

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
BACHARELADO EM ENFERMAGEM

BRUNA MARIA CARNEIRO DE CARVALHO
FERNANDA CAROLINA DOS SANTOS FIALHO
GILIANNY SAMILLES DE OLIVEIRA MENDES
MARIA EDUARDA SILVA DO NASCIMENTO
SWELLEN MELO MACEDO

**SAÚDE MENTAL E PRÁTICAS INTEGRATIVAS:
Como a acupuntura, a aromaterapia e a meditação
podem influenciar o bem-estar mental**

RECIFE/2022

BRUNA MARIA CARNEIRO DE CARVALHO
FERNANDA CAROLINA DOS SANTOS FIALHO
GILIANNY SAMILLES DE OLIVEIRA MENDES
MARIA EDUARDA SILVA DO NASCIMENTO
SWELLEN MELO MACEDO

**SAÚDE MENTAL E PRÁTICAS INTEGRATIVAS:
Como a acupuntura, a aromaterapia e a meditação
podem influenciar o bem-estar mental**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Enfermagem.

Professor Orientador: Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S255 Saúde mental e práticas integrativas: como a acupuntura, a aromaterapia e a meditação podem influenciar o bem-estar mental / Bruna Maria Carneiro de Carvalho [et al]. - Recife: O Autor, 2022.

23 p.

Orientador(a): Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Enfermagem, 2022.

Inclui Referências.

1. Práticas integrativas. 2. Acupuntura. 3. Aromaterapia. 4. Meditação. 5. Saúde mental. I. Fialho, Fernanda Carolina dos Santos. II. Mendes, Gilianny Samilles de Oliveira. III. Nascimento, Maria Eduarda Silva do. IV. Macedo, Swellen Melo. V. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. VI. Título.

CDU: 616-083

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por ter nos permitido chegar até aqui com saúde e determinação, não nos deixando desanimar durante a realização deste trabalho e nos ajudando a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo desses anos.

Aos nossos pais, irmãos e familiares que sempre tiveram do nosso lado, incentivando nos momentos mais difíceis, compreendendo muitas vezes nossa ausência, enquanto estávamos dedicados na construção do nosso TCC.

Aos nossos amigos, por toda amizade incondicional, incentivo e por todo apoio demonstrado no decorrer do nosso curso.

Ao nosso orientador Hugo Félix, por todas as correções, ensinamentos, conselhos, ajuda e paciência que nos permitiu apresentar um melhor desempenho em nosso processo de formação pessoal.

*“Existe cuidado sem cura, mas não existe cura sem cuidado.”
(Florence Nightingale)*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	09
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 Acupuntura.....	10
3.2 Aromaterapia.....	12
3.3 Meditação.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

SAÚDE MENTAL E PRÁTICAS INTEGRATIVAS: Como a acupuntura, a aromaterapia e a meditação podem influenciar o bem-estar mental

Bruna Maria Carneiro de Carvalho
Fernanda Carolina dos Santos Fialho
Gilianny Samilles de Oliveira Mendes
Maria Eduarda Silva do Nascimento
Swellen Melo Macedo
Hugo Christian de Oliveira Felix¹

Resumo: Objetivo: O objetivo desse estudo é apresentar algumas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e suas ações benéficas na saúde, trazendo como foco principal a saúde mental. Métodos: a pesquisa foi feita por meio de artigos científicos com enfoque em algumas práticas integrativas. Resultados: os dados apresentados mostram como a acupuntura, aromaterapia e meditação são tratamentos eficazes na melhoria de enfermidades como depressão e ansiedade, ajudando também na diminuição do estresse e melhorando a regularização do sono. Conclusão: as práticas Integrativas são recursos terapêuticos que visam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, seja ela mental ou física.

Palavras-chave: Práticas Integrativas. Acupuntura. Aromaterapia. Meditação. Saúde Mental.

1 INTRODUÇÃO

As Terapias alternativas, também nomeadas como Complementares e/ou Integrativas, são denominadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como Medicina Tradicional e compreendem um grupo de práticas de atenção à saúde não alopáticas que englobam atividades como a acupuntura, musicoterapia, meditação, terapia floral, entre outras. Estas terapias procuram atender ao indivíduo de forma holística, baseado na confiança e no vínculo terapeuta/usuário (TORRES et al., 2021).

