



CLARISSA TASCHETTO LENA

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA GESTAÇÃO:
EVIDÊNCIAS NA LITERATURA**

Santa Maria, RS
2021

CLARISSA TASCHETTO LENA

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA GESTAÇÃO:
EVIDÊNCIAS NA LITERATURA**

Trabalho Final de Graduação II,
apresentado ao curso de enfermagem, da
Universidade Franciscana - UFN, como
requisito para obtenção do título de
bacharel em enfermagem.

Orientadora: Prof. Enf. Dra. Rosiane Rangel

Santa Maria
2021

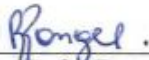
CLARISSA TASCHETTO LENA

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA GESTAÇÃO:
EVIDÊNCIAS NA LITERATURA**

Trabalho Final de Graduação,
apresentado a Universidade Franciscana,
como requisito parcial para a obtenção do
título de Enfermeiro.

Data de Aprovação: Santa Maria – RS, 06 de dezembro de 2021

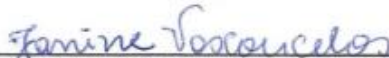
BANCA EXAMINADORA



Profa. Enfa. Dra. Rosiane Filipin Rangel
(Orientadora – Universidade Franciscana)



Profa. Enfa. Me. Ângela Maria Naidon
Universidade Franciscana - UFN



Profa. Enfa. Me. Janine Vasconcelos
Universidade Franciscana - UFN



Enfa. Maria Isabel Quadros
Universidade Franciscana - UFN

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimula, desde o final da década de 70, a implantação da chamada Medicina Tradicional ou Medicina Complementar e Alternativa nos Sistemas de Saúde. Nos anos de 2002, 2003, 2006 foram lançados documentos e resoluções, que, complementadas em 2017 e 2018, com orientações para a referida implantação onde se incluem quatro pilares fundamentais: estruturação de uma política; garantia de segurança, qualidade e eficácia; ampliação do acesso; e o seu uso racional (OMS, 2005; 2017).

Essa política traz consigo em sua implementação, que provém da natureza corporal e holística, o estímulo de várias técnicas de práticas saudáveis e não invasivas, utilizando recursos terapêuticos. Sobretudo, trata-se de implementar experiências que visam o autoconhecimento na busca do autocuidado, acolhimento e escuta do seu próprio corpo, em prol do desenvolvimento de uma saúde fortemente vinculada ao âmbito pessoal (BRASIL, 2015).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) contemplam sistemas terapêuticos e recursos que envolvem abordagens que busquem estimular mecanismos naturais do corpo, para a prevenção de possíveis agravos e recuperação da saúde do indivíduo por meio de tecnologias que são cada vez mais evidenciadas como eficazes e seguras, dando ênfase na escuta acolhedora, na utilização de ervas medicinais, acupuntura, musicoterapia, uso de florais, água termal, desenvolvimento espiritual, práticas corporais como o yoga, Lian gong entre outros. Estabelecendo um vínculo onde se torne possível a integração do ser humano com corpo e mente na busca de equilíbrio (OMS et. al. 2006).

Trata-se de visualizar o processo saúde-doença não como uma forma medicalizada de tratamento, mas sim, usufruir de outras ferramentas para a recuperação e promoção da saúde, de maneira menos onerosa, refletindo no impacto positivo da saúde dentro do cotidiano. No Brasil, estados e municípios utilizam as PICS, onde se tem como porta de entrada o Sistema Único de Saúde (SUS), oferecendo 29 terapias diferentes de maneira totalmente gratuita (BRASIL, 2015).

No município de Santa Maria, Rio Grande do Sul, no ano de 2019 foi proposto projeto de lei N° 9026, o qual sugere a implementação das PICS, trazendo para a população melhor qualidade de vida, pactuando com os princípios do SUS, contando com um plano terapêutico singular a curto, médio e longo prazo da utilização das PICS

visando estimular mutuamente a educação em saúde e a conscientização da sua importância para a população (CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA MARIA,2019).

