



ACESSO ABERTO

Data de Recebimento:

25/02/2025

Data de Aceite:

15/04/2025

Data de Publicação:

13/11/2025

***Autor correspondente:**

Joanderson Nunes Cardoso.
Mestrando em Ciências da Saúde
pela Faculdade de Medicina
de Barbalha, Rua Divino
Salvador, 284 – Bairro Alto do
Rosário, Barbalha. Contato:
(88)98863-4112; E-mail:
joandersonnunescardoso@gmail.
com

Citação:

CARDOSO, J.N; *et al*, Terapias
Alternativas Na Saúde Mental:
Abordagens Holísticas e Seus
Benefícios.

**Revista Multidisciplinar em
Saúde**, v. 6, n. 4, 2025. [https://
doi.org/10.51161/integrar/
rem/4563](https://doi.org/10.51161/integrar/rem/4563)

DOI: 10.51161/integrar/
rem/4563

Editora Integrar© 2025.
Todos os direitos reservados.

**TERAPIAS ALTERNATIVAS NA SAÚDE MENTAL:
ABORDAGENS HOLÍSTICAS E SEUS BENEFÍCIOS**

Joanderson Nunes Cardoso^a, Larissa Lacerda Lodonio^b, Izadora Soares Pedro Macêdo^c,
Davi Pedro Soares Macêdo^d, Edglê Pedro de Sousa Filho^e, Valéria Sampaio Freire Alencar^f,
Estefani Gonçalves de Almeida Grangeiro^g, Francisco Ridalvo Rocha Sobrinho^h, Cícera
Janielly de Matos Cassiano Pinheiroⁱ, Uilna Natércia Soares Feitosa^j.

^a Mestrando em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina de Barbalha, Rua Divino
Salvador, 284 – Bairro Alto do Rosário, Barbalha.

^b Discente de Medicina, Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte- CE, Avenida Tenente
Raimundo Rocha, 515 - Cidade Universitária, Juazeiro do Norte

^c Acadêmica de medicina da Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte- FMJ.
Avenida Tenente Raimundo Rocha, 515 - Cidade Universitária, Juazeiro do Norte/CE..

^d Discente de Medicina, Faculdade Paraíso, Avenida Suetone Nunes de Alencar Barros,
número 101 - Centro, Araripina - PE

^e Doutor em Ciências da Saúde na área de investigação clínica, Faculdade de Medicina do
ABC, Av. Lauro Gomes, 2000 - Vila Sacadura Cabral, Santo André – SP.

^f Discente de Medicina, Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte- CE, Avenida Tenente
Raimundo Rocha, 515 - Cidade Universitária, Juazeiro do Norte

^g Discente de Medicina, Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte- CE, Avenida Tenente
Raimundo Rocha, 515 - Cidade Universitária, Juazeiro do Norte

^h Discente de Medicina, Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte- CE, Avenida Tenente
Raimundo Rocha, 515 - Cidade Universitária, Juazeiro do Norte

ⁱ Mestra em Saúde da Família, UNESA, Avenida Tenente Raimundo Rocha, 515 - Cidade
Universitária, Juazeiro do Norte

^j Doutora em Ciências da Saúde na área de investigação clínica, Faculdade de Medicina do
ABC, Av. Lauro Gomes, 2000 - Vila Sacadura Cabral, Santo André – SP.

RESUMO

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um aspecto importante do bem-estar. As terapias alternativas têm sido utilizadas como formas de tratamento para diversos transtornos mentais. Essas terapias oferecem abordagens holísticas, visando o equilíbrio do corpo e mente. **Objetivo:** Analisar os achados na literatura sobre o uso de terapias

alternativas na saúde mental, destacando os benefícios e desafios dessas práticas no contexto brasileiro. **Método:** Estudo de revisão integrativa da literatura onde foram utilizadas as bases: LILACS e MEDLINE. Foram utilizados os descritores: “Terapias Alternativas” AND “Saúde Mental”. Os critérios de inclusão foram: dados primários publicados nos anos de 2019 a 2024, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola. Foram excluídos artigos secundários, incompletos e que não abordassem diretamente a temática. Foram selecionados 18 trabalhos que contemplavam os objetivos. **Resultados:** Os estudos indicam que diversas terapias alternativas têm mostrado eficientes no tratamento de transtornos mentais. Entre as práticas mais comuns estão a acupuntura, a musicoterapia, a arteterapia e a meditação. A acupuntura, por exemplo, tem sido utilizada para reduzir sintomas de ansiedade e depressão. A arteterapia oferece formas de expressão que ajudam os pacientes a lidar com emoções difíceis e a melhorar a autoestima. A meditação também tem demonstrado benefícios significativos na redução do estresse e na promoção do bem-estar. **Conclusão:** As terapias alternativas representam uma abordagem valiosa e complementar no tratamento de transtornos mentais. A integração dessas práticas com os tratamentos convencionais pode proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Terapias Alternativas, Terapias Holísticas, Saúde Mental, Terapia Integral, Bem-Estar.

