

## **Práticas Integrativas e Complementares como recurso de saúde mental na Atenção Primária a Saúde: Revisão Integrativa**

**Integrative and Complementary Practices as a mental health resource in Primary Health Care: Integrative Review**

**Prácticas Integrativas y Complementarias como recurso de salud mental en la Atención Primaria de Salud: Revisión Integrativa**

Recebido: 08/07/2022 | Revisado: 19/07/2022 | Aceito: 24/07/2022 | Publicado: 30/07/2022

**Daiane Santos Nascimento Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7125-7087>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [daiane.snascimento2000@gmail.com](mailto:daiane.snascimento2000@gmail.com)

**Luiz Antônio dos Santos Mendonça**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4520-7059>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [luismendonca497@gmail.com](mailto:luismendonca497@gmail.com)

**Reinaldo Viana Belo Neto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1706-222X>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [reinaldo.belo@souunit.com.br](mailto:reinaldo.belo@souunit.com.br)

**Maria Betânia Trindade Carvalho Gois**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4559-6210>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [enferbetania@gmail.com](mailto:enferbetania@gmail.com)

**Fernanda Costa Martins Gallotti**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9063-1273>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [Fernanda.gallotti@souunit.com.br](mailto:Fernanda.gallotti@souunit.com.br)

**Naiane Regina Oliveira Goes Reis**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9268-3931>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [naianegoes@hotmail.com](mailto:naianegoes@hotmail.com)

**Fernanda Dantas Barros**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9155-1665>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [nanda-dantas@hotmail.com](mailto:nanda-dantas@hotmail.com)

**Deyse Mirelle Souza Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8310-2448>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [deysemirelle@hotmail.com](mailto:deysemirelle@hotmail.com)

### **Resumo**

**Objetivo:** comparar dentre os tipos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) os benefícios ofertados aos usuários com transtorno mental. **Metodologia:** Revisão integrativa realizada nas bases de dados Medline e na biblioteca Virtual da Saúde (BVS), no idioma inglês, composta por Ensaios Clínicos publicados entre os anos de 2018 a 2022, com dados primários centrados na temática, envolvendo o público adulto e infantil, sem restrição de sexo. **Resultados e Discussões:** Foram computados 66 artigos, após a aplicação dos critérios de exclusão e inclusão, foram elencados 12 estudos para compor a amostra final. As PICS que se adentraram e foram analisadas no estudo foram a Acupuntura, Auriculoterapia, Meditação Yoga e Mindfulness. Mediante os estudos analisados, foi evidenciado que as PICS abordadas podem ser efetivas no paciente portador de transtornos mentais na Atenção Primária à Saúde (APS). **Considerações Finais:** Em síntese, percebe-se que, a utilização das PICS na saúde mental melhora dentre os tipos de transtornos, o depressivo, por uso de opioides, e do Transtorno do Espectro Autista (TEA), como também a Depressão pós-parto, deficiência cognitiva, distúrbios de memória e concentração, síndrome de abstinência alcoólica e na cessação do tabagismo.

**Palavras-chave:** Terapias complementares; Saúde mental; Atenção Primária a Saúde.

### Abstract

**Objective:** to compare among the types of Integrative and Complementary Practices (PICS) the benefits offered to users with mental disorders. **Methodology:** Integrative review carried out in Medline databases and in the Virtual Health Library (BVS), in English Composed of Clinical Trials published between 2018 and 2022, with primary data centered on the theme, involving adults and children, no sex restriction. **Results and Discussion:** 66 articles were computed, after applying the exclusion and inclusion criteria, 12 studies were listed to compose the final sample. The PICS that entered and were analyzed in the study were Acupuncture, Auriculotherapy, Yoga Meditation and Mindfulness. Through the analyzed studies, it was evidenced that the PICS addressed can be effective in patients with mental disorders in Primary Health Care (PHC). **Final considerations:** In summary, it is clear that the use of PICS in mental health improves among the types of disorders, the depressive, due to the use of opioids, and the Autistic Spectrum (ASD), as well as postpartum depression, cognitive impairment, memory and concentration disorders, alcohol withdrawal syndrome and smoking cessation.

