

**Práticas Integrativas e Complementares: barras de acesso à consciência como estratégia de cuidado á saúde**

**Integrative and Complementary Practices: access bars to consciousness as a health care strategy**

**Prácticas Integrales y Complementarias: barras de acceso a la conciencia como estrategia de atención médica**

Recebido: 02/06/2020 | Revisado: 03/06/2020 | Aceito: 05/06/2020 | Publicado: 20/06/2020

**Vera Lucia Freitag**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5897-7012>

Universidade de Cruz Alta, Brasil

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

**Resumo**

**Objetivo:** apresentar os benefícios da Prática Integrativa e Complementar - Barras de Acesso á Consciência. **Metodologia:** trata-se de um estudo de revisão bibliográfica analítica. Foram realizadas buscas eletrônicas no site de *Access Consciousness*, a partir de estudos desenvolvidos por pesquisadores e criadores desta prática de cuidado. **Resultados:** os principais resultados mostraram que a prática de Barras de Acesso à Consciência libera condicionamentos e programações que causam as crenças, limitações e desconfortos. Promove sensação de leveza, de paz e harmonia interior; relaxamento profundo e alívio de dores no corpo; desacelera a mente; diminuição na ansiedade, stress e compulsão; aumento na clareza mental, da autoconfiança e da autoestima; melhora a forma de lidar com os problemas e as situações do dia-a-dia, trazendo mais consciência da situação; auxilia a liberar as memórias de traumas e condicionamentos criados desde a infância; melhora o padrão de sono, combate a ansiedade, depressão, estresse, enxaqueca, ataques de pânico, abusos e problemas de saúde. **Conclusão:** a prática traz vários benefícios à saúde, todavia poucos estudos têm sido publicados para demonstrar a eficácia das Barras de Acesso à Consciência. Assim torna-se fundamental que os profissionais, especialmente de saúde possam utilizar desta estratégia de cuidado, podendo desta maneira publicar suas experiências e estudos.

**Palavras-chave:** Terapias complementares; Pessoal de saúde; Medicina integrativa.

## Abstract

**Objective:** to present the benefits of Integrative and Complementary Practice - Access Bars for Consciousness. **Methodology:** this is an analytical bibliographic review study. Electronic searches were performed on the Access Consciousness website, based on studies developed by researchers and creators of this care practice. **Results:** the main results showed that the practice of Access Bars to Consciousness releases conditions and schedules that cause beliefs, limitations and discomfort. Promotes a feeling of lightness, peace and inner harmony; deep relaxation and pain relief in the body; slows down the mind; decreased anxiety, stress and compulsion; increase in mental clarity, self-confidence and self-esteem; improves the way of dealing with problems and everyday situations, bringing more awareness of the situation; helps to release memories of trauma and conditioning created since childhood; improves sleep pattern, fights anxiety, depression, stress, migraine, panic attacks, abuse and health problems. **Conclusion:** the practice brings several health benefits, however few studies have been published to demonstrate the effectiveness of the Access Bars to Consciousness. Thus, it is essential that professionals, especially health professionals, can use this care strategy, thus being able to publish their experiences and studies.

**Keywords:** Complementary therapies; Health personnel; Integrative Medicine.

## Resumen

**Objetivo:** presentar los beneficios de la Práctica Integrativa y Complementaria - Barras de acceso para la conciencia. **Metodología:** este es un estudio analítico de revisión bibliográfica. Se realizaron búsquedas electrónicas en el sitio web Access Consciousness, en base a estudios desarrollados por investigadores y creadores de esta práctica de atención. **Resultados:** los resultados principales mostraron que la práctica de Barras de acceso para la conciencia libera condiciones y horarios que causan creencias, limitaciones e incomodidad. Promueve un sentimiento de ligereza, paz y armonía interior; relajación profunda y alivio del dolor en el cuerpo; ralentiza la mente; disminución de la ansiedad, el estrés y la compulsión; aumento de la claridad mental, la autoconfianza y la autoestima; mejora la forma de lidiar con los problemas y las situaciones cotidianas, creando una mayor conciencia de la situación; ayuda a liberar recuerdos de traumas y condicionamientos creados desde la infancia; mejora el patrón de sueño, combate la ansiedad, la depresión, el estrés, la migraña, los ataques de pánico, el abuso y los problemas de salud. **Conclusión:** la práctica trae varios beneficios para la salud, sin embargo, se han publicado pocos estudios para demostrar la efectividad de las Barras de acceso a la conciencia. Por lo tanto, es esencial que los profesionales, especialmente los

profesionales de la salud, puedan utilizar esta estrategia de atención, y así poder publicar sus experiencias y estudios.

**Palabras clave:** Terapias complementarias; Personal de salud; Medicina integral.

## 1. Introdução

Vivemos um início de século conturbado, principalmente no que tange os cuidados em saúde. Apesar dos avanços científicos e tecnológicos trazerem sua contribuição em relação ao aumento da expectativa de vida, doenças crônicas ampliaram-se. Diante disso, faz-se necessário levar em conta as dimensões do ser humano, enquanto multidimensional: físico, mental, espiritual e emocional, visto que as necessidades de cuidado devem ser refletidas a fim de buscar atender o ser em sua real necessidade.

