

As Práticas Integrativas e Complementares na atenção à saúde da mulher
Integrative and Complementary Practices in women's health care
Prácticas Integrativas y Complementarias en la atención médica de la mujer

Recebido: 07/06/2020 | Revisado: 09/06/2020 | Aceito: 10/06/2020 | Publicado: 25/06/2020

Vitória Almeida de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3389-4461>

Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus* Chapecó, Brasil

E-mail: vitoria7x@gmail.com

Grazieli Nunes Machado

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0615-2457>

Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus* Chapecó, Brasil

E-mail: grazi.n.machado@gmail.com

Andrea Moreira Arrué

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5391-324X>

Universidade Federal do Paraná, Brasil

E-mail: andrea.ensp@gmail.com

Adriana Remião Luzardo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9240-0065>

Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus* Chapecó, Brasil

E-mail: adriana.luzardo@uffs.edu.br

Leonardo Bigolin Jantsch

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4571-183X>

Universidade Federal de Santa Maria, *Campus* Palmeira das Missões, Brasil

E-mail: leo_jantsch@hotmail.com

Mitzy Tannia Reichembach Danski

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5380-7818>

Universidade Federal do Paraná, Brasil

E-mail: mitzyr257@gmail.com

Resumo

Objetivo: analisar a utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) na atenção integral à Saúde da Mulher. **Método:** Revisão narrativa da literatura, realizada nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed. Utilizando os descritores: “Terapias Complementares” AND “Saúde da Mulher”, sem recorte temporal. Foram selecionados dez artigos, submetidos à análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** A primeira publicação foi no ano de 2010, e 80% dos estudos foram desenvolvidos pela Enfermagem. Emergiram três categorias: as práticas integrativas e complementares em saúde, os impactos na saúde da mulher e os profissionais da saúde. As evidências mostraram que o modelo de saúde continua centrado na doença. No entanto, dentre as PICS destacam-se a musicoterapia, a hidroterapia, a aromaterapia, reflexologia podálica, escalda-pés, uso de plantas medicinais, entre outras. As PICS foram empregadas para o alívio de sintomas físicos, dores em geral, com benefícios emocionais e psicológicos, no processo de parturição, durante o pré-natal, neoplasias e nos sinais de climatério. Os profissionais da saúde que frequentemente utilizam essas práticas no cuidado à saúde da mulher são médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e doulas. **Conclusão:** As práticas Integrativas e Complementares em Saúde podem ser utilizadas em todos os ciclos e fases da saúde da mulher, portanto, integrar os conhecimentos das PICS na formação e qualificação são essenciais para que seja prestada assistência integral à saúde da mulher.

Palavras-chave: Terapias complementares; Saúde da mulher; Promoção da Saúde.

Abstract

Objective: to analyze the use of Integrative and Complementary Practices (ICPs) in comprehensive care for Women's Health. **Method:** Narrative review of the literature, carried out on the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and PubMed databases. Using the descriptors: “Complementary Therapies” AND “Women's Health”, with no time frame. Ten articles were selected and submitted to Bardin's content analysis. **Results:** The first publication was in 2010, and 80% of the studies were developed by Nursing. Three categories emerged: integrative and complementary health practices, impacts on women's health and the performance of health professionals. Evidence has shown that the health model remains disease-centered. However, among the ICPs, music therapy, hydrotherapy, aromatherapy, foot reflexology, scalding, use of medicinal plants, among others, stand out. ICPs were used to relieve physical symptoms, pain in general, with emotional and psychological benefits, in the

parturition process, during prenatal care, neoplasms and in climacteric signs. Health professionals who frequently use these practices, in their professional practice, in health services are doctors, nurses, physiotherapists and doulas. **Conclusion:** Integrative and Complementary Health practices can be used in all cycles and phases of women's health, therefore, integrating the knowledge of PICS in training and qualification are essential for the provision of comprehensive assistance to women's health.

Keywords: Complementary therapies; Women's health; Health Promotion.

Resumen

Objetivo: analizar el uso de Prácticas Integrativas y complementarias (PICS) en atención integral para la Salud de la Mujer. **Método:** Revisión narrativa de la literatura, realizada en la Biblioteca electrónica científica en línea (SciELO), Literatura latinoamericana y caribeña en ciencias de la salud (LILACS) y bases de datos PubMed. Usando los descriptores: "Terapias complementarias" Y "Salud de la mujer", sin marco de tiempo. Diez artículos fueron seleccionados y enviados al análisis de contenido de Bardin. **Resultados:** La primera publicación fue en 2010, y el 80% de los estudios fueron desarrollados por Enfermería. Surgieron tres categorías: prácticas de salud integradoras y complementarias, impactos en la salud de las mujeres y el desempeño de los profesionales de la salud. La evidencia ha demostrado que el modelo de salud sigue centrado en la enfermedad. Sin embargo, entre los PICS destacan la musicoterapia, la hidroterapia, la aromaterapia, la reflexología podal, el escaldado, el uso de plantas medicinales, entre otros. Los PICS se utilizaron para aliviar los síntomas físicos, el dolor en general, con beneficios emocionales y psicológicos, en el proceso de parto, durante la atención prenatal, las neoplasias y los signos climatéricos. Los profesionales de la salud que utilizan con frecuencia estas prácticas, en su práctica profesional, en los servicios de salud son médicos, enfermeras, fisioterapeutas y doctores. **Conclusión:** Las prácticas integrales y complementarias se pueden utilizar en todos los ciclos y fases de la saude de la mujer, por lo tanto, la integración del conocimiento de los PICS en la capacitación y calificación es esencial para la prestación la prestación de asistencia integral a la salud de la mujer.

Palabras clave: Terapias complementarias; Salud de la mujer; Promoción de la Salud.

1. Introdução

O objetivo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) é prestar um cuidado de maneira holística, sendo capaz de promover a saúde, e proporcionar um equilíbrio entre tecnologia, ciência e principalmente humanização (Brasil, 2018). Por meio das PICS, pode-se realizar um tratamento diferenciado, tendo uma visão mais ampla do indivíduo e valorizando seu autocuidado (Da Rosa, Queiroz da Rosa, & Zanella, 2020).

Na saúde da mulher essas práticas vêm sendo utilizadas, nas diversas fases da vida, como durante o período gestacional e puerpério, também no estresse e ansiedade do dia a dia. Além destes, está sendo empregada no climatério e menopausa, que constituem o fim da fase reprodutiva da mulher e trazem consigo diversos sintomas que prejudicam sua qualidade de vida, entre outras. Esta terapêutica atua de forma a proporcionar conforto, trazer bem-estar às pacientes e principalmente alívio de sintomas biológicos (Martins, & Vieira, 2018).

