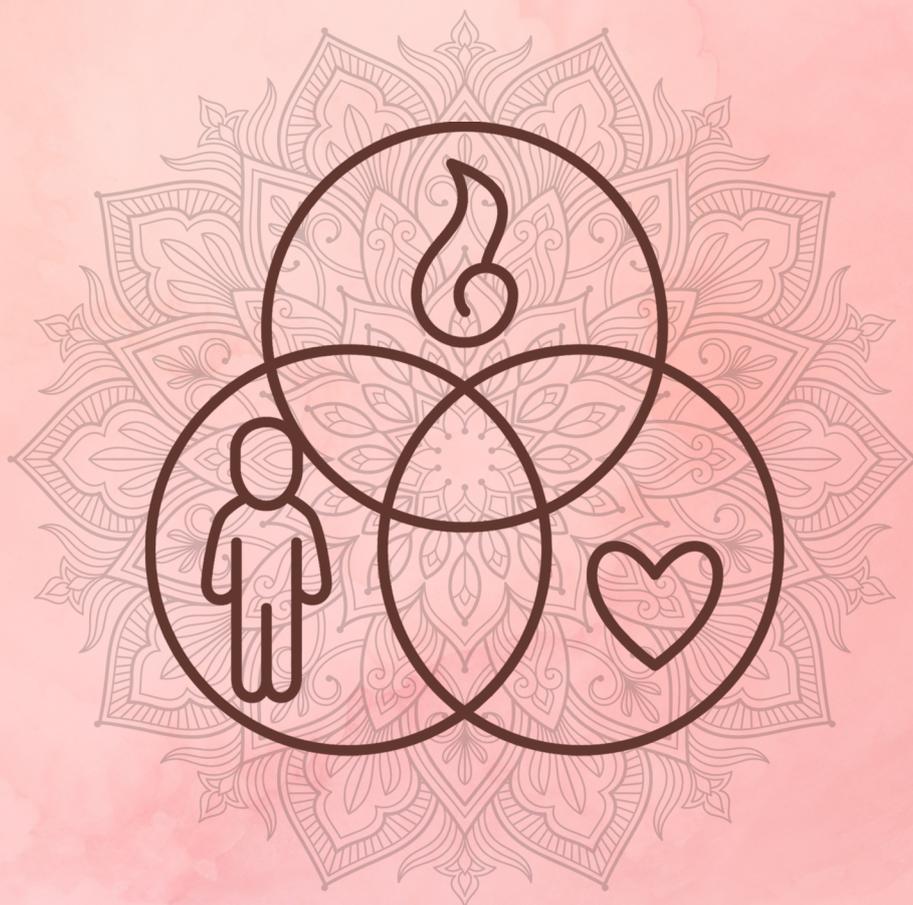


SEVEN

PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS
2024

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

UM GUIA PARA USUÁRIOS DO SUS



Organização

Erika de Cássia Lopes Chaves | Lucélia Terra Chini | Marina das Dores
Nogueira de Oliveira | Vitória Cristina Silva | Taline Gonçalves da Silva.

SEVEN

PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS
2024

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

UM GUIA PARA USUÁRIOS DO SUS



Organização

Erika de Cássia Lopes Chaves | Lucélia Terra Chini | Marina das Dores
Nogueira de Oliveira | Vitória Cristina Silva | Taline Gonçalves da Silva.

EDITORA CHEFE

Prof^o Me. Isabele de Souza Carvalho

EDITOR EXECUTIVO

Nathan Albano Valente

ORGANIZADORAS DO LIVRO

Erika de Cássia Lopes Chaves

Lucélia Terra Chini

Marina das Dores Nogueira de Oliveira

Taline Gonçalves da Silva

Vitória Cristina Silva

2024 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2024 Os Autores

Copyright da Edição © 2024 Seven Editora

PRODUÇÃO EDITORIAL

Seven Publicações Ltda

EDIÇÃO DE ARTE

Alan Ferreira de Moraes

EDIÇÃO DE TEXTO

Natan Bones Petitemberte

BIBLIOTECÁRIA

Bruna Heller

IMAGENS DE CAPA

Lucélia Terra Chini

ÁREA DO CONHECIMENTO

Ciências da Saúde

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva das autoras, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos a autora, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pela autoras para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

CORPO EDITORIAL

EDITORA-CHEFE

Profº Me. Isabele de Souza Carvalho

CORPO EDITORIAL

Pedro Henrique Ferreira Marçal - Vale do Rio Doce University
Adriana Barni Truccolo - Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
Marcos Garcia Costa Morais - Universidade Estadual da Paraíba
Mônica Maria de Almeida Brainer - Instituto Federal de Goiás Campus Ceres
Caio Vinicius Efigenio Formiga - Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Egas José Armando - Universidade Eduardo Mondlane de Moçambique
Ariane Fernandes da Conceição - Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Wanderson Santos de Farias - Universidade de Desenvolvimento Sustentável
Maria Gorete Valus - Universidade de Campinas
Luiz Gonzaga Lapa Junior - Universidade de Brasília
Janyel Trevisol - Universidade Federal de Santa Maria
Irlane Maia de Oliveira - Universidade Federal de Mato Grosso
Paulo Roberto Duailibe Monteiro - Universidade Federal Fluminense
Luiz Gonzaga Lapa Junior - Universidade de Brasília
Yuni Saputri M.A - Universidade de Nalanda, Índia
Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí, CEAD
Anderson Nunes Da Silva - Universidade Federal do Norte do Tocantins
Adriana Barretta Almeida - Universidade Federal do Paraná
Jorge Luís Pereira Cavalcante - Fundação Universitária Iberoamericana
Jorge Fernando Silva de Menezes - Universidade de Aveiro
Antonio da Costa Cardoso Neto - Universidade de Flores Buenos Aires
Antônio Alves de Fontes-Júnior - Universidade Cruzeiro do Sul
Alessandre Gomes de Lima - Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
Moacir Silva de Castro - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
Marcelo Silva de Carvalho- Universidade Federal de Alfnas
Charles Henrique Andrade de Oliveira - Universidade de Pernambuco
Telma Regina Stroparo - Universidade Estadual de Ponta Grossa
Valéria Raquel Alcantara Barbosa - Fundação Oswaldo Cruz
Kleber Farinazo Borges - Universidade de Brasília
Rafael Braga Esteves - Universidade de São Paulo
Inaldo Kley do Nascimento Moraes - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Mara Lucia da Silva Ribeiro - Universidade Federal de São Paulo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

P912

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
[recurso eletrônico] : UM GUIA PARA USUÁRIOS DO
SUS / Erika de Cássia Lopes Chaves ... [et al.]. – São
José dos Pinhais, PR: Seven Editora, 2024.
Dados eletrônicos (1 PDF).

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-6109-014-8

1. Práticas integrativas. 2. Saúde pública. 3. SUS – guia.
4. Ciências da saúde. I. Chaves, Erika de Cássia Lopes.
II. Chini, Lucélia Terra. III. Oliveira, Marina das Dores
Nogueira de. IV. Silva, Taline Gonçalves da. V. Silva, Vitória
Cristina. VI. Título.

CDU 614

Índices para catálogo sistemático:

1. CDU: Saúde pública 614

Bruna Heller - Bibliotecária - CRB10/2348

DOI: 10.56238/livrosindi202416-001

Seven Publicações Ltda
CNPJ: 43.789.355/0001-14
editora@sevenevents.com.br
São José dos Pinhais/PR

DECLARAÇÃO DAS AUTORAS

As autoras deste trabalho DECLARAM, para os seguintes fins, que:

Não possuem nenhum interesse comercial que gere conflito de interesse em relação ao conteúdo publicado;

Declaram terem participado ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente nas seguintes condições: "a) Desenho do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação dos dados; b) Elaboração do artigo ou revisão para tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão";

Certificam que o texto publicado está completamente livre de dados e/ou resultados fraudulentos e defeitos de autoria;

Confirmam a citação correta e referência de todos os dados e interpretações de dados de outras pesquisas;

Reconhecem ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para realizar a pesquisa;

Autorizam a edição do trabalho, incluindo registros de catálogo, ISBN, DOI e outros indexadores, design visual e criação de capa, layout interno, bem como seu lançamento e divulgação de acordo com os critérios da Seven Eventos Acadêmicos e Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Seven Publicações DECLARA, para fins de direitos, deveres e quaisquer significados metodológicos ou legais, que:

Esta publicação constitui apenas uma transferência temporária de direitos autorais, constituindo um direito à publicação e reprodução dos materiais. A Editora não é co-responsável pela criação dos manuscritos publicados, nos termos estabelecidos na Lei de Direitos Autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; O(s) autor(es) é(são) exclusivamente responsável(eis) por verificar tais questões de direitos autorais e outros, isentando a Editora de quaisquer danos civis, administrativos e criminais que possam surgir.

Autoriza a **DIVULGAÇÃO DO TRABALHO** pelo(s) autor(es) em palestras, cursos, eventos, shows, mídia e televisão, desde que haja o devido reconhecimento da autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial, com a apresentação dos devidos **CRÉDITOS** à **SEVEN PUBLICAÇÕES**, sendo o(s) autor(es) e editora(es) responsáveis pela omissão/exclusão dessas informações;

Todos os e-books são de acesso aberto, portanto, não os venda em seu site, sites parceiros, plataformas de comércio eletrônico ou qualquer outro meio virtual ou físico. Portanto, está isento de transferências de direitos autorais para autores, uma vez que o formato não gera outros direitos além dos fins didáticos e publicitários da obra, que pode ser consultada a qualquer momento.

Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições públicas de ensino superior, conforme recomendado pela CAPES para obtenção do Qualis livro;

A Seven Eventos Acadêmicos não atribui, vende ou autoriza o uso dos nomes e e-mails dos autores, bem como de quaisquer outros dados deles, para qualquer finalidade que não seja a divulgação desta obra, de acordo com o Marco Civil da Internet, a Lei Geral de Proteção de Dados e a Constituição da República Federativa.

AUTORAS ORGANIZADORAS DO EBOOK



Erika de Cássia Lopes Chaves

Doutora, Docente da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Alfenas-MG, Tutora do Programa de Educação Tutorial (PET) – PET Enfermagem da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG).



Lucélia Terra Chini

Doutora, Enfermeira da Escola de Enfermagem da UNIFAL-MG.



Marina das Dores Nogueira de Oliveira

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG e bolsista do PET Enfermagem



Taline Gonçalves da Silva

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG e bolsista do PET Enfermagem



Vitoria Cristina Silva

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG e bolsista do PET Enfermagem

AUTORAS DO EBOOK

Anna Beatriz Lima de Andrade

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Bruna Paiva da Silva

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Catharine Scholl Correia de Oliveira

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Cremilson de Paula Silva

Acadêmico do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Cynthia Aparecida de Souza Pepe

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Erika de Cássia Lopes Chaves

Docente da Escola de Enfermagem da UNIFAL-MG, Tutora do PET Enfermagem da UNIFAL-MG.

Gabriela Aparecida Leonel

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Gabriela Borelli Oliveira

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Guilherme Antônio Gonçalves Ribeiro

Acadêmico do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Mariana Helen Gonçalves Martins

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Marina das Dores Nogueira de Oliveira

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Pamela Cristina Martins da Silva

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Paulo Gabriel de Oliveira Silva

Acadêmico do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Savana Raabe de Oliveira

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Taline Gonçalves da Silva

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Vitória Cristina Silva

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

Yasmin Vieira da Silva

Acadêmica do curso de Enfermagem da UNIFAL-MG.

PREFÁCIO

Prezados leitores,

É com grande satisfação que escrevo estas palavras como prefácio deste livro intitulado "Práticas Integrativas e Complementares: um guia para usuários do SUS". Trata-se de uma obra abrangente e composta por 29 capítulos, cada um detalhando uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) oficialmente reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Esta obra é o resultado do esforço e dedicação dos integrantes do Programa de Educação Tutorial (PET) – PET Enfermagem da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG).

É inspirador ver o PET Enfermagem desempenhar um papel central na elaboração deste livro. O PET é uma iniciativa educacional que envolve estudantes universitários em atividades de ensino, pesquisa e extensão, proporcionando uma formação abrangente e promovendo o desenvolvimento de competências além da sala de aula. Na UNIFAL-MG, o PET Enfermagem, um dos pioneiros, foi criado em 1991 e tem desempenhado um papel fundamental na formação dos futuros profissionais de enfermagem.

Em um mundo em constante evolução, onde a busca por abordagens terapêuticas fundamentadas na avaliação holística e no cuidado integral do indivíduo é cada vez mais relevante, as PICS emergem como um pilar importante na promoção da saúde e no bem-estar das pessoas. Elas não apenas complementam os tratamentos convencionais, mas também enriquecem a abordagem em saúde, considerando o paciente em sua totalidade, e não apenas a doença.

O uso global das PICS tem experimentado um crescimento significativo. Essas práticas, ao serem incorporadas na prática clínica, proporcionam uma compreensão mais abrangente do processo saúde-doença. Além disso, conferem aos indivíduos a capacidade de assumir um papel mais ativo na gestão de sua saúde, promovendo tanto o autocuidado quanto o bem-estar da comunidade. No contexto terapêutico das PICS, destacam-se diversos benefícios, tais como: a promoção de maior relaxamento e bem-estar, a melhoria da qualidade do sono e o alívio de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, as PICS também têm demonstrado eficácia na redução da dor e de sinais e sintomas de diversas condições de saúde, no fortalecimento do sistema imunológico, na

diminuição da necessidade de medicamentos, resultando, assim, em uma substancial melhoria na qualidade de vida.

A formalização das PICS pelo SUS, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), estabelecida pela Portaria GM Nº 971 de 03 de maio de 2006, é um marco fundamental que reconhece a importância dessas práticas na saúde pública do Brasil. Atualmente, 29 modalidades terapêuticas são oficialmente reconhecidas e disponíveis para a população.

É notável que esta obra tenha sido concebida e desenvolvida por estudantes comprometidos, demonstrando não apenas a relevância acadêmica e clínica das PICS, mas também o compromisso dos integrantes do PET Enfermagem com a disseminação do conhecimento.

Neste livro, você encontrará informações sobre as 29 PICS reconhecidas pelo SUS, proporcionando uma visão abrangente de suas aplicações, benefícios e considerações clínicas. Este é um recurso valioso não apenas para profissionais de saúde, mas também para todos aqueles interessados na busca por abordagens de tratamento mais integrativas e centradas no paciente.

À medida que você se aprofunda nas páginas deste livro, convido você a explorar e refletir sobre as inúmeras possibilidades que as PICS oferecem.

Que esta obra inspire, eduque e ajude a transformar a maneira como encaramos a saúde e o bem-estar.

Lucélia Terra Chini

Escola de Enfermagem da UNIFAL-MG

LISTA DE SIGLAS

ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
APH	Associação Paulista de Homeopatia
AVC	Acidente Vascular Cerebral
BVA	Veneno de Abelha Acupuntura
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CAPS	Centro de Apoio Psicossocial
CFF	Conselho Federal de Farmácia
CFM	Conselho Federal de Medicina
CFN	Conselho Federal de Nutricionistas
CFO	Conselho Federal de Odontologia
COFEN	Conselho Federal de Enfermagem
COFFITO	Conselho Federal de Fisioterapia
DPOC	Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica
EUA	Estados Unidos da América
MS	Ministério da Saúde
MTC	Medicina Tradicional Chinesa
OE	Óleos Essenciais
OMS	Organização Mundial da Saúde
PET	Programa de Educação Tutorial
PICS	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
RDC	Resolução da Diretoria Colegiada
SUS	Sistema Único de Saúde
TC	Toque de Cura
TCI	Terapia Comunitária Integrativa
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo
TPM	Tensão Pré-Menstrual
TT	Toque Terapêutico
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro
UNIFAL	Universidade Federal de Alfenas
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
ACUPUNTURA	14
Taline Gonçalves da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
AURICULOTERAPIA	17
Taline Gonçalves da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
APITERAPIA	19
Gabriela Aparecida Leonel, Catharine Scholl Correia de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
AROMATERAPIA	24
Vitória Cristina Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
ARTETERAPIA	27
Mariana Helen Gonçalves Martins, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
AYURVEDA	29
Yasmin Vieira da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
BIODANÇA	32
Vitória Cristina Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
BIOENERGÉTICA	34
Cremilson de Paula Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
CONSTELAÇÃO FAMILIAR	36
Bruna Paiva da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
CRENOTERAPIA	38
Bruna Paiva da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
CROMOTERAPIA	41
Gabriela Borelli Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
DANÇA CIRCULAR	43
Pamela Cristina Martins da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
FITOTERAPIA	45
Marina das Dores Nogueira de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
GEOTERAPIA	49
Savana Raabe de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
HIPNOTERAPIA	51
Guilherme Antônio Gonçalves, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
HOMEOPATIA	53
Gabriela Borelli Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	

IMPOSIÇÃO DE MÃOS	55
Pamela Cristina Martins da Silva, Paulo Gabriel de Oliveira Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
MEDITAÇÃO	57
Cremilson de Paula Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
MUSICOTERAPIA	60
Savana Raabe de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
NATUROPATIA	62
Gabriela Borelli Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
OSTEOPATIA	64
Vitória Cristina Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
OZONIOTERAPIA	66
Gabriela Aparecida Leonel, Cynthia Aparecida de Souza Pepe, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
QUIROPRAXIA	69
Guilherme Antônio Gonçalves, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
REIKI	71
Cremilson de Paula Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
SHANTALA	74
Paulo Gabriel de Oliveira Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA (TCI)	77
Yasmin Vieira da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
TERAPIA DE FLORAIS	79
Savana Raabe de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
VENTOSATERAPIA	81
Taline Gonçalves da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
YOGA	83
Pamela Cristina Martins da Silva, Lucélia Terra Chin, Erika de Cássia Lopes Chaves.	
REFERÊNCIAS	85

Érika de Cássia Lopes Chaves, Marina das Dores Nogueira de Oliveira

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) consistem em modalidades terapêuticas voltadas para a prevenção de doenças, a restauração da saúde, a promoção de uma melhor qualidade de vida e o bem-estar individual e coletivo. Essas abordagens têm como objetivo principal oferecer cuidados abrangentes ao paciente, baseados em uma avaliação holística que considera os diferentes aspectos do indivíduo, abrangendo os domínios físicos, mentais, emocionais, espirituais e sociais (SOARES; GIRONDOLI, 2021). Portanto, priorizam a importância de considerar o paciente como um todo, abordando não apenas os sintomas de uma doença, mas também os fatores que podem afetar a saúde, como estilo de vida, alimentação, estresse e espiritualidade. Assim, desempenham um papel significativo na promoção da saúde, no tratamento de doenças e na melhoria da qualidade de vida.

Certamente, as práticas integrativas podem complementar os tratamentos médicos tradicionais, oferecendo opções adicionais de tratamento, frequentemente reduzindo a dependência de medicamentos ou seus efeitos colaterais, e até evitando procedimentos invasivos, o que as tornam atrativas para um amplo espectro de pacientes.

Diversos estudos têm demonstrado a eficácia dessas terapias no gerenciamento e tratamento de várias patologias, incluindo aquelas de natureza emocional, contribuindo assim para o aprimoramento do bem-estar e da qualidade de vida. Além disso, essas práticas contam com o respaldo e o reconhecimento da Organização Mundial da Saúde (OMS) por um período substancial de tempo (WHO, 2002). No contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), essas práticas foram oficialmente reconhecidas e formalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), estabelecida pela Portaria GM Nº 971 de 03 de maio de 2006 (BRASIL, 2006; BRASIL, 2015). Atualmente, as PICS incluem 29 modalidades terapêuticas oficialmente reconhecidas pelo SUS (BRASIL, 2018). Essas modalidades estão disponíveis como parte dos serviços de saúde pública e são oferecidas em diversas unidades de saúde em todo o país. Elas são as seguintes: Apiterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição de mãos, Medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, Medicina Tradicional Chinesa (MTC) – acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Plantas medicinais/Fitoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de florais, Termalismo social/crenoterapia e Yoga.

Essas modalidades terapêuticas são oferecidas como parte da abordagem de cuidados de saúde integrativos e complementares do SUS, com o objetivo de promover a saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Cada uma delas possui características e aplicações específicas, sendo disponibilizadas de acordo com as necessidades e preferências dos pacientes.

Taline Gonçalves da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) possui uma história de mais de dois milênios e se concentra na prevenção, tratamento e diagnóstico de doenças. É reconhecida globalmente e considerada uma valiosa forma de medicina alternativa e complementar no ocidente (JIANPING, 2001; WANG *et al.*, 2004).

O conhecimento terapêutico da MTC tem suas raízes nos conceitos fundamentais de *Qi*, *Yin Yang* e *Wu Xing*. O *Qi* desempenha o papel de conectar todos os elementos do universo e introduz uma perspectiva holística na abordagem da saúde. A teoria do *Yin Yang* explora os movimentos e transformações da matéria, enquanto o *Wu Xing* oferece um modelo que descreve a relação entre cinco elementos (madeira, fogo, terra, metal e água) (WANG *et al.*, 2004).

É importante notar que a MTC e a medicina ocidental operam com princípios e crenças distintas, o que motiva a busca por validação científica da terapia tradicional chinesa no ocidente. No entanto, a MTC enfoca principalmente os resultados positivos de sua prática terapêutica, sem a intenção de comprovar, analisar ou desmembrar os elementos, muito menos de quantificar ou repetir experimentos, como é comum no modelo ocidental (QUAH, 2003).

Dentro do escopo da MTC, existem diversas modalidades de tratamento, incluindo práticas como Acupuntura, Auriculoterapia e Ventosaterapia.

A Acupuntura é uma técnica que envolve a inserção de agulhas nos pontos de acupuntura localizados na superfície do corpo. Além das agulhas, outras formas de manipulação desses pontos podem ser utilizadas, como o uso de calor com moxas de ervas, ventosas, auriculoacupuntura, estimulação elétrica, laser, e também a aplicação de pressão (BREVES, 2001).