Em 2006, o Ministério da Saúde (MS), por meio da Portaria nº 971/2006, 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 (RUELA et al., 2018). Essas terapias alternativas conhecidas como PICS, tem recebido destaque com suas ações benéficas sobre a atenção

¹ Docente da UNIBRA. Esp. em Gestão Educacional. E-mail: hugo.christian@grupounibra.com

primária básica à saúde. O SUS vem ampliando a oferta dessas práticas a cada ano, de forma integral e gratuita, possuindo atualmente 29 procedimentos das PICS, sendo a Atenção Primária Básica a principal beneficiada, por ser a porta de entrada para o SUS (TORRES et al., 2021).

No campo da Saúde Mental as PICS ganham novos olhares e assumem importantes lacunas do cuidado, particularmente ao atuar na busca da harmonia entre homem e natureza, respeitar e dialogar com os saberes da comunidade e promover a autonomia no processo terapêutico, mediante a promoção do autocuidado e estímulo à reinserção social e interação coletiva (LEMES et al., 2020).

A discussão sobre a temática tem sido ainda mais urgente em razão do atual período de pandemia da Covid-19, em que se presencia aumento e intensificação de agravos de saúde mental na população. Com isso, notabiliza-se a urgência da implementação, do acesso e da melhoria dos serviços de saúde mental, nessa perspectiva, defende-se as PICS como possibilidade de cuidado em saúde mental, devido a sua potencialidade de diminuição de sintomas e melhoria da percepção de bem-estar (MIRANDA; VIEIRA, 2021).

Entre as terapias complementares, está a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), surgida há mais de 4.500 anos, que traz concepções filosóficas relacionadas à saúde e doença, direcionando o tratamento conforme os estágios da evolução do processo de adoecer. A Acupuntura constitui-se como o recurso mais conhecido da MTC no Ocidente, com terapêutica baseada em diagnósticos precisos. Surgiu há mais de 4.000 anos, passando a ser utilizada no Japão, Coreia do Norte e do Sul, e expandindo-se por toda a Ásia e mundo ocidental a partir da década de 1970 (SANTOS et al., 2021).

A busca pelo bem-estar e qualidade de vida é construída a partir de algumas práticas que promovam a saúde, dentre elas a aromaterapia, com intuito de promover cuidados de integralidade ao indivíduo em seus aspectos biopsicossociais. A aromaterapia oferece resultados satisfatórios em relação à diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, ela é uma técnica milenar utilizada primeiramente pelos antigos egípcios em várias práticas, tais como, higienização, massagens, mumificação, banhos purificantes e relaxantes, dentre outras. Tal técnica utiliza-se de óleos essenciais extraídos de diversas partes de plantas aromáticas, por meio de destilação, infusão, maceração, decocção, entre outras (SILVA et al., 2020).

Outra Prática antiga adotada pelo SUS é a meditação, que tem suas origens nos primórdios das tradições orientais se relacionando com filosofias do yoga e budismo. Como promulgado por diversas tradições e religiões o treino mental baseado na meditação leva a aprimoramentos na conscientização, cognição e na regulação emocional, proporciona também o alcance de estados mentais menos negativos, reduzindo sentimentos de estresse, ansiedade e raiva e aumentando estados positivos trazendo sentimentos relacionados com calma, aceitação, alegria, amor e compaixão (VARGINHA; MOREIRA, 2020).

Diante de um contexto social de cansaço físico e mental, como mencionado por Byung-Chun Han (2015), os cuidados com a saúde mental se fazem necessários a fim de preservar as relações humanas e a qualidade de vida. Deste modo, o objetivo do presente trabalho é descrever, através da literatura disponível, qual a influências que as práticas integrativas, em especial a acupuntura, a aromaterapia e meditação podem ter para a saúde mental.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo é uma revisão narrativa, que são textos que promovem uma análise da literatura científica na interpretação crítica dos autores, podendo contribuir no debate de determinadas temáticas, na síntese e resumo de uma diversidade de publicações científicas, colaborando assim, na aquisição e atualização do conhecimento em curto espaço de tempo.

