

A INSERÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE MENTAL: REVISÃO INTEGRATIVA

Kamanda Sabino Batista (1); Kelly Cristina da Costa Soares de Azevedo (1); Thayres Nonato Farias (2); Denise Maria Luna da Silva (3); Sandra Aparecida de Almeida (4)

Universidade Federal Da Paraíba, kamandasabino@hotmail.com; Universidade Federal Da Paraíba, kellyazevedo.17@hotmail.com; Universidade Federal Da Paraíba, thayres_nonato@hotmail.com; Universidade Federal Da Paraíba, deeluna27@hotmail.com; Universidade Federal Da Paraíba, sandraalmeida124@gmail.com

Resumo: Objetivou-se compreender o papel das práticas complementares integrativas na promoção da saúde mental com foco nos benefícios que as terapias vêm proporcionando aos usuários do SUS. Metodologia: Revisão Integrativa da Literatura, realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO). Critérios de inclusão: publicações na área da saúde, publicações brasileiras, artigos disponíveis nas bases de dados selecionadas e acesso ao texto completo, com acesso gratuito, no período entre 2014 a 2018. Resultados: Após a utilização dos filtros, seis artigos foram selecionados. As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) buscam reduzir o sofrimento psíquico, utilizando-se de um vasto arsenal de recursos que vão desde os diferentes tipos de psicoterapia, através de tecnologias leves e seguras; contribuíram para a redução dos níveis de ansiedade, sentimentos negativos, redução de insônia, melhoria no bem-estar, relaxamento, estímulo para atividades laborais e interação usuário-profissional/comunidade. Conclusão: A partir da análise observou-se a necessidade de novas discussões sobre as práticas integrativas e complementares em Saúde Mental, constatando a limitação do estudo visto que foram encontrados poucos artigos recentes discutindo a temática.

Palavras-chave: Práticas Integrativas, Práticas Complementares, Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

Originárias da sabedoria popular, as práticas integrativas e complementares – antes chamadas de práticas populares de cuidado, medicina popular ou *folk medicine*— formam um tipo de modelo de cuidado diferenciado (LUZ, 2005; 2003). Elas constituem um campo na saúde, cuja visibilidade e emprego vêm crescendo em espaços da sociedade como clínicas particulares, comunidades tradicionais, organizações não governamentais até os serviços públicos de saúde (ANDRADE; COSTA, 2010).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) começou a incentivar o uso da medicina alternativa após a Conferência de Alma Ata, desde a década de 1970. Porém, no Brasil estas práticas já aconteciam desde o final da década de 1960, visto o Movimento da Contracultura, com práticas isoladas sendo utilizadas em diversos municípios do país. Mas somente em 2003 iniciaram as discussões sobre as práticas populares pela sociedade civil, levando este interesse para o governo que, em 2006, publicou, no Sistema Único de Saúde (SUS), a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

(PNPIC), Portaria 971/2006 (SOUZA, MIRANDA, 2017).

Estas práticas estão relacionadas à Medicina Tradicional Chinesa, são elas: Acupuntura; Homeopatia; Plantas Medicinais e Fitoterapia; Termalismo Social e Crenoterapia; e a Medicina Antroposófica (BRASIL, 2006). Também fazem parte: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga. Todas elas são pautadas na escuta acolhedora, no vínculo e na integração, buscando a promoção da saúde através de tecnologias leves e seguras (BRASIL, 2006; BRASIL, 2017). Seus objetivos estão centrados não somente no alívio dos sintomas, como em resgatar a dimensão cultural da população, favorecendo uma íntima ligação das práticas de cuidado efetuadas à comunidade, com suas crenças, valores e conhecimentos (VARELA; AZEVEDO, 2013).

Referindo-se ao cuidado em saúde mental, as PICs buscam reduzir o sofrimento psíquico, utilizando-se de um vasto arsenal de recursos que vão desde os diferentes tipos de psicoterapia, farmacoterapia, arteterapia e fitoterapia aos recursos da cultura/saberes populares. Estudos mostraram que há pouco uso das PICs nos serviços de saúde do SUS (em torno de 28% a oferta em unidades de saúde); mais de 2 milhões de atendimentos das PICs em 2016, destes 923 mil destes foram de outras práticas integrativas que ainda não eram oferecidas pelo SUS. Porém, estas têm grande potencial transformador no cuidado em saúde, facilitando o trabalho sobre as relações familiares e sociais, a exploração dos vínculos terapêuticos e o uso de recursos comunitários, além de estreitar os laços com a comunidade e de resgatar a importância da sabedoria popular (SCHVEITZER et al., 2012; FRASÃO, 2017).