COMO É REALIZADA?

A estimulação por meio das agulhas resulta em respostas no organismo, que podem ser globais ou específicas. A seleção dos pontos pressupõe um diagnóstico baseado em exames detalhados, bem como a elaboração de um prognóstico. É importante destacar que a inserção das agulhas nos pontos de acupuntura deve seguir uma técnica que assegure a resposta desejada e previna possíveis complicações traumáticas ou infecciosas (BREVES, 2001).

Conforme a perspectiva da medicina chinesa, o tratamento dos acupontos por meio da Acupuntura tem como objetivo normalizar os órgãos afetados, estimulando pontos reflexos para restaurar o equilíbrio do organismo, resultando em benefícios terapêuticos (WEN, 1985).

Na tradição da acupuntura chinesa, os acupontos estão distribuídos ao longo de uma rede interconectada de meridianos, pelos quais circula o *Qi*, considerado a energia vital em movimento (ZHAO, 2008).

A estimulação dos pontos de acupuntura leva à degranulação de mastócitos, ativação da cascata inflamatória, alterações no fluxo sanguíneo e linfático, e à condução de impulsos nervosos para o sistema nervoso central. Isso desencadeia uma resposta local que se propaga ao longo do eixo neural, provocando diversas mudanças bioquímicas no sistema nervoso e, muitas vezes, em todo o corpo (XIE; PREAST, 2007).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

A compilação de estudos científicos sobre acupuntura, destinada a respaldar profissionais de saúde, decisores e pesquisadores na formulação de práticas de saúde fundamentadas em evidências, apresenta resultados positivos para diversas condições. Esses resultados incluem alívio de dores musculares, pós-operatórias e cefaleias variadas, assim como contribuições significativas na reabilitação após acidente vascular cerebral (AVC), tratamento da infertilidade, mitigação de sintomas do climatério e abordagem de distúrbios do sono. Além disso, a acupuntura demonstrou efeitos benéficos na síndrome de tensão pré-menstrual (TPM), asma, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), depressão, transtornos gastrointestinais, obesidade, paralisia de Bell, náusea e vômito (BRASIL, 2023).

Em 2019, um estudo de revisão sistemática de destaque, caracterizado pela análise minuciosa de vários trabalhos sobre um tema específico, evidenciou a utilidade da acupuntura no tratamento da obesidade (YAO, 2019). Outra revisão sistemática, realizada em 2018, destacou a contribuição da acupuntura no manejo da depressão pós-parto (LI *et al.*, 2018), enquanto uma pesquisa adicional sugeriu a eficácia dessa técnica em crianças com autismo (LEE *et al.*, 2018).

Tudo isso ressalta não apenas a diversidade de condições em que a acupuntura pode ser aplicada, mas também aponta para um crescente corpo de evidências que sustentam seus efeitos terapêuticos em várias áreas da saúde. Essas descobertas fornecem uma base sólida para a tomada de decisões clínicas e para o desenvolvimento de estratégias de tratamento baseadas em práticas de saúde fundamentadas em evidências.

Taline Gonçalves da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Auriculoterapia, uma parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), é empregada para diagnóstico e, em muitos casos, tratamento de diversas desordens. Com raízes na antiguidade e seu auge de desenvolvimento na China, essa prática explora o pavilhão auricular em correlação com os órgãos e regiões do corpo. Em 1990, a Organização Mundial de Saúde (OMS) oficialmente reconheceu a auriculoterapia como uma terapia de micro sistema benéfica para a promoção e manutenção da saúde em diversas enfermidades (WHO, 1990).

De acordo com a MTC, os 12 meridianos convergem na orelha, sendo esta uma das principais áreas onde as energias Yin e Yang se entrelaçam. Quando um desses canais se encontra bloqueado, a circulação de sangue e Qi é prejudicada, resultando em pontos alterados na orelha. Assim, desequilíbrios nos órgãos e vísceras podem se manifestar na orelha, provocando alterações (WANG, 2008).

COMO É REALIZADA?

A Acupuntura Auricular ou Auriculoterapia são métodos que se utilizam de pontos localizados no pavilhão auricular para prevenir e tratar desequilíbrios emocionais e orgânicos que podem culminar em doenças. Elas partem do pressuposto de que o pavilhão auricular representa um micro sistema, no qual uma área específica do corpo reflete o estado do organismo como um todo, possibilitando o tratamento de uma variedade de problemas (GORI; FIRENZUOLI, 2007).

Ao estimular a zona auricular correspondente à parte do organismo em desequilíbrio, é possível regularizar o fluxo de energia e restaurar as funções corporais ao seu estado natural. É por meio dos pontos de acupuntura que se consegue "manipular" essa circulação energética, que pode

estar bloqueada, deficiente ou em excesso (SOUZA, 2007). Para isso, utilizam-se agulhas, sementes de mostarda, objetos metálicos ou magnéticos, sendo assim possível estimular os acupontos reflexos.

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

A auriculoterapia tem sido considerada como uma abordagem promissora para abordar uma ampla gama de condições, abrangendo desde abuso de substâncias, até questões relacionadas à dor, obesidade, ansiedade, epilepsia e distúrbios do sono. Uma revisão sistemática revela que existem subsídios científicos adequados para recomendar a auriculoterapia no manejo de dores crônicas, especialmente em casos de cefaleias, enxaquecas, desconforto nas costas, problemas cervicais e osteoartrite (VIEIRA *et al.*, 2018).

Nessa perspectiva verifica-se que a auriculoterapia tem demonstrado ser uma prática eficiente e que pode ser empregada em diversas condições clínicas. Nota-se então a relevância da acupuntura, haja vista que a mesma é uma prática que tem impacto social e permite o cuidado da pessoa em sua plenitude. Ademais, a implantação dessa prática no SUS, por meio da PNPIC, favorece a cura das patologias e de seus sinais e sintomas, além de assegurar um melhor bem-estar para as pessoas.

Gabriela Aparecida Leonel, Catharine Scholl Correia de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Apiterapia, termo derivado do latim "Api" referente à abelha (*Apis mellifera*), e do francês "Thérapie", denotando um método de tratamento para seres humanos ou animais contra enfermidades, foi oficialmente integrada na PNPIC no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria nº 702, datada de 21 de março de 2018, no Brasil (BRASIL, 2018). Esta prática terapêutica se baseia na utilização de derivados apícolas, tais como mel, própolis, geleia real, pólen e apitoxina, com o propósito de promoção da saúde e fins terapêuticos.

Os registros iniciais do uso de produtos apícolas remontam entre 2000 e 2100 a.C., no vale do Eufrates, onde o mel foi empregado em uma placa de argila. Hipócrates, frequentemente designado como o pai da medicina, também deixou registros elencando os efeitos medicinais do mel, incluindo propriedades de indução de calor, limpeza e cicatrização de feridas e úlceras labiais. No século XIX, o médico austríaco Philip Terc, é notavelmente reconhecido como o pioneiro no estudo da apitoxina, após observar melhorias nas dores reumáticas decorrentes de um ataque de abelhas que sofreu, o que culminou na publicação do primeiro estudo científico sobre o tema, intitulado "Relatório sobre uma conexão peculiar entre as picadas de abelha e o reumatismo" (BRADBEAR, 2019).

COMO É REALIZADA?

Nem todos os efeitos antibacterianos e anti-inflamatórios do pólen, geleia real, mel e própolis ocorrem por meio da ingestão, uma vez que as substâncias ativas envolvidas nesses mecanismos podem ser degradadas durante o processo digestivo ou pela alteração do pH (PAVEL *et al.*, 2011).

O **mel** pode ser administrado via oral isoladamente ou combinado com outros produtos apícolas, como pólen e própolis. Foi analisado que os efeitos da administração de mel da espécie *Capparis spinosa*, juntamente com própolis, possui ação diurética, sendo este efeito positivo em casos de hipertensão arterial sistêmica. Além disso, também por via oral, o mel promove proteção cardiovascular ao atuar como antioxidante e reduzir o estresse oxidativo por meio de polifenóis, os quais melhoram a função do endotélio vascular, inibem a agregação plaquetária e diminuem as respostas inflamatórias e a oxidação da lipoproteína de baixa densidade (LDL) (EL-GUENDOOUZ *et al.*, 2017; HOSSEN *et al.*, 2017).

Alguns ensaios clínicos também demonstraram que o uso tópico do mel pode ser eficaz na cicatrização de feridas, como úlceras de pé diabético, além de evitar o crescimento bacteriano e destruir microrganismos por conta de seu baixo teor de água e presença da enzima glicose oxidase. Todavia, mostrou-se pertinente na cicatrização de úlceras leves, o que não ocorreu em úlceras que já apresentavam exposição de osso e pouca vascularização (MAMA; TESHOME; DETAMO, 2019; MOGHAZY *et al.*, 2010).

Swellam *et al.* (2003) investigaram que, tanto injetando o mel de forma subcutânea na lesão quanto administrando-o por via oral, existe potencial para reduzir ou até mesmo inibir o crescimento tumoral em camundongos.

Já o **própolis**, objeto de inúmeros estudos, possui diversas atividades biológicas que variam de acordo com sua composição química, sendo esta complexa, e depende também da localização geográfica e das fontes botânicas presentes no local (GRAIKOU *et al.*, 2016).

Em forma de solução aquosa, como um extrato, seja em spray ou outro modo, possui ação anti-inflamatória, cicatrizante de feridas e para tratamento de queimaduras, ação antifúngica, além de controlar o crescimento da placa bacteriana quando usada como enxaguante bucal (SFORCIN *et al.*, 2022).

Quando em sachê e utilizado de forma diluída, por via oral, o própolis pode atuar como anti-inflamatório em casos de asma, pois, de acordo com o estudo realizado por Khayyal *et al.* (2003), o tratamento com sachês de própolis diluídos em água favoreceu a diminuição de mediadores associados à inflamação (prostaglandinas E2 e F2a) e aumentou a proteína anti-inflamatória IL-10.

A **geleia real**, que é o alimento das abelhas rainhas, o qual permite que elas sejam maiores, se reproduzam e vivam até 5 anos, é secretada pelas glândulas hipofaríngeas e mandibulares das abelhas

operárias, contém grande quantidade de substâncias bioativas e, por isso, é considerada um nutracêutico antienvhecimento, com potencial de melhorar a fertilidade e a composição corporal (ALI; KUNUGI, 2020).

Por meio da ingestão, a geleia real pode oferecer benefícios como ação antioxidante, anti-inflamatória (por regular a síntese de citocinas pró-inflamatórias), neurotrófica, hipotensiva, antidiabética, anti reumática, e até mesmo em doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson, melhorando a função cognitiva e contribuir para o aumento da massa muscular (SFORCIN *et al.*, 2022). A geleia real, de forma tópica, também é eficaz para cicatrização de feridas e reparo de tecidos (SFORCIN *et al.*, 2022).

O **pólen** é adquirido após as abelhas o coletarem de diferentes espécies de plantas e fazer uma mistura com néctar e enzimas de suas glândulas salivares. Para os humanos, o pólen de abelha acaba sendo obtido por meio de coletores de pólen, que são colocados nas entradas das colmeias (SFORCIN *et al.*, 2022).

Por meio da ingestão, tem capacidade de oferecer ação antioxidante, cardioprotetora, hepatoprotetora, antibacteriana, imunoestimulante e anti-inflamatória, podendo ser indicado tanto como ingrediente, quanto em formulações nutracêuticas, o que faz o seu consumo ser associado a fins terapêuticos (ANJOS; CAMPOS; ESTEVINHO, 2017).

Além disso, por conta do processamento do pólen pelas abelhas, tem-se um produto final rico em enzimas e probióticos, sendo útil para distúrbios intestinais, como colite ulcerativa, constipação e diarreia, reduzindo a inflamação e a permeabilidade intestinal (HABRYKA *et al.*, 2016).

A **apitoxina**, sendo o veneno de abelha secretado pelas abelhas operárias, apesar de sua toxicidade, tem sido empregada para fins terapêuticos, seja através de picadas de abelha viva, acupuntura com veneno de abelha (BVA) ou mediante injeções e pomadas contendo veneno de abelha aplicadas topicamente. Ressalta-se que as picadas de abelha viva são administradas diretamente na pele humana, apresentando um risco substancial de reações adversas, enquanto o BVA consiste na injeção de veneno de abelha diluído em uma proporção inferior a 1:10.000, visando minimizar os efeitos colaterais, ao mesmo tempo em que proporciona efeitos terapêuticos (JANG; KIM, 2020).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

O **mel** consiste em uma substância produzida pelas abelhas através do néctar coletado das flores, apresentando variações de sabor e coloração conforme a espécie de flor e a localidade geográfica. Além de sua função nutricional, o mel também oferece inúmeros benefícios à saúde, devido à presença de componentes como polifenóis, flavonoides, vitaminas C e B, bem como um baixo pH (ZAMRI, 2023). Estudos conduzidos por Matharu *et al.* (2022), Rashid *et al.* (2022) e El-

Haskoury *et al.* (2019) indicam que o mel exibe propriedades, tais como antibacteriana, em virtude de seu efeito inibitório sobre o crescimento de bactérias como *Escherichia coli* e *Staphylococcus epidermidis*, entre outras; anti-inflamatória, principalmente pela redução de fatores pró-inflamatórios; antioxidante, devido ao elevado teor de flavonoides e ácidos fenólicos que combatem os radicais livres, contribuindo para a prevenção de doenças neurodegenerativas como a Doença de Alzheimer e a Doença de Parkinson; hipoglicêmica, apesar da presença de sacarose, o mel também contém componentes que reduzem os níveis glicêmicos, tornando-se um aliado no tratamento e prevenção do Diabetes Mellitus.

O **própolis** é uma substância resinoso-colante obtida pelas abelhas a partir da casca e brotos de plantas, sofrendo modificações pela ação de enzimas salivares e cera das abelhas. Tal como o mel, a composição do própolis varia conforme a região geográfica, período de coleta, sazonalidade, luminosidade, altitude e tipo de vegetação que as abelhas utilizaram na coleta (ORYAN; ALEMZADEH; MOSHIRI, 2018). Com base em estudos de Tiveron *et al.* (2016), Frozza *et al.* (2017) e Oryan, Alemzadeh e Moshiri (2018), o própolis demonstra propriedades biológicas, incluindo efeito anticancerígeno, exercendo efeitos apoptóticos em células cancerosas; ação anti-inflamatória, através da presença de compostos inibidores de vias inflamatórias; atividade antimicrobiana, ao inibir a formação de biofilmes e combater bactérias como *Staphylococcus aureus* e *Moraxella catarrhalis*, entre outros estreptococos, sendo frequentemente empregado na saúde bucal, sobretudo após procedimentos odontológicos e cirurgias orais, com o intuito de preservar o equilíbrio do microbioma bucal e eliminar microrganismos patogênicos para a gengiva e tecido dentário; ação antioxidante, devido à presença de flavonoides, fenólicos e artepilina C, que conferem atividade antioxidante ao eliminar radicais livres; promoção da cicatrização de feridas, atribuída à síntese e liberação de glicosaminoglicanos, essenciais para a formação do tecido de granulação no leito da ferida, fomentando o crescimento tecidual e a subsequente cicatrização.

A **geleia real** é uma secreção viscosa, de coloração esbranquiçada a amarelada e natureza ácida, produzida pelas glândulas hipofaríngeas e mandibulares das abelhas, constituindo um nutriente crucial para o desenvolvimento das abelhas rainhas (PASUPULETI *et al.*, 2017). Além de conter água, proteínas, glicose, lipídios, vitaminas, sais e aminoácidos livres, a geleia real, à semelhança do mel e do própolis, encerra uma multiplicidade de moléculas bioativas e uma série de propriedades, conforme relatos de Pavel *et al.* (2011), Pasupuleti *et al.* (2017), Teixeira *et al.* (2017) e El-Hakam *et al.* (2022), que incluem ação antibacteriana, graças à presença de componentes hidrossolúveis, como proteínas e peptídeos, que exibem elevada capacidade de inibição sobre bactérias Gram-positivas e fungos; atividade antioxidante, pela habilidade de eliminar radicais livres e reduzir os níveis de corticosterona, liberada em resposta ao estresse, a qual pode ocasionar lesões oxidativas nos tecidos

cerebrais; propriedades anti-inflamatórias, através da inibição da produção de citocinas pró-inflamatórias; potencial anticancerígeno, em virtude da presença da substância 10-hidroxi-2-decenóico, que exerce ação inibitória sobre o Fator de Crescimento Endotelial Vascular, induzindo a angiogênese e, por conseguinte, inibindo a vascularização tumoral; ação anti-hipertensiva, por meio de compostos que inibem a enzima conversora da angiotensina.

O **pólen**, em sua riqueza de metabólitos naturais ativos, constitui a principal fonte de nutrientes para as abelhas, compreendendo minerais, proteínas, carboidratos e vitaminas (A, C e E), além de lipídios, incluindo ácidos graxos, ômega-3 e ômega-6. Ademais dos seus valores nutricionais, o pólen de abelha detém ação antioxidante em virtude da presença de uma fonte abundante de compostos antioxidantes potentes, como resveratrol, quercetina, kaempferol, ácidos cinâmicos e cafeicos (LAAROUSSI, 2023). Adicionalmente, exibe uma acentuada atividade anti-hiperglicêmica por inibir enzimas responsáveis pela absorção de glicose, culminando na redução dos níveis de glicose no sangue pós-prandial (LAAROUSSI, 2023).

A **apitoxina**, que é o veneno da abelha secretado pelas abelhas operárias, manifesta ações anti-inflamatórias e analgésicas em virtude da inibição da enzima COX-2 e da prostaglandina no organismo, resultando na significativa redução dos níveis de proteína C-reativa e da intensidade da dor. Portanto, a terapia com veneno de abelha é utilizada para diversas condições, sobretudo aquelas relacionadas ao sistema musculoesquelético, como artrite, artralgia e doenças de etiologia imunológica (JANG; KIM, 2020).

Vitória Cristina Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Aromaterapia, cuja denominação se origina das raízes linguísticas "Aro", que denota o aspecto aromático, e "Terapia", que indica o conceito de recuperação e cura, está devidamente inserida no contexto da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS, conforme estabelecido pela Portaria Nº 702, datada de 21 de março de 2018. A Aromaterapia é uma modalidade terapêutica que se caracteriza pelo emprego estratégico de óleos essenciais (OE) com o intuito de fomentar ou otimizar o bem-estar e a saúde, englobando dimensões físicas, mentais e emocionais (CECHETTI, 2020; BRASIL, 2018).

Do ponto de vista histórico, a Aromaterapia é reconhecida como uma das práticas complementares mais antigas, tendo seu início documentado na literatura científica aproximadamente em 1920, quando René Maurice Gattefossé, frequentemente atribuído como o pioneiro da Aromaterapia, conduziu pesquisas sobre as propriedades terapêuticas dos OE de lavanda, especialmente no tratamento de queimaduras. Posteriormente, Gattefossé registrou suas descobertas no livro intitulado "Aromatherapy" (BRITO *et al.*, 2013).

Outro desenvolvimento notório ocorreu por meio da atuação do médico Jean Valnet, que contribuiu de maneira substancial para o tratamento de soldados feridos durante a Segunda Guerra Mundial, empregando, OE que demonstraram eficácia na redução de processos infecciosos e, por conseguinte, na recuperação de diversos combatentes. Merece destaque também a introdução da Aromaterapia holística na Inglaterra, sob a égide de Marguerite Maury, que fundamentou suas práticas nas teorias de enfermagem. Maury se notabilizou por aplicar OE em massagens de forma altamente personalizada, levando em consideração as características temperamentais e pessoais do indivíduo (BRITO *et al.*, 2013).

COMO É REALIZADA?

Os OE são obtidos por meio de processos de destilação ou prensagem de componentes vegetais, como flores, folhas, sementes, frutos e raízes, e seu mecanismo de ação pode ser interpretado sob perspectivas tanto químicas quanto energéticas. Do ponto de vista químico, é notório que cada óleo essencial possa conter até 300 componentes químicos, sendo que a atividade terapêutica predominante geralmente está associada ao componente majoritário. Sob o prisma energético, a percepção olfativa dos aromas desencadeia sensações de bem-estar e relaxamento, estimulando memórias e emoções. Importante salientar que diferentes OE exibem propriedades distintas, decorrentes de suas composições químicas específicas (NASCIMENTO; PRADE, 2020; MELO *et al.*, 2021).

Dentre os exemplos de OE, incluem-se o óleo de lavanda, bergamota, laranja doce, melaleuca, limão siciliano, alecrim, hortelã, eucalipto, camomila, canela, sálvia, gengibre, capim-limão, cedro, citronela, erva-doce, copaíba, palmarosa, entre outros (PANTERI, 2021).

Os OE podem ser absorvidos por diferentes vias, incluindo a aplicação tópica, inalação, ingestão oral e até mesmo a absorção interna, como em procedimentos de bochechos. Eles manifestam diversas propriedades terapêuticas, como ação antisséptica, antibacteriana, anti-inflamatória, antiespasmódica e expectorante, dentre outras (MELO *et al.*, 2021; PESSOA *et al.*, 2021).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

De maneira abrangente, a Aromaterapia demonstra uma série de benefícios que abarcam diferentes sistemas do corpo humano. Primeiramente, destaca-se sua influência benéfica sobre o sistema respiratório, promovendo o fortalecimento deste sistema fisiológico e aprimorando as trocas gasosas. Em segundo lugar, a Aromaterapia exerce um impacto positivo sobre o sistema imunológico, estimulando as atividades das células que compõem o sistema imunológico, fortalecendo, assim, as defesas do organismo contra agentes patogênicos (NASCIMENTO; PRADE, 2020; MELO *et al.*, 2021).

