

CENTRO UNIVERISTÁRIO CAMPO LIMPO PAULISTA – UNIFACCAMP
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

KELI CRISTINA LOPES SILVA

**TERAPIAS INTEGRATIVAS COMO APOIO A SAÚDE MENTAL DOS
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM ATUANTES NO ATENDIMENTO A
PACIENTES DA COVID-19**

JUNDIAÍ

2021

CENTRO UNIVERISTÁRIO CAMPO LIMPO PAULISTA – UNIFACCAMP
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

KELI CRISTINA LOPES SILVA

**TERAPIAS INTEGRATIVAS COMO APOIO A SAÚDE MENTAL DOS
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM ATUANTES NO ATENDIMENTO A
PACIENTES DA COVID-19**

Projeto de pesquisa apresentado como exigência da disciplina de Projeto Técnico-científico Interdisciplinar do Curso de Enfermagem do centro Universitário de Campo Limpo Paulista – UNIFACCAMP. Orientador: Prof. Reginaldo Oliveira.

JUNDIAÍ

2021

RESUMO

Introdução: Desde o surgimento da pandemia do coronavírus em 2019 muitos são os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem pois ficam em contato assistencial direto com os pacientes e com alto risco de contrair a doença. Os resultados de estudos recentes no ano de 2020 evidenciam aspectos importantes do processo de trabalho da enfermagem diante da referida pandemia como aumento de sinais de ansiedade e depressão.

Objetivo: Identificar as terapias integrativas, e seus benefícios na saúde mental dos indivíduos, principalmente no alívio nos sinais e sintomas de ansiedade e depressão.

Método: Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura sistemática, descritiva, com análise quantitativa dos dados percorreu-se seis etapas.

Discussão: Para lidar com os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem atuantes durante a atual pandemia da COVID-19, uma série de pesquisas e orientações sobre o gerenciamento de emoções, tem sido realizada por autoridades e especialistas em saúde mental e psiquiatria.

Considerações finais: Através dessa revisão da literatura entendemos quais são as terapias integrativas e os efeitos benéficos obtidos pela sua utilização. No período de pandemia vivido atualmente as terapias alternativas podem ser utilizadas com complemento e alívio dos sinais e sintomas de depressão, ansiedade e estresse que podem surgir nos profissionais de enfermagem atuante no enfrentamento da pandemia da COVID-19 e auxilia como uma forma de diminuir o sofrimento e o estresse destes profissionais, além de prevenir futuros agravos à sua saúde e melhor desempenho no trabalho.

Palavras-chave: Saúde Mental, pandemia, infecções por coronavírus, profissionais de enfermagem.

ABSTRACT

Introduction: Since the emergence of the coronavirus pandemic in 2019, many are the challenges faced by nursing professionals as they are in direct care contact with patients and at high risk of contracting the disease. The results of recent studies in the year 2020 show important aspects of the nursing work process in the face of the pandemic as an increase in

signs of anxiety and depression. Objective: To identify as integrative therapies, and their benefits in the mental health of those in need, especially without relief in the signs and symptoms of anxiety and depression. Method: This is a systematic, descriptive literature review research, with quantitative analysis of the data, six steps were covered. Discussion: To deal with the mental health impacts of nursing professionals working during the current COVID-19 pandemic, a series of research and guidance on managing emotions has been carried out by authorities and specialists in mental health and psychiatry. final: Through this review of the literature we understand what are the integrative therapies and the beneficial effects used by their use. In the period of pandemic currently experienced as alternative therapies, they can be used to complement and alleviate the signs and symptoms of depression, anxiety and stress that may arise in nursing professionals working to cope with the COVID-19 pandemic and help as a way to reduce the suffering and stress of these professionals, in addition to preventing future health problems and better work performance.

Keywords: Mental health, pandemic, changes by coronavirus, nursing professionals.

1. INTRODUÇÃO

Desde eras mais remotas já se tem relatos do uso de plantas para o tratamento de doenças. No Brasil, no século XVI, jesuítas se apropriaram deste método de tratamento que era utilizado pelos índios, e mandaram à Europa após retornando para a América como produtos comercializáveis. Durante a colonização, em 1530, devido a secasses de médicos, a medicina alternativa era utilizada em inúmeras situações. Com o decorrer do tempo, eventos importantes como a revolução industrial, a vinda da família real portuguesa para o Brasil e as duas guerras mundiais, impulsionaram o surgimento da indústria farmacêutica. Assim, iniciou-se a produção em massa de remédios, deixando de lado as práticas alternativas. Foi somente nas décadas de 60 e 70, com o movimento contra o capitalismo, os produtos naturais tiveram seu renascimento no mercado consumidor e voltaram a fazer parte da rotina de grande parte da população. Essa procura ocorreu principalmente pelo fato de que os medicamentos industrializados eram caros e, muitas vezes, de difícil acesso.¹

