



**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA MANEJO DA ANSIEDADE**

**INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN THE COVID-19 SCENARIO: CARE STRATEGY FOR MANAGING ANXIETY**

Juliana Cezário Ferreira da Silva Lino<sup>1</sup>, Paula Barbosa Teixeira<sup>2</sup>

e331300

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i3.1300>

PUBLICADO: 03/2022

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** a COVID-19 fez com que todo o mundo decretasse o isolamento social e as pessoas precisaram se adaptar à uma nova rotina dentro de suas casas, acarretando altos níveis de sofrimento psicológico, incluindo ansiedade, depressão, medo, angústia e insegurança. As práticas integrativas e complementares podem ser uma importante ferramenta para amenizar esse sofrimento, principalmente a ansiedade, no atual contexto pandêmico. **OBJETIVO:** analisar o manejo da ansiedade associado às práticas integrativas e complementares no cenário da pandemia da COVID-19 na literatura científica. **MÉTODO:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura publicada entre 2019 e agosto de 2021, com base nos descritores “terapias complementares”, “COVID- 19” e “ansiedade”, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (BVS-MTCI). Foram encontrados 128 artigos, inicialmente. Após o processo de seleção e aplicação de critérios de exclusão (testes de relevância), foram escolhidos 11 artigos para análise. Elaborou-se o relatório de revisão a partir das recomendações do *Prisma Statment*. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** todos os trabalhos foram unânimes em afirmar que as práticas integrativas e complementares, sejam feitas presencialmente ou a distância, por meio de profissional ou através de tecnologia digital, foram impactantes de forma positiva na saúde mental das pessoas dentro do contexto da pandemia da COVID-19. Outros sintomas, além da ansiedade, foram amenizados durante as terapias, como depressão e estresse. **CONCLUSÃO:** percebe-se que as práticas integrativas e complementares foram recursos importantes no manejo de problemas psicológicos, tanto para profissionais de diversas áreas, quanto para a população em geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapias complementares. COVID-19. Ansiedade.

**ABSTRACT**

**INTRODUCTION:** COVID-19 has made the whole world need social isolation and like people need it, including a new routine within people in need, including high levels of suffering, anxiety, anxiety, fear, seriousness and adaptation. Integrative and complementary practices can be an important tool to alleviate this suffering, especially anxiety, in the current pandemic context. **OBJECTIVE:** to analyze the management associated with integrative and complementary practices in the context of the COVID-19 pandemic in the scientific literature. **METHODS:** this is an integrative review of the literature published between 2019 and August 2021, based on the descriptors "complementary therapies", "COVID-19" and "anxiety", in the databases of the Virtual Health Library in Traditional Medicines, Complementary and Integrative (BVS-MTCI). Initially, 128 articles were found. Selection process and application chosen 11 articles were chosen for analysis. The review report was prepared based on the recommendations of the Prism Declaration. **RESULTS AND DISCUSSION:** whether all the works were unanimous in stating that the integrative and complementary practices, carried out in person or at a distance, through a professional or through digital technology, had a positive impact on the mental health of people within the context of the pandemic do COVID-19. Other symptoms, in addition to anxiety, were alleviated as therapies, such as depression and stress during. **CONCLUSION:** it is clear

<sup>1</sup> Mestre em Telessaúde - UERJ (2021). Especialista em Saúde Pública – FIOCRUZ (2015). Enfermeira da Estratégia de Saúde da Família da Secretaria Municipal de Saúde de Petrópolis/RJ.

<sup>2</sup> Especialista em Enfermagem em Saúde da Família – UFRJ (2021). Enfermeira responsável técnica da Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil/RJ.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CENÁRIO DA COVID-19:  
ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA MANEJO DA ANSIEDADE  
Juliana Cezário Ferreira da Silva Lino, Paula Barbosa Teixeira

*that integrative and complementary practices were resources in the management of psychological problems, both for professionals from different areas and important for the general population.*

**KEYWORDS:** *Complementary therapies. COVID-19. Anxiety.*

### INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019, o mundo deu início ao enfrentamento de uma das maiores pandemias dos últimos tempos. Um novo vírus havia surgido e, com este vírus, milhões de pessoas infectadas, com sucessão de mortes em todo o mundo. Com isso, houve um colapso dos sistemas de saúde, caos econômico, político, educacional e no meio ambiente. Tudo isso decorrente de uma doença causada pela infecção do coronavírus, SARS-CoV-2, ou como é chamada, COVID-19 (CHAMORRO, 2021). A COVID-19 fez com que governos em todo o mundo decretassem o isolamento social e as pessoas precisaram se adaptar à uma nova rotina dentro de suas casas, acarretando altos níveis de sofrimento psicológico, incluindo sintomas de ansiedade, depressão, medo, angústia e insegurança (SILVA *et al.*, 2020).