**Keywords:** Complementary therapies; Mental health; Primary Health Care.

### Resumen

**Objetivo:** comparar entre los tipos de Prácticas Integrativas y Complementarias (PICS) los beneficios ofrecidos a los usuarios con trastornos mentales. **Metodología:** Revisión integradora realizada en bases de datos Medline y en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), en idioma inglés, compuesta por Ensayos Clínicos publicados entre los años 2018 a 2022, con datos primarios centrados en el tema, involucrando adultos y niños, sin restricción de género. **Resultados y Discusiones:** Se computaron 66 artículos, después de aplicar los criterios de exclusión e inclusión, se listaron 12 estudios para componer la muestra final. Los PICS que ingresaron y fueron analizados en el estudio fueron Acupuntura, Auriculoterapia, Yoga Meditación y Mindfulness. A través de los estudios analizados, se evidenció que los PICS abordados pueden ser efectivos en pacientes con trastornos mentales en la Atención Primaria de Salud (APS). **Consideraciones finales:** En resumen, es claro que el uso de PICS en salud mental mejora entre los tipos de trastornos, el depresivo, por el uso de opioides, y el Espectro Autista (TEA), así como la depresión posparto, discapacidad cognitiva trastornos de la memoria y la concentración, síndrome de abstinencia alcohólica y abandono del hábito tabáquico.

**Palabras clave:** Terapias complementarias, Salud mental, Atención Primaria de Salud.

## 1. Introdução

A saúde mental desde da década de setenta, foi destaque pela Organização Mundial da Saúde (2017) frisando a sua relação de promoção e prevenção no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS). A APS é considerada a porta de entrada principal do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo assim, um dos locais que deve ofertar e acolher o usuário portador de transtorno mental (Brasil, 2021).

No que concerne o atendimento ao portador de transtorno mental ser acolhido e acompanhado na APS, foram desenvolvidas estratégias denominadas de Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que proporciona tratamentos embasados em teorias voltadas para os aspectos ambientais, buscando estimular os mecanismos naturais de prevenção e agravos de maneira segura através de um profissional capacitado no âmbito da atenção primária à saúde. Apresentando inúmeras vantagens, por se tratar de métodos não medicamentosos, voltados ao autocuidado, que privilegiam a escuta acolhedora, o vínculo e a integração com o meio ambiente e a comunidade, no entanto, as PICS não substitui o tratamento farmacológico para o público psiquiátrico e psicoterápico (Brasil, 2015; Habimorad *et al.*, 2020).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi aprovada no SUS, através da portaria nº 971, de 03 de maio de 2006, que preconizou a oferta pública de medicina tradicional chinesa-acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social/crenoterapia e medicina antroposófica (Brasil, 2015). O SUS oferta gratuitamente 29 procedimentos de PICS a população (Brasil, 2018).

De acordo com o relatório de monitoramento das PICS no Brasil, em 2018 o quantitativo de estabelecimento da APS que concediam as PICS foi de 14.508, no Nordeste a somatória de todos os estados resultou em um quantitativo de 5.633 no Brasil, já o estado de Sergipe no mesmo ano encontrou-se 202 estabelecimentos da APS que disponibilizavam as PICS. Dentre os procedimentos mais ofertados no mesmo ano, destacou-se a Auriculoterapia, Acupuntura e a Ventosoterapia (Brasil, 2020).

Nesse contexto a PNPIC salienta o uso das PICS na APS com foco no aumento da resolutividade e na construção de um cuidado continuado, humanizado e integral, uma vez que a APS se torna um importante recurso de enfrentamento e agravos a saúde mental, sendo considerado articulador dos serviços de Saúde Mental resultando em uma melhoria do bem-estar emocional e psicossocial do usuário (Nobrega & Carvalho, 2017).

A referente pesquisa justifica-se mediante o aumento do quantitativo de pacientes que apresentam algum tipo de transtorno mental, ocasionados por diversos fatores seja o aumento dos casos do estupro e da violência doméstica, sobrecarga no trabalho, isolamento social, entre outras causas. Contudo, é imprescindível a implementação e melhoria dos serviços de saúde mental. Nessa condição, abordar essa temática é de extrema relevância, já que, as PICS podem minimizar agravos a saúde mental na APS, proporcionando melhorias para os usuários.

Levando em consideração a temática da implementação das PICS como recurso de cuidado em saúde mental, utilizou-se como pergunta norteadora para a pesquisa: Como a implementação das PICS na atenção primária à saúde pode beneficiar o usuário portador de transtorno mental? Diante disso, o presente estudo teve como objetivo comparar dentre os tipos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) os benefícios ofertados aos usuários com transtorno mental.

## 2. Metodologia

O presente estudo foi do tipo revisão integrativa de literatura, de natureza quantitativa, a qual consiste na síntese de resultados obtidos através de levantamento de dados acerca da temática, realizando uma análise crítica dos artigos encontrados (Pereira *et al.*, 2018).

A elaboração da pesquisa teve como embasamento a estratégia PICO (P: População, I: Intervenção, C: Controle, O: Resultados), sendo construída através das seguintes fases: formulação da pergunta clínica relevante, levantamento bibliográfico, seleção e análise crítica dos estudos selecionados, discussão dos resultados e apresentação do produto final (Santos *et al.*, 2007).