O processo de coleta do material foi realizado por meio da pesquisa eletrônica em bases de dados científicas e bibliotecas de acesso público: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, Biblioteca virtual de saúde (BVS), Educare. Fiocruz, Revista SSC, no período de fevereiro a maio de 2022. Como critérios de inclusão utilizou-se de artigos publicados entre os anos de 2018 a 2022, nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis online e na íntegra, com associação dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): "saúde mental", "PICS", "práticas integrativas e complementares", "acupuntura na saúde mental", "práticas integrativas na saúde mental", "aromaterapia na saúde mental", "meditação e saúde mental".

Para uso dos artigos, foram selecionados inicialmente literaturas que contemplavam os descritores no título e no resumo, levando a exclusão daqueles que não tratavam especificamente da temática ou repetidos. Sequencialmente,

procedeu-se a leitura completa dos artigos, selecionando para o desenvolvimento dos resultados 17 artigos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) correspondem a cuidados que fazem uso de recursos terapêuticos dentro de uma concepção ampliada do processo saúde-doença. A partir dos anos 70, a Organização Mundial da Saúde estimulou a inserção de práticas das Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI) nos sistemas nacionais de saúde. O Brasil é conhecido como um dos países pioneiros nas Américas a reivindicar a inclusão das PICS no Sistema Único de Saúde a partir da VIII Conferência Nacional de Saúde em 1986, processo que culminou na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 (SUMIYA et al., 2022).

As PICS abrangem sistemas e recursos que valorizam a escuta acolhedora, o desenvolvimento de vínculo terapêutico, e a integração do ser humano com o meio em que vive. A disponibilidade das PICS na Atenção Básica, bem como sua consolidação como método terapêutico e de promoção de saúde, favorece a integralidade da atenção à saúde. É impossível falar de saúde integral sem incluir a Saúde Mental, e pensar nos dispositivos relativos ao contexto de vida das pessoas. Entende-se que a Saúde Mental não está dissociada da saúde geral e é necessário intervenções capazes de considerar a subjetividade, a singularidade e a forma como o indivíduo percebe o mundo (CARVALHO; NÓBREGA, 2018).

3.1 ACUPUNTURA

Teve início há mais de 4000 anos e está dentro das técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a acupuntura tem uma visão holística da saúde, tratando o indivíduo de forma individual, interligando fatores psicossociais, biológicos e emocionais. Essa prática tem o intuito de diagnosticar doenças e promover a cura através do estímulo da autocura corporal. Ela procura, a partir de estímulos de pontos corporais com pressão, agulhas ou laser, realinhar a energia do paciente, e tem se mostrado eficaz nos tratamentos de transtornos de ansiedade, além de melhorar a qualidade de sono e ajudar no controle e diminuição da compulsão alimentar. Atua favoravelmente em todas as idades e é indicada como tratamento de

doenças múltiplas, sejam de caráter físico, emocionais ou psicológicos (PEDRO; RIBEIRO, 2021).

A acupuntura é realizada através do manejo e da introdução de agulhas adequadas nos pontos onde estão localizados os meridianos do paciente, esses meridianos são canais que estão associados a um sistema mental ou fisiológico, e é através deles que o Qi, considerada a força vital de cada ser, pode circular no corpo. Essa técnica se baseia na integração do cuidado à saúde por meio de respostas obtidas do ser com o ambiente que está inserido, sendo essas respostas analisadas com a finalidade de traçar o diagnóstico energético do paciente (BOUSFIELD et al., 2021).

Para essa prática o bloqueio dos canais por onde a energia circula no corpo pode levar a patologias, e o uso da acupuntura teria por finalidade liberar esses canais, retornando esse fluxo e recuperando a saúde desse indivíduo. A cura de condições locais ocorre pelo estímulo das fibras nervosas na pele e no músculo, e sua analgesia atinge o ápice nas 2 primeiras horas de tratamento, o que sugere uma ação neuromodulatória encarregada desse efeito. A acupuntura tem eficácia no tratamento da dor, principalmente as de aspecto muscular (CARVALHO et al., 2021).

Em 1810 os primeiros imigrantes chineses chegaram no Rio de Janeiro, e com eles as práticas da MTC foram inseridas no país. A Acupuntura foi incorporada em 1999 no Sistema de Informação Ambulatorial (SIA), por intermédio da Portaria N.º 1230/GM. E em 2006 o Ministério da Saúde aprovou no SUS a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares através da Portaria N.º 971 (BOUSFIELD et al., 2021).