No que tange ao contexto obstétrico, as PICS vêm demonstrando um grande avanço no que diz respeito ao auxílio durante o processo gestacional. Em estudo realizado por Melo, Furtado (2017) foi possível evidenciar dentro do conceito gestacional um aumento e aceitação do uso das práticas integrativas em diversos países entre as mulheres. O período embrionário, apresenta-se ao corpo da mulher, com diversas alterações, tanto físicas quanto emocionais, momento em que o auxílio das PICS se faz propício e traz significativos resultados positivos.

Os sintomas gestacionais acompanham a mulher durante meses, tendo potencial para serem mais intensos no primeiro trimestre, porém sofrem alteração de intensidade e de características durante os nove meses. Dentre esses sintomas os mais relatados pelas mulheres são a ansiedade, estresse, lombalgia, enjoos, vômitos, preocupação em relação ao seu corpo e ao crescimento do bebê, entre outros. Esses processos psicológicos, mentais e físicos, são a principal procura pelas PICs, pois para cada especificidade singular, existe uma vertente a qual a cura integrativa é fortemente vinculada (MELO, FURTADO, 2017).

Aliado a programas já implementados para a saúde mulher, como o programa e a portaria nº1.459 de 24 de junho de 2011, que estabelece a Rede Cegonha, na tentativa de modificar a maneira como assiste-se o pré-natal, as PICS se unem em prol de uma assistência humanizada e integral, trazendo benefícios e transformações, garantindo uma experiência mais saudável, onde a mulher se percebe como autora de sua própria história, e seu corpo como veículo de transporte para superar todos os impactos causados pela gestação (BRASIL, 2017).

OBJETIVO

Identificar na literatura as produções que abordam as práticas integrativas e complementares no período gestacional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma Revisão Narrativa de Literatura (RNL). Entende-se que a pesquisa narrativa é uma publicação ampla, a qual é apropriada para descrever, discutir

o desenvolvimento ou “estado da arte” de uma determinada problemática, sob ponto de vista teórico ou contextual (ROTHER, 2007).

O estudo foi realizado nas bases de dados do Portal da Biblioteca de Saúde (BVS-BIREME), portal eletrônico Scientific electronic library online (SCIELO), e na base de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Utilizou-se as palavras-chave “práticas integrativas e complementares” and “gestação”.

A pesquisa teve início no mês de setembro, e se estendeu até final do mês de novembro. A ideia inicial foi compreendida através das palavras-chaves, onde obteve-se inicialmente uma amostra de 23 artigos, dos quais foram selecionados aplicando-se os critérios de inclusão oito artigos que abordavam titulações em português sobre a temática.

Os critérios de inclusão foram: trabalhos na íntegra, disponíveis online e de acordo com o objetivo do trabalho. Os critérios de exclusão foram manuais e relatórios técnicos. Neste trabalho não foi utilizado recorte temporal. Para compilação das produções científicas foi aplicada uma ficha de análise documental (Quadro 1), composta pelos itens: título, autor, ano, fonte e método. Os artigos serão identificados pela letra A de Artigo, seguida de uma numeração (A1, A2, A3).

Quadro 1: Ficha de análise documental

	Título	Autor	Ano	Fonte	Método
A1	Utilização das práticas integrativas e complementares em saúde no pré-natal: revisão integrativa	Roblejo, Elida Sabrina dos Santos, et al.	2021	UFPEL	Revisão integrativa
A2	Efeito da musicoterapia sobre os parâmetros vitais, ansiedade e sensações vivenciadas no período gestacional	Pereira, Ana Carolina Almeida, et al.	2017	BDENF LILACS	Pesquisa Qualitativa
A3	Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais	Lara, Sonia Regina Godinho de. et al.	2020	BDENF LILACS	Pesquisa descritiva, exploratória, qualitativa