A realização da busca ativa nas bases de dados transcorreu a partir da utilização de palavras chaves, selecionadas de acordo com a classificação dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) de maneira intercalada: “terapias complementares”, “saúde mental” e “Atenção primária à Saúde”. E no idioma inglês: “*complementary therapies*”, “*mental health*” e “*Primary health care*”. O cruzamento entre os descritores foi efetuado com o uso do operador booleano *AND*.

A seleção dos artigos ocorreu através dos critérios de exclusão e inclusão. Como critério de inclusão artigos publicados entre os anos de 2018 a 2022, nos idiomas inglês e português que atendessem em sua discussão concordância com a temática explorada e a pergunta norteadora. O critério de exclusão foi aplicado para teses de doutorados, dissertações, artigos pagos e trabalhos que não estavam na íntegra.

O processamento de artigos que compõe este estudo teve a seleção embasada nos Mapas de Evidências em Medicina Tradicional, Complementares e Integrativas (MTCI), disponibilizados na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e na base de dados Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Esses mapas foram construídos através da aplicação da ferramenta AMSTAR2 (A Measurement Tool to Assess systematic Reviews), a qual avalia a qualidade ou o nível de confiabilidade das evidências, classificando-as em nível baixo, moderado e alto (BIREME- OPAS- OMS, 2020).

O AMSTAR 2 está estruturado em torno das principais etapas sequenciais na condução de uma revisão sistemática, com isso, é usado como uma lista de verificação por aqueles que realizam revisões sistemáticas. Assim esta ferramenta fornece uma ampla avaliação de qualidade, incluindo falhas que podem ter surgido ocasionado pela condução inadequada da revisão. Foram incluídos nessa pesquisa as evidências que apresentavam um nível alto de acordo com a ferramenta e que se adentram aos demais critérios de inclusão (Shea *et al.*, 2017).

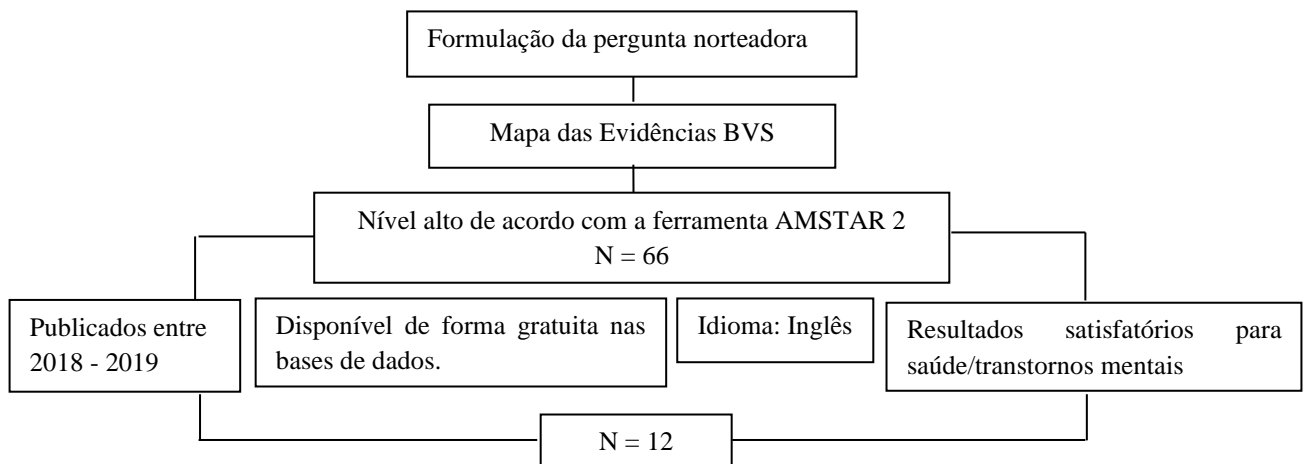
Após a seleção das evidências científicas, foi aplicado um instrumento para avaliação dos dados, o qual foi registrado as seguintes informações dos artigos científicos: ano de publicação, título, autores, objetivos, e principais resultados. Para realizar a análise e a interpretação dos dados houve a elaboração de uma tabela no Microsoft Word® 2016, visando o gerenciamento das informações coletadas.

O presente estudo não foi submetido ao comitê de ética, devido a estratégia de estudo desenvolvido, atendendo aos requisitos das normas da Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde de 07 de abril de 2016 (Brasil, 2016).

### 3. Resultados e Discussão

Nas bases de dados supramencionados foram computados 66 artigos aos a seleção inicial. Diante da realização da leitura prévia de resumos e títulos, com aplicação dos critérios selecionados foram excluídos 51 estudos, totalizando em 15 artigos elegíveis. Após a leitura e análise crítica foram excluídos mais 3 artigos. A amostra final resultou sem 12 artigos, como exposto na Figura 1.

