

### O IMPACTO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO MANEJO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ananda Karolyne Ribeiro de Oliveira<sup>1</sup>.

**RESUMO:** A saúde mental configura-se como um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea, com os transtornos de ansiedade apresentando índices crescentes de prevalência global. Este capítulo aborda o impacto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no manejo da ansiedade, buscando alternativas ao modelo biomédico tradicional excessivamente medicalizado. O objetivo central é descrever as principais modalidades de PICS e identificar, por meio da literatura científica, como essas intervenções contribuem para o atenuamento da sintomatologia ansiosa e promoção do bem-estar. Metodologicamente, realizou-se uma revisão de literatura de natureza qualitativa e descritiva, fundamentada em bases de dados e documentos normativos. Os resultados indicam que práticas como acupuntura, meditação, aromaterapia e arteterapia atuam na regulação neurofisiológica e no suporte emocional, reduzindo a hiperatividade autonômica e a percepção subjetiva do medo. Conclui-se que a integração dessas terapias no Sistema Único de Saúde (SUS) é fundamental para o fortalecimento do cuidado integral e humanizado. As PICS não apenas mitigam sintomas, mas também estimulam a autonomia do sujeito e a ressignificação do sofrimento psíquico, consolidando-se como estratégias terapêuticas eficazes e complementares ao tratamento convencional, respeitando a multidimensionalidade do ser humano.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental. Terapias Complementares. Transtornos Ansiosos.

#### THE IMPACT OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES ON ANXIETY MANAGEMENT: A LITERATURE REVIEW

**ABSTRACT:** Mental health represents one of the greatest challenges in contemporary public health, with anxiety disorders showing increasing rates of global prevalence. This chapter addresses the impact of Integrative and Complementary Health Practices (ICHP) on the management of anxiety, seeking alternatives to the overly medicalized traditional biomedical model. The main objective is to describe the primary forms of ICMH and to determine, based on the scientific literature, how these interventions help alleviate anxiety symptoms and promote well-being. Methodologically, a qualitative and descriptive literature review was conducted, drawing on databases and policy documents. The results indicate that practices such as acupuncture, meditation, aromatherapy, and art therapy play a role in

neurophysiological regulation and emotional support, reducing autonomic hyperactivity and the subjective perception of fear. The conclusion is that the integration of these therapies into the Unified Health System (SUS) is essential for strengthening comprehensive and humanized care. ICHP not only mitigate symptoms but also promote the individual's autonomy and the reframing of psychological distress, establishing themselves as effective therapeutic strategies that complement conventional treatment while respecting the multidimensional nature of the human being.

**KEY-WORDS:** Mental Health. Complementary Therapies. Anxiety Disorders.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é um componente indissociável do bem-estar geral, sendo influenciada por fatores biopsicossociais complexos que determinam a capacidade do indivíduo de lidar com as adversidades. Por sua vez, transtornos mentais são condições diagnosticáveis caracterizadas por alterações no pensamento, humor ou comportamento, podendo envolver esses três fatores combinados (Jurueña, 2017). Atualmente, a ansiedade figura como um dos problemas de saúde pública mais desafiadores, manifestando-se através de sentimentos de medo e apreensão desproporcionais que comprometem a funcionalidade do sujeito (Freitas et al, 2024).

A ansiedade patológica se distingue de uma resposta normal pela sua intensidade e duração, gerando um sofrimento psíquico que ecoa tanto na mente quanto no corpo. Historicamente, o tratamento tem se concentrado no uso de psicofármacos; contudo, observa-se que, embora as medicações auxiliem no controle dos sintomas, elas podem acarretar efeitos colaterais e limitações se não forem acompanhadas por outras formas de suporte (Castillo et al, 2020; Barbosa; Asfora; Moura, 2020). Em adição, Dalgarrondo (2019) reforça que a compreensão do transtorno mental deve considerar a história de vida e o contexto do indivíduo, não se limitando apenas ao diagnóstico clínico.

Diante desse cenário, tem-se buscado maneiras alternativas para oferecer um tratamento holístico e personalizado. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) surgem como mecanismos alternativos às práticas de saúde biomédicas, priorizando estratégias terapêuticas acolhedoras, abrangentes e interdisciplinares. Instituídas no Brasil pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), essas abordagens buscam estimular mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde, focando no vínculo terapêutico e na escuta qualificada (Brasil, 2006).