A Organização Mundial da Saúde (OMS), notando a necessidade da formulação de políticas

direcionadas às abordagens terapêuticas integrais elaborou, em 2006, um Manual de Política nacional de práticas integrativas onde cita as seguintes práticas: homeopatia, acupuntura, fitoterapia, crenoterapia, reiki, yoga, arteterapia, meditação, musicoterapia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, shantala dentre outras.²

Em 31 de dezembro de 2019 a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou a ocorrência de um surto de doença de etiologia desconhecida até o momento, com óbitos de pessoas na cidade de Wuhan, na China. Após análises descobriu que a doença estava sendo causada por um novo tipo coronavírus, a nova patologia recebeu o nome de COVID-19 que significa doença do coronavírus surgida no ano de 2019. Em 11 de março de 2020 a OMS caracterizou como pandemia o ocorrido. No Brasil os primeiros casos suspeitos da doença, foi detectada no início de fevereiro de 2020, na cidade São Paulo.²

Muitos são os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem no enfrentamento de pandemias, pois ficam em contato assistencial direto com os pacientes e com alto risco de contrair a doença. Visto que serão previstos longos turnos de trabalho, escassez de recursos, a falta de equipamentos de proteção individual, a baixa valorização salarial, cercadas de sofrimento e mortes de pacientes, colegas de profissão e familiares. Por sua vez, esses profissionais expostos a situações estressantes podem gerar desgastes psicológicos como estresse elevado, ansiedade, depressão, dentre outras comorbidades físicas que quando se fazem presentes no cotidiano, podem impactar negativamente na vida e na saúde destes profissionais.³

Dos profissionais atuantes na área da saúde, a enfermagem representa o maior número desses trabalhadores, cujo trabalho é focado no cuidar do ser humano de forma integral, atuando diretamente na prevenção, promoção, proteção e tratamento dos agravos em saúde da população, para isso requer conhecimento, habilidade, competência técnica e científica, além do controle emocional, tendo em vista o desgaste mental que a pandemia acarreta.³

As pressões no trabalho, como o conflito de interesses, longos turnos, sobrecarga de trabalho, as responsabilidades técnicas que a profissão exige, a busca incansável pela qualidade no cuidado, dentre tantas outras demandas, esses fatores estressores podem contribuir para o desequilíbrio emocional dos profissionais de enfermagem.³

Os resultados de estudos recentes no ano de 2020 evidenciam aspectos importantes do processo de trabalho da enfermagem diante da referida pandemia como aumento de sinais de ansiedade e depressão, indicando um sofrimento psíquico além daquele já intrínseco da profissão e vai ao encontro da qualidade de vida desses trabalhadores, sendo as reações mais comuns os distúrbios de comportamento, do sono, de apetite, conflitos interpessoais (com familiares e equipes de trabalho), o medo de morrer e o risco à saúde de seus familiares.³

Pesquisas divulgadas pela OMS apontam que nos últimos dez anos, houve aumento 18,4% no número de pessoas com depressão, atualmente esse valor corresponde a 322 milhões de brasileiros, ou 4,4% da população mundial, atingindo principalmente da faixa etária entre 55 e 74 anos. E a ansiedade atinge 9,3% da população. O sexo feminino é o que mais sente as consequências dos transtornos mentais, sendo que 7,7% das mulheres são ansiosas e 5,1% são depressivas. Quando se trata dos indivíduos do sexo masculino, a porcentagem cai para 3,6% em ambos os casos. Dados divulgados pelo IBGE mostram que o percentual de brasileiros, profissional de saúde, que declara ter recebido diagnóstico de depressão por subiu 34,2% em seis anos. A PNS (Pesquisa Nacional de Saúde) aponta que em 2013, eram 7,6% (11,2 milhões de brasileiros) sofriam com algum transtorno mental, subindo para 10,2% (16,3 milhões) em 2019. As regiões urbanas registram a maior prevalência de casos de depressão sendo 10,7%, comparada com as áreas rurais onde o índice é de 7,6%. A depressão representa 23% dos atendimentos ambulatoriais e hospitalares em saúde mental no SUS. Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), que 69% dos atendimentos correspondem as pacientes com queixas associadas aos transtornos mentais.^{2,3}

Pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde que reuniu informações sobre a saúde mental dos brasileiros durante a pandemia da COVID-19 revelou que a ansiedade é o transtorno mais presente neste período. Os resultados preliminares divulgados notaram a elevada proporção de casos de ansiedade (86,5%), presença moderada de transtorno de estresse pós-traumático (45,5%), e baixa proporção de depressão grave (16%).⁴

Buscamos, com este trabalho, identificar os fatores associados aos casos de ansiedade e depressão dos profissionais de enfermagem que atuantes na atual pandemia da COVID-19, e o sofrimento psíquico destes estão expostos. Por isso, é imprescindível identificar os fatores de risco e estar ciente que existem estratégias de enfrentamento, como quais são as terapias

integrativas existentes e seus benefícios a fim de minimizar os efeitos devastadores que essa terrível pandemia na sua saúde mental.⁵

3. OBJETIVO

Identificar as terapias integrativas, e seus benefícios na saúde mental dos indivíduos, principalmente no alívio nos sinais e sintomas de ansiedade e depressão.