A4	Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco	Silva, Hércules Luz da; Almeida, Márcia Valéria de Souza, et. al.	2020	BDENF LILACS	Estudo clínico randomizado, simples-cego
A5	Algias posturais na gestação: prevalência, fatores de risco e tratamento das algias lombares e pélvicas pelo método do Hatha Yoga	Martins, Roseny Flávia	2012	UNICAMP	Estudo de corte transversal
A6	As PICS da mulher: uma estratégia de humanização da assistência no Hospital Sofia Feldman.	BORGES, M.R et al	2011	REME	Estudo retrospectivo
A7	Terapias não farmacológicas aplicadas na gestação e no trabalho de parto: revisão integrativa	Biana, Benigno. Camila, et. al.	2008	LILACS	Revisão integrativa
A8	Práticas complementares e integrativas por doulas em maternidades de Fortaleza (CE) e Campinas (SP)	Silva, Magalhães, Raimunda. Et. al	2010	LILACS	Estudo qualitativo

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A gravidez é um evento singular e marcante na vida, que provoca tanto alterações psicológicas como hormonais e fisiológicas que preparam o organismo materno para gerar o novo ser. São modificações complexas e plenamente individuais, que cada mulher sentirá de uma maneira singular, variando entre elas os sentimentos de medo, dúvidas, angústias, estresse, curiosidade, questionamentos acerca de seu próprio corpo e o que está acontecendo simultaneamente ao crescimento do bebê (PICCININI; GOMES; DE NARDI; LOPES, 2008).

Durante a gestação, a ansiedade tornou-se um achado em comum devido ao ciclo de vida processual que é vivenciado pela mulher nas diferentes fases gestacionais, que se caracteriza como um momento em que a mulher se encontra mais frágil emocionalmente, onde tem uma flutuação hormonal considerável, além das mudanças no seu meio social que a influencia direta e fortemente em sua saúde emocional e mental (ARAÚJO et. al., 2016).

O Yoga se mostrou muito bem aceito e utilizado por mulheres das mais distintas culturas, trazendo resultados durante a gestação, que são maiores do que aqueles sentimentos quanto ao tratamento da sua dor, mas também emocionalmente vinculado ao âmago pessoal na preparação do seu corpo, fortalecimento do vínculo mãe-bebê ainda na gestação, além da própria preparação muscular e fisiológica durante o processo de gestar (MARTINS, ROSENY FLAVIA, 2012).

As tentativas de aceitação e sucesso dos processos que acontecem no corpo feminino, durante o processo para adaptar-se ao novo corpo em desenvolvimento no ventre materno são numerosas, visto que a gravidez pode ser considerada como uma fase marcada por um novo estado de tensão até o momento desconhecido pela mulher, devido à expectativa das mudanças que estão e continuarão a acontecer no seu corpo e mente, mudanças que correspondem ao novo papel que exercerá em sua vida, o de se tornar mãe (CAMACHO, 2010).

Em pesquisa multidisciplinar realizada por MARTINS, ROSENY FLAVIA, (2012) foram encontrados dados referentes a implementação da acupuntura em gestantes para tratamento da dor lombar, que obteve resultados efetivos e promissores por se tratar de uma prática não farmacológica e que vem sendo aplicada em diversos países, de forma bem aceita pelas usuárias, que a descrevem como grande aliada para lombalgias, sintoma que afeta oito em cada dez gestantes brasileiras.

As algias posturais são aquelas que atingem a coluna vertebral durante a gestação, pelo fato de que durante o processo gestacional, a coluna fica responsável pela sustentação do corpo da mulher, que agora além do seu próprio peso, está carregando o peso adquirido por sua barriga, e por todas as transformações que anterior a gestação, não havia tanta sobrecarga. Essa condição afeta o bem-estar e a qualidade de vida das gestantes em todas as partes do mundo, os relatos trazem uma alta prevalência entre as mulheres, fato que reflete em gastos elevados para a saúde pública, no Brasil estas taxas referidas variam entre 50% a 80% (FAST et al.; 2006).

