamento em níveis afetivos, cognitivos e sensório-motores (Aleixo *et al.*, 2021).

Um ensaio clínico piloto randomizado realizado por Coulton *et al.* (2015), os participantes foram randomizados para um grupo de canto em grupo ou atividades habituais, o estudo mostrou que os que tiveram a participação ativa da música, obtiveram aspectos benéficos a níveis psicológicos e de qualidade de vida. Johnson *et al.* (2020) mostraram em seu estudo que a atividade de canto em coral tiveram impacto positivo na solidão e no interesse pela vida.

No estudo de Giovagnoli *et al.* (2017) constatou-se que houve alguma melhora de humor, e que para além de um efeito único no humor, comportamento e cognição, foi possível considerar que tal melhora ocorre pelas das relações interpessoais criadas entre membros do grupo, profissionais e musicoterapeutas, mudança de cenário e rotina regular.

Reforçando o que Coulton *et al.* (2015) apresentaram em seu estudo, que entre quatro dos cinco grupos estabelecidos para fins da pesquisa foram reintegrados no final, continuando as reuniões e aumentando os membros.

A musicoterapia pode destacar-se como uma intervenção não farmacológica, utilizada como tratamento complementar ao farmacológico que tem capacidade para aliviar sintomas presentes nos idosos, como os déficits cognitivos, neuropsiquiátricos e funcionais.

Utilizar métodos não farmacológicos vai para além dos benefícios sistêmicos, benefícios que ultrapassam a barreira do físico e atingem o emocional, social e o espiritual, melhorando assim qualidade de vida (Leggieri *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2021).

## Conclusão

Nestas atividades, foram constatados a melhora na autoestima e expressão corporal, por meio da dança, motivação e interesse dos participantes em prosseguir com o processo terapêutico, evidenciada por sorrisos, relatos de boa aceitação e recordações de tempos passados, auxiliando no processo de socialização, interação interpessoal e na reconstrução do sentimento de pertencimento social aos idosos de uma instituição de longa permanência.

As vivências acadêmicas com a musicoterapia proporcionaram a ampliação e aquisição de novos saberes, facilitando a correlação de aspectos clínicos do processo de envelhecimento, com questões crítico-sociais que o permeiam, salientando a importância do cuidado integral, com a inclusão de novas possibilidades de cuidar a população idosa por meio das PICS.

## Referências Bibliográficas

- Abraham, V. D., Lemos Jaramillo, A., & Justel, N. (2019). *Benefits of Music Therapy in the Quality of Life of Older Adults*. *Revista Ciencias de La Salud*, 17(3), 9. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8349>
- Aleixo, M. A. R., Borges, M. B., Gherman, B. R., Teixeira, I. A., Neto, S. J. P., Santos, R. L., et al. (2022). *Active music therapy in dementia: results from an open-label trial*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 71(2): 117-25. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000363>
- Barcellos, L.R.M. (2016). *Musicoterapia em medicina: uma tecnologia leve na promoção da saúde – a dança nas poltronas!* *Rev Música Hodie*, 15(2). DOI: <https://doi.org/10.5216/mh.v15i2.39679>
- Baker, F. A., Lee, Y. C., Sousa, T. V., Stretton-Smith, P. A., Tamplin, J., Sveinsdottir, V., et al. (2022). *Clinical effectiveness of music interventions for dementia and depression in elderly care (MIDDEL): Australian cohort of an international pragmatic cluster-randomised controlled trial*. *The Lancet. Healthy Longevity*, 3(3), e153–e165. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00027-7)
- Benezon, R. (1988). *Teoria da Musicoterapia: contribuição ao contexto do conhecimento não-verbal*. Summus Editorial.
- Bleibel, M., El Cheikh, A., Sadier, N. S., & Abou-Abbas, L. (2023). The effect of music

- therapy on cognitive functions in patients with Alzheimer's disease: a systematic review of randomized controlled trials. *Alzheimer's Research and Therapy*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S13195-023-01214-9/TABLES/>
- Brasil. Departamento de Atenção Básica. (2015). *Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso – 2ª ed.* Ministério da Saúde.
- Brasil. (2017). *Portaria nº 849 de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, e Yoga à Política nacional de práticas integrativas e complementares.* Ministério da Saúde.
- Brasil. (2018). *Portaria nº 702 de março de 2018. Aprova a definição das práticas de aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, ozonioterapia, terapia de florais e termalismo social/crenoterapia à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.* Ministério da Saúde.
- Brasil. (2023). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Ministério Da Saúde.* Consultado em 25 de Setembro de 2023.  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>
- Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255. doi:10.1192/bjp.bp.113.129908
- Freitag, V.L., Badke, M.R. (2019). *Práticas Integrativas e complementares no SUS.* Nova Práxis Editorial, 1ª ed.
- Giovagnoli, A. R., Manfredi, V., Parente, A., Schifano, L., Oliveri, S., & Avanzini, G. (2017). *Cognitive training in Alzheimer's disease: a controlled randomized study. Neurological sciences: official journal of the Italian Neurological Society and of the Italian Society of Clinical Neurophysiology*, 38(8), 1485–1493. <https://doi.org/10.1007/s10072-017-3003-9>
- Innes, K. E., Selfe, T. K., Brundage, K., Montgomery, C., Wen, S., Kandati, S., Bowles, H.,

