

Autocuidado por meio das práticas integrativas e complementares em saúde: relato de experiência

Self-care through integrative and complementary practices in health: experience report

Autocuidado a través de prácticas de salud integradoras y complementarias: relato de experiencia

Recebido: 20/02/2022 | Revisado: 28/02/2022 | Aceito: 09/03/2022 | Publicado: 10/03/2022

Silvana Bastos Cogo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1686-8459>
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
E-mail: silvanabastoscogo@gmail.com

Laís Mara Caetano da Silva Corcini

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7596-2333>
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
E-mail: lais.silva@ufsm.br

Anna Júlia Pacheco Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0699-7916>
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
E-mail: anna.lilo2000@gmail.com

Bárbara Estéla Gonçalves Senter

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0105-6957>
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
E-mail: barbarasenter2013@gmail.com

Jully Martins Gomes Portela

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5986-0783>
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
E-mail: jullymgportela@gmail.com

Vanessa de Arruda Marafiga

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5387-7063>
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
E-mail: vanessaamarafiga@gmail.com

Nathalia Kaspary Boff

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2709-2438>
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
E-mail: nathaliakasparyboff@gmail.com

Resumo

O estudo teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos integrantes do Programa de Educação Tutorial do curso de graduação em Enfermagem de uma universidade pública localizada no sul do país, à efetivação da oficina de autocuidado por meio das práticas integrativas e complementares em saúde, desenvolvida na modalidade *on-line*, durante a pandemia da Covid-19, com o público em geral. Nesse contexto e frente às complicações ao bem-estar de muitos indivíduos, buscou-se uma alternativa para fomentar e auxiliar na mudança desse panorama. Logo, encontrou-se nesta atividade, realizada de maneira *on-line* pelas plataformas *Even3* e *Youtube*, a possibilidade de garantir a promoção da saúde em diferentes públicos, viabilizar o compartilhamento de saberes e a realização das Prática Integrativas e Complementares em Saúde mesmo durante o distanciamento social. Na oficina, foram abordadas as práticas Ayurveda, Aromaterapia, Fitoenergética, Automassagem e Escalda-pés, permitindo integrar teoria à prática. O desenvolvimento do espaço promotor de saúde e bem-estar mostrou-se satisfatório e oportunizou a troca de conhecimentos, o desenvolvimento de competências pelos discentes, bem como a redução do distanciamento social de forma *on-line* e segura.

Palavras-chave: Autocuidado; Enfermagem; Terapias Complementares; Isolamento Social; Pandemias.

Abstract

The study aimed to report the experience of academics who are members of the Tutorial Education Program of the undergraduate Nursing course of a public university located in the south of the country, to the realization of the self-care workshop through integrative and complementary health practices, developed in the online modality, during the Covid-19 pandemic, with the general public. In this context and in view of the complications to the well-being of many individuals, an alternative was sought to encourage and assist in changing this scenario. Therefore, it was found in this activity, carried out online by the Even3 and Youtube platforms, the possibility of guaranteeing the promotion

of health in different audiences, enabling the sharing of knowledge and the realization of Integrative and Complementary Practices in Health even during the social distancing. In the workshop, Ayurveda, Aromatherapy, Phytoenergetics, Self-massage and Foot bath were discussed, allowing the integration of theory and practice. The development of the space that promotes health and well-being proved to be satisfactory and provided an opportunity for the exchange of knowledge, the development of skills by students, as well as the reduction of social distance in an online and safe way.

Keywords: Self-care; Nursing; Complementary Therapies; Social Isolation; Pandemics.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo relatar la experiencia de académicos integrantes del Programa de Educación Tutorial del curso de pregrado en Enfermería de una universidad pública ubicada en el sur del país, a la realización del taller de autocuidado a través de prácticas integrales y complementarias en salud, desarrollada en la modalidad online, durante la pandemia del Covid-19, con el público en general. En ese contexto y ante las complicaciones para el bienestar de muchas personas, se buscó una alternativa que incentivara y ayudara a cambiar este escenario. Por lo tanto, se encontró en esta actividad, realizada en línea por las plataformas Even3 y Youtube, la posibilidad de garantizar la promoción de la salud en diferentes públicos, posibilitando el intercambio de conocimientos y la realización de Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud incluso durante el social distanciamiento. En el taller se discutieron Ayurveda, Aromaterapia, Fitoenergética, Automasaje y Foot Soak, permitiendo la integración de la teoría y la práctica. El desarrollo del espacio que promueve la salud y el bienestar resultó satisfactorio y brindó una oportunidad para el intercambio de conocimientos, el desarrollo de habilidades por parte de los estudiantes, así como la reducción de la distancia social de forma online y segura.