4. MÉTODO

4.1 Tipo de estudo

Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura sistemática, descritiva, com análise quantitativa dos dados.

Na pesquisa de revisão sistemática é um tipo de revisão planejada que utiliza métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar criticamente estudos primários – pesquisas (mesmo delineamento - estudos semelhantes) relacionados a um problema específico.¹⁹

Os estudos de natureza descritiva se propõem a investigar o “que é”, ou seja, a descobrir as características de um fenômeno como tal. Nesse sentido, são considerados como objeto de estudo uma situação específica, um grupo ou um indivíduo.²⁰

Para o desenvolvimento desta revisão, percorreu-se seis etapas, as quais foram: a primeira: identificação do tema para que se fosse desenvolvido a revisão sistemática e a seleção das hipóteses; segunda: estabelecimento dos critérios referentes à inclusão e exclusão dos artigos, por meio de buscas na literatura; terceira: relaciona-se na realização da categorização e análise dos estudos; quarta: avalia os estudos que se referem à revisão sistemática ; quinta: apresentação e discussão dos resultados; sexta: demonstração e apresentação do artigo. Utilizaram-se três bases de dados para que fossem realizadas as buscas dos artigos as quais foram: Banco de Dados em Enfermagem (BDENF), Literatura latino-americana e do caribe em ciências da saúde (LILACS), BIREME E SCIELO, no período de 2006 a 2021. Foram utilizados os seguintes descritores de acordo com os Decs - Descritores em Ciências da Saúde: “Saúde Mental”; “pandemia”; “Infecções por Coronavírus”. Foram utilizadas as

seguintes estratégias de busca: (Saúde Mental) AND (pandemia); (Saúde Mental) AND (infecções por coronavírus) e (Saúde Mental) AND (profissionais de enfermagem).

Como critérios de inclusão utilizaram-se: artigos publicados entre 2016 a 2021, no idioma português e que tivessem relação com a temática escolhida. Os critérios de exclusão relacionaram-se a não utilização de artigos que não estavam disponíveis na íntegra, teses e Revisões Integrativas ou fora do período da busca. Foi obtido 39 artigos no total excluimos 10 artigos, devido não estar de acordo com o sujeito de inclusão.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para lidar com os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem atuantes durante a atual pandemia da COVID-19, uma série de pesquisas e orientações sobre o gerenciamento de emoções, tem sido realizada por autoridades e especialistas em saúde mental e psiquiatria. Notamos que as implicações da pandemia da COVID-19 podem gerar uma série de sentimentos negativos nos profissionais, como tristeza, angústia, medo e incerteza e alguns sintomas adversos como insônia, sentimento de incapacidade, apesar dos esforços sofrem ameaças e agressões de pessoas que buscam atendimento e não pode ser acolhido pela limitação de recursos, o afastamento de familiares e amigos aumento do uso de álcool, tabaco, medicamentos e outras substâncias, falta de energia e dores em geral, compulsão alimentar.^{4,25}

Ademais, os profissionais de saúde, se deparam com desafios adicionais durante surtos de doenças infecciosas, como no caso da COVID-19, incluindo a sobrecarga de serviço, escassez de recursos materiais, incerteza da eficácia de tratamentos adotados e ainda preocupações com a saúde e a de seus familiares. Para agravar ainda mais esta situação angustiante, precisam lidar constantemente com as chamadas "Fake News", ou seja, informações falsas provenientes das mídias sociais.³

Encontramos na literatura, outros aspectos traumáticos e estressantes como fadiga, aumento de Burnout, sofrimento moral e elevados níveis de estresse que já foram anteriormente reconhecidos entre enfermeiros que vivenciarem eventos epidêmicos estressantes em surtos globais como MERS,SARS e Ebola.³

Dados divulgados no decorrer da pandemia da pandemia da COVID-19 apontam que os profissionais de enfermagem vêm apresentando altos níveis de sofrimento psicológico, a

saber: no Canadá, 47% desses profissionais relataram a necessidade de apoio psicológico, na República Popular da China, houve alta de 50%, taxas de depressão, 45% de ansiedade e 34% nas insônias, no Paquistão, 42% dos profissionais de saúde relataram sofrimento psicológico moderado e 26% grave. Em um estudo transversal, nos meses de janeiro a fevereiro de 2020, realizado na China coletaram-se dados demográficos em relação à saúde mental dos profissionais da saúde, com um total 1257 participantes de 34 hospitais, dos resultados de saúde mental presentes foram: sintomas de ansiedade, depressão, angústia e insônia sendo avaliada pela a escala de transtorno de ansiedade. Os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes em outros países, tornaram evidente a importância da implementação de serviços estratégicos baseados em evidências, como forma de diminuir o sofrimento e o estresse, além de prevenir futuros agravos.^{2,9,17}