ABSTRACT

Introduction: According to the World Health Organization (WHO), mental health is an important aspect of well-being. Alternative therapies have been used as forms of treatment for various mental disorders. These therapies offer holistic approaches, changing the balance of body and mind. **Objective:** To analyze the findings in the literature on the use of alternative therapies in mental health, highlighting the benefits and challenges of these practices in the Brazilian context. **Method:** Integrative literature review study using LILACS and MEDLINE as the bases. The descriptors used were: “Alternative Therapies” AND “Mental Health”. The inclusion criteria were: primary data published in the years 2019 to 2024, in Portuguese, English and Spanish. Secondary, incomplete articles and those that did not directly address the topic were excluded. Eighteen studies that met the objectives were selected. **Results:** Studies indicate that several alternative therapies have shown efficiency in the treatment of mental disorders. Some of the most common practices include acupuncture, music therapy, art therapy, and meditation. Acupuncture, for example, has been used to reduce symptoms of anxiety and depression. Art therapy offers ways of expressing oneself that help patients deal with difficult emotions and improve self-esteem. Meditation also has benefits in reducing stress and promoting well-being. **Conclusion:** Alternative therapies represent a valuable and complementary approach in the treatment of mental disorders. Integrating these practices with conventional treatments can provide a significant improvement in the quality of life of patients.

Keywords: Alternative Therapies, Holistic Therapies, Mental Health, Integral Therapy, Well-Being.

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, diabetes doenças mentais e câncer, são consideradas uma questão de saúde pública (Madeira et al., 2018). Doenças assim possuem caráter multifocal, atingindo o indivíduo em sua totalidade. Sendo assim o cuidado desses pacientes também devem ter um olhar holístico em relação a esse paciente, a fim de obter melhora dos sintomas, respeitando a sensação subjetiva do bem-estar desses pacientes (Ministério da Saúde, 2015).

A OMS (2013) desenvolveu a Estratégia para a Medicina Tradicional, que se define como o conjunto de práticas, conhecimento e capacidades de diferentes culturas. Tem como objetivo incentivar o uso dessa

medicina a fim de colaborar com a saúde e o bem-estar dos pacientes e de estimular mudança de estilo e hábitos de vida.

As Práticas Integrativas e Complementares foram instituídas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006. A mudança que essa política traz é a visão ampliada do processo saúde-doenças, promoção e autocuidado e qualidade de vida (Silva et al., 2020).

A medicina tradicional fragmentou o corpo humano em órgãos e sistemas doentes, sendo incapaz de responder determinados questionamentos sobre e componentes subjetivos e psicológicos que acompanham essas doenças. Entretanto as Práticas Alternativas e Complementares (PIC) vêm trazendo uma visão do ser humano mais integradora, centrada no indivíduo e sua relação com o meio em que está inserido (Barros, 2002).

Nesse contexto, os pacientes com transtorno mentais vêm buscando as PIC, pois, além da sua visão humanizada, são práticas que demandam custo baixo e de fácil aquisição. As consequências são a diminuição na quantidade de medicações utilizadas diariamente, resposta mais efetiva em relação aos tratamentos (Aguilar, Kanan & Masiero, 2019).

As PIC são recursos que podem ser utilizados durante o tratamento os pacientes para melhorar a qualidade de vida, se caracterizando como um valioso instrumento não apenas de tratamento de doenças, mas também sua prevenção. As práticas como fitoterapia, homeopatia, reike, cromoterapia, acupuntura, musicoterapia, meditação e massoterapia são apenas algumas das disponíveis (Fischborn et al., 2016).

Com essas práticas, a dor psíquica, mental e espiritual desses pacientes promovem conexão com o seu interior, amenizando o sofrimento, a angústia e ansiedade. Isso permite que o paciente veja a sua situação com resiliência e passe a desenvolver recursos psicológicos para enfrentar adversidades do processo de doença (Elias, 2018).

Ademais, o relaxamento e sensações agradáveis que essas práticas causam no paciente permitem o fortalecimento do sistema imunológico, diminuindo a ansiedade, estresse e depressão (Lufiego, Schneider & Bós, 2017).

Dessa forma, o objetivo desse trabalho é analisar os achados na literatura sobre o uso de terapias alternativas na saúde mental, destacando os benefícios e desafios dessas práticas no contexto brasileiro.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, na qual visa compreender um determinado assunto a partir de vários estudos publicados, possibilitando conclusões gerais a respeito de uma área de estudo específica. A revisão é guiada por seis etapas: elaboração da questão da pesquisa, amostragem ou busca na literatura, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos na revisão, interpretação dos resultados e apresentação da revisão (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

A coleta de dados foi realizada no portal de pesquisa da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), as bases de dados utilizadas foram: Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE) e Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) onde foram utilizados como descritores para a busca: “Terapias alternativas” AND “Saúde Mental”.