Palabras clave: Autocuidado; Enfermería; Terapias Complementarias; Aislamiento Social; Pandemias.

1. Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são recursos terapêuticos fundamentados em conhecimentos tradicionais, com a finalidade de prevenção de doenças, promoção da saúde e tratamentos paliativos (Brasil, 2021).

As Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), denominação utilizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), referem-se ao amplo conjunto de práticas de atenção à saúde, baseado em diferentes culturas. Organizam-se de múltiplas formas e, em alguns países, as MTCI são a principal oferta de serviço à população. Em outros, a inserção acontece de forma complementar ao sistema convencional. Destes, parte possui legislação específica ao funcionamento, como Brasil, Argentina, Bolívia, Equador e Peru (Organização Pan-Americana de Saúde [OPAS], 2020b).

No Brasil, em 2006, aprovou-se a Portaria GM/MS nº 971, que diz respeito à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), objetivando incorporar e implementá-las no Sistema Único de Saúde (SUS), com ênfase na atenção básica para fortalecer o cuidado integral (Brasil, 2006). Composta por 29 práticas, como Afitoterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição de mãos, Medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, Medicina Tradicional Chinesa – Acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Plantas medicinais – Fitoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de florais, Termalismo social/crenoterapia e Yoga (Brasil, 2021a).

Nesse contexto, embora recente a criação de políticas que englobam a temática, o país é referência mundial em relação à aplicação das práticas na atenção básica. No entanto, há um extenso caminho a percorrer para o alcance por grande parcela da população (Brasil, 2021). Tal aspecto acentua-se durante a pandemia devido à necessidade de isolamento físico pela população.

Há que se destacar, a pandemia da *coronavirus disease 19* (Covid-19), especialmente em tempos que foi declarada pela OMS em 2020, doença altamente infecciosa ocasionada pelo *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Organização Pan-Americana de Saúde [OPAS], 2020b), além de promover consequências decorrentes da infecção, vem repercutindo na saúde mental (Ahmed et al., 2020).

Desse modo, as demandas para cessar a propagação da doença podem resultar na emergência de angústias e incertezas, podendo interferir na saúde por meio de doenças, medo e conflitos, causando um colapso mental que conduz à exaustão. Por isso, eleva-se a complexidade do cuidar relacionado à mente e ao corpo, visto que não compreende somente o orgânico, mas também o espiritual, o emocional e o mental (Pimentel de Oliveira et al., 2020).

Frente ao cenário pandêmico, as PICS podem contribuir para que as emoções sejam restabelecidas, amenizando o estresse e a ansiedade. Ainda, fornecem subsídios para enfrentamento dessas situações ao permitir práticas corporais que podem ser acompanhadas on-line, com orientações adequadas para que sejam praticadas individualmente nos domicílios (Pimentel De Oliveira et al., 2020).

Em virtude disso, considerando a impossibilidade de contato físico e as consequências do contexto à saúde, realizou-se uma oficina acerca da temática, com a finalidade de propiciar um espaço de autocuidado, bem-estar e qualidade de vida, dando continuidade ao acesso às PICS.

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos integrantes do Programa de Educação Tutorial (PET) Enfermagem, à efetivação da oficina de autocuidado por meio das PICS, desenvolvida na modalidade on-line, durante a pandemia da Covid-19, com o público em geral.

2. Metodologia

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca da vivência de acadêmicos integrantes do PET Enfermagem de uma universidade pública localizada no interior RS, na organização e desenvolvimento de uma oficina com enfoque no autocuidado por meio das PICS durante a pandemia da Covid-19, em julho de 2020.