Outro aspecto relevante a ser considerado é a via olfatória, através da qual os aromas utilizados na Aromaterapia exercem influência sobre o sistema límbico. Esse sistema desempenha um papel fundamental na regulação das respostas emocionais e comportamentais, e a estimulação por meio de aromas pode levar à produção de neurotransmissores, como a dopamina. A dopamina, por sua vez, está associada à indução de sensações de relaxamento e à evocação de memórias emocionais, capazes de gerar sentimento de serenidade e bem-estar (NASCIMENTO; PRADE, 2020; MELO *et al.*, 2021).

É importante mencionar também que a administração dermatológica dos OE utilizados na Aromaterapia permite sua absorção na corrente sanguínea, o que facilita a sua ação terapêutica, proporcionando benefícios em diversos níveis do organismo (NASCIMENTO; PRADE, 2020; MELO *et al.*, 2021).

Além disso, é relevante observar que a Aromaterapia demonstra impactos positivos significativos sobre a saúde mental. Ela desempenha um papel crucial na promoção do equilíbrio emocional, auxiliando na redução dos níveis de estresse e ansiedade, fatores que desempenham um papel central no bem-estar psicológico e físico do indivíduo (NASCIMENTO; PRADE, 2020; MELO *et al.*, 2021).

Mariana Helen Gonçalves Martins, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Arteterapia é uma forma de trabalhar a linguagem artística, de forma que a criação estética e a elaboração artística tragam benefícios para a saúde do indivíduo, promovendo seu autoconhecimento e transformação, resgatando o homem para a sua integralidade (PHILIPPINI *et al.*, 2004).

A prática da Arteterapia teve origem no início do século XX, quando médicos e psicólogos começaram a compreender a arte como uma forma de se comunicar e expressar os sentimentos do inconsciente do indivíduo. As principais responsáveis pela disseminação da prática foram Margareth Naumburg e Edith Kramer, ambas consideradas pioneiras da arteterapia. Naumburg fundou a Escola de Psicoterapia através da Arte, em 1914, enquanto Kramer desenvolveu uma abordagem terapêutica que utiliza a arte como forma de expressão das emoções vivenciadas pelo indivíduo. Desde então, a arteterapia passou a ser utilizada como uma terapia complementar em saúde mental (ANDRADE *et al.*, 2000).

No Brasil, as contribuições teóricas para a fundamentação teórica da Arteterapia surgiram com Osório César, em 1923 e Nise da Silveira, em 1946, ambos médicos psiquiatras da época. Eles se opuseram ao modelo hospitalocêntrico frente aos transtornos mentais e passaram a permitir a expressão dos pacientes através da arte, de forma humanizada. Diante dessa nova forma, conseguiram promover a recuperação de muitos indivíduos (SILVEIRA *et al.*, 2001). Osório se baseava na psicanálise de Freud, que acreditava que o indivíduo expressava seu inconsciente através da arte, enquanto Nise se baseou em Jung, que acreditava que a arte simbolizava tanto o inconsciente do indivíduo, quanto de seu coletivo (FERRAZ *et al.*, 1998).

COMO É REALIZADA?

Ao se falar de arte, muitos indivíduos pensam somente em desenhos e pinturas. Entretanto, a arte é muito mais abrangente. Dentre as formas para se aplicar a arteterapia pode-se destacar inúmeros meios como: música, dança, expressão corporal, tecelagem, pinturas, desenhos, escrita etc. A aplicação irá variar de acordo com os meios disponíveis e com a preferência do indivíduo. A prática pode ser aplicada tanto de forma individual, quanto coletiva (ANDRADE *et al.*, 2000).

Quando se pensa em arteterapia, também se imagina que, por se tratar de uma terapia, é destinada apenas a pessoas com transtornos mentais, frente aos estigmas ainda associados à saúde mental. Entretanto, a arteterapia pode ser utilizada em diferentes instituições e ambientes, como instituições de ensino, hospitais, asilos, empresas, Centros de Apoio Psicossocial (CAPS), dentre outros (ANDRADE *et al.*, 2000).

Algumas pesquisas relatam que a prática vem sendo muito utilizada em centros oncológicos para permitir a expressão dos pacientes diante do câncer enfrentado, além de aliviar o estresse e a ansiedade que o tratamento causa e permitir que a autoestima seja aumentada a partir da lembrança do processo de vida e do enfrentamento do câncer (BARBOSA *et al.*, 2007).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Por se tratar de uma forma de expressão onde o indivíduo não precisa necessariamente falar para expressar seu inconsciente, a arteterapia traz o benefício de permitir com que pessoas mais reservadas se expressem de forma livre e criativa (DO VALE *et al.*, 2021).

Além disso, a arteterapia, como já citado, pode ser aplicada em diferentes locais e conseqüentemente para diferentes públicos. Assim, pode ser aplicada para diferentes finalidades como ansiedade, depressão, estresse, luto, trauma, promoção de autoestima, autoconhecimento, desenvolvimento cognitivo e social, melhoria da concentração e da memória, desenvolvimento de habilidades motoras, dentre outros, todos devolvendo a saúde mental dos indivíduos que a praticam (DO VALE *et al.*, 2021).

A arteterapia tem o objetivo de permitir com que o indivíduo expresse seus sentimentos do inconsciente a partir da arte. Quando esses sentimentos se tornam conhecidos, o indivíduo passa a se autoconhecer e estabelecer estratégias para lidar com os problemas elencados com a ajuda de um terapeuta (SILVEIRA *et al.*, 2001). Vale ressaltar que o terapeuta não precisa ser necessariamente um psicólogo ou psiquiatra, sendo a disciplina de arteterapia uma pós graduação que pode ser realizada após a conclusão de qualquer graduação.



O QUE É?

É uma abordagem terapêutica básica, de origem indiana, cujo significado vem da união de ayus (vida) e veda (ciência ou conhecimento). Para o Ayurveda, a saúde é a combinação do equilíbrio global do corpo físico, harmonia mental e espiritual. Tendo como principais objetivos, preservar a saúde de pessoas saudáveis, prevenir o aparecimento de doenças e ainda contribuir para a rearmenização de pessoas enfermas (CARNEIRO, 2014).

A prática tem como base o corpo humano composto por cinco elementos – éter, ar, fogo, água e terra –, os estados energéticos e emocionais e, em desequilíbrio, podem induzir o surgimento de doenças. Pode ser realizada pelo próprio indivíduo em seu autocuidado, o profissional/terapeuta apenas observa de forma cuidadosa as características fisiológicas internas e a disposição mental da pessoa. Além disso, leva em conta outros fatores, como os tecidos corporais afetados, humores, o local em que a doença está localizada, resistência e vitalidade, rotina diária, hábitos alimentares, a gravidade das condições clínicas, a condição de digestão, e detalhes pessoais, sociais, a situação econômica e ambiental da pessoa (BRASIL, 2018).

Segundo o Ayurveda, o ser humano acumula toxinas através de cinco sentidos: pelo ar poluído, ingestão de alimentos tóxicos, ao ouvir ruídos tóxicos aos ouvidos, visão de cenas violentas e pela falta de toque. Além disso, outra forma relacionada são as emoções presentes no nosso dia a dia, como a ansiedade, medo, insegurança, entre outros.

COMO É REALIZADA?

Dentro das possíveis opções terapêuticas apresentadas pelo Ayurveda, pode-se utilizar a massagem terapêutica, meditação e yoga, alimentação terapêutica e o uso de plantas medicinais (CARNEIRO, 2014; SIGOLO, 2015).

A prática da massagem terapêutica é utilizada desde os primórdios da civilização, buscando promover o bem-estar e servindo como uma alternativa significativa no tratamento de diversas doenças. Na tradição do ayurveda, a massagem tem como foco principal a redução do estresse, sendo amplamente empregada no alívio de cólicas em bebês. Para alcançar o relaxamento desejado, são consideradas as manobras de alongamento proporcionadas pela técnica, utilizando-se de óleos e priorizando a naturalidade e segurança no toque (JANSEN-SCHULZE, 2009; ANDRADE *et al.*, 2020)

Outro método amplamente empregado é a prática da meditação e yoga, que proporcionam sensações de tranquilidade, alegria e integração entre corpo e mente. Tanto a meditação quanto o yoga demonstram melhorias em condições físicas e mentais associadas ao estresse, tais como asma, hipertensão arterial, doenças cardíacas, síndrome do intestino irritado, insônia, esclerose múltipla e fibromialgia (BROWN *et al.*, 2009).

No ayurveda, se levam em consideração para uma alimentação terapêutica os seguintes fatores: como a natureza dos alimentos, forma de processamento, quantidade, local, hora e regras específicas para as individualidades de cada indivíduo (NETO, 2023). São a base da alimentação as plantas e produtos naturais, como a cúrcuma, aloe vera, pimenta do reino, canela e variados tipos de chás que se apresentam como uma boa fonte de produtos naturais bioativos, empregados na terapêutica de várias doenças e comorbidades (LOPES *et al.*, 2016).

No Brasil, devido ao grande uso de plantas medicinais pela população, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) implementou a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) n° 10, de 9 de março de 2010 (BRASIL, 2010), que dispõe sobre a notificação de drogas vegetais com o objetivo de garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos.

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

O Ayurveda visa preservar, promover a saúde e tratar as doenças dos pacientes, utilizando oito ramos principais especializados nos cuidados com a saúde: Rasayana (rejuvenescimento), Vajikarana (afrodisíacos), Kaychikitsa (medicina clínica ou interna), Agada Tantra (toxicologia), Bhutavidya (psicologia e psiquiatria), Kaumarbhritya (pediatria), Shalya (cirurgia ayurvédica) e Shalaky (tratamento de doenças da cabeça e pescoço) (BEZERRA; SILVA; RUFINO, 2019).

Dentre os benefícios das práticas do Ayurveda, a massagem terapêutica promove o relaxamento e aprimora o funcionamento do corpo, contribuindo para o bem-estar global dos pacientes e colaborando no aprimoramento da qualidade de vida em situações agudas e crônicas de saúde. Pode ser integrada ao tratamento psicoterapêutico, proporcionando alívio do estresse e promovendo uma vida mais saudável tanto mental quanto fisicamente (ANDRADE *et al.*, 2020; LIMA; MORESCO, 2021).

A meditação proporciona sensações de tranquilidade e felicidade. Além disso, reduz as respostas ao estresse e resultam em menor ativação de genes inflamatórios (VARGINHA; MOREIRA, 2020). Em relação a yoga, auxilia no desenvolvimento do indivíduo de forma integral, considerando suas dimensões física, mental, emocional e espiritual, trazendo inúmeros benefícios que promovem a saúde geral e estimulam uma relação melhor com o outro (PANTOJA; CHIESA, 2022).

Por fim, a alimentação terapêutica, baseada no uso de plantas e produtos medicinais têm um papel importante na manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida. Sendo eficaz na cura e prevenção de diversas doenças como a anorexia, úlceras, queimação e má digestão, além de ser de extrema importância para o tratamento de Diabetes e Hipertensão Arterial Sistêmica (GASPERI *et al.*, 2008).

Vitória Cristina Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Biodança é uma prática terapêutica que está inserida na PNPIC, por meio da Portaria Nº 849, de 27 de março de 2017. Trata-se de uma abordagem sistêmica, que busca estabelecer as conexões do indivíduo consigo, com o outro e com o meio ambiente, por meio da utilização de recursos, como músicas, cantos, exercícios e dinâmicas. A Biodança pode propiciar efeitos benéficos para a saúde, como a ativação da totalidade do organismo; geração de processos adaptativos e integrativos; e otimização da homeostase do organismo, haja vista que há estímulos da plasticidade neuronal e a criação de novas redes sinápticas (BRASIL, 2017).

A palavra "Biodança" tem sua origem na fusão das palavras gregas "bio" (vida) e espanhol "danza" (dança), traduzindo-se como a "Dança da Vida". A prática foi concebida pelo antropólogo chileno Rolando Toro em 1960 e inicialmente difundida no Chile, na Argentina e no Brasil, expandindo-se desde então para todos os continentes (BOMFIM, 2021; SILVA, 2022).

COMO É REALIZADA?

A Biodança é indicada para pessoas de todas as faixas etárias, preferencialmente praticada em grupos para promover interações e conexões entre os indivíduos. Porém, também é possível praticá-la individualmente, se assim desejar. Os princípios orientadores desta abordagem terapêutica incluem uma comunicação aberta, leve e direta, fazendo uso da música e do movimento para expressar o prazer e a vitalidade (SANTOS, POSSEBON, 2020; SILVA, 2022).

As sessões de Biodança geralmente começam com um momento de compartilhamento entre os participantes, seguido por uma demonstração da dança a ser praticada pelo facilitador. Cada atividade dentro da sessão segue cinco linhas, as quais serão abordadas melhor no próximo item, e que proporciona uma experiência terapêutica, de aprendizado, afetividade e autoconhecimento (SANTOS, POSSEBON, 2020).

Rolando Toro se pautou em cinco linhas para arquitetar a Biodança, sendo elas: a linha da vitalidade, na qual é centrada na manutenção da homeostase, regulação do sistema neurovegetativo, estímulo ao instinto de preservação e promoção da energia para ação e resistência imunológica. Busca-se, assim, despertar a alegria, sensações de bem-estar e conforto; da sexualidade, na qual abrange a exploração de movimentos e sensações relacionadas à descoberta e ao aprendizado sobre o próprio corpo, promovendo o despertar de desejos e a satisfação das necessidades sexuais (SANTOS, POSSEBON, 2020; BOMFIM, 2021).

A linha da criatividade, que visa ampliar a capacidade criativa, tanto artística quanto existencial, fomentando o instinto de criação e renovação; a linha da afetividade, que estimula a reeducação afetiva, com ênfase no estímulo do afeto e da emoção, frequentemente associados ao contato corporal e amplificados pela presença da música; e a linha da transcendência, que propõe o desenvolvimento da consciência cósmica e a percepção do potencial do próprio corpo como veículo para a manifestação da iluminação e de um estado harmonioso de bem-estar (SANTOS, POSSEBON, 2020; BOMFIM, 2021).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Em suma, a biodança é uma prática terapêutica que contribui para que o ser humano consiga se conectar consigo mesmo e com a energia cósmica, restaurando assim a função do organismo, colaborando com uma melhor qualidade de vida, com saúde e autoconhecimento. Além disso, a Biodança é conhecida por contribuir para a redução da ansiedade e do estresse relacionados a conflitos emocionais e questões psicoativas (SANTOS, POSSEBON, 2020).

Cremilson de Paula Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

Este recurso terapêutico pode ser compreendido como uma teoria da técnica na área de psicologia clínica, que envolve o trabalho corporal, visualizando a mente e o corpo como fatores unificados (FAUSER, 2015). A percepção acerca da utilização desta estratégia terapêutica vem sendo empregada desde o século anterior, tendo o psicanalista Wilhelm Reich como um potencial transformador neste campo. Além disso, o reconhecimento de Freud acerca da competência técnica de Reich neste âmbito, reafirma que este era o psicanalista mais apto para conduzir estudos sobre a Técnica Psicanalítica Bioenergética na década de 20 (CINOTTI, 2012).

Neste cenário, Reich desenvolveu estratégias para uma compreensão analítica acerca da unificação entre os conceitos mente-corpo. Assim, exerceu um papel significativo para o desenvolvimento desta técnica do trabalho clínico. É importante ressaltar que o pensamento psicanalítico reichiano foi fundamentado em uma perspectiva vitalista (energética), influenciado pela filosofia bergsoniana e pela teoria social marxista (OLIVEIRA; SILVA; ROLIM, 2013).

COMO É REALIZADA?

Esta abordagem terapêutica pressupõe que todas as vivências e eventos ao longo da vida sejam, essencialmente, manifestações do corpo, podendo resultar em padrões de comportamento defensivo para preservação da sobrevivência e segurança. Com o tempo, esses padrões podem refletir em sintomas psicológicos, tensão muscular crônica ou sofrimento físico e emocional (CINOTTI, 2012).

Assim, o terapeuta em Bioenergética direciona sua atenção para os padrões musculares do indivíduo, estabelecendo conexões com os movimentos corporais, a respiração, a postura e a expressão emocional. Seu objetivo é ativar o fluxo energético, revitalizar a energia vital do cliente e

auxiliar na redução ou remoção de bloqueios emocionais (sejam conscientes ou não) e traumas que possam impactar o bem-estar emocional, psicológico e as relações interpessoais da pessoa (OLIVEIRA; SILVA; ROLIM, 2013).

As estratégias para aplicação deste recurso podem estar associadas aos exercícios físicos, direcionados a diferentes regiões do nosso corpo (OLIVEIRA; SILVA; ROLIM, 2013). Exemplo:

- **Atividade vibratória básica:** permanecer em pé, com os pés afastados a uma distância de 25 cm. Incline o corpo para frente até que as mãos alcancem o chão, permitindo flexão nos joelhos para maior conforto. Mantenha essa posição por 1 minuto.
- **Exercício de alongamento:** envolve o movimento de espreguiçar-se. Eleve os braços, entrelaçando os dedos, e faça uma breve espreguiçada, percebendo a hiperextensão do abdômen antes de relaxar.
- **Sacudir e socar:** a proposta é sacudir o corpo sem sincronia ou sequência específica. Agite os membros superiores, estendendo o alongamento para todo o corpo e relaxando gradualmente, inclusive os músculos dos pés, para aliviar o cansaço.

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Por meio deste recurso terapêutico, com a utilização de exercícios específicos, respiração e técnicas de movimento, a terapia busca liberar tensões musculares e emocionais que podem estar armazenadas no corpo. Ao explorar a relação entre energia, emoções e padrões de pensamento, a terapia bioenergética facilita a liberação de emoções reprimidas, promovendo um maior autoconhecimento. O objetivo é integrar mente e corpo, permitindo que os indivíduos compreendam e transcendam questões emocionais, promovendo, assim, o desenvolvimento pessoal, o crescimento e a melhoria da saúde mental (CORREIA, 2014).

Bruna Paiva da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A constelação familiar é um método terapêutico, desenvolvida no ano de 1980, com uma abordagem da Psicoterapia Sistêmica Fenomenológica, criado pelo filósofo alemão Bert Hellinger, teólogo, missionário e terapeuta, tendo a influência de estudos da Psicanálise, a Gestalt, a Análise Transacional e a Terapia Familiar. A partir de sua vivência em uma viagem para a África, notou que dentro das tribos havia uma comunidade que estava em harmonia constantemente e, com isso, conseguiu perceber que os indivíduos que faziam parte respeitavam ordens. A partir disso, passou a entender que há uma lei natural que rege os sistemas familiares, que são a hierarquia, pertencimento e equilíbrio, se rompermos uma das diretrizes, irá desmembrar em dificuldades e conflitos (SCHNEIDER, 2007).

COMO É REALIZADA?

A prática pode ser realizada de forma coletiva ou individual. Durante a sessão, são encenadas situações que investigam os sentimentos e sensações da pessoa em relação à sua família. Em reuniões de grupo, participantes não familiarizados assumem papéis de membros específicos da família para discutir questões ou preocupações. Em sessões individuais, podem ser utilizados recursos como esculturas de bonecos, setas, pedras, adesivos e âncoras de solo para representar os diferentes integrantes do núcleo familiar. É crucial que os participantes não tenham conhecimento prévio da pessoa em terapia ou do problema em questão. Devido à complexidade da constelação familiar, os resultados podem não ser imediatos, sendo necessário realizar várias sessões para que a pessoa comece a identificar as mudanças necessárias em suas interações familiares. Entre as sessões, é uma

prática comum o terapeuta ajustar os papéis dos membros familiares, procurando a configuração mais eficaz para identificar obstáculos. Esse processo interativo tem como objetivo aprimorar a abordagem terapêutica, adaptando-a de acordo com as necessidades e o progresso do cliente ao longo do tempo (LEMOS, 2023).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Em 21 de março de 2018, por meio da portaria 702, o Ministério da Saúde incluiu a técnica no SUS como parte da PNPIC (FIGUEIREDO, 2018).

Um dos campos que mais se utiliza a constelação familiar no campo da saúde é a psiquiatria, por exemplo, através da busca no inconsciente, método utilizado na psicanálise. Essa metodologia é caracterizada pelos impulsos e desejos que não devem ser reprimidos, pois irão para o subliminar e podem desencadear sintomas psicológicos. É notável que em doenças graves, como o câncer, o paciente perpetua a relação de pertencimento com o adoecimento, sendo um caminho difícil para desvincular o mesmo do acontecimento que vivenciou por um período de tempo, não almejando a cura (SACCOL, 2018). Dessa maneira, é importante que traga ao consciente para que haja a resolução dos conflitos internos, com uma terapia breve, de forma precisa e rápida.

Além disso, com a constelação familiar é possível compreender o processo da enfermidade de forma não negativa, já que é preciso ter o conhecimento que os fatores emocionais interferem e prejudicam a relação de harmonia que tem dentro do organismo. Nesse sentido, é necessário que os profissionais tenham capacidade para aplicar essa técnica complementar ao processo saúde-doença, e primeiramente, devem se aprofundar e habilitar dessa PIC, para ser uma forma possível de resolver as desavenças e manter os indivíduos em conciliação, com uma vida mais saudável e íntegra, pois a constelação acredita na competência do enfermo para lidar com a doença e seu fim (SACCOL, 2018).

Os benefícios dessa prática são baseados em estudos de abordagem sistêmica, que seja inclusiva e integral, propondo um olhar revolucionário para o processo de enfermidade, no qual reconhece dinâmicas familiares e a relação com o desenvolvimento de doenças e sintomas, sendo que não há somente um desequilíbrio fisiológico e sim, abrange lealdade à padrões e crenças familiares, vínculos ocultos, e exclusão simbólica/afetiva de ancestrais ou situações da história familiar passada (MARINO, 2018).

É importante salientar que atualmente há estudos que contrariam essa prática, por causa da falta de evidências científicas para embasar a teoria, não havendo muitos resultados comprovados. Dessa forma, ainda está sendo discutida a sua validação (MANSUR, 2022).



O QUE É?