De acordo, com a Organização Mundial da Saúde (2013), os índices de utilização mundial das PICS foram avaliados, determinando que nas últimas décadas houve um aumento significativo na utilização dessas terapias, no qual, mais de 70% da população mundial dependem dessas práticas. Os motivos elencados para esse crescimento são: o aumento dos custos dos serviços de saúde, o que leva o usuário a buscar novas formas de cuidado; o aumento da demanda ocasionado por doenças crônicas; o retorno da importância de um cuidado humanizado e holístico; e também tratamentos que proporcionem qualidade de vida quando não há possibilidade de cura (Amado, 2017).

Diversos profissionais da saúde fazem parte do grupo que aplicam e proporcionam as terapias integrativas e complementares para os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), seja nas unidades de saúde, centros especializados ou em hospitais. Compõem esse grupo principalmente: médicos, profissionais de enfermagem, fisioterapeutas, biomédicos e biólogos. Esses profissionais hoje em dia buscam esse conhecimento de forma autônoma, já que, ainda não é disponibilizado na grade curricular de muitos cursos de graduação (Paiva, 2016).

Justifica-se a relevância da pesquisa por tratar-se de uma terapia que possui resultados satisfatórios, provando facilitar muitos processos que a mulher passa durante as fases da vida, proporcionando a ela relaxamento, conforto e até diminuição de sintomas físicos que são comuns em determinadas faixas etárias e processos naturais (Da Rosa, Queiroz da Rosa, & Zanella, 2020). Além disso, é uma prática que vem se popularizando tanto entre os profissionais da saúde quanto entre os usuários, principalmente entre as mulheres. Refletindo

sobre a temática e com base na experiência pessoal, surgiu a inquietação que motivou a pesquisa: Quais são as evidências sobre as Práticas Integrativas e Complementares na atenção integral à Saúde da Mulher?

Portanto, o objetivo foi analisar a utilização das Práticas Integrativas e Complementares na atenção integral à Saúde da Mulher, no contexto brasileiro. E assim dar visibilidade a oferta das PICS, contribuindo dessa maneira para que mais profissionais sejam qualificados, possibilitando sua atuação com as terapias em seu cotidiano de trabalho.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa. A busca ocorreu no mês de maio de 2020, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed, sem recorte temporal. Foram utilizados os descritores “Terapias complementares” e “Saúde da mulher”, indexados no Decs (Descritores em Ciências da Saúde) com operador booleano AND.

No que se diz respeito aos critérios para inclusão foram selecionados artigos de textos completos, em português, que responderam à questão de pesquisa e que abordam as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) na atenção à Saúde da Mulher. Foram excluídos textos em inglês, espanhol, francês, italiano e coreano, e todos que não responderam à questão de pesquisa, além de resumos, teses, dissertações, editorial, carta, protocolos e livros. Para elaboração desta proposta de estudo, foram utilizadas as seis etapas da revisão integrativa, com o intuito de organizar as informações coletadas (Mendes, Silveira & Galvão, 2008).

Os dados foram submetidos à análise de conteúdo de Bardin (2016). Esta forma de análise compreende três etapas, sendo descritas da seguinte forma: pré análise; exploração do material; tratamento dos resultados obtidos, inferência e interpretação. Foram identificados 2.062 estudos primários e ao quantitativo da busca nas respectivas bases de dados são apresentadas no Quadro 1.

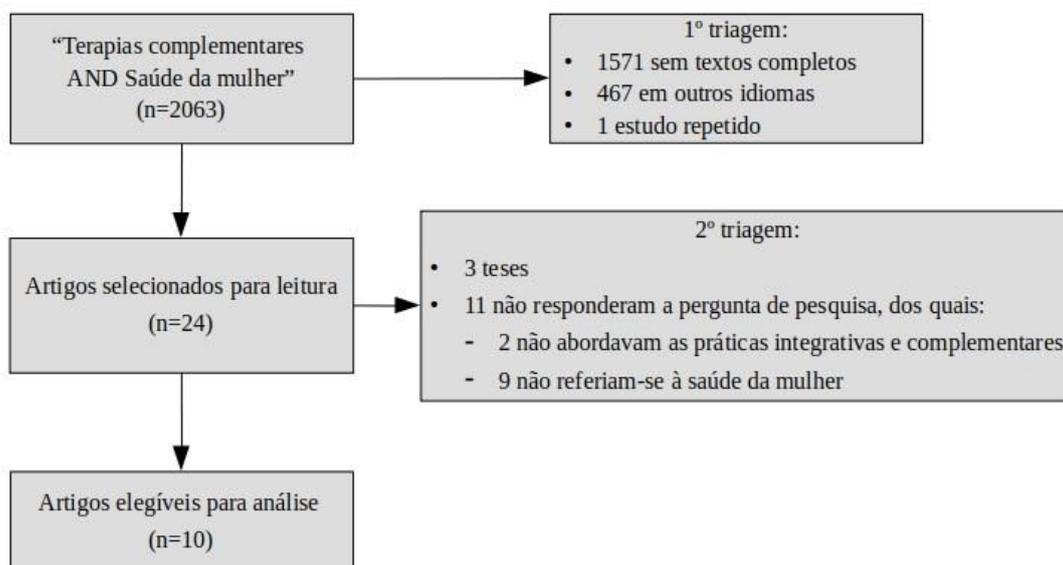
Quadro 1: Número de artigos, por base de dados pesquisada, sobre as Práticas Integrativas e Complementares na atenção integral à Saúde da Mulher. Chapecó, Santa Catarina, Brasil, 2020.

Base de dados	Número de artigos
SciELO	2
PubMed	2039
LILACS	22

Fonte: Autor (2020).

Posteriormente, a análise e leitura dos resumos, verificou-se que 2039 não apresentavam textos completos, idioma português, e um artigo era duplicado, dessa forma foram excluídos da amostra. Após a leitura foram selecionados 24 artigos, destes 14 foram excluídos, conforme detalhado no fluxograma da figura 1. Atendendo aos critérios de inclusão compuseram a amostra dez artigos.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos sobre a utilização das Práticas Integrativas e Complementares na atenção integral à Saúde da Mulher. Chapecó, Santa Catarina, Brasil, 2020.



Fonte: Autor (2020).