Para a estruturação do presente estudo, utilizou-se as atribuições de Mussi et al. (2021), que compreende os relatos de experiência como um tipo de produção de conhecimento que expõe uma vivência acadêmica e/ou profissional alicerçada em um dos pilares da tríade universitária: ensino, pesquisa e extensão. Tem-se como característica principal a descrição de uma intervenção.

Por se tratar de um evento *on-line*, via *Google Meet*, foi direcionado ao público em geral, abrangendo múltiplas unidades federativas além do RS, como Paraná, Rio Grande do Norte, Sergipe e Acre. A oficina em tela se deu por meio de um dos projetos do PET Enfermagem, que objetiva promover espaços com temáticas de interesse da comunidade, além de permitir o aprendizado acadêmico, oportunizando a troca de saberes e a aproximação do PET com a sociedade. Essa modalidade constitui-se um ambiente oportuno para estratégias de autocuidado e interação dos participantes, mediante a promoção da saúde.

O ponto de partida para a organização do encontro provém da realização do levantamento do tema e de convidados(as) da área para conduzi-lo. Posteriormente, enviou-se os convites ao Laboratório de pesquisas em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da Instituição de Ensino Superior (IES) e obteve-se retorno positivo.

Logo, cinco profissionais foram confirmados para ministrar a oficina e compuseram a equipe, dentre estes: enfermeiro mestre e doutor, reikiano nível três; uma fisioterapeuta, mestre em Cosmoterapia, Reiki, *Magnified Healing*, Aromaterapia e Terapia com pedras quentes; comunicadora social com habilitação em relações públicas, terapeuta, por meio do auxílio para redução do estresse, equilíbrio energético e expansão da consciência; esteticista e cosmetóloga, mestre em Reiki Xamânico e nível três Reiki Usui; e uma enfermeira doutora e terapeuta integrativa.

O método de participação consistiu na inscrição prévia, por meio da plataforma *Even3*. Posteriormente, por meio da divulgação nas redes sociais do PET Enfermagem, enviou-se o *link* de inscrição às primeiras 250 pessoas que demonstraram

interesse. O número de vagas configurou-se fator limitante da atividade, pois a procura por vagas foi superior ao limite concedido pelo *Google Meet*.

As práticas Ayurveda, Aromaterapia, Fitoenergética, Automassagem e Escalda-pés foram as que constituíram a oficina, permitindo integrar teoria à prática. Os palestrantes ministraram uma breve teoria inicial e, em seguida, dirigiram-se ao momento prático para demonstrar o funcionamento de cada terapia e os materiais utilizados, sendo que o público presente participou ativamente das atividades, por meio do vídeo e do *chat*.

Ao final da oficina, foi solicitado que os participantes respondessem ao formulário de avaliação, com o intuito de receber o *feedback* do público para o aprimoramento dos eventos futuros. Continha questões sobre como soube do evento; expectativas do evento como um todo; divulgação e as informações recebidas; relevância do tema; atendimento pré-evento; método de inscrição; horários; palestrantes; curso e instituição de procedência; e sugestões e opiniões para a melhora dos próximos eventos.

3. Resultados e Discussão

3.1 Contextualização, planejamento e organização da oficina

A partir do panorama epidemiológico, sobretudo o adoecimento mental, haja vista a necessidade de distanciamento físico e a permanência da população em suas residências, elencou-se a demanda de uma oficina sobre o tema. De acordo com evidências científicas (Faro et al., 2020; Lima, 2020), uma crise social, como a ocasionada pela Covid-19, promove perturbações psicológicas que afetam a capacidade de enfrentamento da sociedade, em diferentes níveis de intensidade. Em razão disso, as redes de apoio mostram-se fundamentais à saúde mental, uma vez que a ruptura das relações sociais torna os indivíduos vulneráveis aos impactos psicológicos negativos.

Um dos fatores influenciadores na escolha pela temática das PICS para ser abordada em oficina, foi o pensar em saúde e como esta precisa ser promovida. Proporcionar espaços de diálogo e experimentação das PICS, foi uma forma de instigar sujeitos a olharem para si, buscando alternativas que promovam seu bem-estar, considerando que estas trazem perspectivas de visualização do ser humano para além da sua constituição física, atentando para as suas diversas dimensões (Freitag & Badke, 2019).