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações novas e desconhecidas, presente em muitos momentos. Entretanto, ela pode se tornar danosa quando há exacerbação. Mesmo antes da pandemia, a ansiedade, principalmente nos mais jovens, já era considerada como a doença do século, trabalhar de forma remota, o uso excessivo dos meios tecnológicos, ter medo de pessoas próximas adoecerem, não ter contato com a família por medo do contágio, ter sintomas similares como do novo coronavírus e a velocidade com que as informações foram transmitidas pelas redes sociais foram alguns dos fatores que acarretaram o agravamento dos sintomas (RIBEIRO, 2020).

A saúde brasileira conta com os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) desde a década de 1980. As PICS têm sido utilizadas na Atenção Primária à Saúde, tanto para prevenir, quanto para tratar diversas patologias, sendo normalmente associadas à medicina tradicional. Elas apresentam abordagens holísticas, em que o paciente é o centro do tratamento, ou seja, considera-se não só a doença, mas também os aspectos psicoemocionais, sociais, espirituais, dentre outros (SEIFERT, 2020). As PICS podem ser uma importante ferramenta para amenizar o sofrimento, principalmente oriundo da ansiedade, no atual contexto pandêmico.

Pesquisar sobre o que já foi publicado na literatura científica sobre as PICS no cuidado ao cliente com ansiedade na pandemia se faz necessário, visto que os problemas de saúde mental aumentaram em face da nova situação mundial. Nesse sentido, elaborou-se a seguinte questão de pesquisa: como as práticas integrativas e complementares em saúde podem auxiliar na assistência ao sujeito com ansiedade na conjuntura da pandemia pelo coronavírus? O objetivo deste estudo foi analisar o manejo da ansiedade associado às práticas integrativas e complementares no cenário da pandemia da COVID-19 na literatura científica.



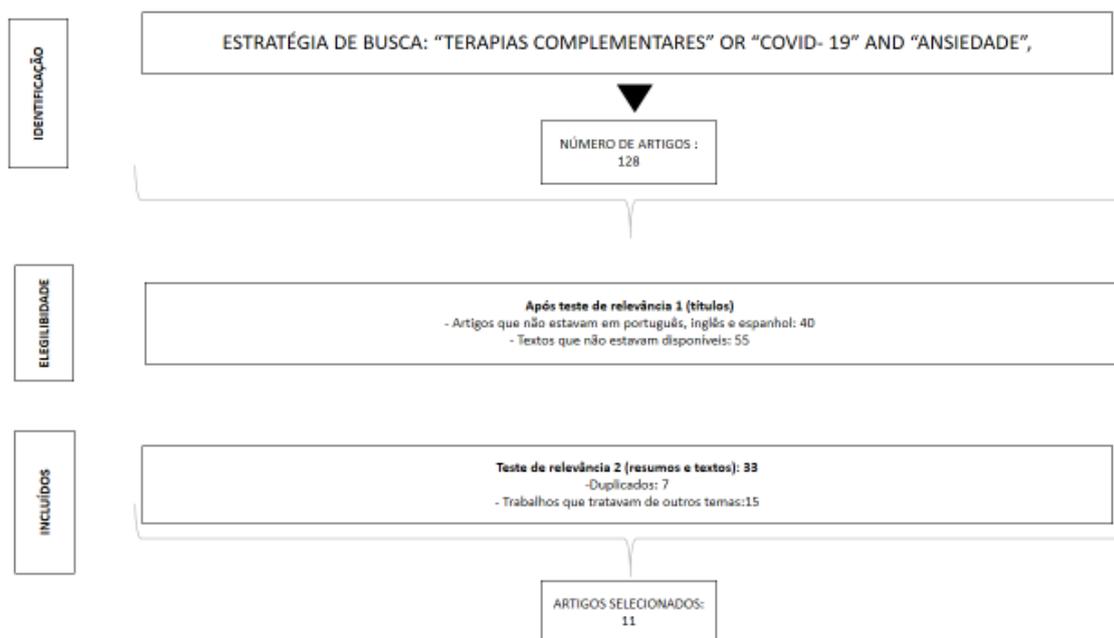
## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CENÁRIO DA COVID-19:  
ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA MANEJO DA ANSIEDADE  
Juliana Cezário Ferreira da Silva Lino, Paula Barbosa Teixeira

### METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica internacional publicada entre janeiro de 2019 e agosto de 2021, a partir da questão norteadora, a saber: “Quais PICS estão sendo utilizadas no manejo da ansiedade na situação da COVID-19?”

