



DOI: <https://doi.org/10.58871/consames.v1.10>

AUTOCUIDADO E PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

SELF-CARE AND INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY HEALTH PRACTICES

JOEL FILIPE PLASTER

Acadêmico de Farmácia na Universidade Federal do Espírito Santo

JOÃO FILIPE FABRIS SEPULCRI

Acadêmico de Farmácia na Universidade Federal do Espírito Santo

BÁRBARA JULIANA PINHEIRO BORGES

Professora Doutora na Universidade Federal do Espírito Santo

RESUMO

Este estudo utilizou uma revisão narrativa da literatura nacional, baseando-se nas normativas que promovem a implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) no Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, como as portarias de 2006, 2017 e 2018. O autocuidado oferece benefícios significativos para a saúde física, mental e emocional, como a redução de riscos cardiovasculares e transtornos mentais, promovendo autonomia e literacia em saúde. No entanto, enfrenta desafios como desigualdades socioeconômicas e regionais, falta de educação em saúde e sobrecarga do SUS. As PICs, formalmente incorporadas ao SUS em 2006 e ampliadas em 2017 e 2018, oferecem métodos acessíveis e de baixo custo para o manejo de condições de saúde, promovendo empoderamento e autogestão. A implementação enfrenta desafios devido ao preconceito, falta de conhecimento e insuficiência de recursos. As evidências científicas mostram que práticas como meditação, yoga, acupuntura, fitoterapia e homeopatia são eficazes no tratamento de diversas condições. Investir em educação continuada, sensibilização, pesquisa e desenvolvimento de políticas públicas é essencial para a expansão e aceitação das PICs. Em conclusão, as PICs e o autocuidado são fundamentais para uma abordagem holística e integrada da saúde, promovendo a autonomia e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Autocuidado; Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; Integralidade.

ABSTRACT

This study utilized a narrative review of the national literature, based on the regulations that promote the implementation of Integrative and Complementary Practices in Health (PICs) in the Unified Health System (SUS) in Brazil, such as the ordinances of 2006, 2017, and 2018. Self-care offers significant benefits for physical, mental, and emotional health, such as reducing cardiovascular risks and mental disorders, promoting autonomy, and health literacy. However,



it faces challenges such as socioeconomic and regional inequalities, lack of health education, and overload of the SUS. PICS, formally incorporated into SUS in 2006 and expanded in 2017 and 2018, offer accessible and low-cost methods for managing health conditions, promoting empowerment, and self-management. Implementation faces challenges due to prejudice, lack of knowledge, and insufficient resources. Scientific evidence shows that practices like meditation, yoga, acupuncture, phytotherapy, and homeopathy are effective in treating various conditions. Investing in continuing education, awareness, research, and policy development is essential for the expansion and acceptance of PICS. In conclusion, PICS and self-care are fundamental for a holistic and integrated approach to health, promoting autonomy and improving individuals' quality of life.

Keywords: Self-care; Integrative and Complementary Health Practice; Holistic care.

1. INTRODUÇÃO

Autocuidado

O autocuidado é um conjunto de ações voluntárias que os indivíduos realizam para manter e melhorar sua qualidade de vida. Envolve práticas diárias que visam promover a saúde, prevenir doenças e melhorar o bem-estar físico, mental e emocional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o autocuidado como a capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com enfermidades, com ou sem o auxílio de um profissional de saúde. Esta prática abrange a habilidade de tomar decisões informadas e implementar iniciativas que busquem um estilo de vida mais saudável, abordando tanto a prevenção quanto a gestão de problemas de saúde, de modo a regular os fatores que influenciam o desenvolvimento pessoal e o bem-estar geral (BRASIL, 2023).

Os benefícios do autocuidado são amplamente reconhecidos, abrangendo impactos positivos na saúde física, mental e emocional. Práticas de autocuidado, como a manutenção de uma dieta equilibrada, exercícios regulares e sono adequado, contribuem significativamente para a prevenção de doenças crônicas, melhorando a longevidade e a qualidade de vida. Além disso, estratégias de autocuidado voltadas para a saúde mental, como *mindfulness*, meditação e atividades de lazer, reduzem os níveis de estresse e ansiedade, promovendo um equilíbrio emocional e uma maior resiliência psicológica. Essas práticas integradas não apenas fortalecem o sistema imunológico, mas também fomentam um senso de bem-estar geral, melhorando a capacidade de enfrentar desafios cotidianos e promovendo um ciclo virtuoso de saúde e bem-estar contínuo (SILVA et al., 2008).