A situação atual exige a reorganização das formas de atenção e cuidado com novas estratégias de atendimento e suporte aos profissionais de saúde que necessitem de atenção psicossocial, colocam em evidência os serviços de telemedicina on-line ou contato telefônico. Em março de 2020, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) disponibilizou um canal de atendimento 24 horas, através de um chat on-line, conduzido por enfermeiros especialistas em saúde mental, destinados aos profissionais de enfermagem que necessitem de ajuda emocional nesse período de crise. O atendimento está disponível no site do COFEN e no site Juntos Contra Coronavírus.²

Outros serviços de suporte psicológico destinados aos profissionais de enfermagem englobam também, ações psico-educativas através do fornecimento de cartilhas e manuais virtuais, plataformas com guias informativos, vídeos, áudios, e-books, informações via redes sócias como Instagram e WhatsApp além do atendimento psicológicos realizados em hospitais universitários de várias localidades do Brasil.³

Assim, fornecer canais de informações para esses profissionais, por meio de fontes oficiais, possibilitará minimizar a ansiedade e o medo por esclarecer notícias falsas sobre a pandemia da COVID-19 e evitar a disseminação destas informações. Fornece-lhes maior segurança com informações confiáveis, contribuindo para a prevenção de sintomas psíquicos geradores de estresse.¹

5.1 Saúde mental dos profissionais de enfermagem

Em publicação de 09 de março de 2021, o Conselho Regional de Enfermagem (COREN) e o Conselho Regional de Medicina (CRM) estimaram de que no Brasil existam 6.649.307 trabalhadores que atuam no segmento da saúde sendo deste total 2.470.277 são profissionais da enfermagem. Dados do Ministério da Saúde apontam que até o dia 1º de março de 2021, pelo menos 484.081 desses profissionais da enfermagem haviam sido infectados pelo novo coronavírus e, infelizmente, 564 foram a óbito. A maior incidência de fatalidades foi no estado de São Paulo com 87 óbitos, seguidos pelo Rio de Janeiro com 59, e em terceiro lugar está o Amazonas, com 44 casos. O índice é de 1,3 mortes por dia, ou uma a cada 19 horas. Atualmente o Brasil enfrenta o seu pior momento desde o início da pandemia da COVID-19, com hospitais públicos e privados registrando altas taxas de ocupação por todo o país, falta de leito em unidades de terapias intensivas e com recordes diários sucessivos de mortes pela doença. A situação se agravou ainda mais com a carência de equipamentos de proteção individual, falta de leitos, respiradores e remédios para intubação.^{13,14}

O psiquiatra e professor da UNIFESP (Universidade Federal de São Paulo) Dr. Miguel Roberto Jorge alerta que a pandemia se estende afetando também as famílias desses profissionais. Sobre isso, ele diz: “Os familiares estão ficando muito angustiados e com medo.”¹⁸

A pandemia da COVID-19 não é apenas um problema aos sistemas de saúde público e privado. A sobrecarga de trabalho nas condições expostas acaba abrindo a possibilidade de exaustão, com impacto na vida dos profissionais atuantes. A sucessão de fatos que está acontecendo gera um choque profundo para nossas sociedades e economias, e não podemos deixar dimensionar que as mulheres estão no centro dos esforços. Vale destacar a presença da mulher entre os profissionais dos serviços de saúde. As equipes de enfermagem são predominantemente femininas, sendo composta por 84,6% de mulheres e são muitas vezes elas também são as principais responsáveis também pelo com o cuidado com os filhos e o trabalho doméstico, tendo maiores chances de ter sua saúde mental afetada. O mesmo estudo relata o medo das mulheres de infectarem e transmitirem a doença às suas famílias na volta para casa.^{12, 13,16}

A predominância das mulheres na força de trabalho na linha de frente do combate à COVID 19 em nível global, resulta cerca de 70% das equipes de trabalho em saúde. O Brasil segue o

padrão mundial, segundo dados do IBGE, as mulheres representam 65% dos mais de seis milhões de profissionais atuantes no setor público e privado de atendimento à saúde, destas 62% possuem nível superior e 74% com nível médio de escolaridade. Em algumas carreiras, como nutrição, fonoaudiologia e serviço social, as mulheres ultrapassam 90% dos profissionais e em outras, como psicologia e enfermagem, representam mais de 80%.¹⁷

Igualmente, a condição de trabalho que os profissionais da linha de frente estão submetidos durante a pandemia DA covid-19, tem um grande impacto na qualidade do sono, correlacionado aos sintomas de depressão e ansiedade, dificuldade de aprendizado e diminuição da memória o que pode afetar aspectos da saúde física, nas várias funções fisiológicas, como os sistemas endócrino, cardiovascular e imunológico. O medo é descrito em um dos estudos como uma consequência da quarentena realizada como estratégia de frear a disseminação do Coronavírus.¹⁶