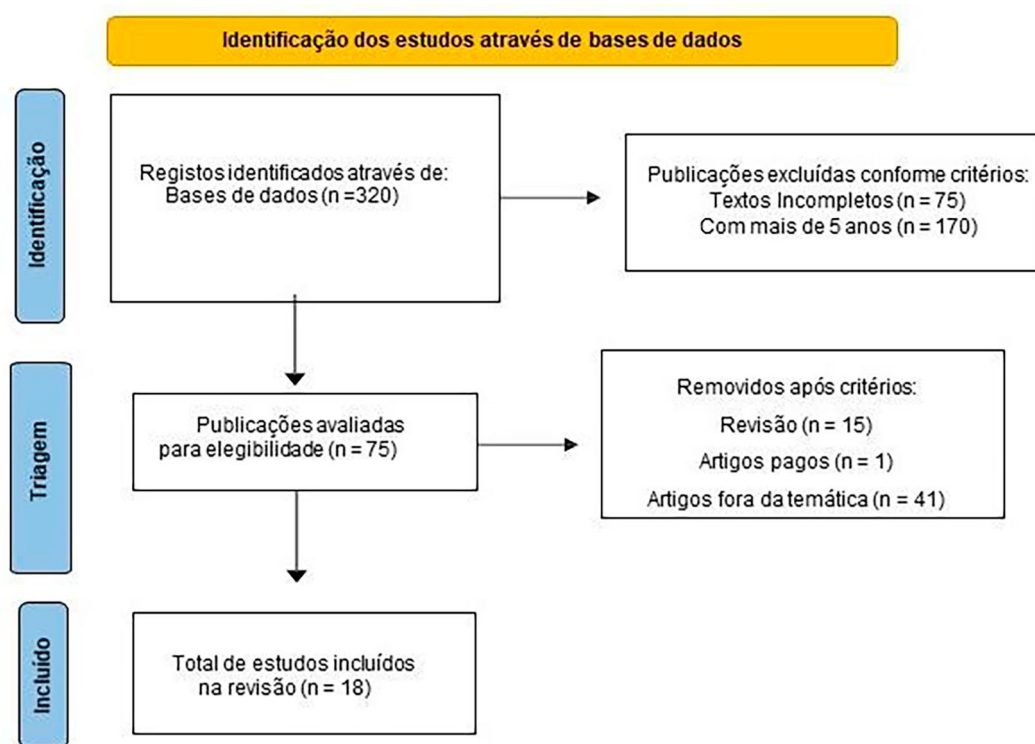
A partir do uso dos descritores, foram encontrados 320 artigos. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, disponíveis na íntegra e gratuitos; e os critérios de exclusão

foram: não conformidade com o viés temático, artigos repetidos, artigos pagos e métodos com ênfase em revisão de literatura. Por meio dos critérios estabelecidos 18 estudos para amostra final.

A seleção dos artigos foi realizada mediante a leitura dos resumos, a fim de confirmar a temática proposta e afirmações a respeito do assunto. Foi alicerçada nos aspectos contidos nos resumos e implementada na leitura do texto completo dos trabalhos escolhidos, com a finalidade de se encontrar aquilo que tinha coerência o tema. Para melhor visualização do processo de busca dos artigos, fora criado um fluxograma exemplificando o passo a passo percorrido pelos pesquisadores, (Figura 1).

O presente estudo por ser de revisão de literatura não foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa de acordo com a Resolução 466/12 complementada pela 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), mas todos os preceitos éticos estabelecidos, foram respeitados e zelou pela legitimidade das informações.

Figura 1: Fluxograma para novas revisões sistemáticas que incluem buscar em base de dados, protocolos e outras fontes (PRISMA 2020)



Fonte: própria autoria, 2025.

3. RESULTADOS

A tabela 1 abaixo refere-se à descrição dos dados contidos nos artigos incluídos nesta pesquisa após a avaliação criteriosa dos estudos coletados nas bases de dados. Esse demonstra de forma mais clara os principais resultados de cada trabalho, bem como seus respectivos autores.