A pesquisa utilizou os descritores “terapias complementares”, “COVID- 19” e “ansiedade”, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (BVS-MTCI), associando operadores booleanos AND/OR. Foram encontrados 128 artigos, inicialmente. Após o processo de seleção e aplicação de critérios de exclusão (testes de relevância 1 e 2), foram escolhidos 11 artigos para análise. Por fim, elaborou-se o relatório da revisão a partir das recomendações do Prisma Statment (MOHER *et al.*, 2015).



**Figura 01**

Fluxograma do processo de inclusão dos estudos  
Fonte: elaboração própria, 2021.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com relação à pesquisa realizada, os anos de publicação foram: 63,6% em 2020 e 36,4% de janeiro a agosto de 2021; temas de práticas integrativas e complementares abordados: yoga (36,4%), meditação (27,2 %), auriculoterapia (18,2%) e fitoterapia (18,2%); publicações foram oriundas dos seguintes países: Brasil (27,2%), Índia (27,2%), Itália (18,2%), China (18,2%) e México (9,2%); tipo de estudo feito foram: estudo de campo (63,6 %), revisão de literatura (27,2%) e relato de experiência (9,2%). Todos os trabalhos foram unânimes em afirmar que as práticas integrativas e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CENÁRIO DA COVID-19:  
ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA MANEJO DA ANSIEDADE  
Juliana Cezário Ferreira da Silva Lino, Paula Barbosa Teixeira

complementares, sejam feitas presencialmente ou a distância, por meio de profissional ou através de tecnologia digital, foram impactantes de forma positiva na saúde mental das pessoas dentro do contexto da pandemia do COVID-19. Outros sintomas, além da ansiedade, foram amenizados durante as terapias, como depressão e estresse.

Algumas pesquisas apontaram que as PICS melhoraram a autopercepção de conforto, com destaque para os domínios físico e psicoespiritual, como a melhora da ansiedade, dores e qualidade do sono, níveis mais elevados de bem-estar psicológico, inclusive em tabagistas. Resultados indicaram que a meditação *mindfulness* pode ser uma intervenção de baixo custo viável para mitigar o impacto psicológico da crise COVID-19 e futuras pandemias (ACOTTO, 2021).

A auriculoterapia foi relatada com potencial para contribuir no enfrentamento de situações físicas e psicoemocionais dos trabalhadores atuantes no combate à pandemia COVID-19. Os participantes requisitaram a manutenção das sessões de auriculoterapia no contexto atual e no pós-pandemia, pois este último também poderá se mostrar desafiante (TRIGUEIRO, 2020).

A ioga foi considerada uma estratégia eficaz de autogerenciamento para lidar com o estresse, ansiedade e depressão e manter o bem-estar durante o bloqueio COVID19 (SAHNI, 2021). Essa prática pode ser eficaz no combate ao estresse e à ansiedade, além de aumentar a imunidade em mulheres grávidas que trabalham e enfrentam a pandemia de COVID-19. (NADHOLTA, 2020).

Um estudo relata que muitos pacientes preferem medicamentos fitoterápicos por causa de drogas químicas e efeitos colaterais. Camomila, lavanda, maracujá e açafraão têm impactos positivos na mitigação da ansiedade. Nutrientes como proteínas como triptofano, fenilalanina, tirosina e teanina, vitamina C e B, magnésio, selênio e carboidratos complexos desempenham um papel muito específico e significativo no controle do estresse (SHAHRAJABIAN, 2021).

Entretanto, um estudo ressaltou que os profissionais de saúde devem estar atentos se seus pacientes fazem uso concomitante de plantas medicinais e psicofármacos. As campanhas de saúde pública devem promover as possíveis reações adversas que podem produzir o uso concomitante de combinações de drogas e ervas para doenças mentais (ALONSO-CASTRO, 2021).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que as práticas integrativas e complementares foram recursos importantes no manejo de problemas psicológicos, tanto para profissionais de diversas áreas, quanto para a população em geral. As PICS foram percebidas como benéficas para melhorar a sensação de conforto físico e psico-espiritual.