Neste contexto, surgem as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), as quais são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir e tratar diversas doenças (Brasil, 2018). Tais práticas de cuidado são aprovadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Na Conferência de Alma-Ata (1978), incentivou os Estados membros a formular e implementar políticas públicas para a utilização racional e integrada de medicina tradicional e complementar.

A OMS considera as terapias integrativas/complementares como práticas, técnicas, saberes e crenças de saúde como estratégias de cuidado e cura à base de plantas, animais e/ou minerais, terapias espirituais, técnicas manuais e exercícios utilizados individualmente ou de forma complementar para assegurar a qualidade de vida, promover saúde, prevenir doenças, diagnosticar e tratar patologias (Brasil, 2001).

No Brasil, a implantação das PIC ocorreu a partir de 2006, com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), em que foram reconhecidas cinco PIC, a destacar: Medicina Tradicional Chinesa (MTC)/Acupuntura; homeopatia; plantas medicinais e fitoterapia; termalismo social/crenoterapia; e medicina antroposófica (Brasil, 2015).

No ano de 2017 e 2018, ocorreram três acontecimentos importantes no campo das PIC no cenário nacional. A publicação da Portaria nº145/2017, que amplia os procedimentos oferecidos pela Política no SUS, expandindo a oferta dessas práticas à população; e a Portaria nº 849/2017 que inclui mais 14 PIC na PNPIC, a destacar: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga (Brasil, 2017). Logo, em 2018, o

Ministério da Saúde (MS), implantou 10 novas PICS, que compreendem: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais. Tais práticas são baseadas em conhecimentos tradicionais, cujo objetivo é a melhora da saúde da população. Assim, ao todo, o SUS passa a ofertar 29 PICS, e o Brasil torna-se o país líder nesta modalidade na Atenção Primária (Brasil, 2018).

Todavia, várias outras vem surgindo, mostrando eficácia em sua utilização, a exemplo das Barras de Acesso à Consciência (Access Bars®), a qual é uma modalidade de toque suave na cabeça, criada por Gary Douglas no início dos anos 90 e expandiu no Brasil a partir de 2015. Gary foi o pioneiro em um conjunto de ferramentas e processos transformadores de mudança de vida, conhecidos como Consciência de Acesso, há mais de 30 anos. Seu trabalho se espalhou para mais de 170 países e transformou a vida de dezenas de milhares de pessoas. Dain Heer, foi o co-criador da prática, é reconhecido mundialmente por suas perspectivas únicas sobre consciência e transformação pessoal (Access Consciousness, 2019).

Os criadores definem as Barras de Acesso à Consciência por um conjunto de 32 pontos que, quando são tocados, estimulam mudanças positivas no cérebro e desfragmentam os componentes eletromagnéticos do estresse, pensamento e emoções, liberando a carga eletromagnética de todos os pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que podem ter limitado você em determinadas áreas da vida. Essa técnica suave funciona liberando os bloqueios físicos e mentais armazenados no corpo e ajuda a criar mais facilidade e clareza em todas as diferentes áreas da vida (Access Consciousness, 2019).

Tem-se observado resultados positivos em estudos, como de Hope (2017) desenvolvido em Toronto/Canadá, cujo objetivo foi observar os efeitos das Barras de Acesso sobre a ansiedade e a depressão. Participaram desta pesquisa sete pessoas com queixas de ansiedade e depressão. Nesta, foram aplicadas sessões de Barras de Acesso à Consciência. Contudo, após a primeira sessão foi observada uma diminuição significativa na gravidade dos sintomas de ansiedade e depressão e a coerência cerebral foi aumentada em todos os participantes.

Diante disso, faz-se necessário que o profissional de saúde, em especial o enfermeiro, possibilite ao usuário, estratégias de cuidado que são simples e naturais, desfocando do modelo biologicista, pois levando em conta as dimensões do ser humano, compreende-se que este tem diferentes necessidades que tendem a serem expressas pelo usuário sob a forma de sintomas, físicos, espirituais, emocionais ou mentais, e vão se constituir em demandas ao

setor saúde. Sendo assim, este estudo tem como objetivo: apresentar os benefícios da Prática Integrativa e Complementar, Barras de Acesso à Consciência.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica analítica com estudos encontrados no site oficial do “*Access Consciousness*” e “*Access Bars*”, que abordassem o tema. A partir disso, fez-se uma análise reflexiva e interpretativa dos textos encontrados, extraindo destes os tópicos importantes.

Em um primeiro momento realizou-se uma busca em base de dados como: SciELO (Scientific Electronic Library Online), MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde), PubMed (Publicações Médicas) e BDNF (Base de dados em Enfermagem), utilizando as palavras chave: “*Complementary Therapies*” e “*Access Consciousness*”; “Terapias Complementares” e “Acesso à Consciência” e “*Complementary Therapies*” e “*Access Bars*” e “Terapias Complementares” e “Barras de Acesso”.