Tabela 1: Dados descritivos referentes aos estudos incluídos na pesquisa

Título	Autor e Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais Resultados
Prevalência de uso de práticas integrativas e complementares e doenças crônicas: Pesquisa Nacional de Saúde 2019.	Nogueira et al., 2024	Estudo Transversal	Investigar a associação entre ser portador de alguma doença ou agravo crônicos e o uso das PIC na população brasileira, utilizando os dados da PNS 2019.	Portadores de doenças crônicas tiveram maior prevalência de uso das PIC.
Práticas integrativas e complementares em saúde na atenção primária à saúde de Mossoró –RN	Carvalho et al., 2023	Estudo descritivo com abordagem quantitativa	Avaliar o uso das PICS nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Mossoró/RN	Baixa prevalência nas referidas práticas na cidade de Mossoró.
Perfil epidemiológico da clientela que busca atendimento em práticas integrativas e complementares	Regazzi et al., 2022	Estudo descritivo	Descrever o perfil epidemiológico da clientela que busca atendimento em Práticas Integrativas e Complementares	O atendimento tem sido buscado pela população que manifesta certo grau de sofrimento mental.
Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde por profissionais dos Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica	Queiroz, Barbosa & Duarte, 2023	Estudo qualitativo	Conhecer a compreensão de profissionais dos Nasf-AB sobre a utilização das PICS na sua atuação no município de Jaboatão dos Guararapes.	Os resultados evidenciaram benefícios, formas de uso, fragilidades e potencialidades das PICS.
Práticas integrativas e complementares durante o período gestacional: o cuidado baseado em forças	Guañabéns, 2023	Estudo qualitativo	Compreender a experiência de puérperas que foram acompanhadas durante o período pré-natal através da utilização de práticas integrativas e complementares no seu cuidado.	Reitera a importância das práticas integrativas e complementares como estratégias terapêuticas adicionais, ampliando as opções de cuidados disponíveis.
Título	Autor e Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais Resultados

Efeitos de uma intervenção psicoterapêutica breve de apoio em pacientes hemodialisados: estudo quase-experimental	Manzini et al., 2021	Estudo quase-experimental	Avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde e a resiliência de pacientes hemodialisados na cidade do Porto, Portugal, antes e após a intervenção psicoterapêutica Relaxamento, Imagens Mentais e Espiritualidade. Identificar os fatores que interferem nos níveis de resiliência destes pacientes.	A intervenção contribuiu para melhora na resiliência e de alguns domínios da qualidade de vida dos pacientes, podendo ser estimulada sua aplicabilidade no contexto dos pacientes em hemodiálise.
Medicina Integrativa no Chile: Alcance uma visão mais global da saúde das pessoas	Tala & Plaza, 2023	Estudo qualitativo	Gerar evidências sobre o uso da medicina integrativa, especialmente em nível local, incorporando sua prática de forma mais rotineira e relatando seus potenciais efeitos adversos.	A medicina integrativa pode trazer uma contribuição significativa aos sistemas de saúde.
Saúde ocupacional, práticas integrativas e complementares na atenção primária e a pandemia da COVID-19	Pereira et al., 2022	Estudo descritivo com abordagem qualitativa	Identificar as possíveis repercussões da pandemia da COVID-19 na saúde dos trabalhadores, as estratégias de cuidado utilizadas e a oferta de Práticas Integrativas e Complementares nos serviços de saúde no contexto da COVID-19.	Permitiu identificar o impacto da pandemia, especialmente na saúde mental dos trabalhadores, o que influenciou na busca por estratégias de cuidado que incluíssem as Práticas Integrativas e Complementares.
Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado	Kurebayashi et al., 2020	Estudo clínico controlado randomizado	Verificar se a Massagem (técnica Anmá) seguida de repouso ou Reiki auxilia na redução dos níveis de estresse e na melhoria da qualidade de vida de indivíduos atendidos em um ambulatório de práticas integrativas.	A Massagem seguida de repouso e a Massagem seguida pela aplicação de Reiki se mostraram efetivas na redução dos níveis de estresse e melhoria de qualidade de vida

Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des) medicalização social	Arellano et al., 2020	Estudo descritivo com abordagem quantitativa	Investigar a experiência de usuários de acupuntura do SUS de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil	Observou-se relevantes resultados terapêuticos nas queixas principais, no sono, na disposição, no estado emocional e diminuição do uso de fármacos
Fitoterapia em psiquiatria: por que os psiquiatras devem conhecê-la	Lacerda et al., 2024	Estudo descritivo	Avaliar se o uso generalizado da medicina complementar e alternativa pode impactar positiva ou negativamente nos resultados clínicos de pacientes psiquiátricos, e geralmente é feito junto com medicamentos convencionais.	Os psiquiatras devem ter em mente que há uma alta probabilidade de que seus pacientes estejam usando fitoterapia e devem perguntar rotineiramente sobre esse uso. Além disso, mais ênfase deve ser colocada na educação de profissionais médicos (incluindo psiquiatras) sobre fitoterapia.
Implementação da fitoterapia como recurso Terapêutico em pacientes do caps curumim em Cuiabá/MT	Endllich, 2023	Projeto de intervenção	Implementar o uso da fitoterapia nos atendimentos nutricionais com crianças e adolescentes do CAPSi Curumim no município de Cuiabá.	A fitoterapia como forma de plantas medicinais terá um papel fundamental na unidade CAPSi Curumim, auxiliando no tratamento medicamentoso, auxiliando nos aspectos psicossociais e auxiliando á melhora das deficiências nutricionais.