- Khalsa, D. S., & Huysmans, Z. (2018). Effects of Meditation and Music-Listening on Blood Biomarkers of Cellular Aging and Alzheimer's Disease in Adults with Subjective Cognitive Decline: An Exploratory Randomized Clinical Trial. *Journal of Alzheimer's Disease: JAD*, 66(3), 947. <https://doi.org/10.3233/JAD-180164>
- Johnson, J. K., Stewart, A. L., Acree, M., Nápoles, A. M., Flatt, J. D., Max, W. B., & Gregorich, S. E. (2020). A Community Choir Intervention to Promote Well-Being Among Diverse Older Adults: Results From the Community of Voices Trial. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 75(3), 549–559. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby132>
- Leggieri, M., Thaut, M. H., Fornazzari, L., Schweizer, T. A., Barfett, J., Munoz, D. G., et al. (2019). *Music Intervention Approaches for Alzheimer's Disease: A Review of the Literature*. *Frontiers in neuroscience*, 13, 132. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00132>
- Ministério da Saúde. (2018). *Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa* (5ª ed.). Brasília.
- Ministério da Saúde. (2006). *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Consultado em 25 de novembro de 2023. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_saude\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf)
- Oliveira, A.T.R. (2016) *Envelhecimento populacional e políticas públicas: desafios para o Brasil no século XXI*. *Espaço e Economia*, 8. <https://doi.org/10.4000/espacoeconomia.2140>
- Organização Pan-Americana da Saúde. *Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)* - OPAS/OMS |(n.d.). [www.paho.org](http://www.paho.org). Consultado em 25 de Setembro de 2023. <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>
- Organización Mundial de la Saúde. *Década de Envejecimiento Saludable (2021-2030)*. (n.d.). Consultado em 25 de Setembro de 2023. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Santos, M. R., Krug, M. S., Brandão, M. R., Leon, V. S. de ., Martinotto, J. C., Fonseca, J. D., Brasil, A. C., Machado, A. G., Oliveira, A. A. (2021). Effects of musical improvisation as a cognitive and motor intervention for the elderly. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 38, e190132. [RIAGE – Revista Ibero-Americana da Gerontologia – Número 4 | dezembro de 2023](https://doi.org/10.1590/1982-</a></p></div><div data-bbox=)

0275202138e190132

- Silva, M.V.S., Rodrigues, J. A., Ribas, M.S., Sousa, J.C.S., Castro, T.R.O., Santos, B.A., et al. (2020). *O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia da COVID-19. Enfermagem Brasil. 19(4). DOI: <https://doi.org/10.33233/eb.v19i4.4337>*
- Thaut M. H. (2005). *The future of music in therapy and medicine. Annals of the New York Academy of Sciences, 1060, 303–308. <https://doi.org/10.1196/annals.1360.023>*
- Torquato da Silva, A. S., Lopes, M. M., de Camargo, R. M. P., Buriola, A. A., Possa, J., da Rocha, K. S., et al. (2022). *Percepção de usuários em relação às práticas integrativas e complementares na saúde mental: musicoterapia. Revista Baiana De Enfermagem, 36 <https://doi.org/10.18471/rbe.v36.43285>*
- Viola, E., Martorana, M., Airoidi, C., Meini, C., Ceriotti, D., De Vito, M., De Ambrosi, D., & Faggiano, F. (2023). The role of music in promoting health and wellbeing: a systematic review and meta-analysis. *The European Journal of Public Health, 33(4), 738. <https://doi.org/10.1093/EURPUB/CKAD063>*
- Wu, Z., Kong, L., & Zhang, Q. (2022). Research Progress of Music Therapy on Gait Intervention in Patients with Parkinson’s Disease. *Int. j. Environ. Res. Public Health (Online), 19(15). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19159568>*

**“Os autores declaram não existir qualquer conflito de interesse”.**