Conceituada pela Unesco como Patrimônio Cultural da Humanidade, a acupuntura é a prática da MTC mais efetuada no mundo, tendo mais de 100 países adeptos. Ela apresenta resultados benéficos em quadros de algeias, depressão e até transtornos gastrointestinais. No Brasil pode ser realizada pelos próprios acupunturistas tradicionais, além de por profissionais da saúde que tenham a formação complementar na prática. Os Conselhos de Saúde aprovam seu uso nos campos trabalhistas, incluindo o Conselho Federal de Enfermagem (MACHADO, 2021). Em 2018 os profissionais de enfermagem ganharam essa nova área de atuação, visto que a acupuntura foi aprovada como especialidade e/ou qualificação

desse profissional por meio da Resolução do Conselho Federal de Enfermagem N.º 585/2018 (PEDRO; RIBEIRO, 2021).

3.2 AROMATERAPIA

Utilizada inicialmente pelos antigos egípcios em práticas como massagens e banhos relaxantes, a aromaterapia é uma das muitas práticas integrativas e complementares regulamentadas no Brasil, tendo sido aderida em 2018 pela Portaria N.º 702. Ela faz uso de óleos essenciais retirados de diferentes partes de plantas aromáticas, através de maceração, infusão, destilação e outras técnicas. Sua aplicação pode promover a redução do estresse e da ansiedade, contribuindo para o bem-estar, contudo se faz necessário o domínio da técnica e do conhecimento por parte do profissional que realizará a prática, para evitar possíveis danos à saúde. A aromaterapia pode ser administrada de forma inalatória, pela via cutânea ou pela via oral, e sua prática tem sido adotada nas diversas esferas da saúde (SILVA et al., 2020).

É uma das práticas mais acessíveis, e pode exercer um papel significativo na assistência da saúde, pois possibilita um bem-estar mental, físico e emocional para o indivíduo, podendo ser utilizado no tratamento de diversas doenças, onde tem resultados satisfatórios se forem selecionados corretamente os óleos essenciais. O efeito causado no organismo por esses óleos vai depender da via administrada, sendo capaz de operar no efeito de despertar o sistema límbico, que é responsável por executar os sentimentos, impulsos motivacionais e emoções (BORGES et al., 2020).

Como exemplo de óleos essenciais temos o de lavanda, que possui especialidades para os tratamentos de estresse, depressão, medo, culpa e apatia, ele também age como anti-inflamatória e calmante. Esse óleo essencial quando usado de forma tópica nas manobras de massagens relaxantes realizadas com movimentos precisos, sempre utilizando de uma dosagem segura para evitar reações alérgicas nesse uso, tem como resultado a introdução das partículas das moléculas nas mucosas, sendo largamente distribuídas através da corrente sanguínea, proporcionando sensações de alívio de tensões musculares, e mantendo os níveis de energia durante as atividades realizadas no dia de cada indivíduo (BORGES et al., 2020).

A aromaterapia tem se mostrado eficaz na diminuição dos níveis de ansiedade e estresse após tratamentos com óleos essenciais, além dos benefícios em tratamentos de variados tipos e graus de demência, com relação aos sintomas neuropsiquiátricos e agitação. Esses óleos são substâncias altamente voláteis, que evaporam de forma rápida quando em contato com o ar, por isso as moléculas que os compõem quando inaladas fazem com que o sistema límbico, responsável pela regularização dos sentimentos e emoções, possa ter uma ação relaxante e sedativa. Os óleos essenciais com suas propriedades calmantes podem ajudar no cenário pandêmico vivido nos últimos anos pelo COVID 19, pois o período de reclusão social favoreceu o adoecimento mental, deixando as pessoas mais vulneráveis aos sentimentos de ansiedade, tristeza e preocupação. A aromaterapia por ser uma alternativa mais simples e natural para o tratamento de várias patologias pode ser mais facilmente adotada (OLIVEIRA; ARAKAWA, 2021).