Derivado do vocabulário grego Krenos, que significa fonte ou manancial, a Crenoterapia é um tratamento preventivo ou curativo que utiliza águas mineromedicinais (BONFADA *et. al.*, 2013)

A Crenoterapia é uma abordagem terapêutica que envolve a indicação e utilização de águas minerais com propósitos terapêuticos, de forma complementar aos outros tratamentos de saúde (BRASIL, 2006). As águas minerais possuem uma composição química variada e podem ser classificadas de acordo com suas propriedades, como sulfuradas, radioativas, bicarbonatadas, ferruginosas, entre outras, sendo utilizadas na prevenção, tratamento e reabilitação de várias doenças (DE AMARAL, 2010).

Ao longo dos anos, o uso das águas minerais nos tratamentos de saúde recebeu vários nomes, como Hidrologia Médica, Crenoterapia e Termalismo, entre outros (QUINTELA, 2004). Essa abordagem foi introduzida no Brasil durante o período de colonização portuguesa, quando os colonizadores trouxeram para o país seus hábitos de utilizar águas minerais para tratamentos de saúde. Durante várias décadas, essa prática foi reconhecida e valorizada como uma disciplina conceituada, sendo ensinada em escolas de medicina, como na Universidade Federal de Minas Gerais e na Universidade Federal do Rio de Janeiro (BRASIL, 2006).

A PNPIC, do SUS, de 2015, estabelece o Termalismo-Crenoterapia como uma terapia complementar de saúde. Esta prática está inclusa nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde, baseada em um modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo (BRASIL, 2015).

A Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 343, datada de 07 de outubro de 2004, representa a importância do aspecto terapêutico dessas águas, bem como a necessidade de estabelecer mecanismos eficazes de prevenção, fiscalização e controle das mesmas (BRASIL, 2006).

COMO É REALIZADA?

O tratamento varia de acordo com o tipo de água, composição química, temperatura usada e modo de utilização. Esta abordagem inclui o uso de águas minerais, sendo indicada para ingestão e imersão, associada a outros tratamentos conforme necessário (HELLMANN, 2014).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

As águas minerais podem ser classificadas com base em suas propriedades terapêuticas específicas, (BRASIL, 2009; VAITSMAN; VAITSMAN, 2019), a saber:

- **Oligomineral:** Devido à sua suave radioatividade, estimula o funcionamento do pâncreas em casos de diabetes. Também pode atuar em transtornos gástricos, hipercloridria, acidez em digestões pesadas e problemas funcionais do intestino, aumentando o fluxo dos sulcos intestinais, regulando o peristaltismo e combatendo a constipação;
- **Sulfurosa:** Usada em distúrbios funcionais do fígado, reumatismo, doenças de pele, artrite e inflamações em geral. Pode ser benéfica para diabéticos e tem efeitos sedativos na hipertensão e na excitação neuropsíquica;
- **Sulfatada (Sódica):** Combate a constipação, colite e problemas hepáticos;
- **Iodetada:** Tem ação na adenoide, inflamações da faringe e em casos de insuficiência da tireóide;
- **Brometada:** É usada para combater a insônia, nervosismo, desequilíbrios emocionais, epilepsia e histeria, agindo como um sedativo e tranquilizante;
- **Cálcica:** Contribui para a consolidação de fraturas, reduz a sensibilidade em casos de asma, eczemas, dermatoses e bronquites, e possui ação diurética;
- **Bicarbonatada Sódica:** Age em casos de cálculos renais, distúrbios gastrintestinais, enfermidades hepáticas, artrite e gota;
- **Alcalina:** Indicada em casos de úlceras gastroduodenais e auxilia na eliminação de ácido úrico e cálculos renais;
- **Sulfatada:** Possui ação anti-inflamatória e anti tóxica;
- **Ferruginosa:** É utilizada em casos de anorexia, diferentes tipos de anemia, parasitose, alergia e acne juvenil, estimulando o apetite;
- **Fluoretada:** Contribui para a saúde dos dentes;

- **Magnesiana:** Tem ação no fígado e intestinos, sendo usada em casos de enterocolite crônica e insuficiência hepática;
- **Radioativa:** Possui ação funcional nas afecções renais e biliares, é diurética e laxante, favorece a digestão, indicada contra o reumatismo, ajuda a eliminar o ácido úrico, reduz a viscosidade do sangue, estimula as glândulas e a sexualidade, e diminui a pressão sanguínea;
- **Carbogasosa:** É diurética e digestiva, sendo ideal para acompanhar as refeições. Rica em sais minerais, ajuda a repor a perda de minerais em atletas, facilita o trânsito intestinal, estimula o apetite e tem ação contra a hipertensão arterial, cálculos renais e de vesícula.

Por fim, as águas minerais naturais são frequentemente consideradas seguras para uso terapêutico, não apresentando riscos significativos quando utilizadas de maneira apropriada. No entanto, é importante ressaltar que, como qualquer forma de terapia, o uso dessas águas deve ser feito com critério, responsabilidade e sob a supervisão de profissionais de saúde capacitados (DE AMARAL, 2010).

Gabriela Borelli Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

Há registros históricos que indicam que nossos ancestrais faziam uso dos benefícios da cromoterapia, mesmo sem compreender completamente o seu mecanismo de atuação. No Egito antigo, China, Índia e Grécia, estudiosos realizavam exposições solares como uma forma eficaz de tratamento para uma variedade de problemas de saúde na população (BENTO, 2018).

Hoje em dia, isso se explica pela questão da luz ser compreendida pela física como uma onda ou partícula eletromagnética. Portanto, assim como nos tempos antigos, a cromoterapia envolve a exposição do paciente a uma fonte de luz com a cor e intensidade relacionadas à sua queixa e condição de saúde, como forma de tratamento terapêutico (BENTO, 2018).

COMO É REALIZADA?

Nesse processo, são utilizadas as sete cores primárias (vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta) (FIGUEIREDO *et al.*, 2018). Estabelece-se uma conexão entre a posição dos órgãos no corpo e os chakras, que determinam as áreas onde cada cor pode exercer sua ação de forma mais eficaz no organismo.

O "banho de luz", como é chamado, pode ser aplicado de forma geral, envolvendo todo o paciente em um ambiente preparado com a cor apropriada, ou de forma localizada, direcionando a luz para a área afetada. A duração da aplicação varia de acordo com a técnica utilizada e a distância em relação à fonte de energia (BENTO, 2018). Em alguns casos, a visualização mental da cor pode ser necessária, como no tratamento de problemas respiratórios (FIGUEIREDO *et al.*, 2018).

Ao atravessar nossos olhos, a luz se transforma em estímulos elétricos neurológicos e é direcionada para a parte occipital do cérebro, a região responsável pela visão. Assim, esses estímulos são interpretados com base no seu comprimento e frequência, que são características distintas (BENTO, 2018). Esse processo de identificação pode desencadear diferentes sensações no organismo, dependendo da tonalidade da luz, tornando-a uma ferramenta valiosa para tratamento médico e terapêutico (FIGUEIREDO *et al.*, 2018).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Conforme Bento (2018) observa, a cromoterapia não se propõe a curar doenças, mas sim a ser uma ferramenta para promover o equilíbrio interno do paciente, o que, por sua vez, pode levar a uma melhoria significativa do seu estado de saúde. Esses efeitos podem ser observados ao visualizar ou absorver a luz através da pele. Quando isso acontece, as vibrações eletromagnéticas da luz são captadas pelos órgãos locais, permitindo a nutrição e o rearranjo molecular do campo energético, resultando em um melhor funcionamento dos órgãos (FIGUEIREDO *et al.*, 2018).

Em situações específicas, cores relacionadas ao problema em questão podem ser aplicadas diretamente. Por exemplo, o laranja é usado no tratamento de nodulações, atuando como agente dissolvente, enquanto o verde restabelece o equilíbrio funcional do corpo, órgão ou área afetada, o azul é eficaz no alívio de dores e tem propriedades anestésicas, assim como o violeta (FIGUEIREDO *et al.*, 2018). O vermelho pode ser utilizado como estimulante para a circulação sanguínea, e o amarelo é empregado para fins de desintoxicação (BENTO, 2018).

Estudos estão em andamento para reforçar a eficácia da cromoterapia no tratamento de gestantes, recém-nascidos, no combate ao câncer e no aprimoramento do desempenho de atletas, entre outras possibilidades ainda a serem exploradas (BENTO, 2018).

Pamela Cristina Martins da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Dança Circular é uma atividade de origem baseada em tradições de diferentes países e culturas, criada pelo coreógrafo Polonês Bernhard Wosien em 1976, a partir do seu interesse por danças tradicionais e pela sua observação acerca da simplicidade do ritmo e da execução, características que contribuem para que a dança seja realizada em grupo (BARTON, 2012).

São várias as vertentes da Dança Circular e cada uma delas possui simbolismos próprios, advindos dos povos originários de cada modalidade. Por esse motivo, acredita-se que determinados tipos de dança podem evocar certos sentimentos, características ou aspectos em seus praticantes como, por exemplo, introspecção, reverência ou contato afetivo, dentre outras (ANDRADA; SOUZA, 2015).

COMO É REALIZADA?

Na Dança Circular os praticantes dançam juntos, dispostos em círculo, cantam, seguem o ritmo e se movimentam em conjunto para promover a harmonia e melhorar a saúde física, mental, social, além de promover bem-estar geral (SANTOS *et al.*, 2021).

Segundo Wosien, as danças circulares ultrapassam a idealização folclórica, e remetem a um trabalho que tem como objetivo acessar a subjetividade humana por meio do movimento, dos gestos, da coreografia e do ritmo musical. Com isso, permite a criação de vivências através das quais os participantes tenham sua sensibilidade individualmente acessada e, conseqüentemente compartilhada com o grupo (WOSIEN, 2000).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Atualmente, a Dança Circular é adaptada para ser empregada em várias situações conforme necessidade. É recomendada, inclusive, a mulheres durante o pré-natal e trabalho de parto, com adaptações que incluem movimentos pélvicos responsáveis por auxiliar na mecânica do trabalho de parto e na sua evolução (BOAVIAGEM *et al.*, 2019).

Já quando empregada no contexto da atenção à saúde do idoso, por exemplo, a prática da dança circular se mostra uma importante estratégia de promoção da saúde, inovando o modelo de atenção à saúde e promovendo aos participantes a possibilidade de ampliarem a consciência corporal, o que contribui para uma vida saudável e favorece a aprendizagem. Além disso, a dança circular permite a interconexão harmoniosa entre os membros (SILVA *et al.*, 2022).

No contexto geral da saúde as Danças Circulares auxiliam, portanto, no emprego de um atendimento mais humanizado através da ludicidade por elas proposta. Considerando que a humanização visa, entre outros fatores, o fortalecimento das relações entre os trabalhadores da saúde e os usuários, acolhimento de qualidade e a garantia de um ambiente organizado e acolhedor, a dança circular auxilia nesses quesitos de forma geral e traz inúmeros benefícios aos participantes (FARIAS; MARINHO, 2019).



O QUE É?

A **Fitoterapia** é uma prática terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais ou derivados vegetais, em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, para tratar ou prevenir doenças e promover a saúde (BRASIL, 2006).

Existem inúmeros escritos sobre as plantas medicinais desde a época em que as civilizações chinesas e indianas encontravam-se em desenvolvimento. O uso desta alternativa para desempenhar a arte do cuidar é uma forma de tratamento de origens antigas, relacionada aos primórdios da medicina e fundamentada no acúmulo de informações por sucessivas gerações (BRASIL, 2006). Nesse sentido, vegetais com finalidade terapêutica foram discutidos nas obras de Shennong, um imperador chinês, os quais foram sistematicamente organizados e escritos entre 100 e 200 anos a.C. Além disso, há uma referência completa de ervas chinesas que se refere à enciclopédia Modern Day, cuja obra contém cerca de 6.000 medicamentos, sendo 4.800 de origem vegetal (RODRIGUES; AMARAL, 2012).

O Brasil é um país que tem grande potencial para o desenvolvimento desta prática alternativa e complementar, uma vez que apresenta diversidade vegetal, ampla sociodiversidade, uso de plantas medicinais associado ao conhecimento tradicional e recursos tecnológicos para validar tal conhecimento de forma científica (BRASIL, 2006). No contexto brasileiro, existem registros de que diante da escassez de remédios, os primeiros médicos portugueses precisaram compreender a importância dos remédios de origem vegetal utilizados pela população indígena, sendo necessário o abastecimento prévio para explorar regiões pouco conhecidas (RODRIGUES; AMARAL, 2012).

Além disso, grandes navegações possibilitaram a descoberta de novos continentes, de modo a garantir um grande arsenal terapêutico de origem vegetal para o mundo moderno. Afirma-se, ainda, a presença de uma grande biodiversidade brasileira, mas o uso de plantas medicinais como fonte para

gerar novos medicamentos ainda é pouco explorado. Logo, pode-se estimar que aproximadamente 25% de todos os medicamentos modernos são derivados de plantas medicinais por meio do uso de recursos tecnológicos modernos associados ao conhecimento tradicional (RODRIGUES; AMARAL, 2012).

COMO É REALIZADA?

A planta medicinal é considerada toda e qualquer vegetal que possui em um ou mais órgãos substâncias que podem ser utilizadas com finalidade terapêutica ou como precursoras de fármacos semi-sintéticos e os fitoterápicos são aqueles medicamentos elaborados por meio do emprego de matérias-primas vegetais e que possuem finalidade profilática, curativa ou diagnóstica. Este último possui efeitos mais leves, o que explica a redução dos efeitos colaterais e pode ser determinado pelo conhecimento da eficácia e dos riscos de uso, assim como, pela sua reprodutibilidade e constância de qualidade (PASQUA, 2009).

Nos fundamentos fitoterápicos, a aplicação da planta está relacionada à concentração do princípio ativo, ou seja, uma mesma planta pode apresentar propriedades e indicações diferentes. Essa substância ativa coexiste junto de outras substâncias presentes na planta, de modo que o fitocomplexo consegue explicar as ações farmacológicas da planta medicinal. Por outro lado, existem também os fitoquímicos que são substâncias não nutritivas que interferem no metabolismo secundário dos vegetais, sendo elas corantes, aromáticas, reguladoras do crescimento e protetoras naturais dos parasitas na planta (PASQUA, 2009).

Portanto, um medicamento fitoterápico requer uma série de requisitos que garantam qualidade, segurança e eficácia comprovados por estudos farmacológicos, toxicológicos e de antecedentes que exigem identificação botânica, caracterização química e bibliografia consultada. A segurança está associada à inocuidade do produto, ausência de efeitos adversos ou tóxicos e uso apropriado e a eficácia está relacionada com a comprovação da atividade biológica esperada (PASQUA, 2009).

Embora seja uma alternativa eficaz e de baixo custo, pode-se afirmar que ela não é aplicada uniformemente em todo o cenário brasileiro, visto que muitas vezes é desconhecida pelos profissionais de saúde (ESTEVEZ *et al.*, 2020). Desta forma, ao não possuírem conhecimento suficiente sobre a prática, tornam-se inaptos para responderem perguntas ou disponibilizarem orientações aos pacientes acerca de aspectos relacionados à fitoterapia como mecanismo de ação, indicações terapêuticas, interações medicamentosas e efeitos adversos (FRANCA *et al.*, 2021).

Entretanto, entende-se que para realizar a prescrição de medicamentos fitoterápicos ou fitomedicamento é necessário que o profissional tenha habilitação legal e seja capacitado técnica e

cientificamente, de modo a evitar a exposição do paciente a riscos desnecessários. Logo, é necessário que sejam registrados nos conselhos profissionais e sigam as diretrizes estabelecidas pelos respectivos órgãos, em relação à fitoterapia, a fim de se tornarem aptos à prescrição no âmbito de suas atividades profissionais, em conformidade com os princípios éticos e as legislações em vigor (TURMINA *et al.*, 2020). Diante disso, a prescrição de medicamentos fitoterápicos pode ser realizada pelos médicos, enfermeiros, farmacêuticos, nutricionistas, dentistas e fisioterapeutas (CFF, 2011; CFM, 2019; CFN, 2022; CFO, 2008; COFEN, 2020; COFFITO, 2010).

As plantas medicinais e os fitoterápicos estão cada vez mais em destaque como recursos terapêuticos e para garantir uma utilização eficaz, é necessário realizar o processamento das plantas, de forma integral ou parcial, de modo a adaptá-las à via e à forma de administração desejadas. Tal procedimento resulta na obtenção de formas farmacêuticas, alinhadas às possibilidades tecnológicas disponíveis e às necessidades específicas para o uso pretendido. Diante disso, as plantas medicinais e os fitoterápicos podem ser apresentados das seguintes formas: em pós, sendo utilizadas na preparação de chás ou complementando a alimentação, soluções extrativas (tinturas, extratos, chás, OE, alcoolatura, extratos glicólicos e resinas), líquidas de uso oral (xarope e elixir), semi sólidas (pomadas, pastas, cremes e géis) e sólidas (cápsulas, comprimidos, supositórios e óvulos) (BRASIL, 2012).

Sendo assim, torna-se imprescindível a adequada capacitação dos profissionais de saúde para que haja a correta orientação ao paciente sobre o tratamento adequado que melhor se aplica ao seu caso, a partir de informações sobre dose, posologia e possíveis interações, facilitando o uso racional e seguro de plantas medicinais e fitoterápicos (BRASIL, 2012).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

É possível entender que a presença de práticas como a Fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS) permite a redução do uso indevido e/ou desnecessário de medicamentos e de seus efeitos adversos, melhora da resolutividade e efetividade de tratamentos e aumento da qualidade de vida dos usuários. Além disso, a prática da fitoterapia permite o estreitamento de vínculo entre o paciente e a equipe de saúde, o contato com sua história, resgatando suas origens culturais, o fácil acesso diante do ótimo custo-benefício, a diversidade de propriedades terapêuticas como antimicrobiana, cicatrizante e laxativas, assim como, auxílio no tratamento de alterações renais e intestinais e de osteoporose (ESTEVES *et al.*, 2020).

O uso de fitoterápicos melhora as capacidades funcionais dos órgãos e dos sistemas por meio dos efeitos que eles apresentam no organismo, sendo um dos objetivos estimular os processos metabólicos a fim de manter o estado de equilíbrio corporal. Por fim, pode-se afirmar também que a

utilização de insumos fitoterápicos estimula o desenvolvimento físico e mental, melhora e aumenta o bem-estar e diminui a suscetibilidade às doenças crônicas e outras morbidades (PASQUA, 2009).

Diante disso, ao considerar os benefícios abrangentes dos fitoterápicos e a sua grande finalidade para a área da saúde, é possível concluir que sua utilização não se limita apenas à mitigação de sintomas, mas transcende para um enfoque mais amplo de promoção da saúde, estímulo ao equilíbrio e fortalecimento do organismo. A constante busca por uma compreensão mais aprofundada desses efeitos benéficos abre caminhos para a implementação de práticas de cuidados de saúde mais integrativas e centradas no indivíduo. Logo, compreende-se que tal abordagem visa contribuir para a prevenção e o equilíbrio do organismo, promovendo assim a manutenção de uma vida saudável e plena.

Savana Raabe de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A geoterapia é uma forma de medicina alternativa que envolve o uso de argila, barro ou lama para tratamento de diversas condições de saúde. Essa prática tem sido usada em diversas culturas ao longo da história, incluindo a medicina tradicional de algumas sociedades indígenas (BONTEMPO, 2000; BRASIL, 2018).

Os defensores dessa terapia acreditam que a argila possui propriedades curativas devido à sua composição mineral e à sua capacidade de absorver toxinas e impurezas do corpo. Além disso, acredita-se que a argila pode estimular a circulação sanguínea, promover a cicatrização de feridas, aliviar dor e reduzir a inflamação (PINHEIRO, 2023).

COMO É REALIZADA?

A geoterapia envolve a aplicação externa de argila ou lama em diferentes partes do corpo. A argila utilizada na geoterapia é frequentemente proveniente de fontes naturais e pode variar em cor e composição mineral. Acredita-se que diferentes tipos de argila têm propriedades terapêuticas específicas. A argila é moída em pó e misturada com água para criar uma massa que pode ser aplicada externamente no corpo (PINHEIRO, 2023).

As aplicações de argila podem variar, incluindo banhos de argila, compressas de argila, máscaras faciais de argila e até mesmo a ingestão de argila em pequenos pedaços, embora esta última seja menos comum (MEDEIROS, 2013).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

É importante observar que a geoterapia é frequentemente considerada uma prática não convencional e não possui uma base científica sólida para sustentar muitas de suas alegações de eficácia. Como resultado, a geoterapia é vista de maneira cética pela medicina convencional. Antes de considerar qualquer forma de tratamento alternativa, é aconselhável consultar um profissional de saúde avançado para obter orientação sobre opções de tratamento baseadas em evidências para sua condição de saúde (MEDEIROS, 2007).

Guilherme Antônio Gonçalves, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

De acordo com o Ministério da Saúde (2018), a hipnoterapia é descrita como um conjunto de técnicas cujo propósito é expandir a consciência do indivíduo por meio de concentração focada e relaxamento. O conhecimento acerca da história da hipnose remonta à milhares de anos. No século 10 a.C., sacerdotes egípcios já a incorporavam em suas práticas medicinais. Entretanto, somente no século 19, o médico escocês James Braid a nomeou em homenagem a "Hipnos", o deus do sono na mitologia grega (VALÉRIO, 2020).

No contexto brasileiro, a hipnoterapia foi oficialmente reconhecida como categoria profissional pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO) em 1993, inicialmente empregada em atividades anestésicas, principalmente em procedimentos cirúrgicos (SBH, 2023). A hipnoterapia foi incluída na lista de PICs do Ministério da Saúde do Brasil a partir da Portaria nº 702, de 21 de março de 2018 (PEREIRA; SOUZA; SCHVEITZER, 2022).

COMO É REALIZADA?