**Figura 1.** Fluxograma descritivo das fases da revisão.



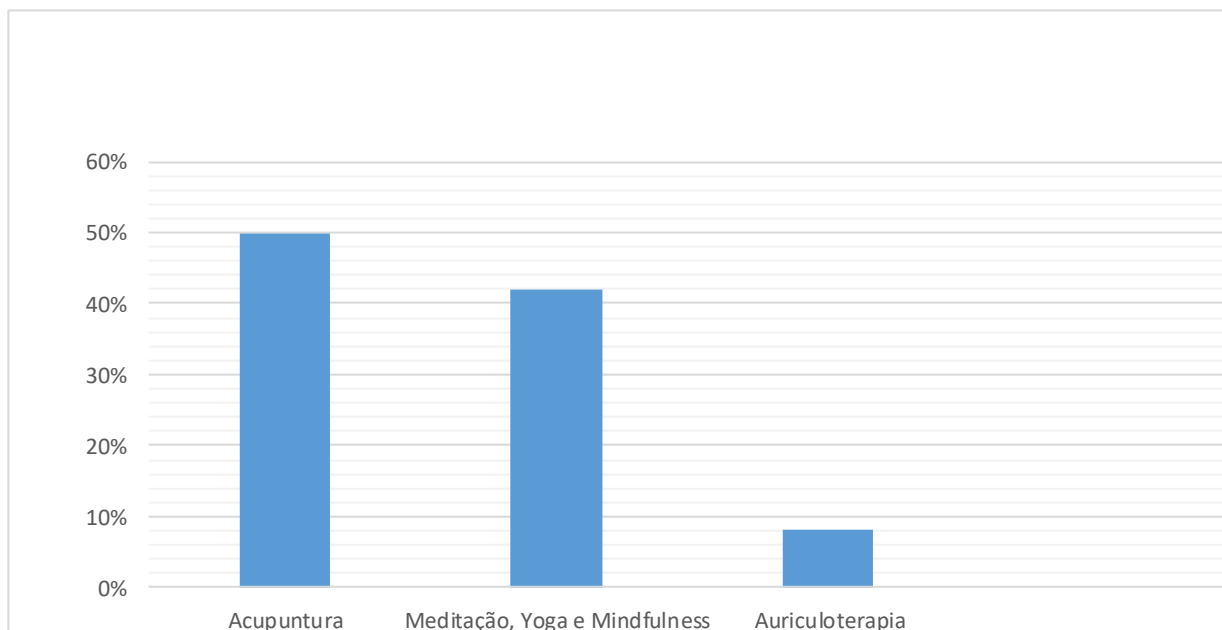
Fonte: Autoria própria (2022).

Através da análise das publicações selecionadas observou-se que a maior parte dos estudos foi realizado no ano de 2019 (33%), seguido do ano 2018 (67%). Em relação aos idiomas que publicaram estudos no idioma Inglês.

Dentre os mapas analisados, apenas algumas PICS apresentaram resultados positivos e satisfatórios para os portadores de transtornos mentais, a avaliação de positividade estar relacionada ao nível de confiabilidade da evidência dessas práticas. A Figura 2 demonstrará as práticas utilizadas no presente estudo e a quantidade de artigos encontrados.

Os estudos analisados no presente estudo apresentavam metodologia do tipo: revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados (ECRs) e controlados randomizados (ECRs). Incluindo extração de dados paralelos e cruzados.

**Figura 2.** Proporção do número das PICS que apresentam resultado positivo para a saúde mental na Atenção Primária à Saúde.



Fonte: Autoria própria (2022).

Mediante os doze estudos analisados percebe-se que dentre as PICS a que apresenta maior número de utilização devido aos bons resultados nos tratamentos de saúde mental são: acupuntura (50%), meditação, yoga e mindfulness (42%) e auriculoterapia (8%) (Chen *et al.*, 2018; Collins & Kishita, 2018; Goldeberg *et al.*, 2018; Kwon *et al.*, 2018; Lee *et al.*, 2018; Liu *et al.*, 2018; Sancho *et al.*, 2018; Armour *et al.*, 2019; Breedvelt *et al.*, 2019; Li *et al.*, 2019; Wang *et al.*, 2019).

Tendo como resultado benéfico aos tratamentos o público da categoria entre mulheres/homens/crianças, com faixas etárias diversificadas. Corroborando com estudos desenvolvidos no Brasil que tais PICS (acupuntura, auriculoterapia, meditação, yoga e mindfulness) são caracterizadas como benéfica para o tratamento em saúde mental (Chen *et al.*, 2018; Collins & Kishita, 2018; Goldeberg *et al.*, 2018; Kwon *et al.*, 2018; Lee *et al.*, 2018; Liu *et al.*, 2018; Sancho *et al.*, 2018; Armour *et al.*, 2019; Breedvelt *et al.*, 2019; Li *et al.*, 2019; Wang *et al.*, 2019).