Pennick; Young (2017), através de uma revisão sistemática, observaram que a fisioterapia (exercícios de fortalecimento, alongamento e a estabilização pélvica), hidroginástica e acupuntura se mostraram mais eficazes na redução da intensidade da dor lombar e sacro ilíaca, do que o atendimento pré-natal oferecido e praticado usualmente. As mulheres que receberam somente atendimento pré-natal sem intervenção de PICs relataram maior uso de analgésicos e das cintas pélvicas.

Além da aplicação da acupuntura, também pode-se destacar neste trabalho, o uso da auriculoterapia (SILVA et al.; 2020) que está correlacionado a aplicação de agulhas ou sementes, no pavilhão auricular, local de intervenção desta prática, para tratamento do desequilíbrio energético, corpo e mente, onde se manifesta sentimentos de ansiedade por grande parte das gestantes, sendo capaz de ter resultados instantâneos ao momento da aplicação.

A intervenção de Enfermagem-auriculoterapia faz parte das PICS dentro do contexto da MTC, também classificada como procedimento que tem baixo custo e é de fácil aplicação. O uso dessa prática favorece uma assistência mais humanizada à gestante, tendo em vista que o enfermeiro obstetra e acupunturista tem um importante papel dentro da assistência ao pré-natal, utilizando essa intervenção, promovendo um enfoque na diminuição do estado de ansiedade e de estresse durante a gestação (HOGA, et al.; 2006).

Outro achado significativo foi a musicoterapia, com resultados exitosos, mostrou grande contribuição nos níveis pressóricos, pulso, frequência cardíaca materna e fetal, mostraram-se reduzidos durante o momento da terapia, ao passo em que a saturação do oxigênio aumentou durante a intervenção. Foi relatado durante a aplicação, a sensação de segurança por parte das gestantes, calma, se sentir à vontade, descansada, sentimento de confiança por ser uma atividade de contribui para expressão das suas emoções e reverbera fazendo a troca de energia do corpo e ambiente, sentimento de descontração, satisfação, alegria, redução dos sentimentos negativos quanto a vida e do seu próprio corpo (PEREIRA et al.; 2021).

No que tange a utilização da fitoterapia tem sido considerado um grande instrumento para as práticas integrativas, pois é de fácil acesso e aquisição, e pode-se encontrar na natureza, além de ir de encontro com muitas culturas onde sua consagração é parte da raiz cultural, respeitando saberes e conhecimentos distintos. Um adendo quanto a esse assunto, é que em Cuba, muito se foi feito no sentido de investimentos em medicinas alternativas, resultando no desenvolvimento de suas próprias PICs (LARA et al.; 2020).

A aromaterapia que também se dá pela extração de plantas, forma diferente de utilização das mesmas, tem evidências eficazes respectivamente na contribuição que ocorre durante a sinergia bioenergética, na redução dos sintomas de estresse-medotensão, prática utilizada no Brasil em diversos hospitais, até mesmo no momento do parto (LARA et al.; 2020).

Estima-se que até 87% das gestantes buscam as PICs como forma de tratamento, por serem manejos que não usam medicamentos tradicionais que são utilizados no pré-natal usual, abrindo possibilidades de tratamentos menos invasivos e que trazem outras consequências, como a utilização de medicamentos. São muitas as terapias buscadas pelas gestantes, entre elas, as massagens terapêuticas, os suplementos vitamínicos como as fitoterapias e o uso das plantas medicinais, as terapias de relaxamento e a aromaterapia (HALL et al.; 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que o objetivo do estudo foi alcançado, pois foram encontrados os dados referentes e consistentes ao propósito do trabalho em questão. Observou-se que a utilização das PICs no período gestacional foi evidenciada como positiva, pois mostrou-se dados eficazes no que tange a abrangência de benefícios proporcionados às gestantes, durante o período gravídico, aumentando sua qualidade de vida, reduzindo o impacto das dores em seu corpo, prolongando o sentimento de bem-estar, sendo capaz de diminuir os níveis de estresse e ansiedade, além de preparar seu corpo e sua mente durante todo processo até a chegada do bebê.