Poucos são os estudos relacionados a este tipo de cuidado. Diante disso, viu-se a necessidade de analisar alguns dos estudos publicados, com o objetivo de verificar os benefícios destas práticas após sua inserção na saúde mental e aplicadas aos pacientes, usuários do SUS.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de Revisão Integrativa da Literatura (RIL), que surgiu do seguinte questionamento: “Quais os benefícios das PICs para os usuários do SUS?” Para obtenção dos dados foi realizada busca nas seguintes Bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO).

Foram utilizados os descritores (de forma isolada e combinada): “práticas integrativas”, “práticas complementares” and “saúde mental”; utilizando os seguintes critérios de inclusão: publicações na área da saúde, publicações brasileiras, artigos disponíveis nas bases de dados selecionadas e acesso ao texto completo, com acesso gratuito, no período entre 2014 a 2018. Foram excluídas as teses, dissertações, monografias, livros, capítulos, resenhas, notícias. Por fim, a amostra final da revisão contou com 07 artigos, que foram organizados em tabela, contendo: autor, título, revista e ano de publicação; prática integrativa e complementar; benefícios para a saúde mental. Em seguida, realizou-se a discussão das citações mais importantes de cada artigo em relação ao tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após levantamento dos artigos nas bases de dados, foram encontrados 19 artigos, dentre estes 13 foram descartados. Foram selecionados os artigos conforme os critérios de inclusão citados, resultando numa amostra final com 06 artigos. Em seguida, todos foram lidos e analisados, gerando os resultados apresentados no Quadro 1, que contém: autor e título; revista e ano de publicação; tipo de estudo e principais desfechos.

Os artigos estudados apresentaram em seu conteúdo as seguintes práticas integrativas e complementares: Terapia Comunitária, Horticultura, Ginástica Chinesa, Massoterapia, Meditação, Yoga, Reiki, Shiatsu, Floral, Massagem combinada ao Reiki. Foi constatado que todos os estudos apontaram benefícios à saúde tanto mental quanto física de seus participantes.

Quadro1: Descrição das Práticas Integrativas e Complementares. Classificação de acordo com autor e título; revista e ano de publicação; tipo de estudo e principais desfechos.

Autor, título, revista e ano de publicação	Prática integrativa e complementar	Benefícios para a saúde mental
GIFFONI et al. Terapia Comunitária como Intervenção na Saúde Mental. Revista de Psicologia, 2015.	Terapia Comunitária	Auxilia na avaliação dos profissionais na atenção e prevenção do sofrimento psíquico existente.

<p>SOUZA, T. S.; MIRANDA, M. B. S. Horticultura como Tecnologia de Saúde Mental. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, 2017.</p> <p>CAMARGO et al. Uso da Hortoterapia no Tratamento de Pacientes Portadores de Sofrimento Mental Grave. Enciclopédia Biosfera, Centro Científico Conhecer - Goiânia, 2015.</p>	<p>Horticultura</p>	<p>Alivia o estresse, proporciona bem estar e promove participação na vida social.</p>
<p>SANTOS et al. Percepção dos Usuários de um Centro de Saúde Acerca de sua Participação no Grupo de Ginástica Chinesa – Lian Gong: Uma Análise Compreensiva. Revista Mineira de Enfermagem, 2014.</p>	<p>Ginástica Chinesa</p>	<p>Contribui para a interrupção do isolamento e fortalecimento de vínculos sociais.</p>
<p>PAPA, M. A. B; DALLEGRAVE, D; PEREIRA, A. G. Práticas Integrativas e Complementares em Centros de Atenção Psicossocial como Ampliação do Cuidado em Saúde. Saúde em Redes, 2016.</p>	<p>Massoterapia, Meditação, Arteterapia, Yoga, Reiki, Shiatsu e Floral.</p>	<p>Colabora no fortalecimento da autonomia do usuário do serviço de saúde, diminuição da ansiedade, percepção das limitações, angústias e medos, trabalha a autoestima e limitações emocionais.</p>
<p>KUREBAYASHI et al. Massagem e Reiki para Redução de Estresse e Ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. Revista Latino-Americana. Enfermagem, 2016.</p>	<p>Massagem + Reiki</p>	<p>Promove redução de pesadelos, redução de insônia, melhoria no bem-estar, qualidade do sono, relaxamento, alívio da dor, e redução dos níveis de ansiedade.</p>

A inserção das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde efetuou-se através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, e traz como principais objetivos, além da sua incorporação no SUS, a perspectiva de prevenir agravos, promover e recuperar a saúde, prestando cuidado continuado, humanizado e integral em saúde; além de estimular as ações referentes ao controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores, nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde (BRASIL, 2006b). Isto é comprovado no presente estudo, a partir dos

resultados apresentados por cada autor. Serão expostos a seguir, conforme ordem de práticas do Quadro 1.