A Prática de Acupuntura foi encontrada em seis dos presentes artigos analisados. Destes, dois ensaios clínicos randomizados (33%), os quais apresentaram como população de estudo 1736 crianças/adolescentes com idade menor que 18 anos e 875 homens/mulheres, na faixa etária não citada, no entanto houve uma baixa quantidade de evidências disponível na íntegra, respectivamente (Lee *et al.*, 2018; Liu *et al.*, 2018). Os demais estudos que computam quatro tipo de revisões sistemática e meta-análise (67%), apresentaram uma população em torno de uma média de 2438 homens e mulheres (Chen *et al.*, 2018; Armour *et al.*, 2019; Wang *et al.*, 2019) e 517 mulheres no pós-parto (Li *et al.*, 2019), na faixa etária acima de 16 anos, mas obteve uma baixa quantidade de estudos.

Percebe-se que a acupuntura como PIC no tratamento de pessoas com transtorno mental foi inconclusiva devido a pequena quantidade de amostras das evidências envolvidas, além da heterogeneidade dos estudos, ocasionado pela baixa quantidade de estudos disponíveis. Para isso, foi discutido alguns artigos que abordam a acupuntura como benefício aos tratamentos dos transtornos mentais, conforme observada na Tabela 1.

**Tabela 1.** Distribuição dos artigos conforme a Prática de Acupuntura para melhoria do transtorno mental e benefício ofertado ao usuário.

AUTOR/ ANO	TRANSTORNO MENTAL	BENEFÍCIOS PARA O USUÁRIO
Chen <i>et al.</i> , 2018.	Transtornos por uso de Opioides	Alívio dos sintomas de desejo por opioides e depressão, além de melhora nos sintomas de insônia e ansiedade.
Lee <i>et al.</i> , 2018.	Transtorno do Espectro Autista (TEA) infantil	Melhora nas escalas dos sintomas centrais do TEA, com isso houve melhora nas habilidades de comunicação social, estereotípias, habilidade de linguagem e função cognitiva.
Liu <i>et al.</i> , 2018.	Síndrome de abstinência alcoólica	Alívio dos sintomas psicológicos quando combinada com a terapia medicamentosa.
Armour <i>et al.</i> , 2019.	Transtorno depressivo	Redução clínica relacionada ao estado de gravidade da depressão.
Li <i>et al.</i> , 2019.	Depressão pós-parto	Redução dos níveis do escore HAMD (Escala de Avaliação de Hamilton para Depressão).
Wang <i>et al.</i> , 2019.	Tabagismo	Eficácia em relação a cessação do tabagismo quando combinada com aconselhamento e programa educacional.

Fonte: Autoria própria (2022).

A relação da Acupuntura com o tratamento da saúde mental envolvendo o Transtorno depressivo, Transtornos por uso de Opioides, Transtorno do Espectro Autista (TEA) infantil, Depressão pós-parto, Síndrome de abstinência alcoólica e o controle do Tabagismo, é baseada em estímulos locais através da introdução de agulhas metálicas, para liberação de neurotransmissores e outras substâncias que são responsáveis pelas respostas de renovação de funções orgânicas imunitárias, com o objetivo de estimular os pontos anatômicos de acupuntura para promover a regulação orgânica e devolver a harmonia (Brasil, 2015; Lee *et al.*, 2018).

Ao analisar os resultados da acupuntura combinada ao uso de medicação antidepressivo o valor de  $p$  (0,84), sendo satisfatória, proporcionando uma melhora clínica na vida do portador deste transtorno (Armour *et al.*, 2019). Na depressão pós-parto (DPP), a acupuntura aumenta significativamente os níveis de estradiol em comparação a outros métodos de controle, como por exemplo o uso de antidepressivo e a acupuntura simulada (placebo), além da redução dos níveis da escala e Hamilton (HAMDS) para depressão, esta escala é baseada em uma entrevista de 17 questões, onde cada uma recebe uma pontuação, se o escore final for maior que 25, o paciente é considerado como deprimido grave, entre 18-24, moderado e 7-17 leve (Li *et al.*, 2019).