Para a análise dos dados das produções incluídas, foi elaborado e preenchido um instrumento com as seguintes informações: ano de publicação, base de dados, revista de

publicação, autores, área de pesquisa, local (município/serviço), população, PICS utilizadas no estudo, título, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusão.

3. Resultados e Discussão

A busca resultou em dez artigos, não foi realizado critério de recorte temporal. O primeiro artigo foi publicado no ano de 2010, totalizando dez anos de produção científica. A Tabela 1 descreve as características dos estudos, e as evidências mostraram que 80% das publicações científicas sobre as Práticas Integrativas e Complementares, na atenção integral à Saúde da Mulher, foram desenvolvidas pela Enfermagem, o restante pela Medicina e Fisioterapia.

Tabela 1: Características dos estudos selecionados sobre a produção científica a respeito das Práticas Integrativas e Complementares na Saúde da Mulher. Chapecó, Santa Catarina, Brasil, 2020.

Código	Autores	Revista	Ano	Base de dados	Área de Pesquisa
A1	Fernandes, <i>et al.</i>	Revista Gaúcha de Enfermagem	2018	PUBMED	Enfermagem
A2	Tabarro, <i>et al.</i>	Revista da Escola de Enfermagem da USP	2010	PUBMED	Enfermagem
A3	Mafetoni, <i>et al.</i>	Revista Mineira de Enfermagem	2014	LILACS	Enfermagem
A4	Fae, <i>et al.</i>	Fisioterapia Brasil	2010	LILACS	Fisioterapia
A5	Silva, <i>et al.</i>	Saúde e Sociedade	2016	LILACS	Medicina
A6	Borges, <i>et al.</i>	Revista Mineira de Enfermagem	2011	LILACS	Enfermagem
A7	Oliveira, <i>et al.</i>	Revista de APS	2010	LILACS	Enfermagem
A8	Toneti, <i>et al.</i>	Revista da Escola de Enfermagem da USP	2019	SciELO	Enfermagem
A9	Silva, <i>et al.</i>	Revista Enfermagem da UERJ	2014	LILACS	Enfermagem
A10	Silva, <i>et al.</i>	Revista Gaúcha de Enfermagem	2016	PUBMED	Enfermagem

Fonte: Autor (2020).

Trata-se de uma temática incipiente cuja política nacional foi aprovada em 2006,

contemplando apenas cinco (5) práticas (medicina tradicional chinesa, homeopatia, fitoterapia, medicina antroposófica e crenoterapia). Em 2017 e 2018 foram publicadas novas portarias e atualmente, o Sistema Único de Saúde contempla 29 PICS.

No âmbito da assistência à mulher, o profissional de Enfermagem tem atribuições que envolvem todo o ciclo de vida feminino, atuando na prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde. E as publicações demonstram a relevância do profissional de Enfermagem e sua competência na prática profissional, na gestão e na pesquisa científica.

A partir da análise dos artigos que compuseram essa pesquisa (Quadro 2) emergiram as seguintes categorias: práticas integrativas e complementares em saúde, impactos na saúde da mulher e os profissionais de saúde que utilizam as PICS no cuidado à saúde da mulher. Com base na análise dos estudos pode-se realizar a categorização e nessa sessão serão apresentados os resultados e a descrição de cada uma das categorias.

Quadro 2: Evidências sobre as Práticas Integrativas e Complementares na atenção integral à Saúde da Mulher. Chapecó, Santa Catarina, Brasil, 2020.

Código	Objetivo Geral	Tipo de estudo	Amostra	Resultados
A1	Discutir as práticas de prevenção do câncer do colo do útero de mulheres quilombolas	Estudo qualitativo	20 mulheres de uma comunidade quilombola localizada na Bahia	Algumas mulheres apontam como práticas preventivas para o câncer do colo uterino tanto o cuidado por meio das plantas medicinais, como o cuidado profissional. Contudo ainda há uma parte que não realizam, por não conhecerem nada sobre prevenção dessa neoplasia
A2	Verificar o efeito da música no trabalho de parto e no recém-nascido, quando submetido às mesmas melodias ouvidas por suas mães na gestação	Estudo qualitativo	12 mulheres participaram de 5 sessões de sensibilização e tiveram o seu TP acompanhado com a musicoterapia. Para análise dos RN 20 mães foram entrevistadas.	A maioria das mulheres responderam que a musicoterapia trouxe alguma melhora tanto no TP como no puerpério. No que diz respeito aos RN, as mães relataram que esses respondiam de forma a ficarem mais tranquilos, calmas, prestavam atenção, quando era colocada as músicas do início do experimento, quando ainda eram gestantes.
A3	Buscar de evidências disponíveis na literatura que abordem os métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto	Revisão integrativa	19 estudos publicados entre os anos de 2003 e 2013	A partir desses artigos foi possível perceber que os métodos não farmacológicos trazem benefícios para o processo de parturição, além de promoverem o empoderamento das mulheres.
A4	Analisar os efeitos da massoterapia e da cinesioterapia sobre a sintomatologia dolorosa da dismenorrea primária, estabelecendo um estudo comparativo entre os dois recursos	Estudo experimental	11 mulheres com idade entre 19 e 24 anos	Ambos os grupos obtiveram resultados positivos (grupo da massoterapia e grupo da cinesioterapia). Entretanto o grupo que recebeu sessões de massoterapia foi o que obteve melhor resultado
A5	Analisar as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) utilizadas por doulas nos municípios de Fortaleza e Campinas	Estudo qualitativo	15 doulas: 9 de Fortaleza e 6 de Campinas	O suporte desses profissionais está voltado para uma variedade de práticas complementares. Essas práticas contribuem para redução do tempo do TP, melhor controle da dor, auxilia nas tomadas de decisões e no empoderamento da mulher
A6	Caracterizar a população usuária do Núcleo de Terapias Integrativas e Complementares do Hospital Sofia Feldman, em Belo Horizonte-MG, identificar as práticas integrativas e complementares mais utilizadas e as impressões das usuárias	Estudo quantitativo	105 usuárias	Em sua maioria as mulheres são internadas para tratamento de intercorrências clínicas na gravidez (21,8%) e realização de parto (64,4%). As PICs mais utilizadas são musicoterapia (100%), a aromaterapia (100%), a oficina de chás (92,4%) e o escalda-pés (91,4%). As PICs possibilitam nessas mulheres um relaxamento, reflexão sobre o seu dia, além do alívio de sintomas tanto físicos como emocionais