Autonomia e Responsabilização

A autonomia e a responsabilização são conceitos interligados com o autocuidado, pois quanto maior o conhecimento e entendimento que os indivíduos têm sobre sua condição de



saúde, maior é o seu comprometimento com o tratamento e a responsabilidade em seguir as práticas integrativas ou alopáticas prescritas (HAESER et al., 2011).

A autonomia no contexto da saúde refere-se à capacidade do indivíduo de tomar decisões informadas sobre seu cuidado. A responsabilização, por sua vez, implica no reconhecimento do papel ativo do paciente na manutenção de sua saúde e na adesão às recomendações terapêuticas. Estes conceitos são fundamentais no modelo de saúde centrado no paciente, onde o indivíduo não é apenas um receptor passivo de cuidados, mas um agente ativo no seu próprio processo de saúde (HAESER et al., 2012).

Literacia

A literacia em saúde é definida como a capacidade dos indivíduos de obter, processar e entender informações básicas de saúde necessárias para tomar decisões apropriadas. Estudos mostram que uma maior literacia em saúde está associada a melhores desfechos clínicos, maior uso de práticas preventivas e maior adesão aos tratamentos prescritos (SILVA et al., 2024).

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), abordagem biopsicossocial e doenças mentais

A abordagem biopsicossocial é um modelo holístico de saúde que considera os fatores biológicos, psicológicos e sociais como interdependentes e fundamentais na compreensão, prevenção e tratamento das doenças. Este modelo contrasta com o paradigma biomédico tradicional, que foca exclusivamente nos aspectos biológicos da doença. As PICs alinham-se perfeitamente com a abordagem biopsicossocial, pois muitas dessas práticas envolvem intervenções que visam simultaneamente o bem-estar físico, mental e social do indivíduo (IGESKI et al., 2020).

As doenças mentais, como depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), são condições complexas que frequentemente requerem abordagens terapêuticas multifacetadas. A aplicação de PICs no manejo dessas doenças tem se mostrado promissora, proporcionando uma complementação aos tratamentos convencionais e promovendo uma recuperação mais abrangente e sustentável (IGESKI et al., 2020).

As doenças mentais representam um significativo problema de saúde pública no Brasil, afetando milhões de pessoas e impondo um pesado fardo econômico e social. Estima-se que aproximadamente 12% da população brasileira sofre de transtornos mentais graves, como depressão, ansiedade e esquizofrenia. Entre esses, a depressão é uma das mais prevalentes, com uma taxa de incidência em torno de 5,8% da população, colocando o Brasil entre os países com maior prevalência desta condição no mundo (WHO, 2017).

Doenças Mentais e Estresse Ocupacional



O estresse ocupacional é uma condição que resulta da interação entre o trabalhador e as exigências de seu ambiente de trabalho, sendo reconhecido como um importante fator de risco para diversas doenças mentais. Estudos têm mostrado que o estresse crônico no ambiente de trabalho pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais como depressão, ansiedade e síndrome de burnout (TAMAYO, 2002).

Tipos de PICs

A acupuntura é uma prática da Medicina Tradicional Chinesa que utiliza a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo para estimular a cura e o equilíbrio energético. No Brasil, a acupuntura é amplamente utilizada para tratar diversas condições, incluindo dores crônicas, ansiedade, depressão e distúrbios do sono (SILVA, 2010).

A fitoterapia envolve o uso de plantas medicinais para a prevenção e tratamento de doenças. No contexto brasileiro, a fitoterapia valoriza o conhecimento tradicional das comunidades locais e a biodiversidade do país. Plantas como a arnica, a camomila e o boldo são comumente utilizadas para tratar condições como inflamações, distúrbios gastrointestinais e ansiedade. A fitoterapia é reconhecida por sua acessibilidade e baixo custo, sendo uma prática integrativa importante no SUS (ANTONIO et al., 2014).

A homeopatia é um sistema terapêutico que utiliza substâncias altamente diluídas para estimular a capacidade natural do corpo de se curar. Baseia-se no princípio de que “semelhante cura semelhante”, ou seja, uma substância que causa sintomas em uma pessoa saudável pode, em doses mínimas, tratar esses mesmos sintomas em uma pessoa doente. A homeopatia é utilizada no Brasil para tratar uma ampla gama de condições, incluindo alergias, distúrbios digestivos e problemas emocionais (BRASIL, 2015).

A meditação e o yoga são práticas que envolvem técnicas de respiração, posturas físicas e meditação para promover o bem-estar físico e mental. Essas práticas são cada vez mais utilizadas no Brasil para reduzir o estresse, melhorar a saúde mental e promover o relaxamento. Estudos mostram que a meditação e o yoga podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a qualidade do sono e a capacidade de concentração (PEIXOTO; GONDIM, 2020).