Ao considerar as medidas de prevenção necessárias para a redução da disseminação da Covid-19, as mídias sociais apresentaram-se como meios de divulgação significativos para a oficina, especialmente o *Facebook*, o *Instagram* e a *Even3*. Esta teve início na semana anterior ao evento, com 250 vagas disponíveis, as quais esgotaram em 24 horas, o que demonstra o impacto positivo do uso destas redes durante o distanciamento físico. Neste ínterim, estudos (Munhoz et al., 2021; Rocha De Paula et al., 2020; Vicari et al., 2020), indicam a ascensão das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), especialmente frente ao cenário pandêmico, na difusão de informações sobre saúde, cursos e trocas por meio do apoio social. Ainda, possibilitaram a continuidade das atividades de serviços em diferentes áreas, concomitantemente ao objetivo da oficina de alcançar um número vultoso de participantes para promover o autocuidado.

As oficinas compreendem-se como espaços educativos, que permitem a interação com o coletivo e a reflexão, rompendo a relação vertical existente entre os profissionais da saúde e os sujeitos da sua ação (Prates et al., 2019). Deste modo, a fim de mitigar os efeitos à saúde decorrentes da pandemia, esses ambientes contemplam a finalidade da atividade desenvolvida no presente estudo, visto que possibilitam a construção de saberes de forma horizontal.

Salienta-se que esses espaços vão ao encontro do princípio de integralidade do SUS, garantindo o desenvolvimento de atividades que transcendam a prática curativa, considerando que as pessoas estão inseridas em um contexto social, familiar e cultural, relacionada à compreensão total do ser (Brasil, 1990). Em face do aumento dos sintomas psíquicos devido aos fatores

que permeiam a Covid-19 (Brasil, 2021), atividades promotoras de bem-estar biopsicosociocultural são necessárias, a fim de achatá-la curva do adoecimento, permitir um ambiente de reflexão e de autocuidado.

3.2 A oficina de autocuidado por meio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Participaram da oficina 176 pessoas, ocorrida no dia 07 de julho de 2020, via *Google Meet*. Devido ao limite de pessoas permitido na plataforma nesse período e para manter uma boa conexão sem intercorrências, considerou-se satisfatório o número de pessoas presentes no encontro. O público participou ativamente das atividades, mantendo diálogo sobretudo por meio do microfone e do *chat*. Nesta perspectiva, obteve-se resultados eficazes, haja vista os objetivos do espaço proposto.

A comissão organizadora, enquanto profissionais em formação, procedeu à divisão das tarefas para a resolutividade da oficina, o que favoreceu no desempenho de habilidades, como a comunicação, o trabalho em equipe, o olhar holístico, a organização, a proatividade e a criatividade. Dentre as incumbências: realizar a abertura; acompanhar as interações no *chat* da sala; mediar o tempo de fala dos palestrantes; monitorar as mensagens enviadas para as redes sociais *Instagram* e *Facebook* do PET Enfermagem. Para todas essas funções serem realizadas de forma organizada no evento, foi fundamental o planejamento prévio com o desenvolvimento de reuniões entre a comissão responsável, a partir de um documento com todas as funções e demandas a serem realizadas.

Dessa forma, foi possível viabilizar o encontro de modo que professores, acadêmicos, profissionais e comunidade interessada na temática pudessem construir um espaço de conhecimentos e trocas. Assim, o emprego de tecnologias para a execução da oficina, permitiu criar condições para a aproximação do processo de construção do conhecimento (Silva & Siqueira, 2021), evidenciando a utilização de TICs como um aspecto positivo no que se refere ao alcance das atividades.

A Ayurveda, prática milenar da cultura e medicina indiana, apresentada na oficina, tem como finalidade prevenir doenças por meio do cuidado com o corpo, a mente e o espírito. Esta, tem uma visão de totalidade do ser, na qual todos estão inseridos num complexo sistema interconectado, sendo o ser humano parte da natureza, com capacidade de transcender as dificuldades físicas e mentais (Freitag & Badke, 2019; Siqueira, 2020).