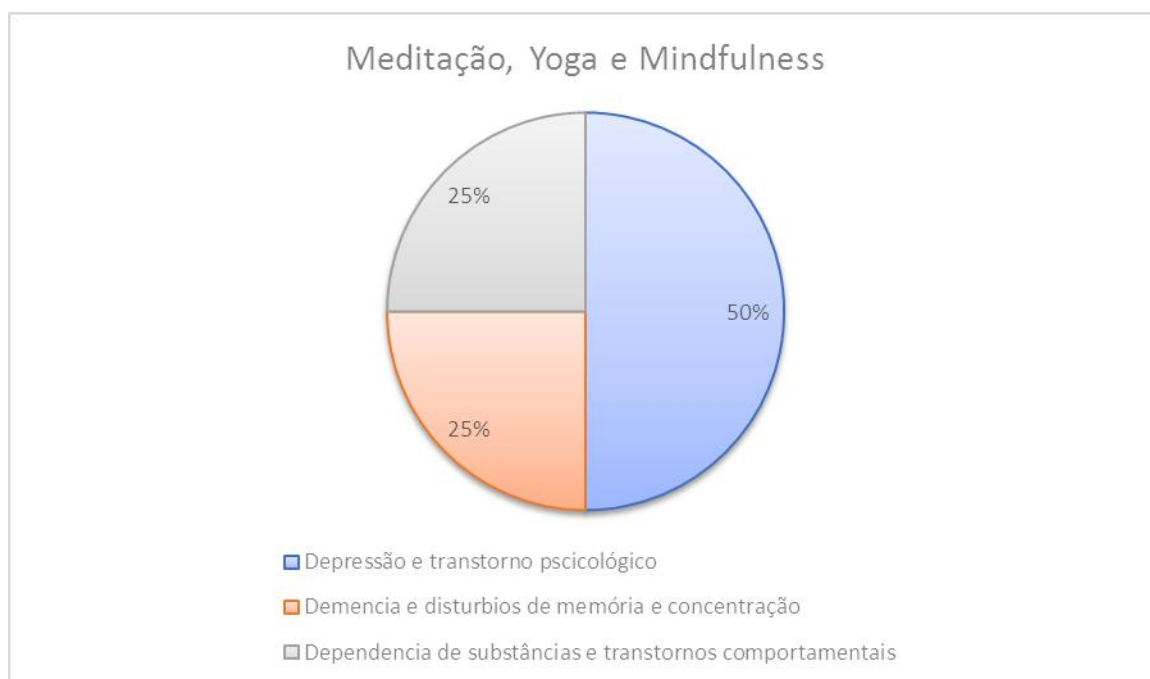
Conforme a análise de Chen *et al.* (2018) envolvendo 1.063 participantes, foi constatado que, para o tratamento do transtorno por uso de opioides a acupuntura pode ser mais benéfica no tratamento de insônia e depressão compara a acupuntura simulada. Em relação ao alcoolismo na fase aguda a Acupuntura não apresentou diferença em relação ao desejo por álcool, porém houve diferença relacionado aos sintomas psicológicos (Liu *et al.*, 2018).

Os estudos de Lee *et al.* (2018) comprovaram que a acupuntura apresentou resultados de melhoras na sintomatologia geral do Transtorno do Espectro Autista (TEA) infantil, e melhora das principais categorias individuais deste transtorno, sendo a interação social, capacidade de comunicação, estereotípias, capacidade de linguagem e função cognitiva.

Nesse contexto, a Acupuntura não apresenta um resultado satisfatório quando implementada sozinha no tratamento dos transtornos mentais, mas sim quando utilizada em conjunto com intervenções comportamentais, educacionais, medicamentosas ou ainda combinada a outro tipo de PIC (Chen *et al.*, 2018; Lee *et al.*, 2018; Liu *et al.*, 2018; Armour *et al.*, 2019; Li *et al.*, 2019; Wang *et al.*, 2019).

A Prática de meditação, Yoga e Mindfulness (MBSR) foram encontradas em cinco dos presentes artigos analisados. Destes, três ensaio clínico randomizado (60%) e dois controlados randomizados (40%) (Chi *et al.*, 2018; Collins & Kishita, 2018; Goldberg *et al.*, 2018; Sancho *et al.*, 2018; Breedvelt *et al.*, 2019). Dois estudos apresentaram idade média, um com faixa etária de 17,2 anos e outro com 34,95 anos e apenas um destes estudos apresentou estudo com ambos os sexos, cinco mulheres e seis homens, dois estudos não apresentaram idade e gênero na pesquisa (Chi *et al.*, 2018; Sancho *et al.*, 2018). Foram computados dois tipos de revisões sistemática/meta-análise (40%), um tipo de revisão sistemática (20%) e outros dois tipos meta-análise (40%). Percebe-se que a taxa de abandono durante o transcorrer dos estudos não foram quantificados, pelo insuficiente número de pesquisas (Chi *et al.*, 2018; Collins & Kishita, 2018; Goldberg *et al.*, 2018; Sancho *et al.*, 2018; Breedvelt *et al.*, 2019). A figura 3 demonstrará a quantidade de artigos computados dos transtornos mentais.

**Figura 3.** Distribuição dos artigos conforme o transtorno mental de acordo com as PIC'S (meditação, yoga e Mindfulness) na Atenção Primária à Saúde.