3.3 MEDITAÇÃO

A meditação é uma prática antiga e tem suas origens nos primórdios das tradições orientais se relacionando com filosofias do yoga e budismo. Por volta de 500 a.c Buda ao estudar essas formas criou seu próprio método, conhecido hoje como *mindfulness* ou atenção plena. As técnicas meditativas podem ser divididas em dois estilos abrangentes. Práticas de concentração visam sustentar o foco sobre qualquer conteúdo mental ou físico, como por exemplo: cântico de mantras ou sensações corporais, geralmente associadas com a respiração. O segundo estilo chamado de *mindfulness* ou atenção plena envolve o monitoramento não reativo, das experiências durante a prática, esse monitoramento ocorre de maneira consciente onde não há o julgamento do praticante sobre seus pensamentos ou emoções (VARGINHA; MOREIRA, 2020).

A técnica de *mindfulness* é associada com alterações em diversas estruturas cerebrais, como na amígdala, região relacionada com interpretação de estressores e ameaças. Também está relacionada com aumento da ativação do sistema nervoso parassimpático, o que pode diminuir a atividade do sistema nervoso simpático relacionado com a resposta ao estresse. Desta forma a prática do *mindfulness* está sendo avaliada para ser utilizada como tratamento coadjuvante de doenças neuropsiquiátricas ligadas ao estresse como ansiedade, depressão e até mesmo estresse pós-traumático. Meditadores experientes mostraram menor ativação do que

iniciantes na região da amígdala, região responsável pelo processamento de emoções, em resposta a estímulos. Isso corrobora a ideia que níveis avançados de concentração estão associados com redução da reatividade a estímulos emocionais, justificando maior estabilidade emocional desses indivíduos (VARGINHA; MOREIRA, 2020).

O Ministério da Saúde considera a prática da meditação como um procedimento que foca a atenção de modo não-analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo. Contudo o sinônimo do exercício de meditar difere-se no Oriente e Ocidente, no primeiro é atribuído a espiritualidade e na parte ocidental a práticas autorregulatórias do corpo e da mente. Apesar das diferenças, a meditação apresenta-se como aliada para a construção da atenção, concentração e percepção da respiração, pensamento, emoção e memórias; além de auxiliar no bem-estar físico e emocional ao reduzir os sintomas de estresse e ansiedade (RIBEIRO; ARAÚJO, 2021).

O estresse representa um risco à saúde física e mental, podendo interferir diretamente no crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional, ao produzir efeitos negativos que influenciam desde seus hábitos de vida cotidianos até o estado de saúde geral da pessoa afetada, a atividade de meditação contra o estresse, pode permitir a promoção de saúde e qualidade de vida dos praticantes, diante de um contexto de alta vulnerabilidade ambiental, orgânica e psicossocial. No contexto pandêmico vivido nos últimos anos os profissionais de saúde que prestam assistência e atuam frente a pandemia da COVID-19 podem apresentar estresse, distúrbios do sono, irritabilidade e desatenção, porém com o uso recorrente da meditação, como uma potente técnica para tranquilizar a mente e relaxar o corpo esse quadro pode ser minimizado (MELO et al., 2020).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Sumiya et al. (2022) as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde correspondem a cuidados que fazem uso de recursos terapêuticos dentro de uma concepção ampliada do processo saúde-doença.

As Práticas Integrativas e Complementares são cuidados terapêuticos dentro de largo conceito de Saúde-Doença. O Brasil é um dos primeiros na América Latina a incluir as PICS no seu sistema de Saúde, processo que resultou na PNPIIC.

Para Carvalho e Nóbrega (2018) as PICS abrangem sistemas e recursos que valorizam o desenvolvimento de vínculo terapêutico, e a integração do ser humano com o meio em que vive. E entende-se que para o cuidado da Saúde Mental são necessárias intervenções capazes de considerar a subjetividade, a singularidade e a forma como o indivíduo percebe o mundo.

Elas valorizam a integração do ser humano com o meio, e a consolidação das PICS como método terapêutico favorece a integralidade na saúde, dessa forma abrangendo também a saúde mental, que necessita de um olhar mais individualizado, para enxergar cada singularidade e subjetividade dos pacientes. Dessa forma os autores apontam o benefício dessas práticas por apresentarem uma visão que vai além da já vista na medicina tradicional, ampliando as noções de saúde, sejam elas mentais ou físicas.