Como primeiro exemplo temos a Terapia Comunitária que reúne um grupo de pessoas da comunidade para interagir a partir de determinado tema. Segundo GIFFONI (2015) trata-se de uma forma de trabalho que agrega a escuta empática e o acolhimento na promoção da saúde mental e que leva em consideração as dificuldades e preocupações sobre a saúde numa determinada comunidade.

Em sua pesquisa, Giffoni (2015) relatou que alguns entrevistados perceberam a importância da mudança da própria atitude no seu processo de cura, através do reconhecimento da própria impotência perante a dor, o sofrimento e/ou a doença dos outros participantes, com os quais passa a se identificar. Foi percebido que o apoio e conforto emocional oferecidos pela Terapia Comunitária pode ser uma das explicações para o fortalecimento do vínculo afetivo com o grupo, proporcionadores de uma mudança de estado mental, como relatado por alguns participantes.

A horticultura também foi citada enquanto prática, porém ela não faz parte oficialmente das práticas que compõem a PNPIC, mas segue os mesmos princípios que sustentam as práticas integrativas e complementares. Nos estudos citados, os resultados apontaram que a Horticultura Terapia auxilia no aprendizado de novas habilidades cognitivas, na socialização, no trabalho em equipe, na resolução de problemas, além de resgatar a autoestima e proporcionar aos pacientes uma atividade laboral, que os faça planejar, articular, executar e depois ver os resultados, possibilitando assim o resgate do sentimento de cidadania e de pertencimento à sociedade.

Outro tipo de prática é a Ginástica Chinesa que foi apresentado no artigo do autor Santos et al (2014), realizado em Belo Horizonte, cuja prática foi incorporada aos serviços junto à implantação do Programa Saúde da Família no município, em 2002. Esta prática tem como um dos seus objetivos reduzir o círculo vicioso dos tratamentos convencionais, além de benefícios psicológicos. Em seu resultado, a autor apontou que 47% dos pacientes de sua amostra, faziam uso de algum medicamento para ansiedade, depressão ou insônia, e que após o início da ginástica, 36% manifestaram diminuição dos sintomas com os exercícios do Lian Gong. Quanto à procura por consulta médica no centro de saúde, 43% das entrevistadas apresentam diminuição com a prática da ginástica.

Papa, Dallegrave e Pereira (2016) analisaram os efeitos segundo a percepção de profissionais, das práticas mais utilizadas em seus

serviços de saúde – Massoterapia, Meditação, Arteterapia, Yoga, Reiki, Shiatsu e Floral. Como resultados apontados obteve-se que as práticas na saúde mental possibilitam aos indivíduos a diminuição de suas ansiedades, a percepção de suas limitações, angústias e medos. Além disso, elas possibilitam trabalhar a autoestima, o sentido de vida das pessoas com ‘limitações emocionais’ como depressão, risco de suicídio e pânico. Foi ressaltado também que as PICs são mais importantes e eficazes, trazendo mais resolutividade que as próprias medicações para fins psiquiátricos, pois percebeu que os pacientes adquirem uma melhora em sua autoestima, ansiedade, sintomas de depressão, favorecendo a socialização.

Outro artigo incluído na revisão trouxe os resultados destas práticas aplicadas ao usuário de forma combinada. A análise apresentada no trabalho de Kurebayashi et al (2016) apontou o uso da Massagem combinada ao reiki e sua efetividade na redução dos níveis de estresse e ansiedade. Esta associação produziu melhores efeitos sobre as variáveis de medida de intervenção do que quando realizada somente a Massagem+Repouso.

Portanto, percebemos que estas práticas possibilitam a identificação e potencialidades das ações integradas em saúde e são capazes de desenvolver relações que promovam a integralidade, a universalidade e o fortalecimento da cidadania dos usuários da saúde mental.

CONCLUSÃO

A elaboração e aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares do SUS ofertaram avanços para a saúde no País, através da normatização e institucionalização das práticas na rede pública, o que possibilita a oferta de serviços e produtos em virtude da aprovação de tais políticas.