A7	Apresentar uma revisão bibliográfica sobre práticas populares de saúde e contribuir para a discussão acerca do diálogo entre as práticas populares de saúde e a Atenção à Saúde da Mulher	Revisão integrativa	17 estudos	Avalia as práticas integrativas e as práticas populares em comparação com o modelo biomédico. Além disso, nele trata sobre a saúde da mulher e a relação com as PICs, como as questões que antes eram fisiológicas e naturais, foram sendo medicalizadas e como as PICs vem transformando aos poucos. Também aborda a dificuldade de se fazer essa transformação, já que o modelo atual de assistência, o biomédico é o que está em vigor.
A8	Compreender o significado do relaxamento com imaginação guiada para mulheres com câncer de mama, E como as pacientes visualizam o câncer e seu sistema imunológico durante as sessões de relaxamento com imaginação	Estudo qualitativo com abordagem fenomenológica	9 mulheres com idade entre 45 e 67 anos	Os dados permitiram compreender o significado do relaxamento com imaginação guiada pelas participantes, pois puderam ser classificados em três unidades de significado: o estigma do câncer, o enfrentar da doença e os benefícios do tratamento.
A9	Conhecer as práticas populares de cuidado com feridas contraídas por usuários de uma unidade de saúde da família	Estudo qualitativo	9 usuários, dos quais 6 mulheres e 3 homens	A partir da análise das entrevistas emergiram duas categorias: Uso das práticas populares no cuidado com feridas e Cuidando das feridas: um aprendizado empírico e geracional.
A10	Descrever respostas emitidas por gestantes, quanto à melhora dos desconfortos gravídicos após aplicação da técnica da acupressão	Estudo qualitativo	15 gestantes	As categorias suscitadas foram: Repercussões positivas da acupressão e recomendações do uso da acupressão. Segundo as gestantes, os desconfortos da gravidez como câimbras, cansaço nos membros inferiores, lombalgia e cefaleia diminuíram com o uso da acupressão.

Fonte: Autor (2020).

3.1 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

A partir dos estudos analisados, o modelo de atenção à saúde caracteriza-se pela hegemonia da prática médica centrada na prescrição de medicamentos e consultas. O modelo biomédico vem historicamente desqualificando outras formas de assistência ou praticantes, dentre elas destacam-se as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) em Saúde^{A7}. Modelo este que possibilita uma visão do ser humano de forma holística e ampliada.

Dessa forma, podemos citar um dos movimentos que vem a partir desse modelo biomédico, a medicalização. Esse movimento vem acentuando a realização de procedimentos assistenciais, diagnósticos e terapêuticos, por vezes desnecessárias e causadoras de danos aos usuários. As práticas integrativas possibilitam dessa forma uma redução no movimento de medicalização que aborda no modelo biomédico (Carvalho, Rodrigues, Costa, & Andrade, 2015).

Atualmente, se tem conhecimento que a saúde está muito além da doença propriamente dita, pois o ser humano é complexo e possui inúmeras condições que podem ou não levar ao adoecimento. Nesta perspectiva, o conceito ampliado de saúde compreende que a saúde dos sujeitos é condicionada por fatores que envolvem o bem-estar físico, emocional e mental. Além disto, tem ainda as condições socioambientais, caracterizando-se pela alimentação adequada, trabalho, lazer, habitação, educação, acesso facilitado a serviços de saúde e meios para promover sua saúde (Costa *et al.*, 2017).

A partir da busca pela saúde e qualidade de vida é que a medicina complementar vem se popularizando, pois traz inúmeros benefícios aos indivíduos, além de torná-lo corresponsável pelo seu tratamento e manutenção da saúde. Somado a isso, há também o contentamento que a utilização de tais práticas provoca nas mulheres, proporcionando bem-estar e alívio de sintomas como estresse, ansiedade e dor^{A7}.

A medicina complementar é um campo que abrange um cuidado holístico, baseando-se em métodos diagnóstico-terapêuticos, que envolvem tecnologias leves, filosofias orientais e técnicas sensíveis, compreendendo vivências corporais e o autoconhecimento dos indivíduos. O aumento por sua procura, resultou na popularização das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), tanto no Brasil quanto em outros países (Silva, Do Nascimento Torres, Barbosa, De Sousa Araújo, & Alves, 2018a).

Em maio de 2006, foi instituída a Portaria nº 971, do Ministério da Saúde (MS), que aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, frente a um movimento que almeja novos modos de aprender e praticar saúde. Neste sentido,

as PICS se caracterizam por sua interdisciplinaridade e suas linguagens singulares, que dispensam as visões voltadas para o modelo biomédico centrado nas tecnologias leve-duras e/ou duras (Silva *et al.*, 2018a).

De acordo com a Portaria, as PICS buscam estimular naturalmente as ações de prevenção de agravos e recuperação da saúde, dando ênfase para uma escuta qualificada, promovendo o vínculo terapêutico, e a integração do indivíduo com o meio ambiente e a sociedade. Com o desenvolvimento de métodos de origem natural e de energia vibracional, as PICS possibilitam que os indivíduos se previnam dos agravos das doenças, além contribuir para promover, manter e recuperar a saúde em sua totalidade (Silva *et al.*, 2018a).

As PICS abordadas nos estudos foram: plantas medicinais, musicoterapia, massoterapia, escalda-pés, *Qi Gong*, hidroterapia, aromaterapia, reflexologia, o relaxamento guiado e acupressão. A implementação vem no intuito de apoiar, fortalecer e ampliar muitas ações que já vinham sendo realizadas nos serviços de saúde com aplicação da Medicina Tradicional Chinesa. Contudo, considerando as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e para poder avançar na execução das PICS no SUS, nos anos de 2017 e 2018, foram publicadas novas portarias, e o número de terapias complementares foi expandido para vinte e nove práticas (Silva *et al.*, 2018a).

As plantas medicinais podem ser caracterizadas como vegetais que apresentam em sua composição substâncias com ações terapêuticas e possuem grande visibilidade na cultura popular devido seu alto potencial de cura sintomatológico, fácil acesso e baixo custo (Zeni, Parisotto, Mattos, & Helena, 2017). No que diz respeito às plantas medicinais, pode ser utilizado para prevenção e também para tratamento de certas enfermidades ou feridas^{A1,A9}.

Um exemplo de planta com propriedades medicinais são as folhas e as cascas da *Striphnodendron adstringens*, conhecida como barbatimão, uma planta muito utilizada como agente antimicrobiano, anticancerígeno e até antiofídico. Também há a casca da romã, jatobá e quixaba, que são utilizados para tratamentos de inflamação e “quentura no útero”^{A1}.