Nas buscas realizadas não emergiu estudos que contemplassem a temática. Sendo assim, realizou-se uma pesquisa no google chrome com as palavras “*Access Consciousness*” e “*Access Bars*”, a fim de buscar o site oficial dos criadores da Prática Integrativa e Complementar Barras de Acesso à Consciência: Gary Douglas e Dain Heer, sem delimitação de tempo. A partir deste site traduzido em português, foram elencados os textos para compor este estudo, bem como três pesquisas realizadas sobre a temática: Fannin, J. L. et al. (2015); Hope, T. (2017) e Cooney, L. & Adamowski, L. (2015).

Para a fundamentação teórica, elencaram-se estudos que contemplassem a temática: “Terapias integrativas”, de várias bases de dados. Sendo assim, compreende-se a importância de estudos desta temática, visto a lacuna de publicações científicas.

## 3. Resultados e Discussão

Os Benefícios das sessões de Barra de Acesso são vários e diferem para cada sessão, porém, além de melhor saúde física, cria consciência intuitiva, sentimento de gratidão, gentileza, paz, calma e facilidade na comunicação. Após uma sessão de Barras de Access® resultados mostraram: sensação de leveza, de paz e harmonia interior; relaxamento profundo e alívio de dores no corpo; desacelera a mente; diminuição na ansiedade, stress e compulsão; aumento na clareza mental, no foco e na capacidade de solucionar problemas; aumento da

autoconfiança e da autoestima; melhora a forma de lidar com os problemas e as situações do dia-a-dia, trazendo mais consciência da situação; auxilia a liberar as memórias de traumas e condicionamentos criados desde a infância; traz empoderamento; resgata a alegria interior; aumenta conexão com o corpo; melhora o padrão de sono, combate a ansiedade, depressão, estresse, enxaqueca, ataques de pânico, abusos e problemas de saúde (Hope, 2017; Access Consciousness, 2019).

A aplicação das Barras de Acesso à Consciência consiste em toques suaves com a polpa dos dedos do praticante em pontos mapeados na cabeça do receptor, e possibilita ao receptor entrar em um princípio de harmonização energético e comece a liberar a carga eletromagnética de pensamentos, ideias, condicionamentos, traumas, emoções, atitudes, bloqueios e crenças limitantes que consciente ou inconscientemente, você tenha registrado em sua vida, sobre situações ou experiências e que podem estar prejudicando o desenvolvimento e desempenho. Na aplicação de Barras de Acesso à Consciência, o receptor poderá estar sentado em uma cadeira reclinável ou deitado em uma maca. São 32 pontos por onde correm estas energias. Cada um destes pontos corresponde a um aspecto do comportamento humano e de como a pessoa se relaciona com eles, tais como: consciência, sonhos e esperanças, criatividade, comunicação, controle, dinheiro, poder, corpo, sexualidade, tristeza, alegria, paz e calma, entre outros. Estes pontos armazenam o componente eletromagnético de todas as formas de pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que as pessoas têm sobre qualquer coisa (Access Consciousness, 2019).

A prática de Barras de Acesso à Consciência tem embasamento na Neurociência. Estudos têm comprovado os benefícios, a exemplo do estudo do neurocientista Fannin (2015), desenvolvido na Califórnia, cujo um dos objetivos foi avaliar a função cerebral via Electroencefalograma Quantitativo (QEEG) pela coleta de dados de eletroencefalograma (EEG), com 60 participantes. Este fez uma análise, mapeando o comportamento das ondas cerebrais antes e após a aplicação das Barras de Acesso à consciência.

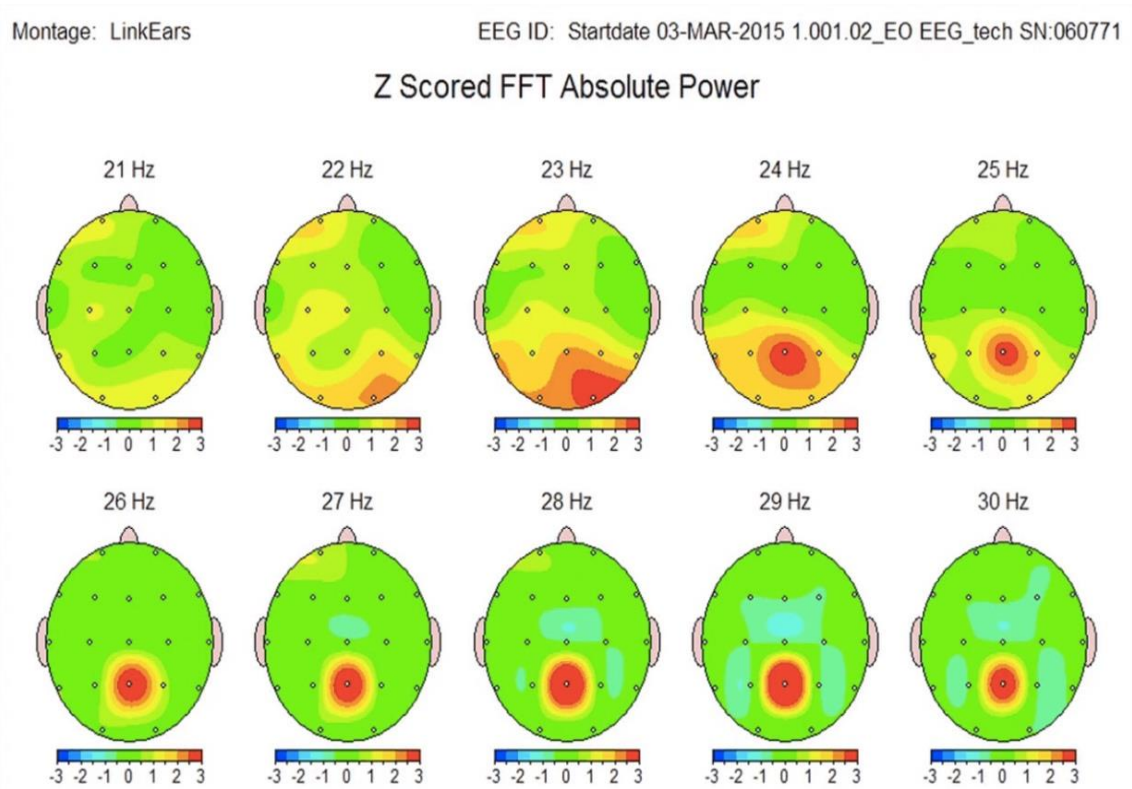
O neurocientista encontrou correlação na frequência de ondas cerebrais de 1Hz (Hertz). 96% dos participantes tinham atividade elevada de 1 Hz (3 desvios-padrões acima do normal). Diante deste resultado, afirmou que 3 desvios padrões acima do normal a 1 Hz é uma conexão com o campo de energia ao nosso redor, isto é a conexão com o campo morfogenético, nossa conexão humana com a energia universal que conecta cada um de nós um ao outro (Fannin et al., 2015).