Em outro estudo, os profissionais da saúde tendem a tomar difíceis decisões e trabalhar sob pressões extremas. Estas decisões incluem prestar assistência para todos os pacientes gravemente doentes com recursos inadequados ou limitados, equilibrar suas próprias necessidades de saúde física e mental com as dos pacientes, alinhar suas responsabilidades com os pacientes, familiares e amigos. Estas decisões resultam em danos morais e em problemas de saúde mental.¹⁶

Outro agravante está relacionado ao uso das precauções padrão, que são medidas de proteção que devem ser executadas pelos trabalhadores considerando o risco de contato com quaisquer fluidos corporais dos pacientes e estes podem conter agentes infectantes. A maioria dos profissionais da saúde que trabalham em unidades de isolamento nos hospitais refere que não receberam treinamentos suficientes para lidar com a pandemia. Diante da quantidade deficiente das informações disponíveis e a necessidade cada vez mais frequentes de atualizações, percebe-se a dificuldade do profissional de saúde em adaptar-se, tendo em vista a insuficiência de tempo disponível e preparo mental para absorvê-las.¹⁵

5.2 Terapias integrativas como apoio a saúde mental

Notícia divulgada pela revista Soul Magazine em fevereiro de 2021, relatou que as terapias alternativas têm sido o refúgio de cada vez mais procurado por pessoas que buscam o equilíbrio físico e emocional. Destacaram ainda os males acarretados pelo isolamento social,

perdas de familiares e luto decorrentes de tantos óbitos caudados pelo coronavírus. De acordo com dados divulgados no início da pandemia, em de abril de 2020, pelos donos de canais no *Youtube* e *Instagram* que viram o número de acessos ligados ao tema das terapias integrativas se multiplicar em apenas 1 mês. Entre o mês de março e o final de abril de 2020, um canal de yoga teve alta de 800% nas visualizações dos conteúdos publicados. Aplicativos de meditação guiada são uns dos campeões de busca com aumento de 400% de downloads. O Zen é um dos mais populares dentre os canais da categoria “saúde” com público em 150 países e em um mês saltou de 260 mil usuários ativos para 3,6 milhões.²⁴

Considerando que terapia integrativa possui um conjunto de práticas terapêuticas que consideram o indivíduo na sua integralidade: mente e corpo físico. Buscam promover a saúde utilizando-se de meios naturais de tratamento buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde com ênfase na escuta acolhedora, no vínculo terapêutico e na integração do ser humano no equilíbrio emocional, a redução da ansiedade e o controle do medo.²⁵

As práticas integrativas utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos voltados para prevenir diversas patologias principalmente as de envolvimento psicológico, porém, também podem ser usadas à diversos tratamentos paliativos e em doenças crônicas.²¹

A cartilha do SUS titulada Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC), 2006, reconhece as terapias integrativas para apoio e alívio ao sofrimento físico e psicológico. Posteriormente, a PNPIC foi mais uma vez atualizada a partir da publicação de nova Portaria nº 702, de 21 de março de 2018, que ampliou a oferta com a inclusão de dez práticas: apiterapia, bioenergética, aromaterapia, constelação familiar, geoterapia, cromoterapia, imposição de mãos, hipnoterapia, ozônioterapia e terapia com florais. Todos estes recursos podem ser utilizados por profissionais de enfermagem em meio à pandemia da COVID-19 e atualmente 29 dessas terapias integrativas estão disponíveis pelo SUS.^{5,25}

Definiremos a seguir algumas terapias integrativas mais populares, a saber:

A acupuntura é uma terapia realizada através da inserção de finas agulhas metálicas na pele em determinados pontos chamados de zonas neuroreativas;

A moxabustão atua nos mesmos pontos da acupuntura, porém realizando o aquecimento da zona neuroreativa, por meio da queima de ervas medicinais apropriadas, aplicadas diretamente sobre a pele.

Ventosas é a aplicação de recipiente de vidro ou de plástico, o vácuo gerado estimula o ponto determinado pelo terapeuta.

A auriculoterapia inspirada na terapia milenar chinesa. É realizada por meio de aplicação de finas agulhas, sementes de mostarda ou cristais energizados na parte externa da orelha, no local que corresponde os órgãos do corpo humano.^{9, 10}

Eletroestimulação é a aplicação de estímulos elétricos de frequência variável de 1 a 1000 Hz ou aplicação de laser de baixa potência que aplica um estímulo produzido por emissor de laser de baixa potência de 5 a 40 mW, em área neuroreativa.

Práticas corporais de massagem também são muito utilizadas, como, por exemplo: *Tai Chi Chuan* que realiza um conjunto de movimentos suaves e contínuos pelo corpo.

Lian Gong é uma ginástica terapêutica chinesa realizada por um conjunto de três séries seguidas de 18 exercícios terapêuticos.