Além disso, a humanidade tem feito uso das plantas medicinais há muito tempo, podendo ser observada desde a pré-história a partir da intuição e analogia. Também os índios utilizavam essas práticas de diversas maneiras, para espantar o inimigo ou em rituais (Santana, Sá, Neves, Figueredo, & Viana, 2018). Sendo assim, é possível trazer para discussão que essas práticas tradicionais, como as plantas medicinais, são preservadas e perpassam gerações, já que são de fácil acesso e de baixo custo. A figura feminina, sendo vista como a principal promotora de cuidado, possui enorme importância na transmissão desses conhecimentos^{A1,A9}.

Outra importante característica que os estudos selecionados trouxeram foram as diferentes maneiras de preparar essa planta para ser utilizada, sendo: torrificação, fervura, a maceração, obtendo-se o pó, a água para o banho e o sumo^{A9}.

Já a musicoterapia é uma prática desenvolvida desde os tempos antigos, quando a enfermeira Florence Nightingale, em 1986, empregou a música para cuidar de maneira mais humanizada dos soldados da I e II Guerra Mundial (Souza & Lopes, 2018). Esta arte é desenvolvida por meio de músicas instrumentais e/ou cantadas, podendo utilizar elementos como toca-fitas, caixas de som, celulares ou mesmo os próprios instrumentos musicais, sendo a aceitação por parte do indivíduo, totalmente dependente da compatibilidade do seu gosto musical e também da sensação que a música transmitiu naquele momento^{A2, A6}.

A musicoterapia é uma ação transdisciplinar, beneficiando a saúde de quem a pratica através da mudança de foco, fazendo com que os indivíduos esqueçam seus problemas. Além disso, através da liberação do analgésico humano natural, a endorfina, promove o relaxamento, reduzindo a tensão corporal (Souza & Lopes, 2018).

A massoterapia é uma prática que envolve um conjunto de técnicas tradicionais e contemporâneas, realizada nos pontos reflexos com o intuito de prevenir doenças, melhorar a circulação e o tônus muscular, harmonizar a funções biológicas e conseqüentemente, reduzir dores (De Jesus Carvalho & Almeida, 2018). Também contribui para a melhora das disfunções biológicas e no alívio do estresse, visto que proporciona relaxamento tanto físico quanto mental, podendo ser aplicada desde dismenorreias até o processo de trabalho de parto^{A3, A4}.

O escalda-pés é uma terapia que consiste na imersão dos pés em infusão de água morna, podendo-se acrescentar a ele as ervas medicinais, sais aromáticos e/ou flores^{A6}. Sua terapêutica atua na melhora da circulação sanguínea, reduzindo a sensação de inchaço das pernas, a retenção de líquido, aliviando também a tensão, produzindo relaxamento, sensação de bem-estar e reflexão sobre o autocuidado (Da Costa *et al.*, 2018).

Essa prática pode estar associada com a reflexologia podálica e calatonia que são práticas semelhantes a massoterapia, causando pressão e aquecimento das várias terminações nervosas presentes nos pés, associados a diversos órgãos do corpo humano, resultando no equilíbrio energético de todo o organismo (Da Costa *et al.*, 2018).

Dentro da medicina tradicional chinesa os artigos trouxeram o *Qi Gong* e a acupressão. O *Qi Gong* consiste em uma técnica que envolve três elementos principais: a percepção corporal, concentração e controle da respiração^{A6}. Seu emprego é realizado no trabalho com energia vital, onde Qi está relacionado com tudo que controla o corpo e Gong é

o trabalho que pode melhorar e cultivar a energia (Ramos *et al.*, 2017). É uma prática destinada a indução do relaxamento, redução das tensões corporais^{A6}.

A acupressão é uma técnica terapêutica que busca manter o equilíbrio das energias “negativas” (*Yin*) e a “positiva” (*Yang*), que são energias que perpassam pelo corpo, os meridianos, e que estão conectados com alguns órgãos do nosso corpo. Essa prática se caracteriza principalmente por não utilizar agulhas, dessa forma, o estímulo é realizado a partir da pressão com dedos nesses pontos específicos, podendo ser realizada a combinação de diversos pontos para um maior efeito no tratamento (Mafetoni & Shimo, 2015).

Sendo assim, os estudos dessa pesquisa trouxeram a importância da pressão de um ou dois dedos, de maneira leve ou de média intensidade e podendo associá-los a uma massagem circular naqueles pontos específicos. Também para um melhor efeito dessa terapêutica, pode ser realizada a partir de ciclos profundos de acupressão, aplicando de 5 ciclos três vezes em cada ponto específico^{A10}.

A hidroterapia é uma das práticas mais antigas e tem por definição o uso externo de água com a finalidade terapêutica, podendo dessa forma, ser oferecida por meio do banho de aspersão ou imersão (Santana, 2018). O banho deve ser oferecido em temperatura agradável ao usuário e o tempo do banho também é variável, permanecendo a critério de quem está utilizando a terapia. Além disso, essa prática é muito utilizada nas gestantes que estão em trabalho de parto, pois possibilita um relaxamento muscular, importante no momento das contrações do trabalho de parto^{A3}.

A aromaterapia é uma prática na qual se utilizam óleos essenciais puros para a sua aplicação, sendo comum sua utilização para tratar problemas físicos, energéticos e psicológicos. Sua ação proporciona bem-estar físico, mental e emocional, ou seja, tem sua finalidade voltada a trazer mudanças de humor e comportamentais (Sacco, Ferreira, & Silva, 2015). Os estudos mostram que se trata de uma terapia que tem a sua aplicação baseada nos aromas ou “cheiros” e que há uma diversidade de essências, sendo que cada uma irá proporcionar ao usuário uma sensação diferente e prazerosa^{A6}.

Sabe-se, a partir disso, que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde possuem diversas finalidades para diferentes tipos de problemas físicos, emocionais e mentais. Apesar de não fazer parte dos métodos farmacológicos, provoca na mulher que a utiliza frequentemente uma mudança de humor ou comportamento, impactando dessa forma nas atividades de vida diárias.