Fonte: Autoria própria (2022).

A relação da Meditação, Yoga e Mindfulness (MBSR) com o tratamento da saúde mental envolvendo Depressão, Dependência de substâncias, Deficiência cognitiva, Distúrbio de memória e concentração, tem como objetivo melhorar e reduzir os sintomas do estresse, da ansiedade e do bem estar emocional, propondo melhoria da qualidade de vida e aumentando a disposição para realização das atividades diárias (Breedvelt *et al.*, 2019).

Nos estudos analisados relacionado a Prática de Meditação, observou-se uma frequência no transtorno mental depressivo, ofertando melhorias nos sintomas desta patologia. A meditação, Yoga e Mindfulness (MBSR), são práticas que possuem como efeito terapêutico a redução do estresse, a melhoria da produtividade e da saúde mental em geral (Sancho *et al.*, 2018; Breedvelt *et al.*, 2019; Li *et al.*, 2019).

Os ensaios clínicos randomizados com MBSR obtiveram resultados moderados na redução dos sintomas depressivos em grupos de adolescentes e adultos jovens (CHI *et al.*, 2018.). Concordando com o estudo desenvolvido por Breedvelt *et al.*, (2019) o qual, ainda refere que além do MBSR, a meditação e o yoga, perpetuam efeitos positivos tanto para a depressão,



quanto para o estresse e a ansiedade nos grupos com adolescentes e adultos jovens relacionado a esta prática. Divergindo do estudo de Goldeberg *et al.*, (2018), que refere que o MBSR apresenta uma maior relevância em relação ao Yoga e a Meditação.

A utilização do MBSR, além de melhorar situações de depressão, ansiedade e a regulação emocional, também dispõe da redução dos efeitos relacionados aos vícios, em estudos realizados com MBSR em conjunto com tratamentos ativos, para ser obtido uma melhor resposta ao tratamento (Sancho *et al.*, 2018). Além disso, estudos realizados com base na redução do estresse em conjunto com terapia cognitiva baseada em MBSR para a eficácia dos sintomas de depressão não apresentaram resultados satisfatórios realizados em cuidadores de pessoas com demência (Collins & Kishita, 2019).

A prática de auriculoterapia promove melhoria dos sintomas apresentados pela deficiência cognitiva, já que ainda não há um tratamento estabelecido. Com isso, a implementação da terapia não farmacológica é realizada a partir da aplicação de agulhas ou de erva medicinal que contém efeito significativos para melhora do quadro clínico de demência, considerado um método terapêutico seguro e de baixo custo (Kwon *et al.*, 2018).

Em análise com pacientes que apresentam comprometimento cognitivo, foi realizado estudos a partir do tratamento acupuntura auricular versus medicamentos ocidentais, onde a acupuntura auricular considerou-se melhores resultados com relação a função cognitiva. Com isso, os resultados apresentados pelos estudos podem estar relacionados ao tipo de medicamento ocidental ou pelo grau do comprometimento cognitivo (Kwon *et al.*, 2018).

Dentre as 29 PICS contidas na PNIPC, discorreu sobre a acupuntura, auriculoterapia, meditação, yoga e mindfulness (MBSR), tais práticas foram evidentes na utilidade para melhoria do transtorno mental, podendo ser ofertada na Atenção Primária a Saúde por um profissional que seja capacitado para a execução destas práticas. Contudo, estas PICS ainda apresentam um baixo custo e uma alta efetividade.

A pesquisa em questão teve como limitação a quantidade de estudos encontradas acerca da temática, pois, as PICS vêm tendo destaque no decorrer dos últimos anos e com isso, muitos estudos ainda estão em andamento. Ainda assim, existe um baixo investimento nesse recurso para a saúde mental na APS, além da baixa quantidade de profissionais para exercer a função, se faz necessário a aplicabilidade das políticas de saúde relacionada as PICS por meio da reponsabilidade dos municípios no que tange a capacitação dos profissionais, assim como, a acessibilidade para a população geral a essas técnicas, tornando necessária a profissionalização e o conhecimento sobre as PICS, promovendo maior eficiência e qualidade no tratamento relacionado aos agravos causados pelos transtornos mentais.

#### **4. Considerações Finais**

Nas últimas décadas houve um aumento na prevalência de agravos relacionados aos transtornos mentais. Contudo, torna-se urgente a realização de estratégias voltadas para o cuidado em saúde mental, com a finalidade de promover a redução dos sintomas e o aumento da percepção do bem-estar. Nesse sentido, o presente estudo buscou conhecer as PICS entrelaçadas com a saúde mental, buscando a possibilidade de melhoria da qualidade de vida do paciente na APS.