Nesta pesquisa, usou-se um agrupamento que é frequentemente utilizado para medir estados mais elevados de consciência criando dois intervalos: 15-22 Hz e 22-38 Hz. Nesta



cotação, obteve-se que 63% dos participantes tiveram atividade elevada (3 desvios padrões acima do normal) a 22 Hz, antes da aplicação da Barras de Acesso à Consciência, sendo possível visualizar em vermelho identificado como PZ, na Figura 1. Os pontos vermelhos mostram um cérebro muito mais ativo (Fannin et al., 2015).

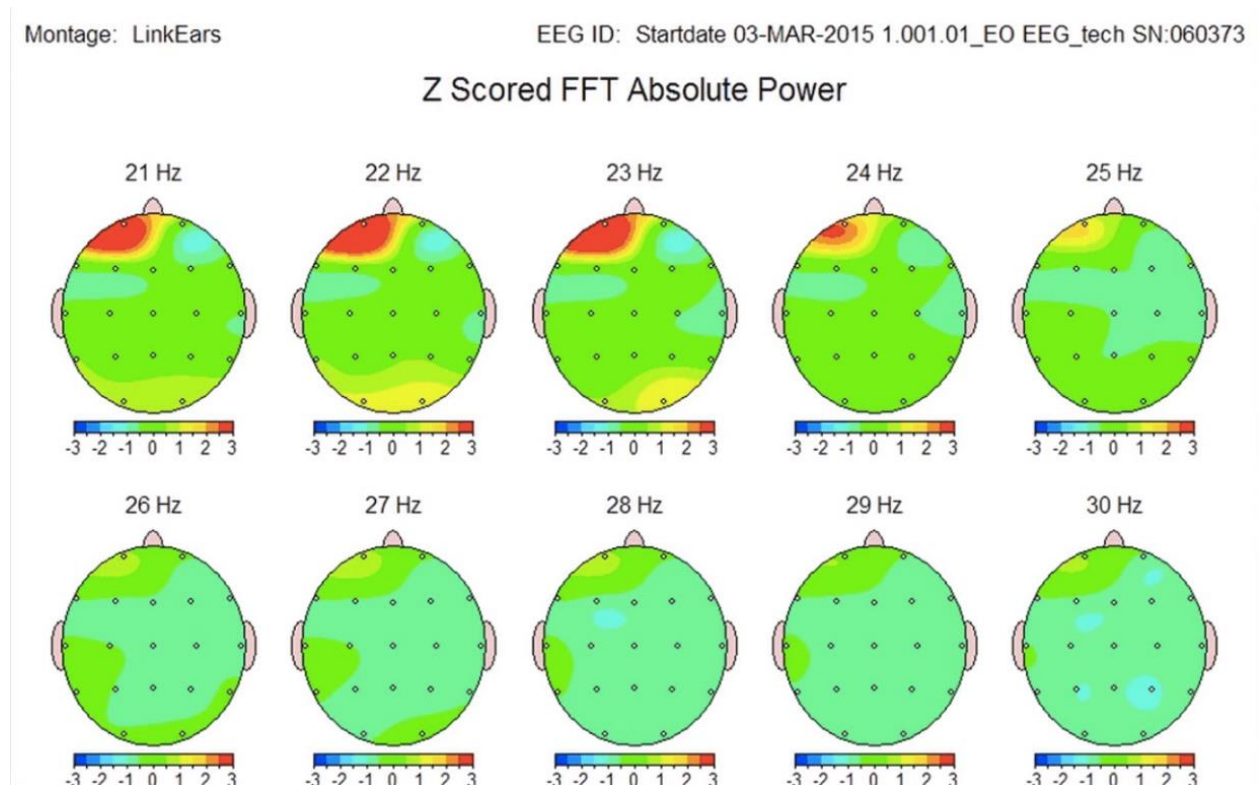
**Figura 1:** EEG antes da sessão de Barras de Acesso à Consciência.