Chi gong é uma série de movimentos harmônicos ligados à respiração, com foco em uma determinada parte do corpo, para desenvolvimento do campo chamado 'chi interno' (percepção interna de luz) e ampliação da habilidade mental.

Tui-ná é uma massagem realizada por meio de movimentos ritmados através de depressão e beliscão em determinadas áreas corporais a fim de promover sedação, tonificação e propiciar a união e o equilíbrio das energias yin e yang (são duas energias internas opostas).

A quiropraxia é um método de massagem aplicado na coluna vertebral. Usado principalmente no tratamento de lombalgias.

A reflexoterapia é um método de massagem aplicado em pontos específicos nas mãos e nos pés e que reflete em outras partes do corpo.

A shantala é uma técnica de massagem realizada entre a mãe e o neném. Visa acalmar e relaxar a criança e criar maior harmonia entre eles.

Terapia de florais utiliza a essência das flores para equilibrar as emoções e visa proporcionar uma melhor aceitação de si próprio e do ambiente que o cerca.

Yoga é uma prática de meditação que inclui diferentes posições do corpo sincronizadas com técnicas de respiração que promovem o equilíbrio e harmonia que ajuda a alcançar relaxamento e bem-estar, além do domínio do corpo através damente.²⁴

A terapia Imposição de mãos origina-se do princípio que todos somos seres energéticos e, com isso, trocamos energia o tempo todo com o meio e com outras pessoas.

A meditação promove alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo pois, foca a atenção de modo não analítico ou discriminativo nos sentimentos interiores.

Terapia artística envolve atividades de pintura em aquarela, modelagem com argila e outras técnicas que promove bem estar.⁵

Biodança é utilizada no tratamento de doenças como Parkinson, Alzheimer entre outras, também é chamada de psicodança e consiste em um sistema de integração afetiva que relaciona os movimentos de dança com a músicas selecionada e promove a purificação e redução do estresse.

Musicoterapia é a utilização da música dentro do contexto clínico e social para prevenção de problemas relacionados à saúde mental e obtenção de bem-estar e qualidade de vida.

A crenoterapia é o tratamento através de águas minerais provenientes de fontes naturais ou artificialmente que possuem composição química distintas das águas comuns, com características de ação medicamentosa. Nos banhos terapêuticos podem ser acrescentados óleos à base de plantas medicinais.

Na aromaterapia utiliza as propriedades de óleos essenciais com 100% de pureza na tentativa de equilibrar o físico e o emocional.

A apiterapia utiliza produtos das abelhas como mel, cera, pólen, própolis, geleia real, apitoxina e larvas de zangão. É muito usada para tratamentos de doenças como tendinite, artrite e artrose.

Cromoterapia é o tratamento a base das cores primordiais (azul, amarelo, laranja, verde, índigo, violeta e vermelho) para equilibrar corpo físico, mental e emocional onde cada cor possui uma função terapêutica e quando o paciente é colocado em contato com uma determinada cor sofre a influência benéfica que ela proporciona.

Fitoterapia é o tratamento de doenças com remédios produzidos a partir de vegetais e plantas. Usada na China desde 3000 A.C., quando, o imperador *Cho-Chin-Kei*, descreveu propriedades terapêuticas da cânfora e do *ginseng*.

Homeopatia é uma terapia que se fundamenta na cura de doenças através da aplicação de substâncias diluídas que causam determinados sintomas em indivíduos saudáveis. O princípio chama-se *similia similibus curentur* que significa: semelhante pelo semelhante se cura, o tratamento é realizado a partir da diluição e dinamização da mesma substância que provoca os sintomas. Reconhecida no Brasil pelo Conselho Federal de Medicina (CRM) como especialidade médica desde 1980.

Hipnoterapia é o tratamento através da indução a estado hipnótico. Muito utilizada para traumas e desbloqueio de emoções que têm impactos negativos na vida do paciente.

Ozonioterapia utiliza a aplicação de ozônio e oxigênio com a intenção de aumentar a quantidade de oxigênio no organismo.

Outros recursos terapêuticos não-medicamentosos compreendem a administração de escalda-pés, enfaixamentos, óleos e pomadas fitoterápicas, compressas e emplastos à base de chás.

Além de serem utilizadas como recursos terapêuticos para prevenção de doenças, como estresse, dores, depressão, dentre outros, as terapias integrativas também podem servir como tratamento paliativo para diversas doenças crônicas como a hipertensão, e de acordo com os especialistas seus benefícios são mais amplos e contempla a autoestima, o autoconhecimento, proporciona alívio de dores físicas, da ansiedade e do estresse, melhora a disposição física e emocional, o bem-estar e equilíbrio físico e psicológico, equilibra e harmoniza respiração. A tranquilidade emocional gerada leva os indivíduos a agir e lidar melhor com as dificuldades enfrentadas.⁵

