



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PIC'S) FRENTE AOS IMPACTOS PSICOSSOCIAIS PÓS PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

LARA VASCONCELOS HARDMAN; DANILE SAMPAIO MAGALHÃES; JORGE LUIS VASCONCELOS VIDAL; MÔNICA PIMENTA LOPES CANTO; ANTÔNIO JOSÉ DE JESUS EVANGELISTA

RESUMO

A pandemia de COVID-19 desencadeou uma série de impactos significativos na saúde mental da população. O foco inicial na resposta à saúde física frequentemente relegou a importância da saúde mental a segundo plano. É imperativo reconhecer essas implicações psicossociais e implementar esforços para abordá-las, garantindo o suporte apropriado para aqueles afetados e reduzindo as lacunas no atendimento em saúde mental. Este artigo explora o conceito de Medicina Integrativa no contexto das Práticas Integrativas e Complementares (PIC's), em busca de um modelo que possibilite a incorporação e gestão de novas práticas no sistema de saúde. A análise é baseada em uma revisão de literatura e resultou na seleção de quinze estudos que correlacionam a Medicina Integrativa e a Saúde Mental. Os resultados indicam que as PIC's contribuem na promoção da Saúde em tempos desafiadores, ao combinar abordagens integrais. Embora as PIC's não substituam as intervenções convencionais, elas desempenham um papel importante no tratamento de doenças respiratórias, ativação do sistema imunológico e na promoção da saúde mental. Conclui-se que o crescente interesse de usuários, profissionais de saúde e gestores destaca a necessidade de desenvolver o modelo de PICs após a pandemia de COVID-19, fornecendo suporte para a implementação e gestão de novas práticas de cuidado e cura.

Palavras-chave: Medicina Integrativa; Práticas Integrativas e Complementares; Saúde Mental; COVID-19.

1 INTRODUÇÃO

A recente pandemia de COVID-19, considerada como emergência global pela Organização Mundial de Saúde (OMS), produziu implicações de diversas ordens na sociedade. Em estudo realizado na China, demonstrou que cerca da metade dos participantes apontaram como de moderados a graves os efeitos na saúde mental em decorrência deste fenômeno, levando a um aumento na prevalência de sintomas relacionados à depressão, ansiedade e ao estresse (ORNEL *et al.*, 2020).

Estudos (BRASIL, 2020; OMS, 2022) apontam que durante e após o período de pandemia do novo coronavírus puderam ser observados impactos na saúde mental individual

e coletiva, relacionados a fatores como medo, isolamento, solidão, desesperança, luto, violência doméstica, aumento no uso de álcool e/ou outras drogas, acesso reduzido a suporte comunitário e religioso/espiritual, dificuldade de acesso ao tratamento em saúde mental, dentre outras problemáticas. Diante da necessidade de esforços para garantir o enfrentamento dos agentes patogênicos e dos riscos biológicos associados, tais implicações psicossociais foram, em certa medida, negligenciadas e/ou subvalorizadas, gerando lacunas assistenciais as mesmas, bem como contribuindo para um aumento dos casos relacionados (ORNEL *et al.*, 2020).

Diante deste panorama atual, mostrou-se necessário a adoção de intervenções no campo biopsicossocial, que privilegiem o cuidado integral e humanizado, além de ações voltadas para a promoção da saúde e prevenção de agravos, considerando as múltiplas sequelas físicas, emocionais e sociais deixadas pelo contexto pandêmico. Nesta perspectiva, as Práticas Integrativas e Complementares (PIC's), implementadas no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, mediante Política Nacional específica (BRASIL, 2006), podem se configurar estratégias possíveis para superar o modelo assistencial biomédico, fragmentado e centrado na medicação alopática. Atualmente, 29 PIC'S estão disponíveis no SUS e podem ser encontradas em diversos equipamentos das Redes de Atenção à Saúde (RAS).