Nesse contexto, são empregados métodos de tratamentos ayurvédicos que incluem práticas para o desenvolvimento espiritual e há o sistema de *Doshas*, que trata da constituição física e patológica de cada indivíduo, composta pelos cinco elementos da natureza: éter, ar, água, fogo e terra. A teoria afirma que estes fatores se combinam para formar os humores biológicos, *Doshas*, do ser humano: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Utiliza os pressupostos de alimentação, saúde e espiritualidade, bem como *Yoga*, *Mantra* e *Meditação*, para formar um sistema de cura e de prevenção, favorecendo o alcance de uma boa qualidade de vida (Freitag & Badke, 2019; Siqueira, 2020).

Na oficina foi mostrada, também, a Aromaterapia, que visa reintegrar o equilíbrio corpóreo com a utilização de óleos essenciais (OEs) 100% puros extraídos de plantas aromáticas (Dias et al., 2019; Camargo & Carvalho, 2019). É uma prática terapêutica com benefícios devido aos constituintes químicos característicos e particulares de cada OE, a fim de promover e melhorar a saúde, o bem-estar, a higiene e a estética (Freitag & Badke, 2019; Pessoa et al., 2021). Foi introduzida por Florence Nightingale, matriarca da enfermagem moderna, no cuidado durante a guerra da Criméia para acalmar soldados feridos, e pode ser usada de variadas formas, sendo as principais a aplicação tópica, inalatória ou olfatória (Freitag & Badke, 2019; Camargo & Carvalho, 2019). Porém, pode ser utilizada de outras formas, como aromatização ambiental, pulverizadores, banhos aromáticos, compressas, massagem, pedilúvios, manilúvios, gargarejos e bochechos, oral, e até mesmo puros (Camargo & Carvalho, 2019).

O Pedilúvio, mais conhecido como Escalda-pés, prática também demonstrada no momento da oficina, consiste na imersão dos pés em uma bacia com água aquecida e misturada com OEs e/ou sais. É uma técnica que promove benefícios para

todo o organismo, visto que foca na estrutura dos pés, a base de sustentação do corpo, no qual há cerca de 70 mil terminações nervosas associadas aos diversos órgãos do corpo humano. A pressão e o aquecimento desses pontos causam um equilíbrio energético do organismo, promovendo a melhora da circulação sanguínea, diminui a sensação de inchaço dos membros inferiores e a retenção de líquidos, alívio de tensões e dores de cabeça, induz ao relaxamento e à sensação de bem-estar (Costa et al., 2018).

A Automassagem também foi apresentada na oficina. É uma técnica terapêutica que consiste na manipulação dos tecidos corporais pelo próprio indivíduo, com suas mãos, para favorecer o sistema nervoso e muscular, a circulação geral, bem como o equilíbrio mental, sendo utilizada de forma a complementar outras terapias. Com esta, é possível despertar o indivíduo à percepção corporal e ao autocuidado (Brasil, 2018).

A Fitoenergética, última prática desenvolvida, consiste em uma técnica terapêutica de promoção da saúde que considera o potencial energético das plantas para auxiliar os seres vivos no equilíbrio e controle das emoções e pensamentos. Sua atuação se dá pela concepção de que os vegetais possuem um campo de energia que gera influência sobre a anatomia sutil dos seres vivos, podendo atuar positivamente no campo energético de cada ser, atuando nas causas geradoras de doenças. Sua utilização compreende a preparação de chás ou sucos, o uso como temperos e sachês, dentre outras aplicações (Gimenes, 2017; Brasil, 2018).

Um aspecto importante observado durante a oficina foi que, dos 179 participantes, 166 eram mulheres. Acredita-se que essa diferença significativa ocorra porque estas tendem a exercer a busca pelo autocuidado e por práticas alternativas de cuidado com mais frequência em relação aos homens. O primeiro estudo a analisar o uso de práticas alternativas e diferenças de gênero em adultos com condições crônicas, mostra que uma porcentagem significativamente maior de mulheres (51,5%) em comparação com os homens (44,3%) já haviam utilizado as PICS (Alwhaibi & Sambamoorthi, 2016).