Uma revisão bibliográfica publicada pelo *Journal Health NPEPS* em 2019, referente aos benefícios das práticas integrativas nos cuidados de enfermagem, destacou que em 23% dos artigos analisados citaram o relaxamento e bem-estar como benefício prevalente da utilização das terapias integrativas. O alívio da dor no trabalho de parto e nos cuidados paliativos foi citado em 21% dos artigos, destacando o uso de homeopatia, massagem corporal e Reiki. O alívio da ansiedade, citado em 12% dos artigos, pode ser avaliado através da diminuição da pressão arterial, frequência cardíaca e frequência respiratória e foi utilizada homeopatia, aromaterapia e plantas medicinais no tratamento. 9% dos artigos mencionaram a diminuição do uso de medicamentos.²⁶

Outro estudo discutiu o motivo dos idosos procurarem pelas terapias integrativas, e as causas principais foram as dores crônicas, os medicamentos que não proporcionam o resultado esperado, doenças crônicas e qualidade de sono ruim. Ao serem indagados acerca dos benefícios alcançados com o uso das terapias integrativas, os entrevistados informaram alívio de dores crônicas, a exemplo de dores articulares, lombalgias e enxaqueca, diminuição do uso de medicamentos, melhora do bem-estar geral, aumento da disposição, regressão da depressão, melhora do humor, do relacionamento familiar além do equilíbrio emocional.²⁸ O Ministério da Saúde em conjunto com a Fio Cruz, em agosto de 2020 listou uma série de artigos comprovando os benefícios das terapias integrativas em pessoas com ansiedade e depressão.²⁸

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dessa revisão da literatura entendemos quais são as terapias integrativas e os efeitos benéficos obtidos pela sua utilização. No período de pandemia vivido atualmente as terapias alternativas podem ser utilizadas com complemento e alívio dos sinais e sintomas de depressão, ansiedade e estresse que podem surgir nos profissionais de enfermagem atuante no enfrentamento da pandemia da COVID-19. Considerando que elas produzem aumento da autoestima, sensação de bem-estar, redução de sentimentos negativos por vezes apresentados em decorrência das pressões do ambiente de trabalho. Nas terapias integrativas uma grande ferramenta no gerenciamento das emoções afloradas neste período. Períodos de pandemia fazem emergir sentimentos de angústias e incertezas que passam a interferir na saúde física e mental dos trabalhadores, gerando doenças, conflitos e medos, ocasionando um colapso mental, levando ao corpo a sensação de exaustão. Em situações emocionais desenvolvidas em períodos de pandemia, as terapias integrativas surgem como possibilidade de alívios aos sintomas negativos e estressantes surgidos nos profissionais de enfermagem por meio de práticas que poderão ser disponibilizadas para o acompanhamento por meio online, de acordo com o isolamento exigido no momento, ou sessões presenciais individualizadas, atualmente 29 terapias integrativas são disponibilizadas pelos SUS.

Os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes em outros países, tornaram evidente a importância da implementação de serviços

estratégicos como forma de diminuir o sofrimento e o estresse destes profissionais, além de prevenir futuros agravos à sua saúde.

Portanto, diante do tema exposto, sugerimos mais estudos que possam evidenciar os benefícios das terapias integrativas aos profissionais de enfermagem, principalmente em situações geradoras de estresse como os observados em períodos pandêmicos, elaboração de estratégias de atendimento e suporte aos profissionais de enfermagem que necessitem de atenção psicossocial e foco em treinamentos de capacitação dos profissionais de enfermagem sobre uso adequado de equipamentos de proteção individual e informações atualizadas da situação vivida.

Focar na qualidade de vida do trabalhador de enfermagem resulta em bem-estar físico e mental, conseqüentemente melhor desempenho no trabalho, sendo que o mesmo não se desvincula da vida pessoal.

7. REFERÊNCIAL TEÓRICO

1. Medicina alternativa e sua visibilidade através do tempo. Silva e et al. 2017. Disponível em: <http://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/viewFile/408/340> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
2. Desafios da enfermagem brasileira no combate da COVID-19. Quadros et al. 2020. COFEN. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/08/DesafiosEnfermagemBrasileiraCombateCOVID-19reflexao.pdf> Acesso em: 21 de setembro de 2020.
3. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. Bosco et al. 2020. SCIELO. Revista Brasileira de Enfermagem. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672020001400153&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 21 de setembro de 2020.
4. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate à COVID-19.2020. Moreira e Lucca. Biblioteca virtual em saúde. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1116610> Acesso em: 21 de setembro de 2020.