As PIC's se baseiam na ideia de que a saúde física e a emocional estão intrinsecamente interligadas. Estas práticas englobam a medicina tradicional chinesa/acupuntura, a homeopatia, a fitoterapia, a medicina antroposófica, terapia com florais, o termalismo/crenoterapia, dentre outras. Essas abordagens holísticas buscam considerar o indivíduo na sua dimensão global, não deixando de lado a sua singularidade, quando analisados seus processos de adoecimento e de saúde (BRASIL, 2015). Tais técnicas podem ser empregadas para amenizar os impactos emocionais em tempos de crise, já que possuem uma visão abrangente para a promoção do bem-estar emocional. As PIC's não substituem as intervenções convencionais, mas ajudam a promover equilíbrio mental e emocional, fortalecimento da imunidade, aliviam sintomas respiratórios leves e contribuem para recuperação do paciente, após doenças infecciosas.

Frente à multiplicidade de abordagens possíveis e complementares da saúde, o desafio da sua integração envolve, ao mesmo tempo, a eficiência dos cuidados e a sua avaliação em termos de benefícios/riscos para a saúde e para o tratamento das doenças, mas também a sua avaliação quanto à qualidade de vida dos doentes, das suas famílias, da economia em saúde pública e, enfim, da qualidade das relações entre profissionais de saúde e usuários dos serviços (TELES JÚNIOR, 2016). Com base nas informações apresentadas, esse trabalho buscou mapear evidências científicas das PIC's com enfoque no campo psicossocial, durante e após a pandemia da COVID-19, com o objetivo de obter conclusões relevantes para a prática profissional e para o desenvolvimento de novas pesquisas.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura, método este que objetiva traçar uma análise sobre o conhecimento produzido sobre um determinado tema. A pesquisa foi realizada por meio da busca virtual das produções científicas, utilizando-se dos descritores “Práticas Integrativas e Complementares”, “Saúde Mental” e “COVID-19”, nas seguintes fontes de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS, via Biblioteca Virtual em Saúde), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (Medline, via Biblioteca Virtual em Saúde), Base de dados bibliográficas especializada na área de Enfermagem (BDENF, via Biblioteca Virtual em Saúde), Med e Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A busca ocorreu entre setembro e outubro de 2023, sendo encontrados documentos nos idiomas português, inglês e espanhol. Os critérios para a seleção da amostra foram trabalhos sobre a temática cujos estudos foram publicados no período de 2020

a 2023. A determinação de serem utilizados os artigos neste período se deu considerando a eclosão da pandemia de COVID-19 e os seus anos subsequentes.

Na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), foram encontrados vinte estudos, com textos completos; destes, catorze atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Na base SciELO foi identificado um único artigo, entretanto este já havia sido elencado na BVS. No Portal de Periódicos da CAPES, dois artigos, publicados em revistas, corroboram com a questão proposta, um deles repetido aos citados anteriormente. Dentre os estudos analisados, totalizaram quinze entre artigos e estudos que se relacionam com os três termos escolhidos para esta revisão. Considerando o período escolhido, relacionado a pandemia de COVID-19, foram publicados quatro documentos em 2020, cinco em 2021, quatro publicados no ano de 2022 e dois artigos em 2023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com relação às temáticas abordadas, destacam-se quatro estudos no âmbito da saúde mental do trabalhador, que analisaram a utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) junto aos profissionais de saúde que atuaram na linha de frente da pandemia do referido vírus (TEKE *et al*, 2021; SALES *et al*, 2021; SANTOS *et al*, 2022; PEREIRA *et al*, 2022). Dentre os resultados encontrados, obteve-se a redução de sintomas como estresse, insônia, cansaço mental e ansiedade, aumento da satisfação com a vida, bem como as PIC's auxiliaram na promoção da saúde mental ao gerar sensações de valorização, acolhimento, reconhecimento e cuidado.

Três dos estudos analisados abordaram os benefícios do uso das terapias integrativas no tratamento de pacientes com câncer (KNOERL *et al*, 2021; BEN-ARYE *et al*, 2021; USLU-SAHAN *et al*, 2023). Trazem tanto um enfoque no enfrentamento de sintomas vinculados ao período pandêmico, como o medo e a ansiedade, como relatam as experiências por meio de encontros virtuais, considerando o período de isolamento social, em abordagens como yoga, musicoterapia e/ou “auto acupuntura”, estratégias estas viáveis e atrativas para os participantes, conforme denotam os autores.