Título	Autor e Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais Resultados
Percepção de pacientes sobre a prática de yoga em unidade de internação psiquiátrica em hospital geral	Filho et al., 2020	Estudo qualitativo	Compreender o significado da prática de yoga para pacientes em uma Unidade de Internação Psiquiátrica em um Hospital Geral.	A prática de yoga com pacientes de uma Unidade de Internação Psiquiátrica proporcionou melhor entendimento dos conceitos e percepções dessa prática milenar por eles, observando-se nas falas a riqueza de vivências e impactos positivos em sua saúde mental.
Percepção da arteterapia como recurso à promoção da saúde mental da equipe de enfermagem hospitalar	Caldi et al., 2021).	Estudo descritivo	Compreender a percepção da arteterapia para a equipe de enfermagem da área hospitalar.	Arteterapia se configurou como uma ferramenta capaz de promover a saúde mental. Assim, é uma estratégia intervencionista que pode ser colocada em prática no ambiente laboral dos profissionais de enfermagem.
“Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares	Pinheiro et al., 2022	Estudo qualitativo, transversal, descritivo e exploratório	Analisar os relatos de mulheres em sofrimento psíquico no âmbito da Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e as repercussões de práticas integrativas e complementares na percepção dessas mulheres.	A terapia de florais apresentaram um impacto positivo no enfrentamento de sofrimentos e na promoção do bem-estar para as mulheres indicando um caminho para a desconstrução da medicalização de fenômenos sociais e do caráter a-histórico e ideológico atribuído ao transtorno mental pelo discurso médico e científico.

Título	Autor e Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais Resultados
Residentes de enfermagem e a terapia pela arte	Freitas, Melo & Lucinda, 2021	Estudo descritivo exploratório, de abordagem qualitativa, com análise temática	Relatar os resultados da terapia pela arte por meio de oficinas expressivas aos enfermeiros residentes.	A arte por meio das oficinas expressivas trouxe impactos positivos aos residentes de Enfermagem.
Guia de Meditação	Secretaria de saúde do Rio Grande do Sul, 2020	Estudo prático	Oferecer orientações básicas a quem deseja conhecer mais as medicinas tradicionais orientais que a muito tempo ajudam a humanidade a tratar as dores do corpo e da alma consideradas incuráveis pela sociedade ocidental.	Reduz ansiedade, estresse psicológico, Depressão, dor crônica, dor do câncer, Aumenta o seu bem-estar, regulação Emocional e qualidade de vida!
Experiências e reflexões sobre medicinas tradicionais, complementares e integrativas em sistemas de saúde nas Américas	Sousa, Guimarães e Gallego-Pérez, 2021	Estudo exploratório e analítico	Apresentar sob diferentes perspectivas e dimensões da atuação das MTCI nas Américas	As práticas integrativas parecem ser promissoras como estratégia “desmedicalizante” no âmbito do SUS.

Fonte: Própria autoria (2025)

DISCUSSÃO

A atenção primária à saúde no Brasil tem adotado um olhar mais integral em relação aos pacientes, ampliando a concepção de saúde e doenças e utilizando de novas ferramentas para esse cuidado, como as práticas integrativas e complementares (PIC). Pacientes que são portadores de doenças graves ou agravos crônicos, como os transtornos mentais, fazem uso dessas práticas integrativas e complementares (PIC) (Nogueira et al., 2024).

As PIC podem ampliar a atuação da Atenção Primária de Saúde (APS) no processo de saúde-doença dos pacientes, contribuindo de forma significativa no cuidado integral da saúde, tendo em vista a sua ação na prevenção, promoção e tratamento dos pacientes (Carvalho et al., 2023). As PIC atuam dirigindo um olhar holístico e integral para os pacientes, de modo a considerar a tríade corpo, mente e alma na busca da melhora sintomática (Regazzi et al., 2022).

Os benefícios das PIC se dividem em quatro categorias: promoção de qualidade de vida, disponibilidade de práticas integrativas, que estimula a diminuição da medicalização e proporciona novas perspectivas de cuidado do paciente, promoção do autocuidado e relação custo/benefício satisfatório para profissionais e usuários (Queiroz, Barbosa & Duarte, 2023).

As PIC também possibilitam que o paciente se envolva com seu processo de cuidado, valorizando a integralidade e a interação de outros saberes. Elas são reconhecidas como um complemento ou alternativa ao tratamento tradicional (Guañabéns, 2023).

Nogueira et al. (2024), afirma que pacientes que usam as PIC possuem um estímulo a mais para o autocuidado, responsabilização pela própria saúde e diminuição da quantidade de medicação e de transtornos mentais. Dessa forma é importante que os profissionais estejam a parte dessas práticas, tendo em vista que são utilizadas por vários pacientes e os encorajam à participação ativa nos seus cuidados de saúde.