A hipnoterapia é uma técnica terapêutica na qual um terapeuta treinado induz um estado de relaxamento profundo e concentração conhecido como "transe hipnótico" no paciente (ELKINS; JOHNSON; FISHER, 2012). Durante este estado, o subconsciente do paciente se torna mais acessível, permitindo que questões subjacentes sejam exploradas e abordadas, não implicando a perda de consciência, mas sim a indução de um estado alterado de atenção e sugestibilidade (CORTEZ; SILVA, 2013).

BENEFÍCIOS E PARA O QUE SERVE?

O primeiro benefício observado é o alívio da dor crônica. Estudos indicam que a hipnose tem demonstrado eficácia no alívio da dor crônica, melhorando a qualidade de vida dos pacientes, além de benefícios importantes no controle da dor condicional, como parto, cirurgias e procedimentos médicos (MAGALHÃES et al., 2014)

Além disso, a hipnose tem sido aplicada com sucesso no tratamento de problemas de saúde como hipertensão (OLIVEIRA, 2017). Por fim, no campo da psicologia, a hipnoterapia contribui para o tratamento de transtornos psicológicos, como depressão (NOGUEIRA, 2018), ansiedade (NOGUEIRA, 2018), fobias (AMARAL; BUSTANTE; IANNI, 2015) e outros diversos benefícios.

Cabe ressaltar que a hipnoterapia é uma terapia complementar e não substitui o tratamento médico convencional. Sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer nova terapia.

Gabriela Borelli Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A etimologia da palavra "Homeopatia" remonta ao grego, com "Homeo" derivado de "homonion", que pode ser interpretado como "simular", e "Pathos" relacionado à "patologia" (SILVA *et al.*, 2023). A prática homeopática desembarcou no Brasil no ano de 1840, trazida pelo médico Benoit Jules Mure, considerado um discípulo do renomado Hahnemann, que é reconhecido como o fundador da técnica a nível mundial. Logo, em 1936, o Brasil aderiu a técnica terapêutica, com a implementação da Associação Paulista de Homeopatia (APH) (SILVA *et al.*, 2023).

Não obstante, somente em 1980 a Homeopatia recebeu o reconhecimento oficial do Conselho Federal de Medicina (CFM nº 1.000), no mesmo ano em que a Associação Médica Homeopática Brasileira (AMHB) foi estabelecida. A partir desse marco, a Homeopatia angariou prestígio na comunidade científica e ganhou aceitação popular (SILVA *et al.*, 2023).

COMO É REALIZADA?

A Homeopatia aborda o indivíduo sob a égide de quatro princípios fundamentais, a saber: o princípio da similitude, o princípio da experimentação patogenética, o princípio da diluição e o princípio da prescrição de um medicamento único e específico para cada paciente (PAZ; CUNHA, 2021).

As consultas são moldadas de acordo com o progresso individual do paciente em relação ao seu próprio corpo. Isso se deve à visão singular da medicina homeopática, que coloca o indivíduo como o principal responsável por sua própria saúde, com o profissional atuando como um facilitador do autoconhecimento, significando que, mesmo que dois indivíduos compartilhem a mesma patologia, eles podem receber tratamentos homeopáticos distintos, pois cada pessoa é única em termos de fatores e características orgânicas (SILVA *et al.*, 2021).

Essa técnica terapêutica intrincada engloba a administração, ao paciente enfermo, de uma substância altamente diluída que, em um indivíduo saudável, desencadearia sinais e sintomas análogos à doença que se almeja combater (SILVA *et al.*, 2023). Os medicamentos homeopáticos são compostos de substâncias de origem vegetal, mineral e animal, todos considerados "naturais". Eles atuam estimulando os processos naturais de cura do corpo, e são considerados seguros quando prescritos e supervisionados por profissionais de saúde qualificados (SILVA, 2020).

BENEFÍCIOS E PARA O QUE SERVE?

A Homeopatia foi incorporada ao Sistema Único de Saúde (SUS) por ser reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma alternativa eficaz e segura no tratamento de doenças crônicas. A Homeopatia busca promover a homeostase no indivíduo e geralmente apresenta custos menores ou comparáveis aos medicamentos da medicina convencional (SILVA *et al.*, 2021).

Estudos indicam que muitos pacientes que buscam tratamento homeopático o fazem após tentativas sem sucesso com outras terapias, na esperança de evitar efeitos colaterais indesejados de medicamentos convencionais ou buscando o cuidado individualizado oferecido pelos profissionais homeopatas (SILVA *et al.*, 2021).

A mesma se revela uma modalidade de tratamento que se estende a todas as faixas etárias, desde recém-nascidos até os idosos, independentemente da natureza crônica ou aguda da condição do paciente, podendo ou não ser complementada por outras formas de intervenção terapêutica (PAZ; CUNHA, 2021). Essa abordagem terapêutica pode proporcionar alívio a indivíduos que enfrentam transtornos psicológicos, tais como ansiedade, depressão e distúrbios alimentares, ao mesmo tempo em que pode desempenhar um papel coadjuvante eficaz na perda de peso em casos de problemas metabólicos. A longo prazo, a Homeopatia também demonstrou ser eficaz na redução de sintomas respiratórios persistentes, como rinites e alergias (SILVA *et al.*, 2021).

Pamela Cristina Martins da Silva, Paulo Gabriel de Oliveira Silva, Lucélia Terra Chini,
Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

Conforme a definição do Ministério da Saúde (MS), a imposição de mãos é reconhecida como uma prática terapêutica ancestral, envolvendo um processo meditativo para a transferência de energia vital entre indivíduos por meio das mãos. Seu propósito central é restabelecer o equilíbrio do campo energético, exercendo uma influência positiva no processo saúde-doença (BRASIL, 2018).

No contexto científico, destacam-se estudos sobre métodos específicos de imposição de mãos, como o Reiki, Toque Terapêutico (TT) e Toque de Cura (TC) (OLIVEIRA, 2003).

Tais práticas citadas anteriormente, também conhecidas como técnicas de imposição de mãos, constituem uma vertente das Práticas Integrativas e Complementares (PIC), dedicando-se ao reequilíbrio e harmonização do sistema energético humano.

COMO É REALIZADA?

O Reiki, conforme descrito por Miller (2015), configura-se como uma técnica de cura fundamentada na imposição das mãos, cuja origem remonta ao final do século XIX, sendo atribuída ao doutor japonês Mikao Usui. O método baseia-se na transferência de energia, com o praticante de Reiki atuando como um canal para a energia universal (Rei), direcionando-a para outra pessoa com o intuito de ampliar sua energia vital (Ki). A energia universal (Rei) é captada e, após a devida transmutação, torna-se disponível para uso pelo receptor.

BENEFÍCIOS E PARA O QUE SERVE?

Durante uma sessão de Reiki, o terapeuta assume o papel de canal, orientando a força, energia e luz presentes nessa prática. Para o praticante de Reiki, é crucial compartilhar todos os benefícios dessa abordagem de bem-estar e contribuir para disseminar energias positivas. O Reiki proporciona ao indivíduo uma quantidade apropriada de energia, fundamental para harmonizar a mente, o corpo e as emoções do paciente (DE'CARLI, 2021).

Através da imposição de mãos, acredita-se na possibilidade de reduzir níveis de dor, depressão e ansiedade (RIERA *et al.*, 2019). Essas práticas, inseridas no âmbito das PIC, têm como objetivo central reequilibrar e harmonizar o sistema energético humano. As técnicas de imposição de mãos mais estudadas incluem o Reiki, Toque Terapêutico (TT) e Toque de Cura (OLIVEIRA, 2003).

Cremilson de Paula Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A meditação é uma prática terapêutica antiga, originada nas tradições orientais, tendo uma forte associação ao yoga e ao budismo (MENEZES; DELLAGLIO, 2009). A utilização deste recurso como potencial estratégia terapêutica vem sendo discutida desde 1936 (SMITH, 1975), somente por volta da década de 60 que esta terapia começou ser utilizada como objeto de estudos mais rigorosos (GOLEMAN; SCHWARTZ, 1976). Para tanto, a concepção de meditação possui distintas compreensões, uma vez que no Oriente, meditar é sinônimo de busca pelo sagrado, Transcendente e no Ocidente a palavra vem sendo empregada para descrever práticas auto-regulatórias entre o corpo e a mente (CAHN; POLICH, 2006).

Desse modo, a meditação é definida como uma prática contemplativa que envolve o foco da mente em um objeto, pensamento, atividade ou respiração para alcançar um estado de clareza mental, relaxamento e presença no momento presente (CARPENA; MENEZES, 2018).

Nesta perspectiva, pode ser compreendida como uma prática que envolve um conjunto de recursos que visam a focalização da atenção (CARPENA; MENEZES, 2018). Por este motivo, a meditação pode ser chamada de processo auto-regulatório da atenção, e por meio desta prática é desenvolvido o controle dos processos atencionais (DAVIDSON; GOLEMAN, 1977; GOLEMAN; SCHWARTZ, 1976). Além disso, promove a diminuição de pensamentos acelerados e a reorientação cognitiva, desenvolvendo habilidades para manejar pensamentos automáticos.

A finalidade da meditação é multifacetada, abrangendo desde objetivos espirituais até benefícios práticos para a saúde mental e física (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009). No aspecto espiritual, a meditação frequentemente busca a expansão da consciência, a conexão com o divino ou a realização de uma paz interior mais profunda. Além disso, ela é praticada para cultivar qualidades como compaixão, amor incondicional e aceitação (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009)

Do ponto de vista da saúde mental, a meditação é empregada para reduzir o estresse, promover a clareza mental, melhorar o foco e aumentar a atenção plena. Ela oferece um meio eficaz de gerenciar ansiedade e depressão, proporcionando um espaço para a autorreflexão e o desenvolvimento de uma perspectiva mais equilibrada sobre a vida (PINHO *et al.*, 2020).

No âmbito físico, a meditação está associada a benefícios como a redução da pressão arterial, melhoria da qualidade do sono e fortalecimento do sistema imunológico. A prática regular da meditação contribui para o equilíbrio geral entre corpo e mente, promovendo uma sensação de bem-estar holístico (PEIXOTO *et al.*, 2021).

Independentemente das motivações individuais, a meditação serve como uma ferramenta versátil para aprimorar a qualidade de vida, proporcionando momentos de tranquilidade e autoconhecimento, além de abrir espaço para a exploração do potencial humano em suas diversas dimensões (PINHO *et al.*, 2020).

COMO É REALIZADA?

A meditação deve ser realizada em um local tranquilo. Pode buscar uma postura confortável e direcionar a atenção para a respiração, observando a inspiração e a expiração e percebendo o movimento do corpo. Alguns métodos usam a contagem das respirações para ajudar a manter o foco. Deve-se mentalizar imagens positivas, como um local tranquilo, uma luz brilhante ou símbolos significativos e praticar a aceitação de pensamentos e emoções, sem julgamento. Em relação ao tempo de dedicação à meditação, começar com sessões mais curtas e aumentar gradualmente conforme a prática se desenvolver. A consistência é mais importante do que a duração. Ao término da meditação, deve-se abrir os olhos lentamente, mover-se suavemente e permitir-se alguns momentos para se ajustar ao ambiente circundante (RAMIREZ; REIS, 2023).

BENEFÍCIOS E PARA O QUE SERVE?

A utilização desta prática serve para manter o controle sobre os pensamentos e o foco nas atividades diárias. Com isso, pode trazer diversos benefícios para a saúde, como controle do estresse e ansiedade, diminuição da insônia, tratamento de distúrbios alimentares e relacionados à compulsão alimentar, controle dos valores pressóricos e atenção às atividades de trabalho (SCHUH *et al.*, 2021; PINHO *et al.*, 2020).

Savana Raabe de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A musicoterapia é um método terapêutico que utiliza músicas indicadas para auxiliar no tratamento de condições de saúde, pois possui diversos benefícios, como melhorar o humor, a concentração, a memória, os movimentos e o raciocínio lógico (CHANG *et al.*, 2015; DUNBAR *et al.*, 2012; RAGLIO *et al.*, 2015).

É um método terapêutico visto como uma boa opção para crianças se desenvolverem melhor, tendo uma maior capacidade de aprendizagem, mas também pode ser usada em empresas ou como opção de crescimento pessoal (CHANG *et al.*, 2015; DUNBAR *et al.*, 2012; RAGLIO *et al.*, 2015).

COMO É REALIZADA?

Deve ser feita com orientação de psicólogo ou médico especialista em musicoterapia, de forma individualizada, de acordo com a condição a ser tratada (BRASIL, 2018; TRIMMER *et al.*, 2016).

A musicoterapia pode ser realizada de forma individual ou em grupo. Na abordagem individual, uma pessoa pode optar por simplesmente ouvir música ou tocar um instrumento, seja com a assistência de um musicoterapeuta ou ao compartilhar sensações, pensamentos, memórias e sentimentos relacionados à música. Essas práticas auxiliam na expressão e melhoria das emoções, além de ajudar no controle da impulsividade (BONTEMPO, 2000).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

A música age diretamente na região do cérebro responsável pelas emoções, promoção da motivação e afetividade, além de aumentar a produção de endorfina, uma substância produzida naturalmente pelo corpo que proporciona sensações de prazer. Isso ocorre porque o cérebro responde de forma natural à audição de uma canção. Mais do que simples lembranças, o uso da música como forma de tratamento pode contribuir para uma vida mais saudável (RODDIS; TANNER, 2020).

Além disso, a música estimula diversas áreas do cérebro responsáveis pela memória, movimentos, linguagem, tomada de decisões e recompensas. Ela influencia na transmissão de sinais químicos e impulsos elétricos no cérebro e no corpo, e auxilia na redução dos níveis de cortisol, que é o hormônio associado ao estresse (DUNBAR *et al.*, 2012).

Conforme mencionado anteriormente, a musicoterapia é recomendada como auxílio no tratamento de uma ampla gama de necessidades terapêuticas, incluindo: Alzheimer; Doença de Parkinson; Esclerose múltipla; Transtorno do espectro autista; Ansiedade; Depressão; Estresse pós-traumático; Impulsividade; Dor crônica; Dor pós-cirúrgica; Dor durante o trabalho de parto; Pressão alta; Diabetes; Doença arterial coronariana; AVC; Insônia; Transtorno obsessivo compulsivo (TOC); Esquizofrenia; e Náuseas causadas pelo tratamento do câncer. Além disso, pode ser recomendada para melhorar dificuldades na fala e na comunicação não verbal, bem como problemas de movimento ou coordenação motora, por exemplo (CHANG *et al.*, 2015; RAGLIO *et al.*, 2015).

Gabriela Borelli Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

O Dr. Lust, amplamente reconhecido como o pioneiro da Naturopatia na América e um influenciador global da teoria, definiu-a como "A Ciência, a Arte e a Filosofia do aproveitamento dos recursos naturais" (BRANCO, 2003). A naturopatia tem sua origem fundamentada no conceito do vitalismo, que consiste na crença de um princípio vital presente em cada indivíduo, que influencia seu equilíbrio orgânico, emocional e mental, o que o torna individual (BRASIL, 2017).

Os profissionais naturopatas atuam sob sete princípios fundamentais, primeiro o poder curativo da natureza, com foco no conceito do vitalismo, seguido pelo tratamento integral e individualizado, terceiro busca tratar as causas principais, quarto não causar de forma alguma malefícios ao paciente, quinto compartilhar o conhecimento com outros, em sexto promover saúde e prevenir agravos, e por fim proporcionar bem-estar ao indivíduo (LLOYD; STEEL; WARDLE, 2021).

COMO É REALIZADA?

A Naturopatia, engloba as demais PICs e utiliza de diversos recursos terapêuticos naturais como: plantas medicinais, águas minerais e termais, massagens, recursos expressivos, terapias corporalmente estilo de vida saudável e mudanças de hábitos alimentares, como ferramentas para manutenção do organismo, contribuindo de forma natural para a auto regulação do indivíduo, de forma independente ou aliada a outras técnicas de tratamento (BRASIL, 2017).

Para atingir esse propósito, a Naturopatia seleciona cuidadosamente princípios e métodos ambientais, adaptando-os à singularidade de cada paciente e sempre respeitando as leis naturais que governam o funcionamento do corpo humano (BRANCO, 2003).

Dessa forma, é necessária uma abordagem multidimensional que irá estimular, por meio de terapias naturais, a eliminação de toxinas pelo organismo através dos sistemas digestivo, urinário e respiratório, os processos de desintoxicação, revitalização, estabilização e regeneração do indivíduo. Além disso, trabalha a educação em saúde, proporcionando autonomia e conscientizando o paciente a respeito das formas de prevenção de possíveis toxinas e conseqüentemente, novos agravos (RODRIGUES *et al.*, 2017).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Branco (2003) afirma que o objetivo principal da Naturopatia é restaurar o equilíbrio nas funções orgânicas e corrigir quaisquer déficits funcionais ou energéticos no corpo, proporcionando as condições ideais para a autorregulação, autocura e prevenção de doenças.

Dentre os benefícios oferecidos pela técnica terapêutica, Branco (2003) cita uma série de distúrbios que podem ser tratados de forma isolada ou de forma complementar, pela naturopatia como: câncer (colorretal, próstata) e fatores correlacionados a doença, condições cardiovasculares (hipertensão, úlceras venosas), condições imunológicas (HIV, AIDS, esclerose múltipla), distúrbios endócrinos (diabetes, hipotireoidismo), problemas gastrointestinais (síndrome do intestino irritável), condições de saúde mental (depressão, ansiedade, transtorno obsessivo compulsivo), problemas neurológicos (parkinson, alzheimer), saúde da mulher (sintomas de menopausa, distúrbios menstruais, síndrome do ovário policístico), condições pulmonares e do trato geniturinário.



O QUE É?

A Osteopatia é uma prática terapêutica que está inserida na PNPIC, por meio da Portaria Nº 849, de 27 de março de 2017. Esta prática consiste em um método diagnóstico e terapêutico realizado por meio da manipulação de articulações e tecidos, a fim de reprimir a aparição de enfermidades, detectar e tratar disfunções somáticas, caracterizadas por restrições de mobilidade (BRASIL, 2017).

O termo Osteopatia, do grego “*osteon*” e “*pathos*”, corresponde à palavra "osso" e “sofrimento” / “experiência” respectivamente. A prática foi originada no final do século XIX, sendo atribuído ao médico cirurgião Andrew Taylor Still, nos Estados Unidos da América (EUA), logo que identificou que as técnicas manuais de flexibilização dos tecidos e a terapia manipulativa do sistema músculo-esquelético auxiliavam na manutenção e na recuperação da saúde de seus pacientes (CHAITOW, 1982; SCHNEIDER; TESSER, 2019; VASCONCELOS, 2019).

COMO É REALIZADA?

A osteopatia consiste no diagnóstico e na aplicação de técnicas manuais específicas, que auxiliam na recuperação do indivíduo. A técnica compreende na manipulação de tecidos moles, na manobra das articulações e de liberação miofascial (CHAITOW, 1982; GURGEL *et al.*, 2017).

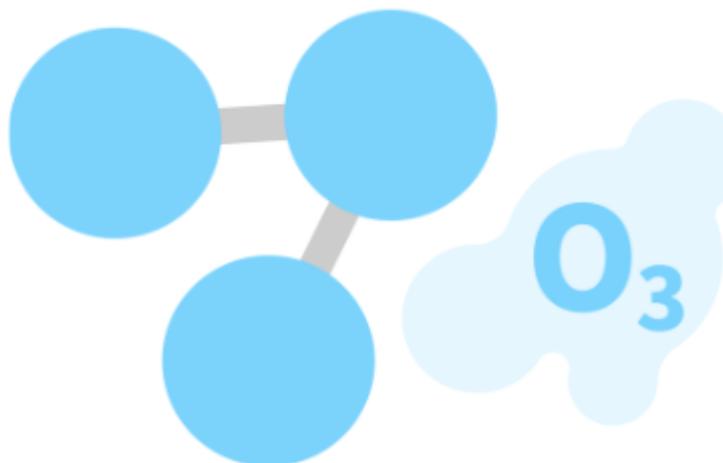
Tal prática se embasa em princípios anatômicos, fisiológicos e biomecânicos e adota uma abordagem integral, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos psicológicos e sociais do indivíduo. A essência da Osteopatia repousa na concepção de que o corpo humano é uma unidade funcional dinâmica dotada de mecanismos intrínsecos de autorregulação e autocura (BRASIL, 2017; GURGEL *et al.*, 2017).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

A Osteopatia se configura como uma prática fisioterapêutica não invasiva que objetiva a prevenção de doenças, a detecção e tratamento de distúrbios, em particular aqueles relacionados ao sistema músculo-esquelético (BRASIL, 2017; GURGEL *et al.*, 2017). Esta prática é eficaz para reduzir dores, como a dor lombar, a dor cervical, e também pode ser uma alternativa para a enxaqueca e a dor de cabeça cervicogênica. Também, pode gerar determinados efeitos indiretos, como melhorar a funcionalidade articular do joelho, em pacientes com osteoartrite de joelho (BORDONI, 2019).

Assim, de forma concisa, o propósito da osteopatia reside na minimização da dor e na melhoria da funcionalidade do sistema músculo-esquelético, com vistas à promoção do equilíbrio e bem-estar do organismo (BRASIL, 2017; GURGEL *et al.*, 2017).

Gabriela Aparecida Leonel, Cynthia Aparecida de Souza Pepe, Lucélia Terra Chini,
Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A ozonioterapia, inserida na PNPIC no SUS por meio da Portaria nº 702, datada de 21 de março de 2018, é caracterizada pela aplicação médica do ozônio, seja por via inalatória, através de banhos ou por meio de injeções, em virtude de sua notável capacidade oxidante, visando propósitos terapêuticos (BRASIL, 2018).

É um procedimento de invasão mínima ou nula, não farmacológico, possui poucas contraindicações e de caráter complementar e multidisciplinar, que visa agregar aos tratamentos estabelecidos, como uma nova opção terapêutica, e não como tratamento substituto, promovendo uma melhor qualidade de vida aos pacientes (ABOZ, 2023).

COMO É REALIZADA?