Houveram dois protocolos de recomendações para o período em questão que se concentraram em técnicas específicas da Medicina Integrativa, como o uso de óleos essenciais/aromaterapia (WOLFFENBÜTTEL, 2022) e uso de plantas medicinais/fitoterápicos (CABSIN, 2020). Ambos produzidos no âmbito do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIN), cuja eficácia foi comprovada por evidências para o tratamento de doenças respiratórias, ativação do sistema imunológico e promoção da saúde mental. Destaca-se, neste ensejo, iniciativa da BIREME/OPAS/OMS, juntamente com o CABSIN, a fim de mapear e organizar em plataforma virtual as evidências científicas relacionadas a Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), em uma base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS MTCI Américas).

Ressaltam-se dois dos artigos selecionados que abordam os efeitos positivos do uso de PIC's em pacientes com sequelas pós COVID. Considerando este público, foi demonstrado que intervenções no campo das PIC's melhoraram tanto sintomas psicológicos (depressão, ansiedade, estresse, qualidade do sono, emoções negativas, qualidade de vida) como sintomas físicos, dentre estes fatores inflamatórios, dor no peito e função respiratória (BADAKHSH, 2021). Em um estudo de caso clínico quantitativo realizado por Nogueira *et al*. (2023), 15 pacientes com consequências da síndrome respiratória pós COVID foram submetidos a procedimentos de acupuntura, laserpuntura e liberação miofascial, sendo avaliado o estado emocional antes e depois dos procedimentos. Os resultados demonstraram que as PIC's utilizadas melhoraram significativamente o estado de humor, principalmente em jovens, que, apesar de não estarem, inicialmente, no grupo de risco, encontram-se em uma idade mais vulnerável ao adoecimento mental em meio ao isolamento, uma vez que, nesse estágio da vida,

as interações sociais desempenham um papel crucial na formação psicossocial do indivíduo. Foi destacado (NOGUEIRA et al., 2023) que a solidão, causada pelo isolamento social, apresenta alto risco a longo prazo para a saúde mental da população, aumentando significativamente o risco de comportamento suicida.

Em um dos estudos, foram analisados os discursos de participantes envolvidos com a prática medicinal chinesa *Zhineng Qigong*, em tempos de pandemia, cujos resultados apontam benefícios nas categorias da saúde física, mental, social, espiritual e ecológica e mudanças positivas nas esferas familiares e trabalhistas (HERNÁNDEZ PEDROZA, 2023). Em outro, refletiu-se sobre a melhoria dos sintomas depressivos e ansiosos em gestantes, por meio de práticas de meditação e *Mindfulness* (TRAYLOR, 2020). Focado na técnica de aromaterapia e no público alvo de pessoas mais velhas, um dos estudos propôs que esta técnica minimizaria os efeitos da solidão, ansiedade e depressão (SOTO VÁSQUEZ, 2022). Para tratar patologias crônicas e para melhorar o bem-estar, no período da primeira onda de contaminação do COVID-19, parcela significativa da população norueguesa utilizou de variadas terapias complementares e avaliou-as como benéficas e com poucos efeitos adversos, conforme estudo de Kristoffersen (2022).

Considerando a análise dos resultados encontrados, sugere-se que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), em suas diversas técnicas e abordagens, contribuem para o autocuidado, autoajuda, para o aumento da autoestima e da sensação de bem-estar, redução do estresse, ansiedade e sentimentos negativos que porventura possam estar associados ao contexto da COVID-19 e ao período pós-pandemia, sendo um complemento para o cuidado integral no campo da saúde mental e da Atenção Psicossocial (RACHEL et al., 2020).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que as Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) impactaram positivamente na saúde mental de pacientes pós-COVID-19, reduzindo sintomas negativos, como estresse, ansiedade e depressão, além de promoverem o bem-estar emocional. Além disso, observou-se que os benefícios das PIC's se estendem não apenas aos profissionais de saúde na linha de frente, mas também aos pacientes. Esta revisão sugere que as PIC's têm o potencial de complementar o cuidado integral no campo da saúde mental e da atenção psicossocial, proporcionando alívio e suporte para os desafios emocionais enfrentados durante esses tempos desafiadores. Portanto, a integração e promoção dessas abordagens no contexto de cuidados de saúde podem ser valiosas para enfrentar as implicações psicossociais da pandemia de COVID-19 e promover o bem-estar emocional.