Além disso, uso de ferramentas que visam promover o bem-estar psicoemocional e aumento da autoconfiança permite com que os pacientes possam desenvolver estratégias para resiliência e enfrentamentos de momentos mais delicados. Isso faz com que o indivíduo encontre novas maneiras de lidar com experiências desafiadoras e desenvolva inteligência emocional (Manzini et al., 2021).

Segundo Tala & Plaza (2023), a constituição da OMS reconhece que a saúde é um dos direitos fundamentais, sem distinção de etnia, religião, ideologia, política, condição econômica ou social. Nesse contexto, é necessário olhar para os pacientes de diversas perspectivas e considerar todos os meios sociais que ele faz parte. Dessa forma, a medicina integrativa reúne as ciências que visam preservar e recuperar a saúde dos indivíduos.

O sintoma da dor foi um dos que mais levou aos pacientes a buscarem as PIC, principalmente aqueles com dor crônica, com mais de 3 meses. Assim, é importante considerar que a dor não é apenas um sintoma físico, mas algo que traz um sofrimento mental para aquele que sente (Regazzi et al., 2022).

Os profissionais que utilizam os cuidados oriundos do conhecimento tradicional podem incentivar a utilização dos recursos culturais e comunitários disponíveis. Essa prática já possui recomendação clínica baseada em evidência para o tratamento do tabagismo, transtornos mentais, como ansiedade, insônia, obesidade e lombalgia (Pereira et al., 2022).

O estresse se configura como um fenômeno neuropsicoimunológico complexo que afeta o indivíduo nos âmbitos físico, mental e emocional. Uma das terapias que podem ser utilizadas para diminuir o estresse é o reiki. Essa prática tem sido explicada a partir do uso de energia vital para a modulação de estruturas subatômicas por meio de ondas vibracionais emitidas pelo pensamento. A melhora do paciente acontece devido à transmissão dessas ondas sutis ao paciente (Kurebayashi et al., 2020).

A medicina complementar objetiva manter, recuperar e preservar a saúde mental dos pacientes. Entre elas também está a acupuntura, uma terapia que se utiliza de agulhas esterilizadas em pontos estratégicos do corpo para ativar energias, podendo ser feitas de maneira geral ou direcionada para um problema em específico (Arellano et al., 2020).

Guañabéns (2023), afirma que algumas mulheres que participaram do seu estudo relataram que por meio desse cuidado holístico com a acupuntura conseguiram enfrentar melhor os desafios apresentados, se mantendo mais tranquilas e calmas e desenvolveram o autoconhecimento e relaxamento mental. Nesse contexto, gestantes também buscaram a acupuntura, para promover saúde mental perinatal, e a hipnose, com o objetivo de promover bem-estar e mudar a percepção em relação da dor e de traumas, além de maior vínculo com o bebê.

A fitoterapia também tem sido utilizada como parte importante de pacientes psiquiátricos, atuando diretamente na evolução clínica desses pacientes. É importante ressaltar que os fitoterápicos são usados em conjunto com as medicações convencionais, por conta disso é preciso avaliar interações farmacológicas

e possíveis efeitos colaterais. Assim, perguntar sobre o uso dos fitoterápicos aos pacientes será um ponto muito importante da consulta. Contudo, a escassez de educação sobre os fitoterápicos pelos profissionais que atuam na área de saúde mental pode acabar deixando de lado essa ferramenta que pode auxiliar na melhora clínica desse paciente. Dessa maneira é necessário que haja mais pesquisas referentes sobre a sua importância e frequência de uso (Lacerda et al.,2024).

Outro problema encontrado em diversos quadros clínicos de pacientes é a seletividade alimentar e está relacionada, na maioria das vezes com uma alimentação com muitos industrializados ultraprocessados e consumo excessivo de açúcar. Nesse contexto, esses pacientes podem ser beneficiados pelo uso de plantas medicinais a fim de melhorar o quadro nutricional e sintomas gastrointestinais desses pacientes, entrando no tratamento como auxiliares ao tratamento convencional. Além disso, o cuidado com o canteiro que plantação dessas ervas medicinais pode ser usada como oficinas terapêuticas a fim de desenvolver a interação social entre os pacientes e auxílio emocional, auxiliando no tratamento medicamentoso e diminuindo ansiedade, depressão e outros transtornos (Endllich, 2023).

Outra ferramenta dentro das PIC é a terapia de florais, que se caracteriza como um sistema terapêutico holístico que utiliza de preparações a base de flores para equilibrar as emoções dos pacientes. Em relação a evidências científicas, os resultados têm se mostrado bastante satisfatórios. Em relação ao cuidado feminino, os florais se mostraram eficazes no enfrentamento de sofrimentos e traumas e promoção de bem-estar. Assim, essa prática indica um caminho para a desconstrução da medicalização e da utilização apenas da medicina tradicional para o cuidado do paciente (Pinheiro et al., 2022).