O uso excessivo de medicação e a necessidade de práticas mais humanizadas justificam a investigação sobre como as PICS podem atuar especificamente nos quadros ansiosos. A relevância deste estudo reside na possibilidade de oferecer subsídios para uma assistência que valorize a subjetividade humana e promova o autocuidado, reduzindo o estigma e os danos associados ao manejo convencional isolado.

## OBJETIVO

Descrever as modalidades de Práticas Integrativas e Complementares voltadas ao cuidado em saúde mental e identificar o papel dessas intervenções na redução dos sintomas de ansiedade, com base na literatura científica disponível.

## METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva, conduzida sob o método de revisão de literatura. A escolha por este método justifica-se pela necessidade de reunir, analisar e sintetizar o conhecimento produzido por diferentes autores sobre o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no manejo da ansiedade, permitindo uma visão panorâmica do tema.

Deste modo, para a construção do arcabouço teórico, o processo metodológico foi dividido em etapas distintas. Inicialmente, a coleta de dados foi realizada a partir de uma pesquisa bibliográfica, abrangendo obras clássicas, artigos e documentos normativos. A busca incluiu bases de dados eletrônicas e bibliotecas virtuais, utilizando descritores que correlacionam a ansiedade ao campo das terapias complementares.

O material selecionado foi submetido a uma leitura analítica e exploratória, visando identificar os pontos de convergência entre as evidências científicas e os fundamentos teóricos. A organização sistemática do material bibliográfico é o que permite transformar informações em um corpo de conhecimento coeso e útil para a prática clínica e acadêmica. Por fim, os dados foram sintetizados em categorias temáticas que estruturam a discussão apresentada a seguir, garantindo o rigor ético e a fidelidade às fontes consultadas (Gonçalves, 2019).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1. Acupuntura

Desde 1995 reconhecida como especialidade médica pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), a acupuntura designa um método terapêutico de origem chinesa caracterizado pela inserção de agulhas na superfície corporal, sendo utilizada para o tratamento de doenças e promoção de saúde (Santos et al, 2021). A Acupuntura tem uma visão integradora do corpo e da mente que vem de uma filosofia oriunda da Medicina Tradicional e o termo deriva do latim “acus” para agulha e “pungere” para punção. A associação dos saberes tradicionais com a ciência ocidental possibilita a resolução ou remissão de sofrimentos físicos e mentais (Silva, 2007).

Segundo a Medicina Chinesa (MC), transtornos mentais seriam resultado de desequilíbrios associados ao coração (Xin), à consciência (Shen) e ao fígado (Gan). O desarranjo das estruturas suscita o aparecimento de sintomas que incluem: insônia,

ansiedade, mania, depressão, histeria e psicose (Castro, 2011).

Os acupontos referem-se a regiões localizadas na pele, onde são encontradas terminações nervosas sensoriais que estão associadas aos nervos propriamente ditos, a vasos sanguíneos, periósteos e cápsulas articulares cuja estimulação gera respostas que acessam o Sistema Nervoso Central (SNC), o que pode ser eficaz no tratamento de alguns casos de ansiedade. (Scognamillo-Szab; Bechara, 2001). Os sintomas de distúrbios psíquicos podem ser atenuados pela estimulação de pontos de acupuntura para restabelecimento do livre fluxo de energia e das emoções.

Segundo Goyatá (2016), a Organização Mundial da Saúde recomenda a utilização da acupuntura para o tratamento da ansiedade, uma vez que é um procedimento de baixo custo, seguro, não-tóxico e possui mínimos efeitos secundários e mínimas contra-indicações.

## **4.2 A arteterapia**

A arteterapia configura-se como um dispositivo terapêutico com suas origens no campo da psicologia caracterizado como um processo criativo de produção que explora a auto-expressão, estabelecendo uma relação íntima entre o indivíduo com a sua arte. Em outras palavras, é o exercício da psicoterapia por meio da arte, cujo enfoque no processo pode auxiliar o paciente a desenvolver mecanismos de enfrentamento (Barboza, 2022). Existem diversos meios de trabalhar a arteterapia, como por meio da criação de desenhos, esculturas, pinturas, colagens; dança; teatro; música e etc.

O fazer da arte torna-se terapêutico à medida que é criada uma conexão da personalidade do indivíduo com os conteúdos produzidos. Não há um compromisso com o rigor, pois o desenvolvimento das criações ocorre de maneira exclusiva e leve que, por consequência, canaliza os processos intrapsíquicos (Silva, 2022).

O recurso abrange diversas formas artísticas que auxiliam na comunicação de emoções, experiências e anseios os quais, muitas vezes, seriam de difícil expressão verbal. Sendo assim, a modalidade pode auxiliar no manejo de conflitos emocionais, existenciais, espirituais, medos e angústias, haja vista que minimiza tais questões. (Ciasca, 2017; Coqueiro; Vieira; Freitas, 2010).

