



DOI: <https://doi.org/10.58871/ed.academic21062023.51>

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO
ALIADAS NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL**

**INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY HEALTH PRACTICES AS ALLIES IN
MENTAL HEALTH CARE**

CÍNTIA RAMOS TEIXEIRA

Enfermeira pelo Centro Universitário Inta - UNINTA

DIANA KELLY SILVA RODRIGUES

Enfermeira pelo Centro Universitário Inta - UNINTA

JOÃO LUCAS TOMÁS VIEIRA

Graduando em Enfermagem pelo Centro Universitário Inta – UNINTA

TATIANA RIBEIRO SILVA

Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Inta – UNINTA

MARIA APARECIDA RODRIGUES DUARTE

Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Inta – UNINTA

MARIA RITA FEIJÃO LOPES

Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Inta – UNINTA

ANTÔNIO CLAUDIO LIMA DE FREITAS NETO

Graduando em Farmácia pelo Centro Universitário Inta – UNINTA

HERMÍNIA MARIA SOUSA DA PONTE

Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará - UECE

MARIA MICHELLE BISPO CAVALCANTE

Mestre em Saúde da Família pela Universidade Federal do Ceará - UFC

FRANCISCO MEYKEL AMANCIO GOMES

Mestre em Saúde da Família pela Rede Nordeste de Formação em Saúde da Família -
RENASF/UVA

RESUMO

Objetivo: Identificar os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como aliadas no cuidado em saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, do tipo narrativa, que tem como principal objetivo a realização da busca e análise das pesquisas mais relevantes. Para o levantamento dos artigos, serão utilizados os descritores: “Práticas Integrativas e Complementares”, “Cuidado” e “Saúde Mental”, em



conjunto com o operador booleano AND para o refinamento da amostra. **Resultados e Discussão:** A partir da leitura dos artigos tornou-se evidenciado que as PICS tem benefícios tanto para a saúde física como para a saúde mental. Suas constantes práticas estão relacionadas a diminuição dos níveis de estresse, possibilitando o desenvolvimento de atitudes e comportamentos que impactaram na percepção da saúde física, mental, emocional e social. Ainda, podem ser atreladas a tratamentos auxiliares aos problemas psicológicos, e por serem práticas relativamente fáceis de exercerem, tem sua popularização evidenciadas por seus usuários. **Considerações Finais:** Conclui-se o quão benéfica as PICS realizadas de modo regular e habitual são para a saúde física e mental dos indivíduos. Promovendo autoconhecimento, fazendo com que seu praticante detecte seus desequilíbrios, favorecendo na percepção do sofrimento mental, assim, instigando o autocuidado, influenciando positivamente no cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Práticas integrativas e complementares; Cuidado; Saúde mental.

ABSTRACT

Objective: To identify the benefits of Integrative and Complementary Health Practices (ICPHPs) as allies in mental health care. **Methodology:** This is a bibliographical review of the literature, of the narrative type, whose main objective is to search for and analyze the most relevant research. The following descriptors will be used to survey the articles: "Integrative and Complementary Practices", "Care" and "Mental Health", together with the Boolean operator AND to refine the sample. **Results and Discussion:** Reading the articles revealed that ICPs have benefits for both physical and mental health. Its constant practices are related to a reduction in stress levels, enabling the development of attitudes and behaviors that have an impact on the perception of physical, mental, emotional and social health. In addition, they can be linked to auxiliary treatments for psychological problems, and because they are relatively easy to practice, their popularization is evidenced by their users. **Endings Considerations:** It can be concluded how beneficial PICS performed on a regular and habitual basis are for the physical and mental health of individuals. Promoting self-knowledge, making its practitioner detect their imbalances, favoring the perception of mental suffering, thus instigating self-care, positively influencing mental health care.

Keywords: Integrative and complementary practices; Care; Mental health.

1. INTRODUÇÃO

Saúde mental é um termo polissêmico, que inclui inúmeras concepções, desde a capacidade de aptidão para conviver de forma consciente e pacífica com a sociedade, até um completo bem-estar mental, no qual o indivíduo é capaz de recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo, contribuir com a sua comunidade, e alcançar a subjetiva felicidade (BRASIL, 2017a).

Dados epidemiológicos da Organização Mundial de Saúde (OMS) constataam prevalência da depressão na população mundial em torno de 4,4%, o equivalente a mais de 300 milhões de pessoas, indicando aumento de mais de 18% entre 2005 e 2015 (ORGANIZAÇÃO



PAN-AMERICANA DA SAÚDE – OPAS, 2017). Os fatores causais da depressão incluem genética, ambiente de convivência e psicológico, porém o risco de alguém tornar-se deprimido é aumentado pela pobreza, desemprego, eventos de vida, como morte de ente querido, rompimento de relacionamentos, doença física e uso de álcool e drogas (OPAS, 2017).