A aromaterapia utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para promover a saúde e o bem-estar. Esses óleos podem ser inalados ou aplicados na pele, proporcionando benefícios como alívio do estresse, melhora do sono e tratamento de dores musculares. A aromaterapia é valorizada por sua abordagem natural e não invasiva, sendo uma prática complementar importante no cuidado à saúde (PENTEADO et al., 2021).

O objetivo deste trabalho é realizar uma revisão narrativa da literatura com base nas



PICs selecionadas: Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, Meditação, Yoga e Aromaterapia e o autocuidado.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado por meio da revisão narrativa da literatura nacional tendo por base as normativas que implementam e fomentam a difusão das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) no Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil: Portaria Nº 971, de 03 de maio de 2006, Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017 e Portaria nº 702, de 21 de março de 2018.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Sistema Único de Saúde

A Portaria GM/MS n. 971, de 3 de maio de 2006 inseriu no Sistema Único de Saúde (SUS), através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, (PNPIC) as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs). Inicialmente apenas as práticas Medicina Tradicional Chinesa-Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo social/Crenoterapia (BRASIL, 2006).

Após, a Portaria MS/GM nº 849, de 27 de março de 2017 incluiu 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 e a Portaria MS/GM nº 702, de 21 de março de 2018 acrescentou as seguintes práticas Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação Familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de Mãos, Medicina Antroposófica/Antroposofia aplicada à saúde, Ozonioterapia e Terapia de Florais (BRASIL, 2017, 2018).

Instrumentalização do autocuidado com as PICs

A instrumentalização do autocuidado com PICs envolve a capacitação dos indivíduos para utilizarem essas práticas de maneira autônoma, em suas rotinas diárias, para melhorar sua saúde física, mental e emocional. Essa abordagem é particularmente importante no contexto brasileiro, onde as desigualdades sociais e o acesso desigual aos serviços de saúde pública demandam soluções que empoderem a população na gestão de sua própria saúde (FERREIRA et al., 2022).

As práticas integrativas e complementares em saúde (PICs) englobam uma série de



abordagens terapêuticas que complementam os tratamentos convencionais, visando promover uma visão holística da saúde. Entre as PICs, destacam-se a acupuntura, a fitoterapia, a homeopatia, a quiropraxia, a meditação, entre outras. Essas práticas são fundamentadas em sistemas de conhecimento tradicionais e modernos, utilizando técnicas que estimulam a capacidade de autocura do organismo (CALVI et al., 2021).

As PICs têm raízes em sistemas de cura antigos, como a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a Ayurveda indiana e as práticas indígenas de várias regiões. A MTC, por exemplo, com suas práticas de acupuntura e fitoterapia, tem sido utilizada há milhares de anos para tratar uma ampla gama de condições de saúde. Similarmente, a Ayurveda oferece um sistema holístico de saúde baseado em equilíbrio e harmonia entre corpo, mente e espírito. Essas práticas foram mantidas e transmitidas por gerações, formando a base para muitas das abordagens integrativas contemporâneas (CALVI et al., 2021).

A OMS reconhece a importância das PICs, promovendo a sua integração nos sistemas de saúde, dado o crescente corpo de evidências científicas que suportam sua eficácia e segurança quando utilizadas de forma complementar aos tratamentos convencionais. Isso ocorre desde 2002, com a elaboração de um documento normativo para os países membros da OMS (UFPE, 2021).

A popularização das PICs vem desde a década de 90. No Brasil, elas começaram a receber atenção a partir de 2004, com o reconhecimento do reiki como prática complementar em saúde, por parte do SUS. Em 2006, o Ministério da Saúde publicou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), com o intuito de garantir a integralidade nos serviços de saúde. Desde então, práticas como a fitoterapia, a homeopatia e a acupuntura foram legitimadas e estimuladas pelo SUS. Após a criação da PNPIC, 30% dos municípios brasileiros adotaram o uso dessas terapias, sendo a Atenção Básica à Saúde (ABS) um dos principais ambientes para a sua aplicação. Todavia, foi somente em 2017 que as PICs tornaram-se oficiais perante o Ministério da Saúde no Brasil. Atualmente, cerca de 29 práticas integrativas e complementares compõem a PNPIC. Sendo elas: terapia de florais, acupuntura, homeopatia, fitoterapia, antroposofia, termalismo, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, yoga, apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia (UFPE, 2021).