A partir da literatura analisada, tornou-se possível compreender que de acordo com o autor Pedro e Ribeiro (2021) a acupuntura é uma das técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que se fundamenta em uma abordagem holística da saúde, e ela tem se mostrado efetiva na melhoria da dor lombar, na insônia, na compulsão alimentar e nos tratamentos de transtornos de ansiedade, sintomas que podem ser desenvolvidos dentro do ambiente de trabalho. Já segundo Bousfield et al. (2021) a acupuntura é uma técnica de inserção e manipulação de agulhas apropriadas em pontos específicos, por onde passa a força vital, denominada Qi, além disso seu estudo apresenta um paralelo entre a acupuntura e o Processo de Enfermagem, mostrando como a utilização desse processo poderia facilitar as consultas de enfermeiros especialistas em acupuntura.

De acordo com o primeiro autor a acupuntura é uma técnica antiga da medicina tradicional chinesa que tem uma visão integral do indivíduo, observando aspectos tanto físicos como psicológicos e emocionais. Além disso visa a promoção da cura através do realimento da energia pela estimulação com agulhas determinados pontos, e pode ajudar no tratamento de diversos sintomas que acometem ambientes de trabalho, dentre eles os de cunho psicológico, como a ansiedade. O segundo autor também traz uma visão integrativa da acupuntura e mostra como o Processo de Enfermagem pode auxiliar para que as consultas de acupuntura sejam mais organizadas e vejam o indivíduo como um todo, para assim realizar seu diagnóstico energético, ele também afirma que a acupuntura é realizada através da inserção de agulhas para fins terapêuticos nos meridianos, sendo cada

um deles vinculado a um sistema fisiológico ou mental, mas de forma contrária ao primeiro autor não foca nos resultados alcançados com o uso da prática e sim na melhor maneira de aplicá-la.

Corroborando com os achados dos autores supracitados Carvalho et al. (2021) refere que, quando a acupuntura tem por finalidade liberar esses canais de energia do corpo, para recupera a saúde desse indivíduo, além disso mostra a eficácia do tratamento com a acupuntura em dores, principalmente de ordem muscular, e também a importância do papel Interprofissional. O autor Machado (2021) traz que a acupuntura é o recurso terapêutico da Medicina Tradicional, Complementar e Integrativa mais realizado no mundo, tendo no Brasil sua atuação livre, ela apresenta melhoria em quadros de algias, depressão e até transtornos gastrointestinais.

É de concordância para os autores que a acupuntura pode auxiliar no tratamento de diversas doenças, inclusive no âmbito da saúde mental, mas que as ações de analgesia são as mais significativas provenientes dessa prática, trazendo qualidade de vida a pacientes que enfrentam variadas patologias. Apesar de sua maior relevância no tratamento da dor, as descobertas em relação as questões psicológicas não são anuladas, contudo tornam a acupuntura um recurso mais auxiliador e complementar para esses casos. É necessário um maior número de estudos para tornar mais visível essa prática como possível tratamento de ansiedade, depressão e outras desordens relacionadas a saúde mental.

Na literatura referente a aromaterapia, de acordo com Silva et al. (2020) a aromaterapia é uma técnica milenar utilizada primeiramente pelos antigos egípcios em várias práticas, sua utilização oferece resultados satisfatórios em relação à diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, fatores capazes de provocar desequilíbrios no organismo, gerando agravos emocionais. Mas alerta a necessidade do domínio da técnica e do conhecimento por parte do profissional que realizará a prática, para evitar possíveis danos à saúde.

Apesar de ser uma prática antiga, no Brasil a aromaterapia só foi regulamentada em 2018, o que justificaria a precariedade de estudos que poderiam trazer uma padronização dessa prática para melhoria de sua aplicação e diminuição de possíveis efeitos adversários à saúde. Contudo os seus benefícios são amplamente observados pelo autor, principalmente nas questões da saúde mental.

De acordo com Borges et al. (2020) ela é um dos recursos terapêuticos mais acessíveis utilizados, promove bem-estar mental, físico e emocional, além de estimular a atenção e a memória. Para adquirir resultados satisfatórios nos tratamentos com óleos essenciais, é preciso selecionar aquele que possa suprir as necessidades de cada patologia.