Fonte: Fannin et al., 2015.

Após a aplicação pode-se notar a baixa frequência adquirida de 2,7 Hz, as chamadas ondas Delta, indicada pela cor verde (Figura 2).

**Figura 2:** EEG após sessão de Barras de Acesso à Consciência.



Fonte: Fannin et al., 2015.

Os resultados mostraram que 85% dos participantes tiveram uma mudança na coerência (forma como o cérebro processa a informação) do Electroencefalograma Quantitativo (QEEG) e 63% dos participantes, após receberem o Processo de Barras, estavam em uma transição emocional e/ou física. E destes, 42% estavam em transição emocional, enquanto 40% estavam em uma transição física. Relata que houve um neurológico positivo nos participantes similar àquele experimentado por meditadores avançados, visto que o tálamo é a parte do cérebro que regula as frequências, e acima dele tem a porta talâmica, onde se encontram as células reticulares, que se conectam a outras células que crescem além do cérebro e terminam no chakra da coroa, o qual tem comunicação com o campo quântico de informações presentes no Universo, funcionando como uma antena humana. Assim, afirma que a aplicação de Barras de Acesso à Consciência permite a energia que está estagnada flui novamente e permite curar e se realinhar o corpo (Fannin et al., 2015).

Diante disso, as PICs tem importante impacto no monopólio tecnológico aliado a da farmacoterapia no cuidado à saúde, demasiadamente medicalizador e iatrogênico. Assim, estas podem apresentar-se como uma maneira de cuidado terapêutico capaz de atender uma multiplicidade de problemas apresentados pelas pessoas (Tesser; Sousa & Nascimento, 2018).



Estudo que buscou conhecer os efeitos das PICs no cuidado à saúde, identificou que entre os benefícios encontrou alívio da dor e da ansiedade, estimula o contato profissional-paciente, relaxamento e bem estar, diminuição de sinais e sintomas de doenças, fortalecimento do sistema imunológico, redução do uso de medicamentos, melhoria da qualidade de vida e diminuição de reações adversas. Dentre as PICs emergiu: fitoterapia, massagem, plantas medicinais, acupuntura, homeopatia, musicoterapia, toque terapêutico, aromaterapia, meditação, hidroterapia, reiki, crioterapia, dentre outras (Mendes, et al., 2019).

Dessa maneira, pode-se observar que os estudos tem demonstrado a utilização nestas estratégias de cuidado à saúde e com resultados positivos. Sabe-se empiricamente que as Barras de Acesso à Consciência é utilizada em muitos espaços de cuidado, todavia, poucos estudos publicados comprovando seus benefícios.

Outro estudo desenvolvido no Canadá cujo objetivo foi observar os efeitos das Barras de Acesso à Consciência sobre a ansiedade e a depressão, em que participaram sete pessoas, as quais tinham ansiedade ou depressão ou ambos, que variavam de leve a grave, utilizando o métodos de avaliação foram medidas de autorrelato padronizadas por meio de quatro questionários subjetivos: Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de Depressão de Beck-II (BDI II), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e Escala de Depressão de Traços do Estado de Maryland (MTSD). Dados de eletroencefalograma (EEG) foram adquiridos para análise objetiva da função cerebral via Electroencefalograma Quantitativo (QEEG). As avaliações foram realizadas antes de uma sessão de 90 minutos e imediatamente após a sessão. Os resultados mostraram que a gravidade dos sintomas de ansiedade diminuiu em média 84,7% ( $p=0,004$ ), verificado uma redução na pontuação média do BAI de 23,3 para 3,6. Já os sintomas de depressão observou-se redução em 82,7% ( $p=0,02$ ), tendo os escores médios do BDI II reduzidos de 22,3 para 3,9. STAI-S (Estado) apresentou queda de 38,9 para 25,9 (-33,5%),  $p = 0,027$  e as médias do MTSD-S (Estado) foram reduzidas de 23,6 para 4,7 (-80%),  $p = 0,015$  (Hope, 2017).

Ao medir as ondas cerebrais (Brain Waves) antes e depois das Barras de Acesso à Consciência, a partir do Electroencefalograma (QEEG) mostraram mudanças notáveis nas bandas de frequência de 6 Hz (Teta) a 21 Hz (Beta). Estas bandas de frequência nos resultados do pré-teste mostraram valores extremos de desvio padrão (SD), de -3 a -1 abaixo da norma, e mudaram para normal nos resultados pós-teste. Os testes *t* pareados de coerência de pontuação demonstraram uma melhoria na coerência do QEEG ( $p < 0,05$ ) (Hope, 2017).

Neste contexto observa-se que a aplicação de Barras de Acesso à Consciência diminuiu significativamente os sintomas de ansiedade e depressão e aumentou a coerência cerebral em

todos os participantes. Afirma a pesquisadora Hope (2017), que esta medida é um indicador de comunicação entre as regiões cerebrais e correlacionada com aspectos como inteligência, capacidade de aprendizado e criatividade.