As PICs oferecem métodos acessíveis e de baixo custo para o manejo de condições de saúde e reduzem a necessidade de intervenções médicas mais invasivas e medicamentosas. Além



disso, um dos principais benefícios da utilização das PICs no autocuidado é o empoderamento do paciente, pois incentivam os indivíduos a assumirem um papel ativo na gestão de sua saúde, promovendo a autonomia e a autoeficácia. A prática regular dessas terapias pode ajudar os pacientes a desenvolverem habilidades de autogestão, tornando-os mais responsáveis e comprometidos com seu tratamento. Esse processo de empoderamento é fundamental para a melhoria da qualidade de vida e para a promoção de um senso de controle sobre a saúde (TESSER et al., 2018).

Embora os benefícios das PICs no autocuidado sejam evidentes, a implementação efetiva dessas práticas enfrenta desafios. A falta de conhecimento e preconceito por parte de alguns profissionais de saúde e da população geral pode limitar a aceitação e o uso das PICs. Além disso, a insuficiência de recursos e infraestrutura adequada para a prática dessas terapias no SUS também representa um obstáculo (SOUSA et al., 2012).

Evidências científicas das PICs

As práticas mente-corpo como meditação e yoga têm sido amplamente estudadas e demonstram benefícios substanciais para a saúde mental e física. Estudos recentes demonstraram a eficácia da Yoga no tratamento de obesidade e sobrepeso em adultos e idosos, apresentando redução no IMC destes pacientes. Pacientes diagnosticados com transtornos depressivos tiveram melhora de suas condições após a prática de mindfulness (CUIJPERS et al., 2020).

A acupuntura é uma das PICs mais estudadas e reconhecidas no Brasil. Vários estudos têm demonstrado sua eficácia no tratamento de condições como dor crônica, ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Uma revisão sistemática conduzida por Moura et al. (2019) concluiu que a acupuntura é eficaz no alívio da dor crônica e pode ser considerada uma opção viável para pacientes com essa condição. Outros estudos, como o de Pereira et al. (2021), mostram que a acupuntura pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia, reduzindo a dor e melhorando o bem-estar geral.

A fitoterapia, que envolve o uso de plantas medicinais, é amplamente utilizada no Brasil. Evidências científicas apoiam o uso de várias plantas medicinais para o tratamento de condições específicas. Por exemplo, um estudo de Pereira et al. (2014) demonstrou que a planta medicinal *Passiflora incarnata*, popularmente conhecida como maracujá, tem efeitos ansiolíticos comprovados, sendo eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade.

A homeopatia é um sistema terapêutico que utiliza substâncias altamente diluídas para estimular o processo de cura do corpo. Uma pesquisa de Silva (2016) mostrou que a homeopatia pode ser eficaz no tratamento de rinite alérgica, com pacientes relatando melhora significativa



nos sintomas. Além disso, um estudo de Marsom (2018) indicou que a homeopatia pode ajudar no tratamento de dermatite atópica, reduzindo a necessidade de medicamentos convencionais.

A aromaterapia, que utiliza óleos essenciais de plantas, têm mostrado efeitos positivos no manejo do estresse e na melhoria do bem-estar. Um estudo de Araújo et al. (2021) demonstrou que a inalação de óleos essenciais no ambiente de trabalho pode melhorar a sensação de sobrecarga e aumentar a satisfação, auxiliando na redução do estresse ocupacional e promovendo um ambiente de trabalho mais calmo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As PICs oferecem uma opção para o atendimento da saúde integral no cuidado centrado na pessoa, considerando o aspecto biopsicossocial. Existem inúmeras práticas que compõem esse rol, sendo incluídas no SUS 29 delas. O enfoque no autocuidado fortalece a autonomia do indivíduo e, com a associação das PICs a pessoa pode, com segurança e eficácia, complementar o manejo de sua condição de saúde. É importante lembrar que nem sempre todas as PICs serão indicadas para todas as pessoas e condições de saúde, por isso, a qualificação de profissionais de saúde e de pessoas atendidas é um ponto fundamental na abordagem do processo saúde-doença.

REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, G. D.; TESSER, C. D.; MORETTI-PIRES, R. O. Fitoterapia na atenção primária à saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 541-553, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União. 04 Mai 2006.