O estudo trata sobre a eficácia da aromaterapia com o óleo de lavanda e o uso da massagem para tratamento de patologias, como a ansiedade, insônia e até problemas respiratórios. Foi comprovada a importância dessa prática para promover o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo. A partir disso foi possível notar que os autores entraram em concordância sobre os efeitos benéficos da aromaterapia para saúde mental.

O autor Oliveira e Arakawa (2021) complementa esse estudo mostrando a eficácia da aromaterapia, após tratamentos com óleos essenciais, obtendo diminuição dos níveis de estresse e por consequência combatendo outras patologias que podem ser acarretadas por ele, além disso, os óleos essenciais podem ajudar no cenário pandêmico vivido nos últimos anos pelo COVID 19, pois o período de reclusão social favoreceu o adoecimento mental.

Esse autor mostra uma visão amplificada da aromaterapia e dos óleos essenciais como uma importante forma de combate ao estresse, além de mostrar como pode ser benéfica para outras disfunções psicológicas e no aumento da imunidade. E novamente reafirmar o que já foi dito pelos outros autores, o que torna a aromaterapia uma importante aliada para o tratamento das questões de saúde mental dos indivíduos, proporcionando uma melhora na qualidade de vida.

Sobre a meditação para os autores Varginha e Moreira (2020) é uma prática antiga e tem suas origens nos primórdios das tradições orientais se relacionando com filosofias do yoga e budismo, e pode ser dividida em dois estilos, sendo o mais utilizado chamado de Mindfulness.

O estudo desses autores mostra os dois tipos de meditação que podem ser realizadas, e como elas agem diminuindo a reatividade à estressores externos, pois podem alterar diversas estruturas cerebrais, auxiliando o usuário no tratamento de ansiedade e depressão, além de causar uma maior estabilidade emocional. Essa prática também pode influenciar na reação ao estímulo da dor de acordo com o tempo de prática de cada indivíduo.

Para Ribeiro e Araújo (2021) a meditação apresenta-se como aliada para a construção da atenção, concentração e percepção da respiração, pensamento, emoção e memórias; além de auxiliar no bem-estar físico e emocional ao reduzir os sintomas de estresse e ansiedade.

Os autores apresentam a relação entre acadêmicos e a piora da saúde mental em decorrência do aumento dos níveis de estresse pela vivência universitária, e mostram que eles podem aderir como tratamento a meditação, pois ajuda na diminuição do estresse, melhora na memória, reduz os sintomas da depressão, e diminuição da ansiedade, raiva e fadiga. Entrando em concordância com os primeiros autores, que também consideram a prática como aliada nas patologias da saúde mental.

E para complementar esse estudo para o autor Melo et al. (2020) com o contexto pandêmico vivido nos últimos anos os profissionais de saúde que prestam assistência e atuam frente a pandemia da COVID-19 podem apresentar estresse, distúrbios do sono, irritabilidade e desatenção, porém com o uso recorrente da meditação, como uma potente técnica para tranquilizar a mente e relaxar o corpo esse quadro pode ser minimizado.

O estudo do autor mostra o cenário vivido pelos profissionais que estão na assistência contra o COVID-19, onde desde a falta de EPIS até a alta carga horária geram altos níveis de estresse, que representam um risco à saúde física e mental desses profissionais, mas a prática recorrente da meditação pode minimizar de forma significativa esse quadro. O que novamente entra em convergência com os outros autores, fazendo com que a conclusão tirada desses estudos é a eficácia da meditação para tratamento de patologias de ordem mental, além de maior controle emocional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No término dessa pesquisa, tivemos a percepção da importância das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que acabou se destacando durante esse período de pandemia da Covid-19, onde se teve uma intensificação de agravos, principalmente relacionados a saúde mental devido aos isolamentos, ganhando destaque com suas ações benéficas a saúde. Esse trabalho vem trazendo um enfoque principal nas práticas de acupuntura, aromaterapia e meditação.