De forma simplificada, a ozonioterapia é realizada a partir de uma mistura de ozônio e oxigênio puro, chamado de ozônio medicinal, que é aplicada em alguma parte do corpo para tratar uma doença específica, problemas dentários ou feridas. Com o objetivo de melhorar a oxigenação dos tecidos e fortalecer o sistema imunológico por meio de mecanismos celulares em resposta a um estresse oxidativo. Acredita-se que quando o ozônio entra em contato com os fluidos corporais, há um aumento de proteínas, glóbulos vermelhos e do suprimento de oxigênio no corpo, portanto, a ozonioterapia poderia ser aplicada para melhorar a circulação, a oxigenação sanguínea e aumentar as ações anti-inflamatórias e antissépticas (BVS, 2023).

A aplicação da ozonioterapia é variada e depende do objetivo terapêutico. Entre elas, citam-se: aplicação cutânea, aplicação bucal, aplicação retal, injeção subcutânea e auto-hemoterapia, ou seja, o sangue é retirado do organismo, misturado ao ozônio e depois aplicado novamente no indivíduo. O tempo de tratamento e o número de sessões é variável e depende da condição clínica e resposta do paciente (BVS, 2023).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Por meio da sua capacidade robusta de induzir um estresse oxidativo controlado e moderado quando administrada em doses terapêuticas precisas, a ozonioterapia desempenha um papel significativo na melhora de diversas patologias, uma vez que as moléculas de ozônio e oxigênio podem auxiliar na restauração natural da capacidade funcional do organismo humano e animal (SERRA *et al.*, 2023).

A seguir, serão delineados alguns dos efeitos da ozonioterapia:

- **Anticancerígeno:** A aplicação intratumoral de ozônio pode resultar na regressão do tumor, redução das metástases, proliferação de células cancerígenas e danos às células malignas. Este efeito decorre da capacidade do ozônio em restringir o crescimento celular e induzir apoptose nas células cancerígenas (BAEZA-NOCI; PINTO-BONILLA, 2021).
- **Cicatrização de feridas:** A ozonioterapia atua na melhoria da vascularização, redução de isquemia e reperfusão, alívio de prurido, redução de infecção cutânea/subcutânea, diminuição de aderências cicatriciais, redução do tempo de cicatrização e de internação, diminuição do sangramento, eritema, número de internações, risco de amputação de membros e tamanho da ferida (FITZPATRICK; HOLLAND; VANDERLELIE, 2018).
- **Anti-inflamatório:** A presença do gás ozônio-oxigênio no sangue leva à redução de biomarcadores inflamatórios (FITZPATRICK; HOLLAND; VANDERLELIE, 2018).
- **Alívio da dor:** A injeção percutânea de oxigênio-ozônio representa um procedimento minimamente invasivo, economicamente acessível, passível de repetição e amplamente disponível para o tratamento da dor, como no caso de lombalgias associadas à hérnia de disco lombar (RIMEIKA *et al.*, 2021). Pesquisas clínicas apontam que, quando conduzida com dispositivos confiáveis e doses cuidadosamente controladas, essa terapia exhibe riscos mínimos e proporciona um alívio significativo da dor. Dessa forma, torna-se uma alternativa promissora, desde que administrada por profissionais devidamente capacitados (ABOZ, 2023).

De modo geral, a terapia com ozônio proporciona inúmeras vantagens no controle da dor, infecções, inflamação e cicatrização de feridas, bem como na promoção de uma melhor qualidade de vida. Importa ressaltar que não há evidências científicas de efeitos adversos graves relacionados à administração de ozônio. Portanto, a ozonioterapia configura-se como um tratamento integrativo, economicamente viável, eficaz e seguro (SERRA *et al.*, 2023).

Guilherme Antônio Gonçalves, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Quiropraxia é uma profissão surgida nos EUA há mais de um século, cujo foco está no tratamento de condições musculoesqueléticas, especialmente algias vertebrais (CHAPMAN-SMITH, 2001). Em décadas recentes, estudos detalhados têm destacado a eficácia clínica do tratamento quiroprático para diversas condições musculoesqueléticas (HANELINE; ROSNER; DIRUSSA, 2017).

COMO É REALIZADA?

As fases de uma consulta quiroprática assemelham-se a várias outras práticas na área da saúde. Inicialmente, o quiropraxista conduz uma anamnese e antecedentes pessoais e familiares, história clínica inicial, seguida pelo exame físico. Essas fases permitem ao quiropraxista formular hipóteses sobre a condição clínica apresentada, decidindo-se pela implementação de um protocolo de tratamento ou pelo encaminhamento do paciente a um profissional mais capacitado para tratar a condição específica (DAGENAIS, 2002).

Há a realização de testes ortopédicos e do exame neurológico, com uma forte ênfase em técnicas específicas de palpação estática e dinâmica de articulações e outras estruturas musculoesqueléticas (BERGMANN; PETERSON, 2010).

Além disso, é comum que a manipulação articular seja seguida por uma onda sonora, que se manifesta como um estalido. Essa onda sonora está relacionada ao mecanismo de cavitação articular, o qual ocorre durante a realização de uma manobra de manipulação. A cavitação representa um fenômeno físico, cujas características podem ser replicadas em uma articulação sinovial (HARVEY; MCELROY; WHITELEY, 1947).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

A quiropraxia é frequentemente utilizada para tratar uma variedade de condições, incluindo dores nas costas (BRONFORT *et al.*, 2010), dores de cabeça (BRYANS *et al.*, 2011), lesões esportivas (GABBE; BENNELL, 2006) e melhoria da saúde geral (HAWK *et al.*, 2015).

Assim, a quiropraxia e as técnicas fisioterapêuticas podem trabalhar juntas para aliviar a dor, aprimorar a qualidade de vida e o bem-estar dos pacientes. Uma vantagem adicional é a diminuição do uso de medicamentos para dor e inflamação. Além disso, essas práticas contribuem para a redução do estresse e promovem o relaxamento muscular (BRACHER; BENEDICTO; FACCHINATO, 2013).



O QUE É?

O termo "Reiki" vem do japonês e significa "energia vital universal". Originado no Tibete há mais de 18 séculos, o Reiki consiste em uma das terapias alternativas e complementares mais antigas da humanidade, em que foi redescoberta e sistematizada como uma prática integrativa japonesa no século XIX por meio do monge japonês Mikao Usui (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2015; BESSA; OLIVEIRA, 2013).

No ocidente, o termo Reiki configurou-se em sinônimo de um recurso terapêutico (Usui Reiki Ryoho) em que emprega a utilização universal da energia para limpeza, fixação e equilíbrio físico, mental e espiritual (QUEST, 2012). A aplicação do reiki como potencial estratégia para tratamento de condições patológicas nas diferentes dimensões do ser humano (física, mental e espiritual) pode ser realizada de forma presencial ou a distância, por pessoas iniciadas ou sintonizadas. Para tanto, esta prática terapêutica pode ser utilizada em plantas, animais, no ambiente em que moramos e no ser humano, em todas as faixas etárias (MAGALHÃES, 2015).

No ano de 2007, a Organização Mundial de Saúde (WHO) recomendou a utilização do Reiki como um recurso para o tratamento da dor, em uma publicação sobre Orientações Normativas sobre o Tratamento da Dor (KUMAR, 2007). Além disso, por meio da Portaria/MS nº 849 de 27 de março de 2017, o Reiki foi incluído à PNPIC (BRASIL, 2017).

COMO É REALIZADA?

O Reiki é uma prática de cura holística que se baseia na canalização de energia universal para promover o equilíbrio e a harmonia no corpo, mente e espírito (BRASIL, 2017). A aplicação do Reiki envolve um praticante de Reiki (também conhecido como mestre de Reiki) que atua como um canal para a energia vital universal, transmitindo-a para o receptor (FREITAG; ANDRADE; BADKE, 2015).

O praticante e o receptor geralmente começam o processo com uma breve conversa para discutir quaisquer preocupações, intenções ou questões de saúde que o receptor possa ter. A sessão de Reiki geralmente ocorre em um ambiente tranquilo e confortável, onde o receptor pode relaxar. A sala pode ser iluminada suavemente, e música suave ou sons calmantes podem ser usados para criar uma atmosfera relaxante (LÜBECK; HOSAK, 2010).

O receptor geralmente deita-se completamente vestido em uma mesa de massagem ou cadeira confortável. O praticante de Reiki pode pedir ao receptor para se deitar de costas, barriga para baixo ou em uma posição específica, dependendo da abordagem do praticante. O praticante de Reiki coloca as mãos sobre ou próximo ao corpo do receptor em posições específicas, seguindo uma sequência predeterminada ou intuitiva. Essas posições podem incluir a cabeça, olhos, garganta, peito, estômago, pernas, pés, entre outras, dependendo da técnica utilizada (LÜBECK; HOSAK, 2010; JAQUES NETO; KESSLER, 2016).

O praticante atua como um canal para a energia Reiki, permitindo que ela flua através de suas mãos para o corpo do receptor. Acredita-se que essa energia vital universal promove o equilíbrio energético, ajuda a liberar bloqueios e estimula o processo de cura. O reikiano permanece em cada posição por um período de tempo que pode variar. A intuição desempenha um papel significativo, permitindo que o praticante ajuste a aplicação conforme necessário, respondendo às sensações energéticas percebidas (JAQUES NETO; KESSLER, 2016).

No final da sessão, o praticante geralmente agradece ao receptor e pode oferecer orientações sobre cuidados pós-sessão, como beber água, descansar e ouvir o corpo.

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

O Reiki é uma terapia que auxilia para a melhora de condições físicas e emocionais que acometem a qualidade de vida e saúde das pessoas. Assim, sua aplicação serve para tratar sintomas físicos e emocionais (QUEST, 2012). Para tanto, praticar o Reiki requer uma compreensão fundamental de sua interação com os chakras e a energia que percorre nosso corpo.

Os chakras, centros energéticos situados em diferentes pontos do corpo, desempenham funções específicas. Essenciais para a nossa saúde física, mental e emocional, os sete chakras principais podem causar desequilíbrios quando não estão em harmonia. Isso pode resultar em problemas de saúde e bem-estar (AZEVEDO *et al.*, 2019).

O Reiki desempenha um papel crucial na harmonização energética dos chakras, facilitando o livre fluxo de energia pelo corpo e promovendo o equilíbrio energético (BESSA; OLIVEIRA, 2013). Assim, promove sensação de relaxamento, alívio do estresse, melhora de manifestações físicas como dor, náuseas e vômitos, insônia e fadiga, além de sintomas emocionais.

Paulo Gabriel de Oliveira Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

Shantala foi uma prática descoberta em 1970, pelo Dr. Frédéric Leboyer, obstetra francês, e pioneiro na humanização no que tange aos aspectos da gestação. Em uma de suas viagens à Philkana - Índia, chegou a uma comunidade de refugiados. Lá vivia Shantala, uma mãe de dois filhos pequenos (PEREIRA, 1996). Leboyer, analisando esta mãe sentada ao chão, com seu caçula deitado sobre suas pernas, realizava uma série de massagens com destreza e um certo padrão, que eram rotineiros naquela região. A maneira delicada e afetuosa como tocava seu bebê chamou a atenção do médico, evidenciando todo seu amor em forma de toque e movimentos (MOREIRA *et al.*, 2011).

Vale ressaltar que se tratava de uma população com poucos recursos e comida escassa, no entanto as crianças transpareciam saúde, deixando a entender que essa prática os fortaleciam (MOREIRA *et al.*, 2011). Assim, constatou a importância que a prática teria para o resto do mundo. Demonstrando interesse em aprender todos os processos, conseguiu que compartilhassem o conhecimento com ele e, com o auxílio de relatórios e fotos, Leboyer escreveu um livro, no qual nomeou de Shantala (LEBOYER, 1996).

COMO É REALIZADA

Para o sucesso da prática, é de suma importância que alguns pontos sejam adotados: nunca realizar a massagem após alimentação, ou em estado de fome (se atentar para as quantidades exorbitantes ou escassas), isto faz com que o bebê se estresse; com os sinais vitais fora dos valores de referência, a prática deve ser evitada, pois a técnica promove uma maior perfusão; deve-se atentar para sinais de diarreia, pois ela pode se agravar após a prática (LEBOYER, 1996).

A técnica é realizada da seguinte forma: O bebê deve ser colocado sobre as pernas da mãe totalmente nu. Para a garantia do conforto do bebê, utiliza-se óleos vegetais como amêndoas e camomila, sempre aquecido por meio da fricção das mãos da mãe antes de entrar em contato com o bebê, fazendo reposição do óleo à medida que a resistência for surgindo. Realiza-se movimentos de forma coordenada, firme e carinhosa do centro para as extremidades. Deve-se estabelecer contato visual e estímulos sonoros como músicas e conversas. É dividida em três fases e finalizada com um banho em água morna. Na fase 1, com o bebê em posição supina, a mãe realiza a massagem no tórax, membros superiores, abdome e membros inferiores. Na fase 2, com o bebê em posição prona, realiza-se a técnica na região posterior, crânio caudal, e, por fim, na posição supina, realiza-se uma delicada massagem na face do bebê. Por fim, na fase 3, a mãe irá movimentar os membros superiores e inferiores separadamente e, após, simultaneamente (LEBOYER, 1996).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

A prática auxilia na adaptação extrauterina, isso porque durante a gestação, o bebê está acolhido e cercado constantemente pelo corpo da mãe, constituindo de certa forma um único elemento. Com o intuito de evitar uma ruptura brutal, a shantala trabalha a manutenção do vínculo e proximidade entre mãe e filho (KLAUS; KENNEL, 1993). Os movimentos que são realizados com a técnica Shantala geram não só ações nos músculos, tendões e articulações, mas também proporcionam uma maior amplitude e precisão dos movimentos e agilidade, garantindo um melhor desenvolvimento do bebê.

O laço gerado entre mãe e filho é importante para o desenvolvimento de sua identidade, vínculo afetivo, entendimento de si e percepção, além de contribuir para a construção de confiança e afeição. O ser humano é caracterizado como um ser social, necessita de uma maior entrega nas relações e são elas que irão garantir o melhor desempenho nesse domínio. Os bebês já nascem com diversos sistemas que devem ser desenvolvidos através de estímulos, quanto maior a produção, melhor o aprimoramento e entendimento de suas habilidades. Com base em um estudo de caso foram apontados importantes benefícios diretos para os bebês, são eles: “Proporcionar benefícios fisiológicos aos bebês e, conseqüentemente, torná-los mais calmos (CUNHA, 2016).

Nesse sentido, a Shantala se mostra como um instrumento para o desenvolvimento e estímulo da resiliência do neonato. A prática evidencia diversos benefícios como minimização da dor, promoção da perfusão sanguínea, diminuição dos sintomas depressivos e melhora do sistema imunológico, bem como trabalha o desenvolvimento de prematuros, visto que amplia o vínculo entre tutor e bebê. A técnica ganhou maiores adeptos nos últimos anos, por se tratar de um método eficiente

e não invasivo que estimula a interação pós parto entre os elementos anteriormente unidos (SOUZA, 2017).

Segundo Victor e Moreira (2004), o toque realizado na Shantala estimula benefícios em cadeia responsáveis pela imunidade celular, promovendo maior ativação de linfócitos T, células da imunidade adaptativa humoral. A diminuição dos níveis das catecolaminas, ativa o mecanismo de endorfinas, que resultam em aumento da liberação de neurotransmissores que correspondem a sensação de alegria. À vista disso, a Shantala se concretiza como um método auxiliar no período pós-parto, sendo uma prática de realização independente, que promove sensação de bem estar e ampliação na interação mãe-filho.

Yasmin Vieira da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma abordagem terapêutica que se concentra na participação conjunta dos membros de uma comunidade, com o objetivo de construir redes sociais de apoio e promoção da saúde, mobilizando os recursos e habilidades das pessoas, famílias e grupos locais (BRASIL, 2018). Caracteriza-se como uma tecnologia leve, a ser aplicada coletivamente na comunidade, na qual é utilizada como estratégia de cuidados no âmbito da saúde mental em diversos cenários. Mesmo sendo uma abordagem coletiva, a TCI contribui individualmente, por constituir-se de uma abordagem facilitadora do empoderamento, resiliência e autocuidado, enfatizando as qualidades e potenciais existentes nas relações sociais, colocando-as em evidência (LEMES *et al.*, 2020).

Tal prática fundamenta-se em cinco pilares: Pensamento Sistêmico; Teoria da Comunicação; Antropologia Cultural, Pedagogia Freireana e Resiliência.

Assim, o Pensamento Sistêmico parte do pressuposto que a abordagem das crises e dos problemas só podem ser entendidos e resolvidos se lidarmos como partes integradas de uma rede complexa, cheia de ramificações, que ligam e relacionam as pessoas num todo que envolve o biológico (corpo), o psicológico (a mente e as emoções) e a sociedade (BARRETO, 2010).

Para que a Teoria da Comunicação seja eficiente, é necessário que se tenha dois componentes: a mensagem (ou conteúdo) e a relação entre os interlocutores, na qual esclarece que todo tipo de comportamento é uma forma de comunicação, sendo estes, verbais ou não verbais. A Antropologia Cultural ressalta os valores culturais e as crenças como importante fator na formação da identidade do indivíduo e do grupo. Afinal, a cultura é um elemento de referência fundamental na construção da identidade pessoal e grupal, interferindo, de forma direta, na definição do indivíduo (BARRETO, 2010).

A Pedagogia de Paulo Freire nos lembra que ensinar não é apenas uma transferência de conhecimentos acumulados por um educador(a) experiente e que sabe tudo para um educando(a) inexperiente que não sabe nada. Ensinar é o exercício do diálogo, da troca, da reciprocidade, ou seja, de um tempo para escutar, de um tempo para aprender e de um tempo para ensinar (BARRETO, 2010).

Por fim, a Resiliência é um processo no qual o indivíduo, levado pelas torrentes da vida, pode vencer, graças ao seu esforço. As pessoas resilientes valorizam muito os vínculos de apoio e estímulo, o que lhes permitem alimentar sua autoconfiança e autoestima. Logo, a Terapia Comunitária é um espaço de promoção da resiliência, pois pela partilha de experiências de vida, os indivíduos reforçam a autoestima, fortalecem os vínculos interpessoais, bem como estimulam a autonomia (BARRETO, 2010).

COMO É REALIZADA?

A TCI é realizada em formato de círculo, enfatizando a igualdade e a colaboração pelo encontro e diálogo dos integrantes do grupo. O compartilhamento de experiências tem como objetivo valorizar as histórias pessoais, contribuindo assim para a reconstrução da identidade, o fortalecimento da autoestima e da confiança em si mesmo, bem como para ampliar a compreensão e as possibilidades de enfrentar e resolver problemas (BRASIL, 2018).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

O objetivo das rodas de TCI não engloba ideologias nem dogmatismos, mas as práticas de valores supremos que dão sentido à vida; ao acolhimento, reconhecer-se na outra pessoa, criação de vínculos sociais positivos, conexões com afetos, pertencimento e enraizamento, favorecendo a ressignificação do sofrimento, livres de qualquer tipo de julgamento (SILVA *et al.*, 2020).

A TCI pode:

- Melhorar a autoestima, maior segurança na tomada de decisões, reintegração social e fortalecimento dos vínculos familiares, de amizade e espirituais (MOURÃO, 2016);
- Possibilitar a percepção das questões individuais e a ressignificação coletiva por meio do problema selecionado pelo grupo (MOURÃO, 2016);
- Auxiliar os pacientes na resolução de conflitos, sofrimentos e emoções, ampliando a rede de suporte social necessária (LEMES, 2020);
- Ser uma excelente ferramenta para garantir a promoção da saúde mental de diversos grupos, promovendo espaço de escuta e acolhimento (ALBUQUERQUE, 2021).

Savana Raabe de Oliveira, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A terapia de florais, também conhecida como terapia floral, é uma abordagem de medicina alternativa que utiliza extratos líquidos de flores, conhecidos como essências florais, para promover o equilíbrio emocional, mental e espiritual de uma pessoa. Esta terapia foi desenvolvida pelo médico britânico Edward Bach na década de 1930 e é baseada na opinião de que problemas emocionais e mentais podem ser a causa subjacente de doenças físicas (BACH, 1990).

É uma terapia completamente natural, e não tem contraindicações. Em 2018, por meio da Portaria Nº 702, foi incorporada a PNPIC (BRASIL, 2018).

COMO É REALIZADA?

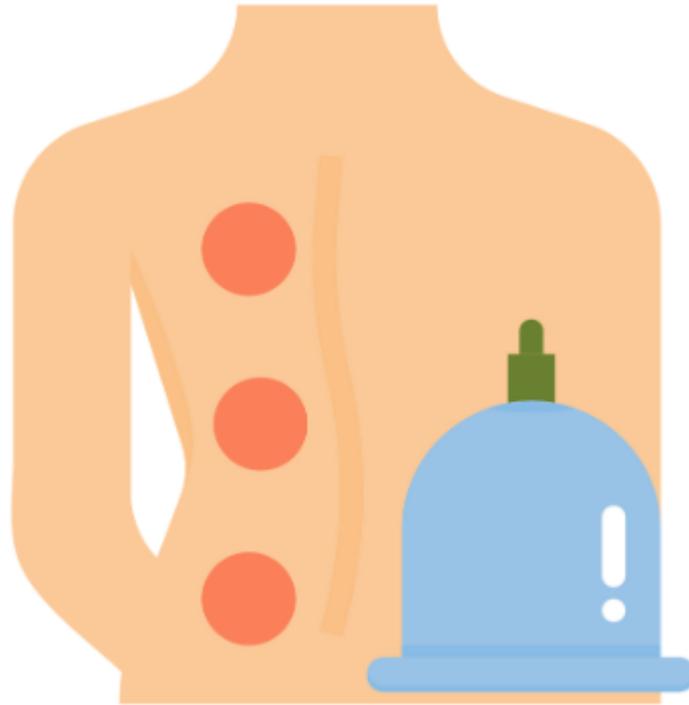
A ideia central por trás da terapia floral é que as essências florais contêm a energia e a vibração das flores das quais são feitas e podem ajudar a harmonizar as emoções e os pensamentos da pessoa, aliviando assim os sintomas de desequilíbrio emocional ou doença. Os florais são geralmente tomados por via oral, algumas gotas sob a língua ou diluídas em água, e podem ser escolhidos com base nas emoções ou sentimentos que uma pessoa está experimentando (BRASIL, 2018; KOORNSTRA, 2018).