As práticas integrativas viabilizam a promoção da saúde mental, construindo novas formas de cuidados e instituindo um laço/relação entre os profissionais e os usuários desse serviço incentivando-os a lidar com a doença e a adesão ao tratamento, a inserção dessas práticas na rede pública fortalecerão os princípios de integralidade e universalidade do SUS. As PICs vieram com outra função importante, desconstruir paradigmas e construir novas formas de pensar.

O estudo constatou que as PICs ofertam muitos benefícios como amplia o convívio dos participantes, melhora a qualidade de vida e o equilíbrio emocional, contribuem no fortalecimento da autonomia, na diminuição da ansiedade, angústias e medos, além de trabalhar a autoestima e as limitações emocionais. Acresce-se que tem potencial para o alívio do estresse, proporcionando bem-estar.

Nessa perspectiva, a pesquisa demonstra a importância das Práticas integrativas nos espaços de atenção à saúde. As Práticas Integrativas e complementares é um assunto ainda recente e carente que necessita expandir e ampliar os olhares.

Espera-se que esse estudo possa contribuir para o fortalecimento e importância das práticas complementares e integrativas na saúde mental. No entanto, percebe-se a limitação do estudo, após a leitura de diversos artigos concluímos que existem poucas pesquisas relacionadas ao uso das PICs. Sendo assim, sugerimos que os profissionais realizem novos trabalhos, proporcionando a ampliação da temática em foco.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J. T; COSTA, ALMEIDA, L. F. Medicina Complementar no SUS: práticas integrativas sob a luz da Antropologia Médica. **Saúde e Sociedade**, v.19, n.3, p.497-508, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, PNPIC, SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, p. 92, 2006. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. **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. Recuperado de http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf

BRASIL. **Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006a**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

CAMARGO, R; CARVALHO, E. L. J. C; GUNDIM, D. P; MOREIRA, J. G; MARQUES, M. G. Uso da hortoterapia no tratamento de pacientes portadores de sofrimento mental grave. **Enciclopédia Biosfera**, Centro Científico Conhecer, v.11, n.22; p. 3634, 2015.

FRASÃO, G. Ministério da Saúde inclui 14 novos procedimentos na Política Nacional de Práticas Integrativas [Site], 2017. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agenciasaude/27929-ministerio-da-saude-inclui-14-novosprocedimentos-na-politica-nacional-de-praticasintegrativas>> Acesso em: 18 de abril de 2018.

GIFFONI, F.A.O; VIEIRA, A.C.C; MATOS, A.B.M; BARBOSA, J.S. Terapia Comunitária como intervenção na Saúde Mental. **Revista de Psicologia**, v.9, n.28. p. 61-70, 2015.

KEREBAYASHI, L. F. S; TURRINI, R. N. T; SOUZA, T. P. B; TAKIGUCHI, R. S; KUBA, G;

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

NAGUMO, M. T. Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 24, p. 1-8, 2016.

LUZ, M. T. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. **Physis**, v.15, p.145-176, 2005.

LUZ, M. T. **Novos Saberes e Práticas em Saúde Coletiva: Estudos sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais**. Hucitec, p. 174, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

PAPA, M. A. B; DALLEGRAVE, D; PEREIRA, A. G. Práticas integrativas e complementares em centros de atenção psicossocial como ampliação do cuidado em saúde. **Saúde em Redes**, v. 2, n. 4, p. 409-417, 2016.

RIGOTTI, M. **Horticultura Terapia**. Botucatu: Autor, 2011.

SANTOS, A. C. C; ANDRADE, G.N; FARIA, A. A; NUNES, M. G; MADEIRA, A. M. F. Percepção dos usuários de um centro de saúde acerca de sua participação no grupo de ginástica chinesa – lian gong: uma análise compreensiva. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 94-99, 2014.

SCHVEITZER, M. C; ESPER, M. V; SILVA, J. P. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: em busca da humanização do cuidado. **Revista O Mundo da Saúde**, v. 36, n. 3, p. 442-451, 2012.

SOUZA, T. S; MIRANDA, M. B. S. Horticultura como tecnologia de saúde mental. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 6, n. 4, p. 310-323, 2017.

VARELA, D. S. S; AZEVEDO, D. M. Dificuldades de profissionais de Saúde frente ao uso de plantas medicinais e fitoterápicos. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 5, n. 2, p.3588-3600, 2013.