ARAÚJO, P. R. S.; SILVA, J. M. S.; SILVA, M. G. S.; FERNANDES, L. N.; ARAÚJO, P. D. S.; BEZERRA, P. A. S. A aromaterapia na redução do estresse ocupacional e no cuidado da Síndrome de Burnout: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Autocuidado em Saúde e a Literacia para a Saúde no contexto da promoção, prevenção e cuidado das pessoas com condições crônicas: guia para profissionais de saúde [recurso eletrônico]. Brasília, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso**. 2ª edição, Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. 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. Diário Oficial da União. 28 Mar 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da União. 22 Mar 2018.

CALVI, R. L.; RABI, L. T.; VIANNA, W. O. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a Implementação no Sistema Único de Saúde (SUS). **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n. 6, p. 29144-29155, 2021.

CUIJPERS, P.; KARYOTAKI, E.; WIT, L.; EBERT, D. D. The effects of fifteen evidence-supported therapies for adult depression: A meta-analytic review. **Society for Psychotherapy Research**, v. 30, n. 3, p. 279–293, 2020.

FERREIRA, A. B. O.; LIMA, A. M.; QUEIROZ, G. S.; ABREU, K. B. O.; OLIVEIRA, L. K. A.; SOUSA, I. L.; CRUZ, M. I. V. S.; FERNANDES, M. A. **Promoção do autocuidado em saúde mental: cartilha informativa**. Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2022.

HAESER, L. M.; BÜCHELE, F.; BRZOSOWSKI, F. S. Considerações sobre a autonomia e a promoção da saúde. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 605-620, 2012.

MARSOM, Marcus Eider. **Dermatite atópica: abordagem e tratamento homeopático (relato de caso)**. Monografia (Curso de Especialização em Homeopatia) - Associação Paulista de Homeopatia, Centro Alpha de Ensino, São Paulo, 2018.

MENDES, Eugênio Vilaça. As redes de atenção à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 5, p. 2297–2305, 2010.

MOURA, C. C.; CHAVES, E. C. L.; CARDOSO, A. C. L. R.; NOGUEIRA, D. A.; AZEVEDO, C.; CHIANCA, T. C. M. Acupuntura auricular para dor crônica nas costas em adultos: revisão sistemática e metanálise. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, 2019.

PEIXOTO, L. S. A.; GONDIM, S. M. G. Mindfulness e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 3, p. 88-104, 2020.

PENTEADO, T. V.; PENTEADO, F. N.; POLETTI, S. Aromaterapia: uma prática integrativa e complementar no bem-estar da gestante. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 11, p. 175-196, 2021.

PEREIRA, H. S. S.; NUNES, M. S.; RIBEIRO, C. J. N.; RIBEIRO, M. C. O. Efeitos da acupuntura na fibromialgia: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, n. 4, v. 1, p. 68-71, 2021.

PEREIRA, I. L. A.; SILVA, E. M. A.; SIQUEIRA, L. P.; SILVA, J. E. S. *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, 2023.

SILVA, André Luiz Picolli da. O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 199-211, 2010.



SILVA, I. J.; OLIVEIRA, M. F. V.; SILVA, S. E. D.; POLARO, S. H. I.; RADÜNZ, V.; SANTOS, E. K. A.; SANTANA, M. E. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado da enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 697-703, 2009.

SILVA, L. A. L. B.; MELO, R. C.; ARAUJO, B.; BORTOLI, M. C.; TOMA, T. S.; BARRETO, J. O. M. Yoga no tratamento de obesidade e sobrepeso em adultos e idosos. **BMC Medical Research Methodology**, v. 18, n. 1, p. 51, 2018.

SILVA, L. C.; MALTA, A. M. M.; MARQUES, C. M.; LIMA, F.; ABUHID, M. D.; SANTOS, P. R.; RAUPP, W. A. Literacia em saúde: perspectivas e desafios, uma revisão de literatura. **Revista Caderno Pedagógico**, Curitiba, v. 21, n. 3, p. 01-21, 2024.

SILVA, Suely Soares da. **O tratamento da rinite com o medicamento homeopático Phosphorus: relato de caso**. Monografia (Curso de Especialização em Homeopatia) - Associação Paulista de Homeopatia, Centro Alpha de Ensino, São Paulo, 2016.

TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. **Estudos de Psicologia**, Brasília, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C.; NASCIMENTO, M. C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 1, p. 174-188, 2018.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO. **Breve histórico sobre Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. Fluir com a Vida - Programa de Iniciação Científica da UFPE, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates**. Geneva: WHO, 2017.

ZEM IGESKI, T. P.; SILVA, L. P.; SILVA, D. B.; SILVA, M. Z. Análise da efetividade da terapia comunitária integrativa na saúde biopsicossocial de diferentes populações: uma revisão integrativa. **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v. 16, n. 1, p. 271-285, 2020.