A ansiedade foi substancialmente atenuada, promovendo bem-estar psíquico e satisfação pessoal, através de recursos naturais e de baixo custo, com benefícios já comprovados cientificamente. O encorajamento ao uso das práticas integrativas e complementares nos ambientes domiciliares apresenta-se como uma recomendação importante e viável para o recente contexto de restrição social.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CENÁRIO DA COVID-19:  
ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA MANEJO DA ANSIEDADE  
Juliana Cezário Ferreira da Silva Lino, Paula Barbosa Teixeira

Acredita-se que as PICS possam contribuir na diminuição dos quadros de estresse ansiedade e uma parcela da população tem reconhecido seu uso durante a pandemia pela COVID-19, com a finalidade de abrandar os impactos causados pelo isolamento social.

### REFERÊNCIAS

- ACOTTO, A. *et al.* Beneficial Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on the Well-Being of a Female Sample during the First Total Lockdown Due to COVID-19 Pandemic in Italy. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 18, n. 11, p. 5512, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115512>
- ALONSO-CASTRO, A. J. *et al.* Self-treatment and adverse reactions with herbal products for treating symptoms associated with anxiety and depression in adults from the central-western region of Mexico during the Covid-19 pandemic. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 272, 2021. ISSN 0378-8741. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.113952>.
- CHAMORRO, M. G. **As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no tratamento de pacientes com covid-19: uma revisão integrativa.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2021. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/50648/2/melissa\\_gomes\\_chamorro\\_pres\\_profsa%c3%bade\\_2021.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/50648/2/melissa_gomes_chamorro_pres_profsa%c3%bade_2021.pdf). Acesso em: 17 jan. 2022.
- CORREA, C. A. *et al.* Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 25, p. e0118, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0118
- HEREDIA-VIEIRA, S. C.; SOUZA, C. N. A.; MATIAS, R.; FACCO, G. G. Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, Supl 1, p. 138-144, 2022. E-ISSN: 2446-4775.
- MATIZ, A. *et al.* Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v.17, p. 6450, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>
- MELO, G. A. A. *et al.* Auriculoacupuntura e conforto: contexto à covid-19. **Esc. Anna. Nery**, v. 24, n. spe, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0311>
- MOHER, D. *et al.* The Prisma Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The Prisma Statement. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 24, n. 2, p. 335-42, 2015.
- NADHOLTA, P. *et al.* Potential Benefits of Yoga in Pregnancy-related Complications During the COVID-19 Pandemic and Implications for Working Women. **Work**, v. 67, n. 2, p. 269-279, jan. 2020.
- RIBEIRO, E. G. *et al.* Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID - 19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. **Rev Enferm Saúde Colet.**, v. 4, n. 2, p. 47-57, 2020. ISSN 2448-394X.
- SAHNI, P. S. *et al.* Yoga an effective strategy for self-management of stress-related problems and wellbeing during COVID19 lockdown: A cross-sectional study. **PLOS ONE**, v, 16, n. 2, p. e0245214, 2020. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245214>
- SEIFERT, G. *et al.* The Relevance of Complementary and Integrative Medicine in the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Review of the Literature. **Front Med.**, v. 7, p. 587749, 2020.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CENÁRIO DA COVID-19:  
 ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA MANEJO DA ANSIEDADE  
 Juliana Cezário Ferreira da Silva Lino, Paula Barbosa Teixeira

SHAHRAJABIAN, M. H. *et al.* Traditional herbal medicines to overcome stress, anxiety and improve mental health in outbreaks of human coronaviruses. **Phytotherapy Research**, v. 35, p. 1237-1247, 2021.

SHARMA, K. *et al.* The role of Yoga in working from home during COVID-19. The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown. **Work**, v. 66, p. 731–737, 2020. DOI:10.3233/WOR-203219. Disponível em: <https://content.iospress.com/download/work/wor203219?id=work%2Fwor203219>

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **J. nurs. health.**, v. 10, n. esp, p. e20104007, 2020. DOI: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18677/11414>

TRIGUEIRO, Rosiane Lopes et al. Pandemia COVID-19: relato do uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 73, supl. 2, p. e20200507, 2020. Disponível em: [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003471672020000900508&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672020000900508&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 15 mar. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0507>.

ZHU, J. L. *et al.* Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. **Transl Psychiatry**, v. 11, n. 329, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>