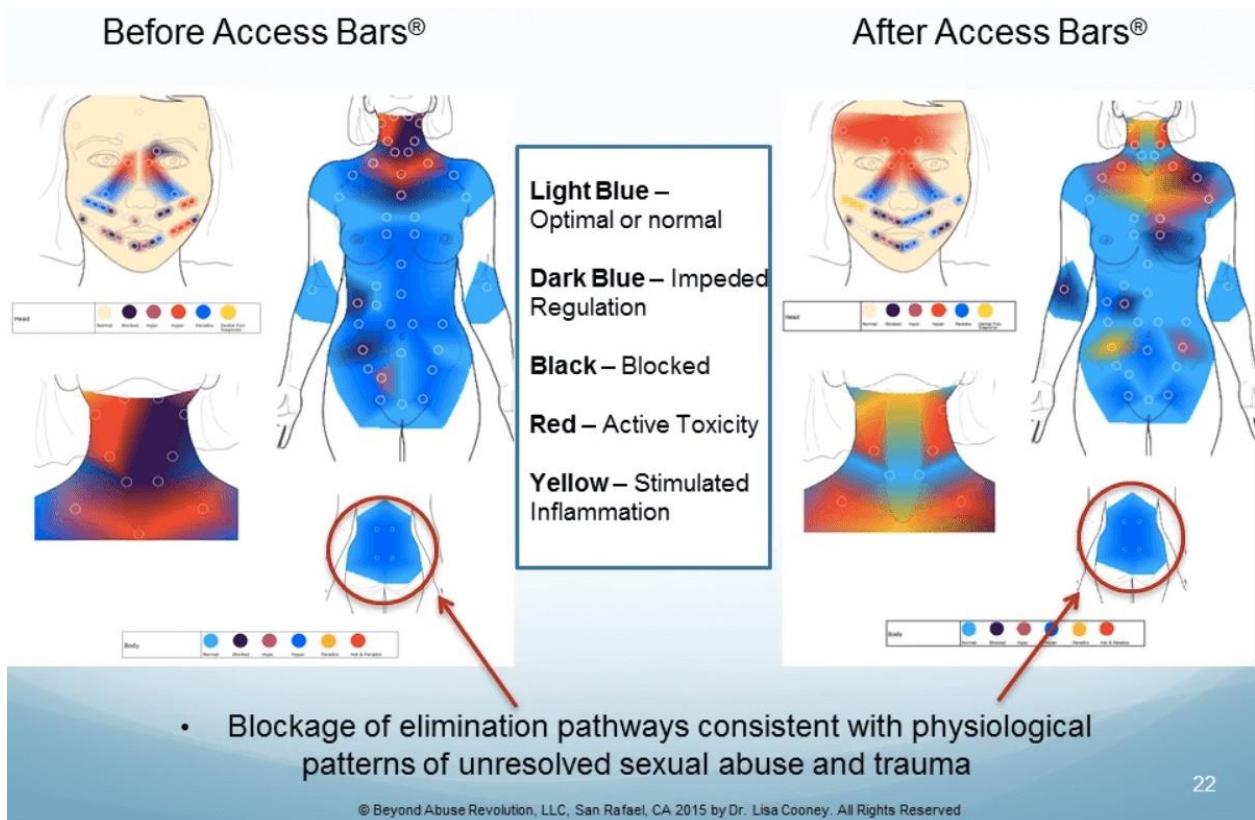
As PICs são eficazes na ansiedade e depressão, problemas de sono, além de dores, especialmente lombar, osteoartrite, osteopatia, dentre outras. Estudo comprova pela utilização da ioga, meditação, yoga, acupuntura, atenção plena e tai chi (Lorenc, et al., 2018). As PICs é um modelo de assistência que combina terapias convencionais e não convencionais que atendem a toda a pessoa e se concentram na promoção, prevenção e recuperação da saúde, aliados ao bem-estar, além dos baixos (Phillips; Cockrell & Parada, 2018).

Outro estudo que utilizou a termometria com o objetivo de ilustrar as mudanças que ocorrem no corpo após uma sessão de Barras de Acesso à Consciência. A Termometria compreende a representação gráfica do que está ocorrendo no Sistema Autônomo do corpo, mede a temperatura do corpo e seus sistemas, como os órgãos, sistemas glandulares, linfáticos, os dentes e o sistema músculo-energético. Este instrumento mostra o local onde a energia está estagnada, bem como os órgãos com maiores disfunções. Ainda, permite indentificar a toxicidade do corpo e sua capacidade de desintoxicação, apontar problemas de circulação e mostrar como está o funcionamento do sistema imunológico e endócrino (Cooney & Adamowski, 2015).

Pra melhor compreensão, segundo Conney (2017), a representação das cores ocorre da seguinte maneira: azul claro – representa o funcionamento normal do corpo; azul escuro – mostra que tem algum impedimento no fluxo energético do corpo; preto – demonstra que a região está bloqueada energeticamente; vermelho – mostra as toxinas que estão ativas; amarelo – demonstra que há algum processo inflamatório. Todavia, expõe que o amarelo é normal aparecer, visto ser a maneira de o corpo ativar o sistema imunológico para eliminar as toxinas do corpo.