3.2 Impactos na Saúde da Mulher

As PICS vem sendo utilizada principalmente pelas mulheres em diferentes momentos de sua vida, tais como: no processo de parturição, neoplasias, durante o pré-natal (período gravídico) ou quando ela já apresenta sinais de climatério e menopausa. Essa população se beneficia de diversas maneiras pois as práticas oportunizam o seu empoderamento com relação a sua saúde^{A7}. Silva, Weigelt, Krug e Schilling (2018b) ressaltam que o processo de empoderamento é visto como algo positivo, proporciona à mulher que ela busque se responsabilizar pela sua saúde, beneficiando-se de práticas que podem ser associadas a outros tratamentos, favorecendo um equilíbrio na saúde.

A partir disso, podem ser citadas os impactos que as PICS proporcionam na saúde das mulheres. Os estudos abordados nesta pesquisa apontam diferentes benefícios, tais como: alívio de dores^{A2-A6,A10}, sensação de bem-estar, calma, tranquilidade^{A10} e segurança nos momentos de angústia^{A2,A4,A5,A6,A8} e também o auxílio no enfrentamento das doenças^{A8}.

Um dos principais benefícios que as práticas integrativas promovem à saúde da mulher é o alívio de sintomas físicos, especialmente o alívio de sensações dolorosas^{A2,A3}. A dor para Petry, Bernardi e De Carvalho Morsch (2017), pode ser descrita como uma experiência emocional e sensorial desagradável, sendo um dos sofrimentos mais temidos pelas pessoas e é um dos sintomas mais comuns dentre os indivíduos. Durante sua vida a mulher vivencia diversos momentos de desconfortos, nesses casos os estudos trouxeram a capacidade que as PICS possuem de promover uma melhora desses sintomas.

As PICS têm a capacidade de tornar as dores das contrações de parto mais suportáveis, ou seja, não há uma melhora total com relação a essa dor, porém permite que a gestante possa seguir com o trabalho de parto o mais natural e fisiológico possível, concentrando-se naquele momento que é o mais importante, o nascimento de um filho^{A6}.

A musicoterapia faz parte dessa gama de práticas integrativas que trazem melhoras de sintomas físicos. De acordo com o estudo analisado^{A2}, essa terapia promove uma liberação de endorfinas no sangue que são eficazes na redução da dor, conseqüentemente a isso, há uma redução da tensão e de medos que surgem em decorrência do processo de parturição.

Ainda com relação a sensações dolorosas, os artigos abordados nesta pesquisa trouxeram o uso da massoterapia^{A4} e da acupressão^{A10}. Tais práticas, promovem um relaxamento tanto físico como mental, no qual proporciona a quem a utiliza redução de desconforto, da cólica menstrual, cefaleia, lombalgias, cansaço em membros inferiores e câimbras. Os quatro últimos citados, também são comuns na gestação, período no qual a

mulher deve evitar o uso de medicamentos, principalmente sem prescrição médica^{A10}.

A analgesia por meio das PICS permite que a mulher tenha uma melhor qualidade de vida, possibilitando melhora na qualidade do sono, com pouca interferência nas atividades da vida diária, já que a duração dessa sintomatologia será reduzida^{A4}.

Outras práticas que os estudos abordam como terapias que auxiliam no processo de redução de sintomas físicos, são: hidroterapia^{A3,A5}, reflexologia podal e escalda-pés^{A6}. Essas terapias complementares proporcionam redução da dor, porém também impactam de outras formas, promovendo uma redução de edemas e inchaços, trazendo uma sensação de bem estar^{A5, A6,A10}.

Para Mendes e colaboradores (2019) o alívio das sensações dolorosas é uma das questões mais importantes que essas terapêuticas trazem como benefícios. Essa sensação de alívio é facilitada pela abstração do pensamento do paciente em relação à dor, além de promover o relaxamento que libera endorfina, trazendo a sensação de bem-estar. As práticas atuam na energia da mulher, o que promove um equilíbrio energético realizando a regulação das funções fisiológicas.

Além da melhora física, as PICS provocam sensações de bem-estar emocional para as mulheres que utilizam, e proporcionam isso em todas as fases da vida da mulher, podendo ser avaliado pelo próprio profissional que está realizando o atendimento, a partir da expressão facial e corporal que aquele indivíduo exterioriza durante a processo. Os estudos apresentam, tais práticas como aromaterapia, massoterapia, imaginação guiada, musicoterapia, reflexologia podal, escalda-pés e acupressão^{A2,A3,A4,A5,A6,A8,A10}.

Essas sensações de bem-estar emocional, advém do ambiente no qual essas práticas estão sendo aplicadas, devem ser ambientes harmônicos, que proporcionem paz e aconchego^{A6}. A referida sensação de bem-estar está relacionada com o nível de entrega que a pessoa permite-se viver junto da terapêutica. Dessa forma, para as mulheres obterem essa calma, apaziguamento das tensões, alívio emocional, relaxamento, sentimentos agradáveis, elas devem se permitir um desligamento das interferências externas voltando esse olhar para dentro de si^{A2,A4,A6,A8,A10}.

Além disso, essas práticas também são encontradas em doenças mais grave como nos casos de neoplasias. As terapias quando aplicadas nessas situações possibilitam que a mulher entenda o que se passa com ela naquele momento, auxiliando no enfrentamento da doença e do tratamento, já que a partir disso, a mulher consegue muitas vezes fazer uma ressignificação da doença^{A8}. A utilização das práticas integrativas promove uma série de ações fisiológicas que atuam diretamente no sistema imunológico, responsável por combater a doença^{A8}.

A realização das PICS nessas situações de cronicidade, possibilitam redução de efeitos adversos no tratamento, também protege o sistema imunológico, muito importante para a intervenção da neoplasia, além de promover a prevenção de outras doenças e agravos, auxilia na convivência com essa condição e por fim permite uma integração corpo e mente (Gurgel *et al.*, 2019).

Entende-se que os impactos gerados na vida diária da mulher que utiliza essas práticas terapêuticas são significantes. Dessa forma, é bom pensar que para a aplicação dessas atividades terapêuticas são necessários profissionais nos serviços de saúde, que sejam qualificados e especializados e, a partir disso, trazer a perspectiva deles quanto a utilização das terapias complementares.

3.3 Profissionais de saúde que utilizam as práticas integrativas e complementares no cuidado à saúde da mulher

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde podem ser aplicadas pelos diferentes profissionais que compõem a equipe de saúde^{A6}. A formação desses profissionais se baseia em estudos de pós-graduação, especializações e/ou formação complementar. Dentre esses profissionais, hoje se tem um entendimento que são em sua maioria médicos, fisioterapeutas e enfermeiros (Gontijo & Nunes, 2017).