Almeja-se ter esclarecido sobre a PICS e sobre a sua relevância relacionada a melhora clínica do portador de saúde mental. Destarte, conclui-se que a Acupuntura, Auriculoterapia, Meditação, Mindfulness (MBSR) e Yoga apontam resultados positivos em sua utilização, com redução dos sintomas do TEA, melhora da ansiedade, estresse, depressão e do sono.

Nesse sentido, no contexto da saúde mental na APS e com os desafios da implementação das PICS e seus benefícios para o portador de transtorno mental, faz necessário a ampliação de estudos sobre a temática para o aprimoramento de discussões de quais métodos apresentam maior eficácia a depender do tipo de transtorno mental de cada paciente que foi submetido a essas práticas integrativas, já que o tema apresenta baixa quantidade de estudos relevantes que contribua de forma positiva e resolutiva para a melhora da sintomatologia dos usuários portadores de transtornos mentais.



## Referências

- Armour, M. et al. (2019). Acupuncture for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*. 8(8): 1140. <https://doi.org/10.3390/jcm8081140>
- Azevedo C. et al. (2019). Práticas integrativas e complementares no âmbito da enfermagem: aspectos legais e panorama acadêmico. *Esc Anna Nery*. 23(2). [http://www.scielo.br/pdf/ean/v23n2/pt\\_1414-8145-ean-23-02-e20180389](http://www.scielo.br/pdf/ean/v23n2/pt_1414-8145-ean-23-02-e20180389)
- Brasil. (2020). Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Relatório de Monitoramento Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nos Sistemas de Informação em Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde.
- Brasil. (2015). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. (2a ed.), Ministério da Saúde.
- Brasil. (2016). Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados. Brasil: Conselho Nacional de Saúde. <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Brasil. (2020). Resolução nº 625, de 09 de março de 2020. Dispõe sobre as normas aplicáveis ao respaldo dos procedimentos para Registro de Títulos de pós-graduação Lato e Stricto Sensu concedido a Enfermeiros. Brasil: Conselho Federal de Enfermagem. [http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-625-2020\\_77687.html](http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-625-2020_77687.html)
- Brasil. (2021). Portaria nº 42, de 13 de julho de 2021. Secretaria de Atenção Primária a Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde.
- Brasil. (2018). Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação no 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. Brasília (DF): Ministério da Saúde.
- Breedvelt, J. J. F. et al (2019). The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: a meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*. 10(193). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00193>
- Carvalho, J. L. S., Nóbrega, M. P. S. S. (2017). Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, São Paulo. 38(4): 2017-0014. <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.04.2017-0014>
- Chen, Z. et al. (2018). Efficacy of Acupuncture for Treating Opioid Use Disorder in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2018(2018). <https://doi.org/10.1155/2018/3724708>
- Chi, X. et al. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 9(1034). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
- Collins, R. N. & Kishita, N. (2018). The Effectiveness of Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Informal Caregivers of People With Dementia: A Meta-Analysis. *The Gerontological society of america*, 59(4): 363-379. <https://doi.org/10.1093/geront/gny024>
- Goldberg, S. B. et al. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Rev Clin Psychol*, 59: 52-60. 10.1016/j.cpr.2017.10.011
- Habimorad, P. H. L. et al. (2020). Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(2): 395-405. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.11332018>
- Kwon, C. Y. et al. (2018). Efficacy and safety of auricular acupuncture for cognitive impairment and dementia: a systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2018(1). <https://doi.org/10.1155/2018/3426078>
- Lee, B. et al. (2018). The Efficacy and Safety of Acupuncture for the Treatment of Children with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018(1): 1-21. <https://doi.org/10.1155/2018/1057539>
- Li, W. et al. (2019). Effectiveness of Acupuncture Used for the Management of Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BioMed Research International*, 2019(1): 1-8. <https://doi.org/10.1155/2019/6597503>.
- Liu, X. et al. (2018). Systematic review of acupuncture for the treatment of alcohol withdrawal syndrome. *Acupunct Med*, 36(5): 275-283. <https://doi.org/10.1136/acupmed-2016-011283>.
- Pereira, A S et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. *UFMS*.
- Sancho, M. et al. (2018). Mindfulness-based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, 9(95). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00095>
- Santos, C. M. C. et al. (2007). A estratégia de PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev Latino-am Enfermagem*, 15(3). <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?format=pdf&lang=pt>
- Shea, B. et al. (2017). AMSTAR 2: a critical appraisal tool for systematic reviews that include randomised or non-randomised studies of healthcare interventions, or both. *The BMJ*, 358(4008). <https://doi.org/10.1136/bmj.j4008>
- Wang, J. H. et al. (2019). Acupuncture to stop smoking: a systematic review and meta-analysis of 24 randomized controlled trials. *Tob Induc Dis*, 14(48). 10.18332/tid/109195