Tais dados não são surpreendentes, visto que mulheres são geralmente mais propensas a utilizar serviços de saúde preventivos, buscar informações de saúde para manejo de doenças e promoção do bem-estar. Enquanto que os homens tinham como motivação os fins atléticos, o que pode estar relacionado à busca pela masculinidade, uma vez que podem interpretar o discurso do bem-estar como problemático, pois entendem que enfraquece sua imagem masculina (Zhang et al., 2015).

Considerou-se positiva a execução da oficina, pois por meio da sua organização, as acadêmicas puderam aprimorar suas competências relacionadas ao planejamento, à logística e à gestão de eventos, além do aprendizado acerca do autocuidado.

3.3 Perspectiva dos participantes e comissão organizadora em relação aos aspectos organizacionais e aos resultados da oficina

As manifestações realizadas após o encontro foram avaliadas como ótimo, em relação à expectativa, divulgação, relevância do tema, atendimento pré-evento, método de inscrição, palestrantes e horários. Para tanto, um dos fatores limitantes da oficina, relatados pelos participantes e pela comissão organizadora foi o número de pessoas na plataforma, uma vez que se trata de uma temática relevante e o acréscimo de vagas seria significativo. Por isso, mostrou-se necessária a exploração de novas TICs, para atender essas necessidades.

Referiu-se acerca do tempo de exposição dos palestrantes, que poderia ser maior, a fim de abordar mais tópicos acerca das PICS. Além de sugestões para a realização de novos momentos da oficina com diferentes abordagens, como Reiki, Meditação, Auriculoterapia, entre outras e, também, a disponibilização de um material sobre as abordagens.

Dessa forma, entende-se que a oficina se apresentou como um espaço promotor da saúde e do autocuidado, a partir do compartilhamento de saberes entre a comunidade interna e externa à IES. Em razão disso, a elaboração de novos encontros com diferentes PICS, com maior duração e que permitam um maior número de participantes é indispensável.

4. Considerações Finais

Face ao distanciamento físico e as demais precauções contra a Covid-19, mostrou-se a essencialidade da promoção de espaços ao autocuidado, sobretudo na utilização das PICS, as quais abrangem corpo, mente e espírito. Logo, a oficina reflete o comprometimento dos profissionais em formação para com a sociedade, a partir da execução de uma ação voltada ao bem-estar coletivo, com a finalidade de promover educação em saúde.

Nesse sentido, as atividades acadêmicas possibilitam o desenvolvimento de competências, como o trabalho em equipe, o senso crítico, a proatividade e a comunicação, a partir do elo entre a IES, a comunidade e os demais profissionais. Para além do âmbito acadêmico, foi proporcionada a troca de conhecimentos e vivências, em um ambiente permeado por descontração e relaxamento.

A oficina se constitui como incentivo para a realização de outros eventos *on-line* por diferentes grupos. Demonstra a relevância das PICS no autocuidado e na promoção da saúde, nos diferentes contextos, que podem ser realizadas pela própria pessoa, por enfermeiros(as) ou por profissionais de diferentes núcleos.

Tendo em vista os retornos positivos em virtude da realização da oficina e, principalmente, a utilização das PICS para a promoção da saúde e prevenção de agravos, sugere-se o desenvolvimento de novos estudos com aprofundamento sobre o tema, bem como a organização de práticas individuais e coletivas, com a finalidade de ampliar o conhecimento e o impacto das PICS nos aspectos salutarés da população.

Referências

- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102092. <https://doi.org/10.1016/J.AJP.2020.102092>
- Alwhaibi, M. S., Sambamoorthi, U. (2016). Sex differences in the use of complementary and alternative medicine among adults with multiple chronic conditions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2016, 2067095. DOI: <https://doi.org/10.1155/2016/2067095>.
- Brasil (1990a). Ministério da Saúde. Lei 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil, Brasil. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm
- Brasil (2006). Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil, Brasil
- Brasil (2018). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde. <https://portalquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>
- Brasil. (2021a). Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS) <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1/praticas-integrativas-e-complementares-pics>
- Brasil (2021b). Ministério da Saúde. Saúde Mental e a pandemia de Covid-19 [Internet]. <http://bvsmms.saude.gov.br/ultimas-noticias/3427-saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19>
- Camargo, I. M., Carvalho, D. K. (2019). Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários. Repositório Institucional da Unisul, Tecnologia em Cosmetologia e Estética, 1-19. <http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/7612>
- Da Costa, K. L., Nunes, L. B. S. C., Lima, T. A. et al. (2018). RelaxadaMENTE: "respira, inspira e não pira"- implantação das técnicas de relaxamento na Atenção Básica. *R. Interd.*, 11, 3, 136-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6763754>
- Da Silva, M. R., Siqueira, G. S. (2020). II Fopin: relato de experiência do 1º evento online do curso de Jornalismo do Icesz/Ufam, em Parintins-AM. In: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Atena Editora, 1-13. <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2020/resumos/R15-0931-1.pdf>