Desta maneira, a arteterapia como um tratamento complementar às outras modalidades terapêuticas pode ser uma ferramenta de promoção à saúde e remissão de sintomas angustiantes.

## **4.3 Aromaterapia**

A aromaterapia consiste no emprego terapêutico dos óleos essenciais advindos de plantas aromáticas que contêm substâncias de características químicas voláteis

que interagem com diferentes vias de neurotransmissores e com receptores olfativos, possibilitando que sejam associados a sensações de bem-estar, relaxamento e analgesia. (Gonçalves; Oliveira; Neri, 2023; Santos; Nascimento; Mota, 2022)

Uma vez que as propriedades desempenhadas pelos óleos assemelham-se em aspectos fisiológicos e farmacológicos aos dos medicamentos convencionais utilizados, os indivíduos utentes desta terapêutica podem ter resultados positivos na redução dos sintomas de ansiedade (Santos; Nascimento; Mota, 2022). Além disso, as moléculas odoríferas dos óleos quando inaladas são direcionadas até nervos olfativos que ligam-se ao sistema nervoso central e ativam partes do sistema límbico que estimula a modulação do humor (Machado; Silva, 2019)

A aromaterapia pode ser aplicada de formas distintas, como por meio de inalações, massagens, banhos com substâncias à base de ervas e minerais e compressas. Configura-se como uma estratégia terapêutica holística, de baixo custo e não invasiva. (Gonçalves; Oliveira; Neri, 2023)

#### **4.4. Meditação**

A meditação constitui uma terapêutica baseada no treinamento mental a partir da autorregulação da atenção e das emoções, proporcionando melhorias cognitivas que podem auxiliar na redução de sintomas estressores, depressivos e ansiosos. Uma vez que as técnicas intentam um controle voluntário sobre os processos mentais, as respostas neurofisiológicas de atividades corticais e subcorticais podem ser otimizadas, aumentadas ou diminuídas. (Cartaxo; Braz; Fernandes, 2019, Álvarez-Pérez, 2022)

Com as habilidades desenvolvidas durante o ato de meditar, o indivíduo torna-se capaz de canalizar suas emoções mais ansiosas, assumindo uma ferramenta importante para o enfrentamento de sua condição (Freitas; Jesus; Oliveira, 2022). Como tratamento complementar para indivíduos que apresentam agitação mental em demasia, a meditação é uma prática em potencial a ser utilizada.

#### **4.5 Musicoterapia**

A musicoterapia configura-se como uma estratégia terapêutica baseada no uso de elementos musicais e rítmicos, utilizada para aprimorar condições orgânicas e psíquicas através do estímulo musical (Júnior et al, 2022). É uma abordagem de fácil acesso e baixo custo que abrange questões biopsicossociais e/ou espirituais, proporcionando bem-estar, restaurando o equilíbrio e favorecendo a integração do indivíduo. Além disso, a musicoterapia é recomendada pela Classificação de Intervenções de Enfermagem (NIC) como uma medida que pode proporcionar mudanças de comportamento, como alívio de sintomas angustiantes (Ibiapina, 2022).

Segundo Borges, Júnior e Blanch (2022), no âmbito neurocientífico, o processo de percepção musical envolve áreas cerebrais distintas como córtex (pré-frontal, pré-motor, motor, somatosensorial, parietal e occipital), lobos temporais, cerebelo e áreas do sistema límbico. Sendo assim, observa-se a complexidade das funções musicais no sistema nervoso. Com estudos que se intensificaram a partir do século XX, o estudo da música e seus impactos passou a ser integrado em abordagens comportamentais, psicanalíticas e humanísticas, uma vez que a música constitui um instrumento não somente recreativo ou cultural, bem como uma possibilidade de ferramenta terapêutica.

Atualmente, a musicoterapia tem aplicações em diversos contextos clínicos, incluindo na reabilitação da saúde mental, visto que compreende uma intervenção não invasiva de fácil aceitação que gera alívios psíquicos, seja por meio da expressão de emoções ou por causar estímulos relaxantes (Júnior, 2022).

Dessa maneira, a musicoterapia apresenta potencialidades para ser usada em pessoas que apresentam sintomas ansiosas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão de literatura realizada neste capítulo evidencia que as Práticas Integrativas e Complementares representam um avanço crucial no manejo da ansiedade. Através de técnicas como acupuntura, meditação e arteterapia, é possível oferecer um cuidado que acolhe a subjetividade humana e promove a saúde de forma integral.