O adoecimento mental é um problema de saúde pública que tem ganhado destaque na atualidade. Devido mudanças na forma de trabalho e socialização, que acarretam no aumento de casos de estresse, transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos alimentares, ansiedade e depressão têm crescido gradativamente, sendo considerado questão de saúde pública. A saúde mental tem se tornado tema de destaque em discussões e pesquisas em busca de conseguir atender com maior integralidade os pacientes com doenças e transtornos mentais.

Presencia-se, na sociedade o crescente aumento do sofrimento e mal-estar relacionado às expressões do adoecimento, manifestando-se por meio de uma diversidade de sintomas, tais como irritabilidade, insônia, ansiedade, nervosismo, angústia, dores no corpo. Percebe-se que o recurso à medicalização não resolve o problema em sua totalidade e algumas vezes propicia a cronificação da doença, tornando o indivíduo dependente, além de acobertar a discussão sobre os problemas socioeconômicos envolvidos na gênese do sofrimento e da formulação de práticas e políticas de saúde que atendam às necessidades da população (GUIMARÃES et al, 2020).

Nessa perspectiva, as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) surgem como métodos terapêuticos que possuem uma abrangência holística para a integralidade do cuidado complexo do ser humano. Além disso, elas buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (CARVALHO; NÓBREGA, 2017). As práticas integrativas contemplam uma abordagem terapêutica que usa sistemas de cuidado complexos que buscam estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras (BRASIL, 2006).

As práticas integrativas e complementares são comumente utilizadas no tratamento em saúde mental, entendendo que para tal cuidado deve-se ter esse olhar holístico para o físico, mental, emocional e espiritual buscando a totalidade do cuidado e o completo bem-estar ao qual está vinculado o conceito de saúde. As PICS estão sendo fundamentais no tratamento dos doentes, auxiliando no equilíbrio entre a saúde do corpo físico e do corpo mental. Além de serem compostas por terapias que visam o equilíbrio corpo-mente-espírito, algumas dessas práticas também auxiliam na melhora do funcionamento de diversas funções fisiológicas do organismo, favorecendo a capacidade de locomoção, prática de exercício físico, diminuição do uso descontrolado de medicamentos. Elas podem ser usadas em diferentes momentos da vida



com intuítos distintos e complementares entre si, a prática pode ser feita pelo profissional da saúde com nível superior ou por um profissional que estude e se especialize em uma ou mais dessas práticas (BRASIL, 2006).

Baseado no exposto, este estudo objetiva identificar os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como aliadas no cuidado em saúde mental.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, do tipo narrativa, que tem como principal objetivo a realização da busca e análise das pesquisas mais relevantes, propiciando um suporte para execução da seleção de estudos, realizando-se, assim, uma síntese sobre o conhecimento colhido de um determinado assunto (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019).

Para o levantamento dos artigos, serão utilizados os descritores: “Práticas Integrativas e Complementares”, “Cuidado” e “Saúde Mental”, em conjunto com o operador booleano *AND* para o refinamento da amostra.

A busca pelos artigos foi feita na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e no Portal de Periódicos CAPES, plataformas que permitem a pesquisa simultânea nas principais bases de dados nacionais e internacionais e trata-se de uma rede dinâmica de fontes de informações, cujo objetivo, é disponibilizar conhecimento e evidências em saúde a pesquisadores, estudantes, professores, profissionais da assistência, etc.

Para esta investigação, as bases de dados que foram consultadas e que contêm produções científicas são as seguintes: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) indexados na Biblioteca Virtual em Saúde – BVS e no Portal de Periódicos CAPES.

Para início de busca, foi definido como critérios de inclusão para a seleção das publicações para a coleta de dados: artigos científicos originais, disponíveis na íntegra de forma gratuita, em idioma português, publicados entre os anos de 2018 a 2023 e que apresentem referências preditoras à relação das práticas integrativas e complementares com o cuidado em saúde mental, conforme orientação prevista da pergunta norteadora.