Existem muitos sistemas diferentes de terapia floral, com diferentes essências florais sendo utilizados para tratar uma variedade de condições emocionais, desde o estresse e a ansiedade até a tristeza e a falta de autoconfiança. A escolha das essências florais geralmente é feita após uma consulta com um terapeuta floral ou praticar avançado, que avalia o estado emocional e mental da pessoa para recomendar as essências desejadas (MEDEIROS, 2007).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

É importante notar que a terapia de florais é considerada uma terapia complementar e não substitui o tratamento médico convencional. Ela é frequentemente usada em conjunto com outras abordagens terapêuticas para promover o bem-estar emocional e a saúde mental. Além disso, a eficácia da terapia floral é frequentemente debatida e o cuidado com evidências científicas sólidas para apoiar suas alegações, por isso é importante que as pessoas interessadas em experimentar consultem um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer tratamento (PINHEIRO, 2023).

Taline Gonçalves da Silva, Lucélia Terra Chini, Erika de Cássia Lopes Chaves



O QUE É?

A ventosaterapia é um método terapêutico que envolve a aplicação de ventosas na pele, criando uma pressão negativa com o objetivo de promover o escoamento e descongestionamento de *Qi* e *XUE* nos canais de energia. As ventosas podem ser feitas de vidro, plástico ou bambu (MOURA *et al.*, 2018).

COMO É REALIZADA?

Existem duas categorias principais de aplicação na ventosaterapia: seca e úmida. A ventosaterapia seca é uma técnica não invasiva realizada em pele íntegra. Quando fixa, consiste em posicionar a ventosa nos mesmos pontos de estímulo utilizados na acupuntura para tonificar ou dispersar o *Qi* do ponto correspondente (AL-BEDAH *et al.*, 2016).

A modalidade deslizante ou móvel da ventosaterapia seca envolve o deslizamento da ventosa sobre a superfície da pele, frequentemente com o uso de óleos lubrificantes para reduzir o atrito e promover relaxamento. Também é possível realizar a técnica sem óleo, o que aumenta o atrito e favorece a liberação das fáscias musculares, melhora a circulação sanguínea, regulariza o fluxo do *Qi*, elimina fatores patogênicos e promove a desintoxicação (FURHAD; BOKHARI, 2020).

Por sua vez, a ventosaterapia úmida é considerada um método invasivo, pois envolve pequenas puncturas na pele com agulhas ou lancetas para extrair sangue (sangria). A ventosa é então fixada sobre o local da sangria, gerando uma sucção forte por cerca de 1 a 2 minutos. Após a extração do sangue, a ventosa é cuidadosamente removida (FILHO, 2016).

A ventosaterapia é uma técnica que visa regular a circulação dos fluidos corporais, promovendo a drenagem de excesso de líquidos e toxinas, aumentando a circulação sanguínea local e aliviando a tensão muscular dolorosa. Além disso, ela busca restaurar o equilíbrio entre Yin e Yang, fortalecer a resistência do corpo, expelir fatores patogênicos, modular o sistema imunológico e melhorar a circulação sanguínea (AL-BEDAH *et al.*, 2019).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Os mecanismos de alívio da dor oferecidos pela ventosaterapia assemelham-se aos da acupuntura, o que justifica a aplicação dessa técnica em pontos específicos da acupuntura sistêmica. Além disso, a terapia provoca uma certa resposta do sistema imunológico, desencadeando um processo inflamatório local, estimulando a liberação de fator de necrose tumoral e promovendo um aumento significativo no fluxo linfático. Adicionalmente, a aplicação das ventosas resulta em relaxamento profundo imediato, exercendo um efeito direto na redução dos níveis de estresse (ROZENFELD; KALICHMAN, 2015).

Em conclusão, a ventosaterapia emerge como uma prática terapêutica de relevância notável no contexto da saúde. Seus mecanismos de ação, semelhantes aos da acupuntura, e os efeitos benéficos sobre a dor, inflamação local e resposta imunológica apresentam fundamentos científicos substanciais. Além disso, a capacidade da ventosaterapia em proporcionar relaxamento profundo imediato e atuar na redução do estresse destaca sua importância como uma abordagem holística para promover o bem-estar físico e mental. A crescente busca por terapias complementares e alternativas, aliada ao crescente corpo de evidências que respaldam a eficácia da ventosaterapia, destaca seu papel significativo no panorama da saúde, oferecendo uma opção terapêutica valiosa para indivíduos que buscam abordagens integrativas e equilibradas em seu cuidado de saúde.



O QUE É?

O Yoga é uma filosofia milenar, que tem sido amplamente difundida e cada vez mais adotada pela sociedade. É conhecido por seus objetivos de integrar corpo, mente e espírito através de determinadas posturas corporais (asanas), da respiração (prānāyāmas), da meditação e de um conjunto de práticas psicofísicas. Dessa forma, é responsável por influenciar positivamente no desenvolvimento de competências dos praticantes, além de promover saúde e bem-estar (GRECO *et al.*, 2019).

É uma das PICs da PNPIC do SUS, instituída pela Portaria nº 971 de 03 de maio de 2006. Além disso, foi inserido pela Portaria 719, de 07 de abril de 2011, que institui o Programa Academia da Saúde, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e é recomendado pelos sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde (WHO) (BARROS *et al.*, 2014).

COMO É REALIZADA?

No Yoga, de acordo com Bernardi *et al.* 2020, os conhecimentos e práticas indianas são inseridos no cotidiano dos praticantes, por meio de oito conceitos, a saber:

- **Yamas:** são os cinco valores morais e proibitivos a serem praticados: não violência, compromisso com a verdade, honestidade, continência nos prazeres sensuais e desapego.

- **Nyamas:** referem-se às cinco práticas disciplinares e construtivas: purificação, contentamento, esforço sobre si mesmo, estudo, consagração a Deus.
Juntos, yamas e nyamas constituem um código de conduta ética.
- **Asana:** corresponde à postura física estável e confortável, capaz de trabalhar o relaxamento.
- **Pranayama:** é o controle da respiração;
- **Pratyahara:** é a emancipação da atividade sensorial;
- **Dharana:** é a concentração
- **Dhyana:** é a meditação, capaz de aprofundar o desenvolvimento da concentração e da percepção interna;
- **Samadhi:** (integração), que propõe uma busca profunda através da própria consciência.

Atualmente, a vertente do Yoga mais adotada e, certamente, mais vista tem sido a correspondente às Asanas, as posturas corporais, associadas à respiração e à meditação (BARROS *et al.*, 2014).

BENEFÍCIOS E PARA QUE SERVE?

Esta prática age sobre a ordenação de vários aspectos relacionados à saúde e bem-estar. No nível físico, promove descanso, disposição e rendimento; no nível emocional, desperta sensações de estabilidade e confiança; no nível mental, promove melhora nos quadros de confusão e desenvolvimento do foco (BASSOLI, 2007).

Nesse sentido, o emprego do Yoga tem inúmeros benefícios nos mais variados contextos de saúde, uma vez que promove relaxamento, diminuição de transtornos ansiosos e do estresse, promoção de bem-estar e melhora na qualidade de vida no geral (DARIVA; MENDES, 2019).

Sendo assim, as posturas e práticas propostas podem ser utilizadas tanto como opção terapêutica para determinados sintomas ou patologias, quanto para produção de autoconhecimento e estímulo aos hábitos saudáveis (BARROS *et al.*, 2014).

A adoção dessa prática no contexto de saúde brasileiro traz contribuições na implementação de um cuidado integral e torna possível um entendimento mais amplo do conceito de saúde pelos praticantes, inseridos como protagonistas no processo saúde-doença através do autocuidado e do cuidado com o próximo (BERNARDI *et al.*, 2020).

- AL-BEDAH, A. M., *et al.* Classification of Cupping Therapy: A tool for modernization and standardization. *Journal of Complementary Medicine Research*, Nashville, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/306240082_Classification_of_Cupping_Therapy_A_Tool_for_Modernization_and_Standardization. Acesso em: 19 nov. 2023.
- AL-BEDAH, A. M. *et al.* The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, Taiwan, v. 9, n. 2, p. 90-97, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2225411018300191>. Acesso em: 12 nov. 2023.
- ALBUQUERQUE, R. N. Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de promoção da saúde nas universidades. *Revista de Saúde Coletiva da UEFS, Feira de Santana*, v. 11, n. 1, p. e6611, 2021. Disponível em: <https://ojs3.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6611>. Acesso em: 02 dez. 2023.
- ALI, A. M.; KUNUGI, H. Apitherapy for age-related skeletal muscle dysfunction (sarcopenia): A review on the effects of royal jelly, propolis, and bee pollen. *Foods*, Basel, v. 9, n. 10, p. 1362, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2304-8158/9/10/1362>. Acesso em: 12 dez. 2023.
- AMARAL, R. S.; BUSTAMANTE, P. D.; IANNI, H. F. Hipnoterapia e Fobia de Animal: Relato de Caso. *Revista Brasileira de Hipnose*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 43-48, 2015. Disponível em: https://revistabrasileiradehipnose.com.br/wp-content/uploads/2020/07/RBH_Vol-272-pp.43-48-Amaral-KS-1.pdf. Acesso em: 30 jan. 2024.
- ANDRADA, P. C.; SOUZA, V. L. T. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 359–368, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/TTy4B9q9D5zgGZHJcn6GFTz/?lang=pt>. Acesso em: 11 dez. 2023.
- ANDRADE, L. Q. *Terapias expressivas*. São Paulo: Vetor, 2000.
- ANDRADE, M. D. *et al.* Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica. *ENCICLOPEDIA BIOSFERA*, Jandaia, v. 17, n. 32, 2020. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/20>. Acesso em: 02 dez. 2023.
- ANJOS, O.; CAMPOS, M. G.; ESTEVINHO, L. M. Poderá o pólen ser considerado um superalimento?. *Revista do Instituto Politécnico de Castelo Branco*, Castelo Branco, v. 7, n. 11, p. 20-26, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/6020>. Acesso em: 12 dez. 2023.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE OZONIOTERAPIA (ABOZ). O que é a ozonioterapia?. [2023]. Reúne profissionais de saúde interessados na técnica e foi concebida com o objetivo de regulamentar e promover a prática da Ozonioterapia em nosso país de maneira legal, responsável, ética e baseada em evidências científicas. Disponível em: <https://www.aboz.org.br/ozonize-se/o-que-e-ozonioterapia/>. Acesso em: 27 de nov. de 2023.

AZEVEDO, C. *et al.* Práticas integrativas e complementares no âmbito da enfermagem: aspectos legais e panorama acadêmico-assistencial. Escola Anna Nery, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/zCtFNpfgPQpQvKHn9jVJpxD/?lang=pt>. Acesso em: 02 dez. 2023.

BACH, E. Os remédios florais do Dr. Bach: Cura-te a ti Mesmo. São Paulo: Pensamento, 1990.

BAEZA-NOCI, J.; PINTO-BONILLA, R. Systemic Review: Ozone: A Potential New Chemotherapy. International journal of molecular sciences, [S.l.], v. 22, n. 21, p. 11796, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8584016/>. Acesso em: 27 fev. 2023.

BARBOSA, I. C. F. J.; SANTOS, M. C. L.; LEITÃO, G. C. M. Arteterapia na assistência de enfermagem em oncologia: produções, expressões e sentidos entre pacientes e estudantes de graduação. Escola Anna Nery, Rio de Janeiro, v. 11, p. 227-233, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/4GQM8PB7ZMnZYkQJdJdRMsg/?lang=pt>. Acesso em: 03 dez. 2023.

BARRETO A. Terapia comunitária passo a passo. 3 ed. Fortaleza: Gráfica LCR, 2010.

BARROS, N. F. *et al.* Yoga e promoção da saúde. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4ZSqcXDmvfXGtbSkB8hw73v/?lang=pt>. Acesso em: 19 nov. 2023.

BARTON, A. Danças circulares: Dançando o Caminho Sagrado. 2. ed. São Paulo: Triom, 2012.

BASSOLI, R. M. Yoga para a vida: uma autobiografia. Campinas: Átomo, 2019.

BENTO, M. V. S. Cromoterapia no processo saúde, doença e cuidado: um estudo à luz da revisão integrativa. 2018. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, RN, 2018. Disponível em: <https://antigo.monografias.ufrn.br/handle/123456789/8312>. Acesso em 19 nov. 2023.

BERGMANN, T. F.; PETERSON, D. H. Chiropractic Technique-E-Book. Amsterdam: Elsevier Health Sciences, 2010.

BERNARDI, M. L. D. *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 25, p. e200511, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/gGGb6PFVgSCdSbhjsZp5XcS/?lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2023.

BESSA, J. H. N.; OLIVEIRA, D. C. O uso da terapia reiki nas américas do norte e do sul: uma revisão. Revista Enfermagem UERJ, Vila Isabel, v. 21, n. 5, p. 660-664, 2013. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/10048/7834>. Acesso em: 02 dez. 2023.

BEZERRA, V. S. R.; SILVA, L. C. A.; RUFINO, E. A. O que a medicina indiana tem a nos ensinar sobre a saúde: um estudo sobre o ayurveda. In: Encontro Internacional de Jovens Investigadores (JOIN), 2019, Campina Grande. Anais III JOIN. Campina Grande, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/50010>. Acesso em: 16 dez. 2023.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Ozonioterapia: em meio à polêmica, Lei autoriza o uso como tratamento complementar no país. [2023]. Responsável pela veiculação das publicações bibliográficas produzidas pelo Ministério da Saúde, bem como informações gerais na área de ciências da saúde. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/ozonioterapia-em-meio-a-polemica-lei-autoriza-o-uso-como-tratamento-complementar-no-pais/#:~:text=IN%C3%8DCIO-Ozonioterapia%3A%20em%20meio%20%C3%A0%20pol%C3%AAmica%2C%20Lei%20autoriza%20o%20uso%20como,m%C3%A9todo%20complementar%20a%20diversos%20tratamentos>. Acesso em: 30 jan. 2023.

BOAVIAGEM, A. *et al.* Comportamento biomecânico da pelve nas diferentes posturas adotadas durante o segundo período do trabalho de parto. *Revista Eletrônica da Estácio Recife*, Recife, v. 5 n. 1. 2019. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/222>. Acesso em: 12 nov. 2023.

BOMFIM, Z. Á. Cruz. Biodança como prática integrativa complementar em contexto comunitário. *Informação em Pauta*, Ceará, v. 6, n. 1, p. 107-116, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8742312>. Acesso em: 12 mar. 2023.

BONFADA, *et al.* Termalismo social e hidrologia médica: as potencialidades brasileiras. *In: 11º Encontro Científico Cultural Interinstitucional*, 11., 2013, Cascavel. Anais do 11º Encontro Científico Cultural Interinstitucional. Cascavel: 2013. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/upload/ecci/anais/55952a94e7994.pdf>. Acesso em: 30 de novembro de 2023.

BONTEMPO, M. *Medicina Natural*. São Paulo: Nova Cultural, 2000.

BORDONI, B. The benefits and limitations of evidence-based practice in osteopathy. *Cureus*, San Francisco, v. 11, n. 11, 2019. Disponível em: https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/24793/1612429389-1612429386-20210204-18268-1bm77mm.pdf. Acesso em: 15 nov. 2023.

BRACHER, E. S. B.; BENEDICTO, C. C.; FACCHINATO, A. P. A. Quiropraxia. *Revista De Medicina*, São Paulo, v. 92, n. 3, p. 173-182, 2013. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-730797>. Acesso em: 30 jan. 2024.

BRADBEAR, N. Apiterapia: o poder terapêutico das abelhas. São Caetano do Sul, 11 set. 2019. *Revista digital sobre práticas integrativas e complementares destinada a médicos, terapeutas, enfermeiros, odontologistas, veterinários, psicólogos e demais profissionais da área de saúde*. Disponível em: <https://revistamedicinaintegrativa.com/apiterapia-o-poder-terapeutico-das-abelhas/>. Acesso em: 06 fev. 2023.

BRANCO, M. D. Naturopatia. [S.l.], 2003. Regulamentação das Terapêuticas Não- Convencionais, com base no Decreto/Lei Nº 45/2003 de 22 de Agosto, Aprovada, por unanimidade, pela Assembleia da República, em 15/07/03. Disponível em: <https://portalidea.com.br/cursos/ebdf2219e02641460c5a708e963d6cea.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada 10 de 09 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à ANVISA e dá outras providências. Brasília - DF: Diário Oficial da União 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Mapa de Evidências: efetividade clínica da acupuntura. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria N° 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação n° 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria N° 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria N° 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, 2006b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 56p.

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. 1. ed. Brasília, 2006. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 23 nov. 2023.

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. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 21 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf. Acesso em: 23 nov. 2023.

BRASIL. Portaria n° 374 de 1° de outubro de 2009. Dispõe especificações técnicas para o aproveitamento de água mineral, termal, gasosa, potável de mesa, destinadas ao envase, ou como ingrediente para o preparo de bebidas em geral ou ainda destinada para fins balneários. Brasília, 2009.

BREVES, R. Acupuntura Tradicional Chinesa. São Paulo: Robe Editorial, 2001.

BRITO, A. M. G. *et al.* Aromaterapia: da gênese a atualidade. Revista Brasileira de plantas medicinais, Botucatu, v. 15, p. 789-793, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzqGFyH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 maio 2023.

BRONFORT, G. *et al.* Effectiveness of manual therapies: the UK evidence report. *Chiropractic & osteopathy*, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 1-33, 2010. Disponível em: <https://chiromt.biomedcentral.com/articles/10.1186/1746-1340-18-3>. Acesso em: 02 dez. 2023.

BROWN, R. P. *et al.* Yoga, breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, [S.l.], v. 1172, p. 54–62, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x>. Acesso em: 02 jan. 2024.

BRYANS, R. *et al.* Evidence-based guidelines for the chiropractic treatment of adults with headache. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, Doylestown, v. 34, n. 5, p. 274-289, 2011. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0161475411000686?casa_token=O-HoMXXkIgoAAAAA:XHg_juoQARoRW9Mk152n2L2_TnJomwUjGSqLqIO5_z4r0lxiaZouWRcHiLv2ggxNGZGVbxQm5Vuy. Acesso em: 02 dez. 2023.

CAHN, B. R.; POLICH, J. Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, Washington, v. 132, n. 2, p. 180-211, 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2013-25625-003>. Acesso em: 19 nov. 2023.

CARNEIRO, D. M. *Ayurveda: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia*. São Paulo: Pensamento, 2014. 336p.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 34, p. e3441, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/VwGgLVHZckm76BRMKkwDgpq/?lang=pt>. Acesso em: 02 dez. 2023.

CECHETTI, E. E. Considerações referentes ao uso de óleos essenciais no climatério. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Práticas Integrativas e Complementares) - Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/3090>. Acesso em: 21 maio 2023.

CHAITOW, L. *Osteopatia: Manipulação e Estrutura do Corpo*. 2 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1982. 112 p.

CHANG, Y. S. *et al.* The efficacy of music therapy for people with dementia: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of clinical nursing*, United Kingdom, v. 24, n. 23-24, p. 3425-3440, 2015. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jocn.12976>. Acesso em: 30 nov. 2023.

CHAPMAN-SMITH, D.A. *Quiropraxia uma profissão na área da saúde: educação, prática, pesquisa e rumos futuros*. São Paulo: Editora Anhembi Morumbi, 2001.

CINOTTI, N. The Expression of an Age-Old Need for Company - Infant Research and Bioenergetic Analysis. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, São Paulo, v. 22, p. 87-108, 2012. Disponível em: <https://bioenergetic-analysis.com/article/view/0743-4804-2012-22-87>. Acesso em: 02 dez. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Parecer de Câmara Técnica nº 34/2020/CTLN/COFEN. Prescrição de Enfermeiro. Óleos essenciais. Aromaterapia. Práticas integrativas e complementares. Brasília: COFEN, 2020. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/parecer-n-34-2020-ctlm-cofen/>. Acesso em: 25 jan. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (CFF). Resolução Nº 546, de 21 de Julho de 2011. Dispõe sobre a indicação farmacêutica de plantas medicinais e fitoterápicos isentos de prescrição e o seu registro. Brasília: DF, 2011. Disponível em: https://www.cff.org.br/userfiles/21%20-%20BRASIL_%20CONSELHO%20FEDERAL%20DE%20FARMÁCIA_%202011%20Resolucao_546_2011_CFF.pdf. Acesso em: 25 jan. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA (COFFITO). Resolução COFFITO nº. 380, de 3 de novembro de 2010. Regulamenta o uso pelo Fisioterapeuta das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde e dá outras providências. Brasília: DF, 2010. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3143>. Acesso em: 25 jan. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM). Código de Ética Médica: Resolução CFM nº 2.217, de 27 de Setembro de 2018, modificada pelas Resoluções CFM nº 2.222/2018 e 2.226/2019 / Conselho Federal de Medicina – Brasília: CFM, 2019. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/images/PDF/cem2019.pdf>. Acesso em: 25 jan. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). Resolução CFN Nº 731, de 21 de Agosto de 2022. Altera as Resoluções CFN nº 656, de 15 de junho de 2020, que dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares, e nº 680, de 19 de janeiro de 2021, que regulamenta a prática da fitoterapia pelo nutricionista. Brasília: CFN; 2022. Disponível em: <http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=680>. Acesso em: 25 jan. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA (CFO). Resolução CFO-82, de 25 de Setembro de 2008. Reconhece e regulamenta o uso pelo cirurgião-dentista de práticas integrativas e complementares à saúde bucal. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <https://sistemas.cfo.org.br/visualizar/atos/RESOLUÇÃO/SEC/2008/82>. Acesso em: 25 jan. 2024.