A autora observou que uma das participantes, mulher de 60 anos, a qual sofreu abuso sexual aos 12 anos pelo pai e queixou-se de: lesão no ombro, ansiedade, raiva, impaciência e padrões moderados de auto-depreciação (crítica de si mesma/auto-julgamento). Abaixo estão as imagens do antes e depois de uma sessão de 75 minutos (Figura 3):

**Figura 3:** Termometria antes e depois da sessão de Barras de Acesso à Consciência.

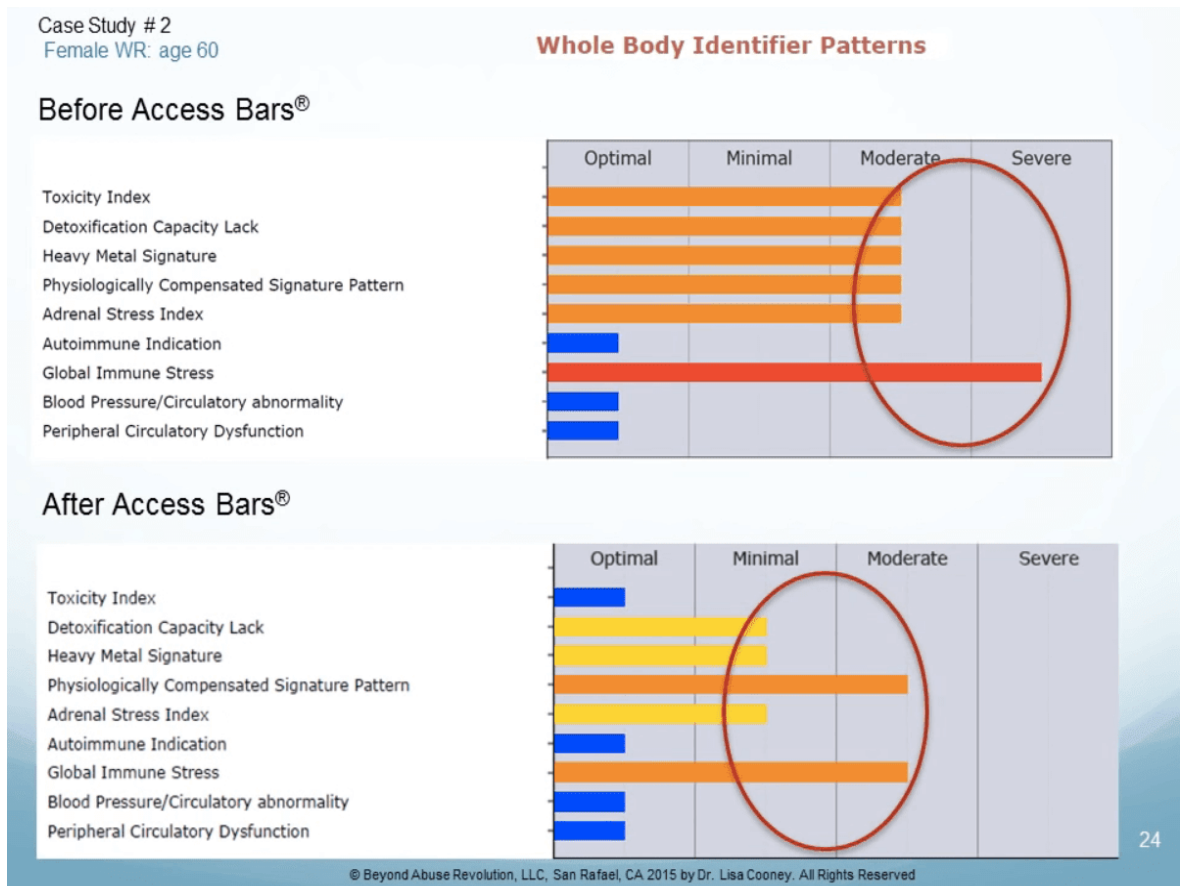


Fonte: Cooney; Adamowski, 2015.

A pesquisadora afirma que o que se observa na imagem acima é comum em pessoas que sofreram abuso sexual e trauma, tendo mais regulação impedida e bloqueada e muito mais atividade na garganta. A presença da cor amarela representa a estimulação do sistema linfático do corpo para iniciar o processo de desintoxicação e liberar a toxidade, que é um dos efeitos das Barras. Esta participante reportou uma diminuição na ansiedade (8/10 antes para 2/10 após) e dor reduzida (5/10 antes para 0/10 após), além de relatar um aumento na sua clareza e relaxamento (Cooney; Adamowski, 2015).

Logo, na outra fase do teste (Figura 4), mostra que antes da sessão de Barras de Acesso à Consciência havia um “estresse autoimune global severo” e após a sessão tem-se que já está em nível moderado, observando redução nos seguintes índices: toxicidade, assinatura de metal pesado, falta de capacidade de desintoxicação e esforço adrenal. O único que manteve igual foi o Padrão de Assinatura com Compensação Fisiológica, e segundo a pesquisadora ela observa muito este padrão presente em pessoas abusadas sexualmente e que algum trauma ainda não foi resolvido (Cooney; Adamowski, 2015).