Os critérios de exclusão do estudo serão dissertações, teses, publicações duplicadas, ou que, após a leitura prévia dos resumos, não tenham informações que levem ao alcance dos objetivos do estudo.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da leitura dos artigos tornou-se evidenciado que as PICS tem benefícios tanto para a saúde física como para a saúde mental. Suas constantes práticas estão relacionadas a diminuição dos níveis de estresse, possibilitando o desenvolvimento de atitudes e comportamentos que impactaram na percepção da saúde física, mental, emocional e social, várias das PICS representam um importante recurso terapêutico para a saúde e bem-estar do ser humano. Práticas como a yoga evidencia que em cerca de oito dias de prática, pode proporcionar efeitos benéficos em aspectos psicossociais, com uma diminuição dos níveis de ansiedade e estresse, além de moderada redução no sofrimento, depressão, aumento na qualidade de vida geral e nas funções emocionais e sociais, um aumento do interesse pela vida, aumento no enfrentamento de situações de crise, diminuição nas preocupações e aumento dos sentimentos de alegria. Além de despertarem em seus praticantes o interesse por entenderem sua saúde mental e buscarem constantes formas de cuidado (MUZINO, 2018).

Os efeitos psicofísicos dessa prática que instrui técnicas de autocuidado físico e mental têm sido associados à sua influência nos mecanismos do sistema nervoso autônomo, do sistema nervoso central e com ação direta sobre músculos, articulações e vísceras, a partir da execução de diferentes posturas físicas, exercícios respiratórios e práticas meditativas (ARAÚJO; PRADO, 2020).

Outras práticas como a arteterapia e a terapia comunitária integrativa podem ser usadas de forma a estimular o paciente a expressar as emoções e o sofrimento existente, seja através da fala como através das expressões artísticas, como pintura, dança (MUZINO, 2018)

As PICS estão sendo popularizadas novamente pois possuem eficiência prática, menor custo terapêutico e apresentam várias vantagens que se caracterizam, principalmente, por intervenções sem relatos de efeitos colaterais prejudiciais (LIMA, 2012), o que favorece sua busca.

Ainda, podem ser atreladas a tratamentos auxiliares aos problemas psicológicos, e por serem práticas relativamente fáceis de exercerem, tem sua popularização evidenciadas por seus usuários, sendo essa popularização primordial na conscientização da necessidade do cuidado.

Por ser comumente realizada em locais que busquem conexão com a natureza e ao ar livre, gera captação de praticantes por si só, sem necessidades de campanhas e intervenções invasivas, podendo e devendo ser utilizada como estratégia de adesão ao autocuidado.

Podendo também ser realizada pelas populações em situação de vulnerabilidade social, já que poder ser realizada nos serviços de atenção primária à saúde, gerando uma rede de



cuidado a saúde mental em diferentes esferas.

Com isso se faz necessário conhecer as PICS que promovem conforto e bem-estar mental, sua popularização e os benefícios tanto na saúde física e mental quanto na estratégia de conscientização e educação em saúde mental.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se com a presente pesquisa o quão benéfica as PICS realizadas de modo regular e habitual são para a saúde física e mental dos indivíduos. Promovendo autoconhecimento, fazendo com que seu praticante detecte seus desequilíbrios, favorecendo na percepção do sofrimento mental, assim, instigando o autocuidado, influenciando positivamente no cuidado em saúde mental, podendo ser utilizada na estratégia de conscientização e adesão ao cuidado em saúde mental, isentando seus praticantes de preconceitos e julgamentos psicofóbicos, com custo benefício favorável e sem restrições de idade, gênero e classe econômica.

Tendo como melhor estratégia de uso clínico na atenção primária a saúde, por serem práticas de baixo custo e podendo ser realizadas por pacientes de diferentes faixa-etárias, sexo e condição social, sendo ainda uma estratégia de acolhimento e autocuidado.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. A. N.; PRADO, B. G. L. A Prática do Yoga no Pré-natal: redução do estresse e outros achados. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 9, n. 3, p. 374-387. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria nº 971** - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares PNPIC no Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 3 de maio de 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Boletim Epidemiológico Secretaria de Vigilância em Saúde**. 2017.

CARVALHO, J. L. D. S.; NÓBREGA, M. P. S. S. Práticas Integrativas E Complementares Como Recurso De Saúde Mental Na Atenção Básica. **Rev. Gaúcha Enferm.** v.38, n.4, Porto Alegre 2017.

GUIMARÃES, M. B. et al. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. **Saúde e Sociedade**, v. 29, p. e190297, 2020.

LIMA, C. I.; BASTOS, A. R.; KAIPPER, D. M.; C dos Santos, C. M.; F. J. Terapias complementares: um projeto de extensão. **Revista Conexão UEPG**, v. 8, n. 1, p. 76-85 jan-jun, 2012.



II EDIÇÃO

CONIMAPS

15 A 17 DE SETEMBRO DE 2023

II Congresso Internacional Multiprofissional em **ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R. C. de C. P; GALVÃO, C. M. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 28, 2019.

MIZUNO, J et al. Contribuições da prática do Ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE – OPAS. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. 2017.