No Sistema Único de Saúde (SUS) existem 29 práticas integrativas e complementares para a promoção de cuidado, sendo uma delas a arteterapia e a musicoterapia. Por meio da arte e da música os indivíduos podem transbordar a sua subjetividade, possibilitando a expressão de outras linguagens como a visual, auditiva e corporal. Além disso, favorece momentos de lazer e relaxamento para aqueles que o fazem (Freitas, Melo & Lucinda, 2021).

A arteterapia também é uma prática que pode trazer diversos benefícios para a saúde mental dos pacientes, tendo em vista que desperta a necessidade de trabalho em equipe, levando a uma potencialização das competências de cada membro. Nessas oficinas é possível dividir suas experiências e compartilhar sentimentos que julgavam não poderem ser divididos (Caldi et al.,2021).

A yoga também se mostrou uma excelente prática integrativa, possibilitando o desenvolvimento da consciência corporal e experimentação de novos movimentos com seu corpo e sensações que ele traz. Isso faz com que o paciente possa explorar uma nova relação com o seu corpo e auxilia a desenvolver o autoconhecimento e autoconsciência (Filho et al., 2020).

Meditar é treinar a mente para manter a tranquilidade em estados de não-julgamento e é considerada uma habilidade que se aprende ao longo do tempo visando aumentar a consciência. Essa prática é capaz de reduzir ansiedade, estresse psicológico e depressão, aumentando o bem-estar, a regulação emocional e qualidade de vida (Rio Grande do Sul, 2020).

O período da pandemia da COVID-19 alterou consideravelmente a rotina de trabalho dos profissionais da saúde. O distanciamento familiar, maior carga de trabalho, distúrbios de sono, risco de contaminação, muitas mortes, inserção de novos protocolos e outras situações fizeram com que se tornasse um momento bastante desafiador e estressante, fazendo com que os profissionais se sentissem pressionados, temerosos e inseguros. Nesse contexto, o reike, meditação, aromaterapia e terapias com florais foram práticas que

possibilitaram o autocuidado dos profissionais de saúde (Pereira et al., 2022).

A medicina integrativa pode se tornar uma contribuição significativa para os sistemas de saúde, tendo em vista que podem articular várias ferramentas que contribuem para o bem-estar dos indivíduos. Assim, é preciso que os profissionais estejam a parte de no mínimo as noções básicas dessas práticas a fim de orientar os pacientes com propriedade e responsabilidade (Tala & Plaza, 2023).

Um entrave visto nos pacientes que buscaram essas terapias é a escassez de público masculino na procura desses serviços. A maioria dos atendimentos é realizado em jovens com alto grau de escolaridade, isso pode acontecer devido ao fato do indivíduo estar dentro do contexto universitário e ter acesso a um conhecimento com conhecimento social, econômico e cultural (Regazzi et al., 2022).

Existem críticas em relação a medicina integrativa devido à escassez de evidências. Entretanto, isso está mais relacionado a falta de acesso à literatura e a falta de divulgação desses resultados. Além disso, é importante ressaltar que tanto a medicina tradicional, quanto a medicina integrativa podem contribuir para o bem-estar do paciente de deve ser levada em consideração cada um à sua maneira (Tala & Plaza, 2023).

Os principais benefícios das PIC incluem sensação de bem-estar, relaxamento, alívio de dores, diminuição de ansiedade, redução de sintomas de doenças, aumento do vínculo entre profissional e paciente, melhoria na qualidade de vida e redução nas reações adversas a tratamentos medicamentosos de paciente com transtornos mentais (Guañabéns, 2023).

Assim, é necessário incentivar o avanço das PIC nos sistemas médicos por meio da produção de conhecimento no campo da saúde, abertura para outras abordagens terapêuticas, integração do saber tradicional com o cuidado integrado e uso de tecnologias a fim de produzir mais conhecimento (Sousa, Guimarães & Gallego-Perez, 2024).

CONCLUSÃO

As PIC têm proporcionado resultados bastante satisfatórios em relação a saúde dos pacientes com transtornos mentais, tendo em vista que propiciam um cuidado humanizado e com uma visão geral do ser humano. Quando associadas ao tratamento tradicional podem amenizar efeitos colaterais e possíveis desconfortos, melhorando o processo de tratamento daqueles indivíduos com transtornos mentais, e a qualidade de vida.

Assim, é preciso capacitar os profissionais da área da saúde e as políticas públicas que promovam maior acesso a essas terapias. Assim, haverá uma maior indicação das PIC junto com as terapias da medicina tradicional, uma maior qualidade de vida para os indivíduos e uma diminuição da morbidade e mortalidade dos pacientes com transtornos mentais.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde em Debate**, v. 43, n. 123, p. 1205-1218, 2019.