**Figura 4:** Termometria antes e depois da sessão de Barras de Acesso à Consciência.



Fonte: Cooney; Adamowski, 2015.

De modo geral, a pesquisadora afirma que obteve-se em todos os participantes, uma desintoxicação do corpo e uma melhor função dos órgãos a partir da capacidade do corpo em estimular a mudança fisiológica, diminuição dos encargos do Sistema imunológico, redução nos bloqueios, inflamação e toxicidade e aumento da circulação do corpo. Os participantes também reportaram mudanças na diminuição na ansiedade e dor, maior clareza e relaxamento (Cooney; Adamowski, 2015).

#### 4. Considerações Finais

O estudo possibilitou conhecer a Prática Integrativa e Complementar denominada Barras de Acesso à Consciência. Evidenciou-se por meio dos estudos que o processo ocorre de maneira simples e natural, por meio de toques suaves na cabeça em áreas específicas. O objetivo é liberar condicionamentos e programações que causam as crenças, limitações e desconfortos, que impedem de desenvolvermos nossa potência e se relacionar com o mundo

de infinitas possibilidades, empoderando a pessoa a saber que sabe, e a perceber que ela é o poder em sua própria vida, melhorando a autoestima.

Ainda, a partir dos estudos analisados, observou-se que esta prática possibilita ao receptor entrar em harmonização energético e liberar carga eletromagnética de pensamentos, ideias, condicionamentos, traumas, emoções, permitindo que a energia que está estagnada flui novamente e permite curar e se realinhar o corpo, diminuindo significativamente os sintomas de ansiedade e depressão, aumento da coerência cerebral, redução da dor, além de relatar um aumento na sua clareza e relaxamento. Esta Prática Integrativa desintoxica o corpo e ocorre uma melhor função dos órgãos a partir da capacidade do corpo em estimular a mudança fisiológica, diminuição dos encargos do sistema imunológico, redução dos bloqueios, inflamação e toxicidade e aumento da circulação do corpo.

Desta maneira, esta revisão fornece contribuições importantes para o cuidado à saúde, destacando a importância de estratégias de cuidado que pode ser desenvolvido em vários espaços, não somente nas instituições de saúde, mas em espaços particulares, possibilitando melhorar a assistência em uma visão holística do ser humano.

Sugere-se que sejam realizados estudos, especialmente pesquisa com o objetivo de investigar os resultados desta prática integrativa e complementar visando a melhor qualidade de assistência onde quer que seja desenvolvida.

## Referências

Access Consciousness. Barras de Access Consciousness (2019). Disponível em: <http://www.accessconsciousness.com/bars>. Acesso em: 5 de fev. 2020.

Access Consciousness. What Is Access Consciousness? (2019). Disponível em: [https://www.accessconsciousness.com.\\_](https://www.accessconsciousness.com._) Acesso em: 5 de fev. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. (2006). Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*. 2006 maio. Seção 1.

Brasil. Ministério da Saúde. (2015). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS. 2ª ed. Brasília (DF). Disponível em:

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf)

Brasil. Ministério da saúde. (2017). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). *Portaria nº 849/2017*. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt\\_849\\_27\\_3\\_2017.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf)

Brasil. Ministério da saúde. (2018). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS. *Portaria nº 702/2018*. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual\\_implantacao\\_servicos\\_pics.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_implantacao_servicos_pics.pdf)

Cooney, L., & Adamowski, L. (2015). Access Bars® and Regulation Thermometry Dr Lisa Cooney and Linda Adamowski. Disponível em: <https://www.access-consciousness-blog.com/2015/05/health-benefits-of-access-bars-for-the-body-and-mind/>. Acesso em: 10 fev. 2020.

Fannin, J. L. (2015). Review Of Access Bars® By Neuroscientist Dr. Jeffrey L. Fannin. Disponível em: <https://eng.accessconsciousness.eu/review-of-access-bars-by-neuroscientist-dr-jeffrey-l-fannin>. Acesso em: 01 fev. 2020.

Fannin, J. L., et al. (2015). Access Consciousness Bars Research. Through Global Neuroscience Research Foundation. *Access White Papper*. Access Consciousness.

Hope, T. (2017). The Effects of Access Bars on Anxiety and Depression: A Pilot Study. *Journal of Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 9(2), 26-38. DOI: <http://dx.doi.org/10.9769/EPJ.2017.9.2.TH>.

Lorenc, A., et al. (2018). Scoping review of systematic reviews of complementary medicine for musculoskeletal and mental health conditions. *BMJ open*, 8(10). DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020222>.

Mendes, D. S., et al. (2019). Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem/Benefits of integrative and complementary practices in nursing



care/Beneficios de las prácticas integrativas y complementarias en el cuidado de enfermería. *Journal Health Npeps*, 4(1), 302-318. DOI: <http://dx.doi.org/10.30681/252610103452>.

Phillips, J. K., et al. (2018). Integrative Health for Women. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 45(4), 719-729. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pop.2018.07.009>.

Tesser, C. D., et al. (2018). Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira. *Saúde em debate*, 42, 174-188. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018s112>.

**Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Vera Lucia Freitag – 100%