Vemos que a acupuntura visa a manipulação de agulhas em pontos específicos do corpo, vinculado a um sistema fisiológico ou mental, onde se mostrou bastante efetiva em transtornos de ansiedade, melhoria de qualidade de sono e compulsões alimentares. Já na aromaterapia, observasse o uso de óleos que são extraídos de diversas variedades de plantas aromáticas, que pode ser administrado por via oral, cutânea ou por inalação, oferecendo resultados em relação a diminuição do estresse e ansiedade. E na meditação, vemos a prática de regulação do corpo e da mente que treina a focalização da atenção, para alcançar tranquilidade e concentração, onde se apresenta como aliada para melhoria da percepção da respiração, memórias e emoções. Auxiliando também no bem-estar físico e emocional, reduzindo irritabilidades e ansiedade. E com isso entendemos um pouco sobre as PICS e como algumas delas funcionam.

REFERÊNCIAS

BORGES, Ingrid Naurah *et al.* **Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda::** Revisão Integrativa. Brasil: Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2020.

BOUSFIELD, Ana Paula *et al.* Processo de Enfermagem como potencializador da prática da acupuntura. *In:* BOUSFIELD, Ana Paula. **Processo de Enfermagem como potencializador da prática da acupuntura.** Brasil: Escola Anna Nery, 2021.

CARVALHO, Jessica Liz; NÓBREGA, Maria do Perpétuo. **Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica.** São Paulo: Revista Gaúcha de Enfermagem, 2018.

CARVALHO, Mayara Soares *et al.* **Acupuntura no tratamento da dor e interprofissionalidade::** revisão integrativa. Curitiba: Brazilian Journal of Development, 2021.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço.** São Paulo: Editora Vozes, 2015, 1ª Ed.

LEMES, Alisséia Guimarães *et al.* A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. *In:* **A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa.** 33. ed. Brasil: Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde, 2020

MACHADO, Katia. **Acupuntura: bases científicas e sua aplicação no Brasil e no mundo**. São Paulo: Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa, 2021.

MELO, Bárbara de Caldas *et al.* **Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19**:: revisão narrativa. Brasil: Comunicação em Ciências da Saúde, 2020.

MIRANDA, Geane Uliana; VIEIRA, Carolina Rocha. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. *In: Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental*. 10. ed. Brasil: Research, Society and Development, 2021.

OLIVEIRA, Bruna Barbosa; ARAKAWA, Janice Aparecida. **AROMATERAPIA: PRÁTICA INTEGRATIVA NO COMBATE AO ESTRESSE**. Brasil: Revista Terra & Cultura, 2021.

PEDRO, Danielli Rafaeli; RIBEIRO, Beatriz Maria. **Acupuntura em trabalhadores**:: revisão integrativa da literatura. Paraná: Rev. Saúde Pública Paraná, 2021.

RIBEIRO, Aline de Souza; ARAÚJO, Gabriella da Silva. **PRÁTICAS DE SAÚDE MENTAL: MEDITAÇÃO E REFLEXÃO**. Brasil: Revista Eletrônica do Programa de Educação Tutorial, 2021.

RUELA, Ludmila de Oliveira *et al.* Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. *In: Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura*. Rio de Janeiro: Ciência & Saúde Coletiva, 2018

SANTOS, Elem Guimarães *et al.* Uso da acupuntura na depressão. *In: Uso da acupuntura na depressão*. 9. ed. Vitória, ES: REFACS, 2021.

SILVA, Maria Aparecida *et al.* ACERCA DE PESQUISAS EM AROMATERAPIA: USOS E BENEFÍCIOS À SAÚDE. *In: ACERCA DE PESQUISAS EM AROMATERAPIA: USOS E BENEFÍCIOS À SAÚDE*. 19. ed. São Paulo: Revista da Universidade Ibirapuera, 2020.

SUMIYA, Alberto *et al.* **Distribuição espacial das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Atenção Básica no Brasil**. Brasil: Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 2022.

TORRES, Barbara Vitória *et al.* PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO EM SAÚDE DE CRIANÇAS. *In: PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO EM*

SAÚDE DE CRIANÇAS. 12. ed. Alagoas, Maceió: Enfermagem em Foco, 2021.

VARGINHA, Eduardo S.; MOREIRA, Andreia S. MEDITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE. *In*: **MEDITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**. 2. ed. Rio de Janeiro: Revista de Medicina de Família e Saúde Mental, 2020.