As evidências mostram as doulas como profissionais que atuam com as PICS^{A3,A5}. São profissionais que acompanham a gestante por todo o processo da gravidez, atuando no trabalho de parto e no puerpério. Neel, Goldman and Nothnagle (2019), demonstram que as doulas fornecem apoio informacional, físico e emocional, durante toda a gestação, no nascimento e imediatamente após o parto.

As doulas tem por base a utilização das PICS, pois essas atividades favorecem a visibilidade do seu trabalho no contexto do parto, além de remeter à questão do empoderamento da mulher durante aquele momento, pois promove a tomada de decisão e a participação ativa do parto indo além das possibilidades impostas pelos profissionais, ou seja, evitando intervenções desnecessárias retomando dessa forma, o ambiente natural da parturição^{A5}.

A atuação desses profissionais na saúde da mulher auxilia na amamentação bem sucedida, contribui para a prevenção da depressão pós-parto, auxilia nas lembranças do trabalho de parto como uma experiência positiva, pois favorece uma redução do tempo de trabalho de parto^{A3}. Além disso, possibilita criação de um vínculo que é extremamente

importante tanto para a saúde no geral como para o momento de parturição^{A5}.

Além das doulas, outros profissionais atuam com a saúde da mulher a partir das PICS. Tais profissionais são aqueles que prestam assistência para a mulher, como: médicos e enfermeiros. Nem todos são qualificados para a realização dessas atividades, porém hoje, são os que mais buscam essa capacitação para promover a saúde de suas pacientes (De Andrade, De Moraes, Da Silva, & Tavares, 2018). Essa busca tem ocorrido de forma lenta e progressiva e por isso ainda é incipiente, são poucos profissionais que conhecem as terapias ou que utilizam delas para promover um cuidados com as usuárias do serviço de saúde^{A5,A6}.

Além disso, a solicitação pode surgir do próprio paciente que busca atendimento nos serviços de saúde. Esse paciente traz os conhecimentos de práticas populares de gerações, e é papel do profissional que realiza o atendimento acolher esse conhecimento e avaliar, de forma que possa complementar a o tratamento terapêutico que esse paciente deve realizar. Ou seja, esse profissional deve ter um senso crítico para utilizar essas práticas, para tanto ele deve buscar ter conhecimento técnico-científico a respeito dessas práticas alternativas^{A10}.

De acordo com Less e Sehnem (2018), as PICS são tratamentos diferenciados dos demais, que buscam tratar o indivíduo em suas esferas gerais, e são consideradas maneiras de promoção e prevenção. São percebidas pelos profissionais como recursos terapêuticos complementares às convencionais, e que um dos maiores malefícios que essas terapias poderiam trazer para a paciente seria a não qualificação desse profissional que está aplicando, já que pode incitar no paciente um entendimento errôneo, a ponto de abandonar os tratamentos convencionais e, conforme a patologia que se apresenta, podem desencadear consequências devastadoras.

No que diz respeito ao panorama internacional da formação dos profissionais em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, nos países da Europa e outros países desenvolvidos, a regulamentação das terapias ocorreu no período de 2010-2012. A partir desse levantamento é que se iniciou a estruturação da formação dos profissionais em terapias complementares. Já no Brasil, esse levantamento ocorreu no ano de 2015 e, também veio no sentido fortalecimento das ações e principalmente da qualificação em PICS (Milder, 2017).

4. Considerações Finais

Existem diferentes terapias complementares que podem ser utilizadas nas diversas etapas da vida da mulher. Os impactos que elas trazem são significativos tanto físicos, emocionais, como mentais, além de promover o empoderamento feminino na medida que

proporciona à mulher momentos de interiorização e autoconhecimento. Nesse sentido, as PICS vêm se popularizando tanto entre as usuárias como entre os profissionais da saúde, pois representam práticas fortalecedoras das ações integradas na atenção à saúde da mulher.

A Enfermagem mostrou-se atuante na produção do conhecimento e os profissionais da saúde, como: médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e doulas, são os que frequentemente utilizam essas práticas na sua atuação. A importância desses profissionais durante a vida da mulher é considerável, já que são eles que acompanham a mulher em todos os seus ciclos e fases.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde trazem uma gama de benefícios para a saúde da mulher, visto que historicamente a mulher é tida como um ser mais frágil em relação aos homens. Atualmente, a mulher vem se fortalecendo, empoderando-se, principalmente nas questões de saúde, almejando uma vida mais plena e, as terapias complementares influenciam na busca por uma melhor qualidade de vida.

Quanto as limitações do estudo, podemos citar o método utilizado na coleta de dados, a inclusão de artigos somente em português e o número de participantes por estudo. É importante destacar que as pesquisas sobre PICS são incipientes, pois trata-se de uma política recente, portanto, sugere-se a realização de ensaios clínicos e revisões sistemáticas para o fortalecimento das PICS na atenção integral à saúde da mulher.

Referências

Amado, D. M., Rocha, P. R. S., Ugarte, O. A., Ferraz, C. C., da Cunha Lima, M., & de Carvalho, F. F. B. (2017). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: avanços e perspectivas. *Journal of Management & Primary Health Care*, 8(2), 290-308. doi: <https://doi.org/10.14295/jmphc.v8i2.537>

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo* (3ª reimpressão da 1ª ed.). São Paulo: Edições.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica (2018). *Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS*. Brasília: Ministério da Saúde, 56p. ISBN 978-85-334-2584-2

Carvalho, S. R., Rodrigues, C. D. O., Costa, F. D. D., & Andrade, H. S. (2015). Medicalização: uma crítica (im)pertinente? Introdução. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 25(4), 1251-1269. doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312015000400011>

Costa, M. M. G. D., Ogliari, A. L. C., Fabri e Silva, M. V., Santos, R. D. P. M., Silveira, L. C. D., Fernandes, N. R., ... & Echer, R. F. (2017, outubro). Recrutadas da Alegria: promoção da saúde no Hospital Universitário da Universidade Federal do Rio Grande. *Anais do Semanário de Extensão Universitária da Região Sul*. Foz do Iguaçu, PR, Brasil, 35. Disponível em <http://dspace.unila.edu.br/123456789/3670>

Da Costa, K. L., Nunes, L. B. S. C., Lima, T. A., Barreto, T. I. D., Neta, F. D. C. C. G., & da Silva Aguiar, Y. P. (2018). RelaxadaMENTE:" respira, inspira e não pira"- implantação das técnicas de relaxamento na Atenção Básica. *Revista Interdisciplinar*, 11(3), 136-144. Disponível em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6763754>