5. Política nacional de práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde. 2006. 1.^a edição. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coordenação Geral: Luis Fernando Rolim Sampaio. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf> Acesso em: 21 de Novembro de 2020.
6. Metodologia do trabalho científico. Severino AJ. 23^aed. São Paulo (SP): Cortez; 2007. Capítulo III, Teoria e prática científica. p.118-23.
7. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. Dalfvoet al. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau, v.2, n.4, p.01- 13, Sem II. 2008 ISSN 1980-703.
8. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. Toeschertall. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452020000500503 Acesso em: 21 de setembro de 2020.
9. United Nations. Policy brief: Covid-19 and the need for action on mental health [Internet]. 2020 [citado 2020 Jun 28]. Disponível em: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf [Links]
10. Auriculoterapia é alívio para dores do corpo e da alma. Secretaria do estado de saúde de Goiás. 2019. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/noticias/391-auriculoterapia-e-alivio-para-dores-do-corpo-e-da-alma> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
11. Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. Jales e et al. Revista de enfermagem. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/240783> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
12. A Força de Trabalho do Setor de Saúde no Brasil: Focalizando a Feminização. Wermelinger E AT AL. 2010. Disponível em: <http://www.enasp.fiocruz.br/observarh/arquivos/A%20Forca%20de%20Trabalho%20do%20Setor%20de%20Saude%20no%20Brasil%20.pdf> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
13. COFEN. Com 85% de mulheres, Cofen debate impactos da reforma da previdência para a Enfermagem. 2019. Disponível em:

- http://www.cofen.gov.br/com-85-de-mulheres-cofen-debate-impactos-da-reforma-da-p-revidencia-para-a-enfermagem_71379.html Acesso em: 21 de Abril de 2021.
14. COFEN. Número de profissionais de Enfermagem mortos por Covid-19 volta a crescer. 2021. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/numero-de-profissionais-de-enfermagem-mortos-por-covid-19-volta-a-crescer_85150.html Acesso em: 21 de Abril de 2021.
15. COFEN. Brasil perde ao menos um profissional de saúde a cada 19 horas para a Covid. 2021. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/brasil-perde-ao-menos-um-profissional-de-saude-a-cada-19-horas-para-a-covid_85778.html Acesso em: 21 de Abril de 2021.
16. O impacto da pandemia por covid-19 na saúde mental dos profissionais da saúde: revisão integrativa. Bezerra e at al. Revista enfermagem atual. 2020. Disponível em: <http://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/758> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
17. A guerra tem rosto de mulher: trabalhadoras da saúde no enfrentamento à Covid-19. Hernandes ESC e Vieira L. ANSP. 2020. Disponível em: <http://anesp.org.br/todas-as-noticias/2020/4/16/a-guerra-tem-rosto-de-mulher-trabalhadoras-da-sade-no-enfrentamento-covid-19> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
18. COFEN. Enfermagem em Números. 2021. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/enfermagem-em-numeros>. Acesso em: 15 de Abril de 2021.
19. MARTINS, Maria de Fátima M. Estudos de revisão de literatura. Rio de Janeiro: FIOCRUZ/ICICT, 2018. 37 p. Trabalho apresentado no Curso de Acesso à Informação Científica e Tecnológica em Saúde. Modalidade: Qualificação
19. Severino AJ. Metodologia do trabalho científico. 23ªed. São Paulo (SP): Cortez; 2007. Capítulo III, Teoria e prática científica. p.118-23.
20. DALFOVO MS; LANA RA; SILVEIRA A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau, v.2, n.4, p.01-13, Sem II. 2008 ISSN 1980-7031

21. Aumento de transtornos mentais durante pandemia. Pereira J. 2020. Disponível em: <https://observatorio3setor.org.br/noticias/pesquisas-mostram-aumento-de-transtornos-mentais-durante-pandemia/> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
22. Ministério da Saúde. Resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. 2020. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia> Acesso em: 21 de Abril de 2021.
23. Os benefícios das terapias alternativas: conheça as 29 oferecidas no SUS. Revista ABM saúde. 2020. Disponível em: <https://revistaabm.com.br/blog/os-beneficios-das-terapias-alternativas-conheca-as-29-oferecidas-no-sus>. Acesso em: 23 de Abril de 2021.
24. Em Meio à Pandemia, Cresce Busca por Terapias Alternativas para Melhoria da Saúde. Oliveira L. Soul Magazine. 2021. Disponível em: <https://soulbrasil.com/em-meio-a-pandemia-cresce-busca-por-terapias-alternativas-para-melhoria-da-saude/> Acesso em: 23 de Abril de 2021.
25. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. Oliveira e at al. Revista Interdisciplinar. 2021. Disponível em: https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/1778/pdf_462. Acesso em: 23 de Abril de 2021.
26. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. Mendes et al. Journal Health NPEPS. 2019. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/999705/3452-12861-7-pb.pdf> Acesso em: 25 de Abril de 2021.
27. Benefícios das práticas integrativas e complementares no processo de envelhecimento humano. Alves et al. 2017. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/999705/3452-12861-7-pb.pdf> Acesso em: 25 de Abril de 2021.
28. Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº03/2020. Depressão e Ansiedade. Ministério da Saúde e Fio Cruz. 2020. Disponível em:

http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/Informe-evidencia_depressao-e-ansiedade.pdf Acesso em: 25 de Abril de 2021.