Conclui-se que o uso das PICS contribui para a redução da sintomatologia ansiosa, favorece a autonomia do sujeito e diminui a medicalização desnecessária. É fundamental que os serviços de saúde continuem incentivando a prática e o estudo dessas terapias, garantindo que o cuidado em saúde mental seja cada vez mais humanizado, ético e pautado na compreensão do ser humano como um ser multidimensional.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. DE. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1–8, 27 fev. 2020.

BARBOZA, A. M. O; Arteterapia na Contribuição da Saúde Mental. **Revista Gestão & Educação**, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARTAXO, L. A. C. V. B.; BRAZ, S. B. C.; FERNANDES, D. M. A. P. A meditação como estratégia de alívio da ansiedade na Atenção Primária à Saúde. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [S. l.], v. 65, n. 5, p. 706-713, 2019.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S. l.], v. 22, p. 20-23, 2000.

CASTRO, I. M. **Auxílio da Acupuntura no Tratamento Da Depressão**, 2011.

CIASCA, E. C. **Arteterapia e depressão**: efeitos da arteterapia como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

COQUEIRO, N. F.; VIEIRA, F. R. R.; FREITAS, M. M. C. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 23, n. 6, p. 859–862, 2010.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FREITAS, F. G.; JESUS, G. T. DE; OLIVEIRA, L. R. M. C. DE. Os efeitos da prática da meditação para redução e controle da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, p. e266111739117, 27 dez. 2022.

FREITAS, S. et al. COMPREENDENDO A PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA SOCIEDADE BRASILEIRA. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, Macapá, Brasil, v. 3, n. 2, p. 647–657, 2024. , 1 ago. 2024.

GONÇALVES, A. B; OLIVEIRA, L. W. P; NERI, F. S. M. **Uso de Aromaterapia no Tratamento dos Transtornos de Ansiedade e Depressão: Uma Revisão Integrativa**, 2023.

GONÇALVES, J. R. . COMO ESCREVER UM ARTIGO DE REVISÃO DE LITERATURA. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos** , Brasil, São Paulo, v. 2, n. 5, p. 29–55, 2019. DOI: 10.5281/zenodo.4319105. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/122>.

GOYATÁ, S. L. T. et al. Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S. l.], v. 69, n. 3, p. 602-609, 2016.

IBIAPINA, A. R. DE S. et al. Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022.

JUNIOR, R. A.; BORGES, A. DE P. F.; BLANCH, G. T. Neurociência da música e ações da musicoterapia nos transtornos mentais: uma revisão sistemática. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 4, p. 1–9, 30 dez. 2022.

JÚNIOR, J. et al. A Musicoterapia como Estratégia no Manejo Sintomatológico da Ansiedade: Uma Revisão Sistemática da Literatura. **Revista interdisciplinar em saúde**, v. 9, n. Único, p. 960–975, 6 dez, 2022

JURUENA, Mario Francisco. **O Diagnóstico dos transtornos mentais**. Medicina (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, Brasil, v. 50, n. supl.1, p. 1–2, 2017. .

- PAULINO, B. DE L. P.; YOEM, R. H. DA C. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. **Pubsaúde**, v. 10, p. 1–5, 2022.
- MACHADO, C. O. S; SILVA, D. P; Aromaterapia no Tratamento de Ansiedade. **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 11 – Ano: 2019
- SANTOS, H. J. S; NASCIMENTO, G. P; V; MOTA, A. A. R. Aromaterapia como alternativa no tratamento complementar da depressão. **Brazilian Journal of Development**, 2022.
- SANTOS, M. S et al. A ACUPUNTURA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO NARRATIVA, **Arquivos do Mudi**, v. **264**, n. 1, p. 143 - 157, 2021.
- SCOGNAMILLO-SZABÓ, M. V. R.; BECHARA, G. H.. Acupuntura: bases científicas e aplicações. **Ciência Rural**, v. 31, n. 6, p. 1091–1099, dez. 2001.
- SCHWAMBACH, L. B.; QUEIROZ, L. C. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 33, p. e33077, 2023.
- SILVA, Delvo Ferraz. Psicologia e acupuntura: Aspectos Históricos, Políticos e Teóricos. **Psicologia, Ciência e Profissão**. Brasília, v. 27, n. 3, p. 418-429, sep. 2007.
- SILVA, E. G. S. **Arteterapia como tratamento de pacientes com depressão**. Uberaba, MG; 2022.