ARELLANO J. et al. Estudo exploratório sobre a experiência de pacientes submetidos à terapia de acupuntura. **Revista Confluência**, v. 3, n. 1, p. 140-144, 2020.

BARROS, J. A. C. Pensando o processo saúde doença: a que responde o modelo biomédico? **Saúde e Sociedade**, v. 11, n. 1, p. 67-84, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. Brasília: MS; 2015.

CALDI, J. A. et al. Percepção da arteterapia como recurso à promoção da saúde mental da equipe de enfermagem hospitalar. **Enfermagem em foco (Brasília)**, v. 12, n. 6, p. 1204–1209, 2021.

CARVALHO, A. M. S. et al. Práticas integrativas e complementares em saúde na atenção primária à saúde de mossoró - RN. **Revista Ciência Plural**, v. 9, n. 3, p. 33368–33368, 2023.

ELIAS, A. C. A. **Manual para aplicação: RIME: Psicoterapia breve por imagens alquímicas**. Unicamp BFCM, 2018.

ENDLLICH, K. A. Implementação da fitoterapia como recurso terapêutico em pacientes do Capsi Curumim em Cuiabá/MT. **Escola de Saúde Pública do Estado do Mato Grosso**, p. 31–31, 2023.

FILHO, J. A. S. et al. Percepção de pacientes sobre a prática de yoga em unidade de internação psiquiátrica em hospital geral. **Cogit. Enferm.** (Online), p. e65641–e65641, 2020.

FISCHBORN, A. F. et al. A Política das Práticas Integrativas e Complementares do SUS: O relato de experiência sobre a implementação em uma unidade de ensino e serviço de saúde. **Cinergis**, v. 17, n. 4, p. 358–363, 2016.

FREITAS, B. L.; MELLO, R.; LUCINDA, S. Residentes de enfermagem e a terapia pela arte. **Rev. Baiana Enferm.** (Online), p. e44427–e44427, 2021.

GUAÑABÉNS, C. D. O.: **Práticas integrativas e complementares durante o período gestacional: o cuidado baseado em forças**. Orientador: Kleyde Ventura de Souza. 2023. Dissertação (Pós-Graduação Em Enfermagem) - Universidade Federal De Minas Gerais.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020.

LACERDA, G. F. M. et al. Phytotherapy in psychiatry: why psychiatrists should know about it. **Acta Neuropsychiatrica**, v. 36, n. 4, p. 189–194, 2024.

LUFIEGO, C. A. F. SCHNEIDER, R. H. & BÓS, A. J. G. Eficácia da técnica de relaxamento com imagem guiada em pacientes oncológicos submetidos a tratamento quimioterápico. **Scientia Médica**, v. 27, n. 1, p. 1-8.

MADEIRA, F. B., et al. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde e Sociedade**, v. 27, n. 1, p. 106-115, 2018.

MANZINI, C. S. S. et al. Os efeitos de uma breve intervenção psicoterapêutica de apoio entre pacientes

hemodializados: um estudo quase-experimental. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 30, p. e20200116, 2021.

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**, 2019.

NOGUEIRA, M. C. et al. Prevalência de uso de práticas integrativas e complementares e doenças crônicas: Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 9, p. e20442022, 2024.

PEREIRA, E. C. et al. Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the Covid-19 pandemic. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, 2022.

PINHEIRO, E. M. N. et al. “Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 1, p. e320108, 2022.

QUEIROZ, N. A.; BARBOSA, F. E. S.; DUARTE, W. B. A. Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde por profissionais dos Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. e33037, 2023.

REGAZZI, I. C. R. et al. Epidemiological profile of the clientele that seeks assistance in integrative and complementary practices / Perfil epidemiológico da clientela que busca atendimento em práticas integrativas e complementares. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, Brasil, v. 14, p. e–10097, 2022.

Guia de meditação. Rio Grande do Sul: **Secretaria Estadual de Saúde do Rio Grande do Sul**, 2020. Disponível em: <https://atencao primaria.rs.gov.br/upload/arquivos/202007/22135155-guia-meditacao-rede-colaborativa-rs.pdf>

SILVA, G. K. F. et al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 1, p. e300110, 2020.

SOUSA, I. C.; GUIMARÃES, M. B.; GALLEGÓ-PÉREZ, D. F. Experiências e reflexões sobre medicinas tradicionais, complementares e integrativas em sistemas de saúde nas Américas. **Recife: Fiocruz-PE**. 2024.

TALA, A.; PLAZA, C. Medicina Integrativa en Chile: Hacia una visión más global de la salud de las personas. **Revista médica de Chile**, v. 151, n. 8, p. 1071–1077, 2023.

World Health Organization (WHO). WHO traditional medicine strategy: 2014-2023. 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096>