REFERÊNCIAS

- BADAKHSH, M *et al.* Complementary and alternative medicine therapies and COVID-19: a systematic review. **Reviews on environmental health**, v. 36, n. 3, p. 443–450, 12 abr. 2021.
- BEN-ARYE, E *et al.* Being in touch: narrative assessment of patients receiving online integrative oncology treatments during COVID-19. **Supportive Care in Cancer**, v. 29, n. 8, p. 4819–4825, 4 fev. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS - **Atitude e Ampliação de acesso** - 2ª Edição, 2015. Acesso em: 11 set. 2023.
- CABSIN (Comitê Temático de Produtos Naturais do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa). Uso das práticas integrativas e complementares em saúde durante a pandemia do COVID-19: Plantas medicinais e fitoterápicos. São Paulo: Consórcio Acadêmico Brasileiro de

Saúde Integrativa, 2020.

HERNÁNDEZ PEDROZA, R. I. *et al.* Benefícios del Zhineng Qigong en la salud holística de practicantes durante la COVID-19: aportes para enfermería. **Cult. cuid**, v.27, n.66, p. 157-171, 25 Jul. 2023.

KNOERL, R. *et al.* Lessons learned from the delivery of virtual integrative oncology interventions in clinical practice and research during the COVID-19 pandemic. **Supportive Care in Cancer**, v. 29, n. 8, p. 4191–4194, 26 mar. 2021.

KRISTOFFERSEN, A. E. *et al.* Safety and use of complementary and alternative medicine in Norway during the first wave of the COVID-19 pandemic using an adapted version of the I-CAM-Q; a cross-sectional survey. **BMC complementary medicine and therapies**, v. 22, n.1, p. 234, 2022.

NOGUEIRA, C. *et al.* PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA SAÚDE MENTAL DE PACIENTES PÓS COVID-19: ensaio clínico randomizado. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 9, n. 1, p. 380–396, 28 jun. 2023.

ORNELL, F. *et al.* Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates em Psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 12–16, 30 jun. 2020.

PEREIRA, E. C. *et al.* Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the Covid-19 pandemic. **Rev esc enferm USP**, 56: e20210362, 2022.

RACHEL, D. *et al.* Uso das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento social da COVID-19 no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e1329119718–e1329119718, 8 nov. 2020.

SALES, E.C. *et al.* Centro de acolhimento e apoio psicológico aos trabalhadores com covid-19: planejamento, estrutura e prática interdisciplinar. LILACS, ID: biblio-1342843. **Rev. baiana saúde pública**; 45(2, n.esp): 188-200, 10 out. 2021.

SANTOS, V.H.M. *et al.* Repercussões vivenciadas por profissionais de saúde atendidos com Práticas Integrativas e Complementares durante a pandemia. **Rev. Rene**, Fortaleza , v. 23, e80668, 2022 .

SOTO VÁSQUEZ, M. *et al.* Solidão em idosos no contexto da pandemia covid-19 e o uso de terapias complementares. **Notas de Enfermería**, [S. l.], p. 36–40, 2022.

TEKE, N. *et al.* Analysis of Health Care Personnel's Attitudes Toward Complementary and Alternative Medicine and Life Satisfaction due to COVID-19 Pandemic. **Holistic nursing practice**, v.35, n.2, 98–107, 2021.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, v. 30, n.86,p. 99–112, 2016.

TRAYLOR, C. S. *et al.* Effects of psychological stress on adverse pregnancy outcomes and nonpharmacologic approaches for reduction: an expert review. **American journal of obstetrics & gynecology MFM**, V. 2, n.4, 2020.

USLU-SAHAN, F. *et al.* Effects of COVID-19 fear and anxiety on attitudes towards complementary and alternative medicine use in women with gynecological cancer during the COVID-19 pandemic. **Journal of integrative medicine**, v.21, n.4, p. 377–384, 2023.

WOLFFENBÜTTEL, A.N. Óleos essenciais e aromaterapia: Atenção Primária à Saúde (APS) em baixa, média e alta complexidade. **CABSIN**, Rio de Janeiro, 2022.