Da Rosa, N., Queiroz da Rosa, N., & Zanella, Â. K. (2020, novembro). Perfil de mulheres com enxaqueca no projeto ambulatorio de práticas integrativas e complementares no sus. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 10(3). Disponível em <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/87205>

De Andrade, L. P., De Moraes, K. C. S., Da Silva, C. P., & Tavares, F. M. (2018). Percepção dos Profissionais das Unidades Básicas de Saúde sobre as Práticas Integrativas e Complementares. *ID on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 12(42), 718-727. Disponível em <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1483>

De Jesus Carvalho, R., & Almeida, M. A. P. T. (2018). Efeitos da Massoterapia sobre o Sistema Imunológico. *ID on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 12(40), 353-366. Disponível em <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1118>

Gontijo, M. B. A, & Nunes, M. D. F. (2017). Práticas integrativas e complementares: conhecimento e credibilidade de profissionais do serviço público de saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, 15(1), 301-320. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00040>

Gurgel, I. O., de Sá, P. M., dos Reis, P. E. D., Cherchiglia, M. L., Reis, I. A., de Mattia, A. L., & Simino, G. P. R. (2019). Prevalência de práticas integrativas e complementares em pacientes submetidos à quimioterapia antineoplásica. *Cogitare Enfermagem*, 24. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v24i0.64450>

Less, L. A., & Sehnem, S. B. (2018, outubro). Terapias alternativas e a saúde pública. *Pesquisa em Psicologia - anais eletrônicos*, 219-238. Disponível em: https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/19178

Mafetoni, R. R., & Shimo, A. K. K. (2015). Effects of acupressure on progress of labor and cesarean section rate: randomized clinical trial. *Revista de saúde pública*, 49,1-9. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005407>

Martins, G. F., & Vieira, L. G. (2018). Práticas integrativas e complementares para o bem-estar da gestante. *Revista Brasileira de Ciência da Vida*, 6, 1-4. Disponível em <http://jornal.faculadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/772>

Mendes, D. S., de Moraes, F. S., de Oliveira Lima, G., da Silva, P. R., Cunha, T. A., Crossetti, M. D. G. O., & Riegel, F. (2019). Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. *Journal Health NPEPS*, 4(1), 302-318. doi: <http://dx.doi.org/10.30681/252610103452>

Mendes, Karina Dal Sasso, Silveira, Renata Cristina de Campos Pereira, & Galvão, Cristina Maria. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 17(4), 758-764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

Milder, L. M. C. (2017). Práticas integrativas e complementares no ocidente: uma proposta EAD para qualificação de profissionais da área de saúde. *Cadernos da Escola de Saúde*, 17(2), 4-19. Disponível em <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/3780>

Neel, K., Goldman, R., & Nothnagle, M. (2019). Integrating doulas into hospital births: Provider perceptions of doulas and doula care [22C]. *Obstetrics & Gynecology*, 133, 37S. doi: 10.1097 / 01.AOG.0000559443.76117.4a

Organização Mundial de Saúde. (2013). *WHO traditional medicine strategy: 2014-2023*. WHO Library.

Paiva, L. F. (2016). *Práticas integrativas e complementares exercidas pelos profissionais de saúde no Sistema Único de Saúde: uma revisão sistemática sem metanálise* (Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis). Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/168256>

Petry, A. L. N. C., Bernardi, M. M., & De Carvalho Morsch, A. L. B. (2016). Dor, função pulmonar e força muscular respiratória no pré e pós-operatório de mulher mastectomizada. *Revista FisiSenectus*, 4(1), 32-41. doi: <http://dx.doi.org/10.22298/rfs.2016.v4.n1.3425>

Portaria no 971, de 3 de maio de 2006. (2006). *Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Diário Oficial da União. Brasília, DF. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html

Ramos, C. C., de França, E., Nobre, T. L., Santana, J. O., Madureira, D., Zocoler, C. A. S., ... & Caperuto, E. (2017). Qi Gong and Heart Rate Variability: A Systematic Review. *Journal of Biosciences and Medicines*, 5(3), 120-127. doi: <https://doi.org/10.4236/jbm.2017.53013>

Sacco, P. R., Ferreira, G. C. G. B., & Silva, A. C. C. D. (2015). Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. *Revista científica da FHO / UNIARARAS*, 3(1),54-62. Disponível em http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf

Santana, J. T. D. A. (2018). Hidroterapia uma experiência da fisioterapia aquática. *REVISE-Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde*, 3, 87-98. Disponível em <http://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/1507>

Santana, M. D. O., de Sá, J. S., Neves, A. F., Figueredo, P. G. J., & Viana, J. A. (2018). O poder das plantas medicinais: uma análise histórica e contemporânea sobre a fitoterapia na visão de idosas. *Multidebates*, 2(2), 10-27. Disponível em <http://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/116>

Silva, M. E. B., do Nascimento Torres, Q. S., Barbosa, T., de Sousa Araújo, C., & Alves, T. L. (2018a). Práticas Integrativas e vivências em Arteterapia no atendimento a pacientes oncológicos em Hospital Terciário. *Revista Portal: Saúde e Sociedade*, 3(1), 721-731. Disponível em <http://www.seer.ufal.br/index.php/nuspfamed/article/view/4458>

Silva, T. R. D., Weigelt, L. D., Krug, S. B. F., & Schilling, A. Z. (2018b, outubro). Experiência de um município na implantação das práticas integrativas e complementares no Rio Grande do Sul. *Seminário de Iniciação Científica*. Santa Cruz do Sul, RS, Brasil, 24. Disponível em <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/semic/article/view/18245>

Souza, R., & Lopes, G. (2018). A influência da musicoterapia aplicada na reabilitação do paciente hospitalizado. *Anais Concifa*, 1(1). Disponível em <http://periodicos.fametro.edu.br/index.php/AE/article/view/118/119>

Zeni, A. L. B., Parisotto, A. V., Mattos, G., & Helena, E. T. D. S. (2017). Utilização de plantas medicinais como remédio caseiro na Atenção Primária em Blumenau, Santa Catarina, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 2703-2712. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017228.18892015>

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Vitória Almeida de Souza – 30%

Grazieli Nunes Machado – 20%

Andrea Moreira Arrué – 20%

Adriana Remião Luzardo – 10%

Leonardo Bigolin Jantsch – 10%

Mitzy Tannia Reichembach Danski – 10%