Evidencia-se também, que há escassez na produção de estudos referente ao tema das PICs, demonstra que de fato é uma temática que vem crescendo, por ser uma pesquisa inovadora na forma de manejo e prevenção do cuidado a vida. Fator que reflete a qualificação dos profissionais que irão atuar e implementar as diversas práticas com as usuárias, dentro dos serviços de saúde.

REFERÊNCIAS

BIANA, C. B. et al. Terapias não farmacológicas aplicadas na gestação e no trabalho de parto: revisão integrativa. **Rev. Esc. Enferm. USP.** 2021;55:e03681. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reensp/a/hFW77ZFvW6MbsJfqMD53yvp/?format=pdf&lang=pt>

BORGES, et. al. As práticas integrativas e complementares na atenção à saúde da mulher: uma estratégia de humanização da assistência no Hospital Sofia Feldman.

Revista Mineira de Enfermagem, vol. 15.1. 2010. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <http://reme.org.br/artigo/detalhes/14>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**. 2ª ed. Brasília, 2015. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em:

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas integrativas e complementares (PICS): quais são e para que servem?** Brasília. 2019. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em:

[https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20\(PICS\)%20s%C3%A3o%20tratamentos%20que%20utilizam,paliativos%20e%20algumas%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas](https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20(PICS)%20s%C3%A3o%20tratamentos%20que%20utilizam,paliativos%20e%20algumas%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília, 2015. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em:

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf

CAMACHO K. G. et al. Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes. **Rev. Ciencia y Enfermería XVI** (2): 115-125, 2010. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v16n2/art_12.pdf

CAMARA MUNICIPAL DE SANTA MARIA, Projeto de Lei nº 9026/2019. **Dispõe sobre a implantação do "Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares e Educação Popular em Saúde - PMPICEPS" no âmbito do Município, e de outras providências**. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em:

<https://www.camara-sm.rs.gov.br/proposicoes/Projeto-de-Lei/2019/1/0/62794>

LARA, S. R. G. et al. Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais. **Rev Fun Care Online**. 12:162-168; jan/dez: 2020. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.7178>

MARTINS, R. F. **Algias posturais na gestação: prevalência, fatores de risco e tratamento das algias lombares e pélvicas pelo método do *hatha yoga***. 127 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas,

Campinas, SP. 2012. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em:
<http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/309847>

MELO, L. S. F. de. **As práticas integrativas complementares no cuidado pré-natal de risco habitual: uma revisão integrativa**. 117 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Fundação Oswaldo Cruz, Instituto Nacional de Saúde da Mulher da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Rio de Janeiro, 2017. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/25220>

PEREIRA, A. C. A. et al. Efeito da musicoterapia sobre os parâmetros vitais, ansiedade e sensações vivenciadas no período gestacional. **Revista Baiana de Enfermagem**. v.35, 2021. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.38825>

ROBLEJO, E. S. S; TORRES, J. R; ABADE, E. A. F. Utilização das práticas integrativas e complementares em saúde no pré-natal: revisão integrativa. **J. nurs. health**. 2021;11(1):e2111119330. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19330>

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, 20(2), v-6. 2007. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307026613004>

SILVA, H. L. et al. **Efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade e nos sinais e sintomas de estresse e depressão em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco**. 2016. 137 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Enfermagem) - Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2016. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <https://repositorio.ufes.br/handle/10/8327>

SILVA, R. M. et al. Uso de práticas integrativas e complementares por doulas em maternidades de Fortaleza (CE) e Campinas (SP). **Saúde e Sociedade**. v. 25, n. 1. 2016. Acesso em: 11/11/2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/jhgNqDynhFnvwRJRHpsXfsd/?lang=pt#>