- De Siqueira, M. N. G. (2020). Ayurveda: Um estudo das relações entre os Doshas e os pressupostos alimentares e espirituais [TCC]. Universidade Federal da Paraíba, 51. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/18809/1/MNGS10122020.pdf>
- Dias, S. S., Domingos, T. S., Braga, E. M. (2019). Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. *Rev enferm UFPE on line*, 13:e240179, 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.240179>
- Gimenes, B. J. (2017). Fitoenergética: a energia das plantas no equilíbrio da alma. Nova Petrópolis: Luz da Serra Editora LTDA
- Faro, A., Bahiano, M. de A., Nakano, T. de C., Reis, C., da Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1–14. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037E200074>
- Freitag, V. L. & Badke, M.R. (2019). Práticas Integrativas e Complementares no SUS: o (re)conhecimento de técnicas milenares no cuidado à saúde contemporânea. Nova Práxis Editorial
- Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), 1–10. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>
- Munhoz, T. N., Magalhaes, E. P. de, Soares, L. da S., Oliveira, L. M. da S. Z. de, Silveira, M. G., & Marques, V. de A. (2021). A UTILIZAÇÃO DE MÍDIAS DIGITAIS PARA DIVULGAÇÃO DO CONHECIMENTO CIENTÍFICO SOBRE SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. *Expressa Extensão*, 26(1), 182–192. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/article/view/19667/epub>
- Mussi, R. F. de F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. de. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*, 17(48), 60-77. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>
- Organização Pan-Americana de Saúde [PAHO]. (2020a). Folha informativa sobre COVID-19. Organização Pan-Americana da Saúde
- Organização Pan-Americana de Saúde [OPAS]. (2020b). Medicinas tradicionais, complementares e integrativas. Organização Pan-Americana da Saúde
- Pessoa, D. L. R., Santos, B. O., Abreu, C. B. R. et al. (2021). O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. *Research, Society and Development*, 10, 3, 1-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13621>
- Pimentel De Oliveira, F., Raquel, M., Lima, S., Lucélia, F., & De Farias, R. (2020). Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. *Revista Interdisciplinar*, ISSN-e 2317-5079, ISSN 1983-9413, Vol. 13, No. 1, 2020, 13(1), 24 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7981231&info=resumen&idioma=POR>
- Prates, E. J. S., Prates, M. L. S., Silva, L. F. I., Ferreira, G. M. F., Araújo, L. M. S., & Andrade, R. D. (2019). OFICINAS EDUCATIVAS JUNTO A ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL: PROMOÇÃO DA SAÚDE, CIDADANIA E EMPODERAMENTO. *Expressa Extensão*, 24(3), 79–90. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/article/view/14984/epub>
- Rocha De Paula, F., Gomide, M., & Mello, S. (2020). Análise de Redes Sociais: a formação de grupos do Facebook frente à epidemia da COVID-19 no Brasil. *VITTALLE - Revista de Ciências Da Saúde*, 32(1), 32–42. <https://doi.org/10.14295/VITTALLE.V32I1.11406>
- Vicari, S. R., Selbach, C. J., & Magnus, A. P. M. (2020). A importância da comunicação durante a pandemia COVID-19. *RevIU. Revista Informação & Universidade*, 2, 1–17. <https://doi.org/10.1080/01616846.2020.1764325>
- Zhang, Y., Leach, M. J., Hall, H. et al. (2015). Differences between male and female consumers of complementary and alternative medicine in a national US population: A secondary analysis of 2012 NHIS data. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 413173, 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1155/2015/413173>