CORREIA, G. W. B. Análise Bioenergética para além das quatro paredes. *Revista Latinoamericana De Psicologia Corporal*, Cariri, v. 1, n. 1, p. 28-43, 2014. Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/12>. Acesso em: 03 dez. 2023.

CORTEZ, C. M.; SILVA, D. Hipnose, imobilidade tônica e eletroencefalograma. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 62, n. 4, p. 285–296, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000400006>. Acesso em: 19 dez. 2023.

CUNHA, S. A.; RUBINSZTJN, K. C.; ROCHA, L. B. Shantala em terapia ocupacional. *Multitemas*, Campo Grande, n. 23, p. 168-181, 2016. Disponível em: <https://www.multitemas.ucdb.br/multitemas/article/view/890>. Acesso em: 19 nov. 2023.

DAGENAIS, S; HALDEMAN, S. Chiropractic. Primary Care: Clinics in Office Practice, Ypsilanti, v. 29, n. 2, p. 419-437, 2002. Disponível em: [https://www.primarycare.theclinics.com/article/S0095-4543\(01\)00005-7/fulltext](https://www.primarycare.theclinics.com/article/S0095-4543(01)00005-7/fulltext). Acesso em: 02 dez. 2023.

DARIVA, L. F. S.; MENDES, D. L. Bem-estar, qualidade de vida e regulação emocional: A prática do yoga como terapia complementar. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, Osório*, v. 4, n. 2, 2019. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/438>. Acesso em: 19 nov. 2023.

DAVIDSON, R. J.; GOLEMAN, D. J. The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, London*, v. 25, n. 4, p. 291-308, 1977. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00207147708415986>. Acesso em: 19 nov. 2023.

DE AMARAL, H. A. M. Evidências Científicas da Medicina Termal - Crenoterapia. 2010. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) - Universidade do Porto, 2010. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/52735/2/Tese%20concluida.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2023.

DE'CARLI, J. Reiki universal. São Paulo: Butterfly, 2021.

DO VALE, C. S. *et al.* Arteterapia como estratégia de cuidado em saúde mental no âmbito da atenção primária: um relato de experiência. *Journal of Management & Primary Health Care*, v. 13, p. e014-e014, 2021. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/1162>. Acesso em: 16 dez. 2023.

DUNBAR, R. I. M. *et al.* Performance of music elevates pain threshold and positive affect: Implications for the evolutionary function of music. *Evolutionary psychology, Oakland*, v. 10, n. 4, p. 147470491201000403, 2012. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/147470491201000403>. Acesso em: 30 nov. 2023.

EL-GUENDOZ, S. *et al.* Antioxidant and diuretic activity of co-administration of Capparis spinosa honey and propolis in comparison to furosemide. *Asian Pacific journal of tropical medicine, Malaysia*, v. 10, n. 10, p. 974-980, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1995764517310052>. Acesso em: 12 dez. 2023.

EL-HAKAM, F. E. *et al.* Apitherapy combination improvement of blood pressure, cardiovascular protection, and antioxidant and anti-inflammatory responses in dexamethasone model hypertensive rats. *Scientific reports, London*, v. 12, n. 1, p. 20765, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36456799/>. Acesso em: 06 fev. 2023.

EL-HASKOURY, R. *et al.* Antioxidant, hypoglycemic, and hepatoprotective effect of aqueous and ethyl acetate extract of carob honey in streptozotocin-induced diabetic rats. *Veterinary world, Gujarat*, v. 12, n. 12, p. 1916-1923, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6989319/>. Acesso em: 06 fev. 2023.

ELKINS, G. R.; JOHNSON, A. K.; FISHER, W. I. Cognitive hypnotherapy for pain management. *American Journal of Clinical Hypnosis, [S.l.]*, v. 54, n. 4, p. 294-310, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22655332/>. Acesso em: 02 dez 2023.

ESTEVES, C. O. *et al.* Medicamentos fitoterápicos: prevalência, vantagens e desvantagens de uso na prática clínica e perfil e avaliação dos usuários. *Revista de Medicina, São Paulo*, v. 99, n. 5, p. 463-472, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/160705>. Acesso em: 26 ago. 2023.

FARIAS, J. D.; MARINHO, A. Lúdico e danças circulares: reflexões sobre um grupo em um centro de saúde de Florianópolis (SC). *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 33, n. 1, p. 61-70, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170274>. Acesso em: 11 dez. 2023.

FAUSER, W. The Importance of Integrating Pre- and Perinatal Issues into Bioenergetic Analysis. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, São Paulo, v. 25, p. 95-120, 2015. Disponível em: <https://nomos-elibrary.de/10.30820/9783837972566/bioenergetic-analysis#page=97>. Acesso em: 03 dez. 2023.

FERRAZ, M. H. C. T. *Arte e loucura: limites do imprevisível*. São Paulo: Lemos Editorial, 1998.

FIGUEIREDO, R. *et al.* Práticas integrativas no SUS: Constelação Familiar. Narrador: Marcela Morato. Rio de Janeiro: Canal Saúde Fiocruz, 2018. 1 vídeo, MPEG-4, (26min 39s), son., color. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/30728>. Acesso em: 18 dez. 2023.

FIGUEIREDO, R. *et al.* Práticas integrativas no SUS: Cromoterapia. Narrador: Marcela Morato. Rio de Janeiro: Canal Saúde Fiocruz, 2018. 1 vídeo, MPEG-4, (26min 52s), son., color. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/30496>. Acesso em: 12 nov. 2023.

FILHO, R. *Ventosaterapia Chinesa*. 1. ed. São Paulo: Editora Brasileira de Medicina Chinesa, 2016.

FITZPATRICK, E.; HOLLAND, O. J.; VANDERLELIE, J. J. Ozone therapy for the treatment of chronic wounds: A systematic review. *International wound journal*, United Kingdom, v. 15, n. 4, p. 633-644, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7949634/>. Acesso em: 27 fev. 2023.

FRANCA, M. A. *et al.* O uso da Fitoterapia e suas implicações The use of herbal medicine and its implications. *Brazilian Journal of Health Review*, São José dos Pinhais, v. 4, n. 5, p. 19626-19646, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-094>. Acesso em: 25 jan. 2024.

FREITAG, V. L.; ANDRADE, A. D.; BADKE, M. R. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. *Enfermería Global*, Murcia, v. 14, n. 2, p. 335, 2015. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/200511>. Acesso em: 02 dez. 2023.

FROZZA, C. *et al.* Antitumor activity of Brazilian red propolis fractions against Hep-2 cancer cell line. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, Netherlands, v. 91, p. 951-963, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0753332217315536>. Acesso em: 06 fev. 2023.

FURHAD, M.; SINA, R. E.; BOKHARI, S. Z. *Cupping Therapy*. Michigan: StatPearls Publishing, Treasure Island (FL), 2019.

GABBE, B. J.; BENNELL, K. L. A pilot randomised controlled trial of eccentric exercise to prevent hamstring injuries in community-level Australian Football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Philadelphia, v. 9, n. 6, p. 507 - 507, 2006. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244006000065?casa_token=ZS5sqKSMd-gAAAAA:pP5dZgmKExVFHirr4Zh1QM7NFUkKx9IN8f80oiZA971XolOPbv5va2puO97TaRscyZCs3-54phAu. Acesso em: 19 nov. 2023.

GASPERI, P. *et al.* A dieta ayurvédica e a consulta de enfermagem: uma proposta de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.] v. 13, p. 495-506, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000200025>. Acesso em: 28 jan. 2024.

GOLEMAN, D. J.; SCHWARTZ, G. E. Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Netherlands*, v. 44, n. 3, 456-466, 1976. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1976-20168-001>. Acesso em: 02 dez. 2023.

GORI, L.; FIRENZUOLI, F. Ear acupuncture in European traditional medicine. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, New York*, v. 4, n. 1, p. 13-16, 2007. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2007/356108/>. Acesso em: 19 nov. 2023.

GRAIKOU, K. *et al.* Characterization and biological evaluation of selected Mediterranean propolis samples. Is it a new type?. *LWT-Food Science and Technology, Georgia*, v. 65, p. 261-267, 2016. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0023643815301195?casa_token=NnacyZawORcAAAAA:_kDpxiVYubc0I0ijT7GtpGq5_Pu_Io97X1vzqgR8Mexj190dX64z7A0PH-b0HC25Nvi7qNbgHwne. Acesso em: 12 dez. 2023.

GRECO, R. M. *et al.* Yoga na Promoção Da Saúde Do Trabalhador: Relato Da Experiência. *Interfaces-Revista de Extensão da UFMG, Belo Horizonte*, v. 7, n. 1, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19090>. Acesso em: 19 nov. 2023.

GURGEL, F. F. *et al.* Reflexões sobre o emprego da osteopatia nas políticas públicas de saúde no Brasil. *Fisioterapia Brasil, São Paulo*, v. 18, n. 3, p. 374-381, 2017. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1066/2134>. Acesso em: 17 maio 2023.

HABRYKA, C.; KRUCZEK, M.; DRYGAŚ, B.. Bee products used in apitherapy. *World Scientific News, West Pomerania*, n. 48, p. 254-258, 2016. Disponível em: <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.psjd-09a97842-03de-4aa6-8cac-f1bc068a7d8c>. Acesso em: 12 dez. 2023.

HANELINE, M. T.; ROSNER, A. L.; DIRUSSA, G. The evidence base for chiropractic treatment of musculoskeletal conditions in children and adolescents: The emperor's new suit? *Journal of Contemporary Chiropractic, Dallas*, v. 2, n. 4, p. 137-144, 2017. Disponível em: <https://chiromt.biomedcentral.com/articles/10.1186/1746-1340-18-15>. Acesso em: 12 nov. 2023.

HARVEY, E. N.; MCELROY, W. D.; WHITELEY, A. H. On cavity formation in water. *Journal of Applied Physics, New York*, v. 18, n. 2, p. 162-172, 1947. Disponível em: <https://pubs.aip.org/aip/jap/article-abstract/18/2/162/158981/On-Cavity-Formation-in-Water>. Acesso em: 02 dez. 2023.

HAWK, C. *et al.* Consensus process to develop a best-practice document on the role of chiropractic care in health promotion, disease prevention, and wellness. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, Philadelphia*, v. 38, n. 9, p. 659-665, 2015. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0161475412000966?casa_token=-RB0koPCoeEAAAAA:7GbhgSmzmPfoF0vzL4NaZanlpfyqWDQ6CtALdSfLbbYAR_NSfO8Zifl00Q6xFmYWu0x6WenRWLyZ. Acesso em: 12 nov. 2023.

HELLMANN, F. Termalismo social no sistema único de saúde: ampliando ações e olhares quanto ao uso terapêutico da água. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*, Palhoça, v. 3, n. 5, p. 9-11, 2014. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/3303>. Acesso em: 02 dez. 2023.

HOSSEN, M. S. *et al.* Beneficial roles of honey polyphenols against some human degenerative diseases: A review. *Pharmacological Reports*, Rockville, v. 69, n. 6, p. 1194-1205, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1734114017302621>. Acesso em: 12 dez. 2023.

JANSEN-SCHULZE, Y. *Massagem ayurvédica para bebês*. Tradução: Inês Antônia Lohbauer. Osasco: Novo Século Editora, 2009. 174p.

JANG, S.; KIM, K. H. Clinical Effectiveness and Adverse Events of Bee Venom Therapy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Toxins*, Basel, v. 12, n. 9, p. 558, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6651/12/9/558#B2-toxins-12-00558>. Acesso em: 27 fev. 2023.

JAQUES NETO, E. F.; KESSLER, A. S. Reiki: da teoria do método às constatações científicas sobre os resultados positivos na saúde integral. *In: XXI CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS*, 2016, Curitiba. Anais - Centro Reichiano. Curitiba: 2016. Disponível em: https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2016/Reiki-da-teoria-do-metodo-JAQUES-NETO-Eduardo-KESSLER-Adriana.pdf. Acesso em: 01 fev. 2024.

JIANPING, H. *Metodologia da Medicina Tradicional Chinesa*. 1. ed. São Paulo: Roca, 2001.

KHAYYAL, M. T. *et al.* A clinical pharmacological study of the potential beneficial effects of a propolis food product as an adjuvant in asthmatic patients. *Fundamental & clinical pharmacology*, Strasbourg, v. 17, n. 1, p. 93-102, 2003. Disponível em: Acesso em: 12 dez. 2023.

KLAUS, M. H.; KENNEL, J. H. *Pais e Bebês: a formação do apego*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

KOORNSTRA, D. *Bach Flower Remedies for children*. [2018]. *Bach Bloesem Remedies voor kinderen*. Disponível em: <https://bachbloesemremediesvoorkinderen.nl/>. Acesso em 21 março 2023.

KUMAR, N. WHO - Normative guidelines on pain management. Geneva: World Health Organization, 2007. Disponível em: https://www.who.int/medicines/areas/quality_safety/delphi_study_pain_guidelines.pdf.

LAAROUSSI, H. *et al.* Unveiling the techno-functional and bioactive properties of bee pollen as an added-value food ingredient. *Food Chemistry*, [S.l.], v. 405, p. 134958, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030881462202920X?via%3Dihub>. Acesso em: 27 fev. 2023.

LEBOYER, F. *Shantala: massagem para bebês, uma arte milenar*. 7. ed. São Paulo: Ground, 1998.

LEE, B. *et al.* The efficacy and safety of acupuncture for the treatment of children with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, New York, v. 2018, p. 1-19, 2018. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2018/1057539/>. Acesso em: 19 nov. 2023.

LEMES, A. G. *et al.* A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 33, p. 10629, 2020. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/10629>. Acesso em: 19 nov. 2023.

LEMOS, M. Constelação Familiar: o que é, para que serve (e como funciona). Rio de Janeiro, 14 nov. 2023. *Tua saúde. O Tua Saúde*, marca do Grupo Rede D'Or, é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/constelacao-familiar/>. Acesso em 15 de nov 2023.

LI, S. *et al.* Effectiveness of acupuncture in postpartum depression: a systematic review and meta-analysis. *Acupuncture in Medicine*, [S.l.], v. 36, n. 5, p. 295-301, 2018. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1136/acupmed-2017-011530?casa_token=tlXEF52NTw4AAAAA:U7fiOw2yRo_hFUYZ4Y_IbjPO6aM-EJxm_nFW60LQXdIdaKtZz6vCyWK_TK3qBvOuk-bjiqmvxiUiqA. Acesso em: 19 nov. 2023.

LIMA, I; MORESCO, B. Massoterapia aplicada no tratamento do estresse. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Estética e Cosmética) - Faculdade de Sinop - FASIPE, Sinop, MT, 2021. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/681>. Acesso em: 04 fev. 2024.

LLOYD, I.; STEEL, A.; WARDLE, J. *Naturopathy, Practice, Effectiveness, Economics & Safety*. Ontario: World Naturopathic Federation, 2021. *E-book*. Disponível em: https://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2021/12/Health-Technology-Assessment-HTA_eBook.pdf. Acesso em: 02 fev. 2024.

LOPES, N. *et al.* Medicina complementar e alternativa no contexto da ayurveda e da medicina popular no Brasil. *Biológicas & Saúde*, Campos dos Goytacazes, v. 6, n. 20, 2016. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/biologicas_e_saude/article/view/967. Acesso em: 12 nov. 2023.

LÜBECK, W; HOSAK, M. O grande livro de símbolos do Reiki: a tradição espiritual dos símbolos e mantras do sistema Usui de cura natural. Tradução de Euclides Luiz Calloni, Cleusa Margô Wosgrau. São Paulo: Pensamento, 2010.

MAGALHÃES, D. V. *et al.* Evidências Atuais da Importância da Hipnose na Dor Crônica. *Revista Brasileira de Hipnose*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 97-101, 2014. Disponível em: https://revistabrasileiradehipnose.com.br/wp-content/uploads/2020/07/RBH_Vol-262-pp.45-53_Magalh%C3%A3esDV.pdf. Acesso em: 30 jan. 2024.

MAGALHÃES, J. O Grande Livro do Reiki: Manual prático e atualizado sobre a arte da cura. 8.ed. Rio de Janeiro: Bambual, 2015.

MAMA, M.; TESHOME, T.; DETAMO, J. Antibacterial activity of honey against methicillin-resistant staphylococcus aureus: a laboratory-based experimental study. *International journal of microbiology*, [S.l.], v. 2019, 2019. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/ijmicro/2019/7686130/>. Acesso em: 12 dez. 2023.

MANSUR, F. R. Direito sistêmico: a abordagem sistêmica como método alternativo à resolução de conflitos familiares. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Direito) - Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, SP, 2022. Disponível em: <https://adelpha-api.mackenzie.br/server/api/core/bitstreams/79918bad-6890-446e-870a-326632c0dce8/content>. Acesso em: 11 dez. 2023.

MARINO, S.; MACEDO, R. M. S. A Constelação Familiar é sistêmica?. *Nova perspectiva sistêmica*, São Paulo, v. 27, n. 62, p. 24-33, 2018. Disponível em: <https://revistanps.emnuvens.com.br/nps/article/view/441>. Acesso em: 19 nov. 2023.

MATHARU, R. K. *et al.* Antibacterial Properties of Honey Nanocomposite Fibrous Meshes. *Polymers*, Basel, v. 14, n. 23, p. 5155, nov. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36501550/>. Acesso em: 06 fev. 2023.

MEDEIROS, G. M. S. Geoterapia: teorias e mecanismos de ação - um manual teórico e prático. Tubarão: Unisul, 2007.

MEDEIROS, G. M. S. O Poder da argila medicinal. Blumenau: Nova letra, 2013.

MELO, E. M. *et al.* Mini-revisão sobre óleos essenciais utilizados na aromaterapia e sua ação farmacológica. In: ALMEIDA JUNIOR, S. *Produtos Naturais e Suas Aplicações: Da comunidade para o laboratório*. São Paulo: Editora Científica, 2021, p. 143-155. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/mini-revisao-sobre-oleos-essenciais-utilizados-na-aromaterapia-e-sua-acao-farmacologica>. Acesso em: 21 maio 2023.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Porto Alegre, v. 29, n. 2, p. 276–289, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/?format=html>. Acesso em: 02 dez. 2023.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? a experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/6QBFP9YLtTmtMgMhYffjNs/?lang=pt>. Acesso em: 01 fev. 2024.

MILLER, J. P. O livro dos chakras, da energia e dos corpos sutis: uma nova visão das tradições antigas e modernas sobre os nossos centros de energia. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2015.

MOGHAZY, A. M. *et al.* The clinical and cost effectiveness of bee honey dressing in the treatment of diabetic foot ulcers. *Diabetes research and clinical practice*, New York, v. 89, n. 3, p. 276-281, 2010. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822710002561?casa_token=GmT6-xZ5zm0AAAAA:zDwuTpnRSK15grmPI8NuHZYwZ4nGlpoCTFN3a12O8PftN8nK6rXbq8bmjt7e_7z9NoeVrUkG1qjo. Acesso em: 12 dez. 2023.

MOREIRA, N. R. *et al.* A Percepção da Mãe após Aprendizado e Prática do Método de Massagem Shantala No Bebê. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, João Pessoa, v. 15, n. 1, p. 25-30, 2011. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/d9d7/bca2e54129f5a4444ee8e527e3412cd0681d.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2023.

MOURA, C. C. *et al.* Cupping therapy and chronic back pain: systematic review and meta-analysis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 26, p. 1-15, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/wHqRXxHjCC96prj9WCKQshN/?lang=en>. Acesso em: 19 nov. 2023.

MOURÃO, L. F. *et al.* Terapia Comunitária como novo recurso da prática do cuidado: revisão integrativa. *SANARE-Revista de Políticas Públicas*, Sobral, v. 15, n. 2, 2016. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1047>. Acesso em: 02 dez. 2023.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. *ObservaPICS*, Recife, n. 2, p. 1-33, 2020. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/documentos-oficiais/cuidado-integral-na-covid-aromaterapia-observapics.pdf>. Acesso em: 21 maio 2023.

NETO, M. J. P. *Princípios Fundamentais da Dieta Segundo o Ayurveda*. Maringá: Viseu, 2023. 134p.

NOGUEIRA, M. M. Hipnose na Depressão: relato de caso. *Revista Brasileira de Hipnose*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 38-56, 2018. Disponível em: https://revistabrasileiradehipnose.com.br/wp-content/uploads/2020/07/RBH_Vol-291-pp.38-56_Nogueira-MM.pdf. Acesso em: 30 jan. 2024.

OLIVEIRA, C. H. A Hipnose como Tratamento Adjunto da Hipertensão Arterial. *Revista Brasileira de Hipnose*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 76-94, 2017. Disponível em: https://revistabrasileiradehipnose.com.br/wp-content/uploads/2020/07/RBH_Vol-282-pp.76-94_De-OliveiraCH.pdf. Acesso em: 30 jan. 2024.

OLIVEIRA, G. F.; SILVA, R. C. A.; ROLIM, S. G. Análise Bioenergética: uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Psicologia*, Jaboatão dos Guararapes, v. 7, n. 20, p. 75-96, 2013. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/238>. Acesso em: 02 dez. 2023.

OLIVEIRA, R. M. J. Avaliação de efeitos da prática de imposição de mãos sobre os sistemas hematológicos e imunológicos de camundongos machos. 2003. 96 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, 2003. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5160/tde-23092014-145211/pt-br.php>. Acesso em: 19 nov. 2023.

ORYAN A., ALEMZADEH E., MOSHIRI A. Potential role of propolis in wound healing: Biological properties and therapeutic activities. *Biomedicine & pharmacotherapy*, Netherlands, v. 98, p. 469–483, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0753332217351995>. Acesso em: 06 fev. 2023.

PANTERI, A. 21 principais óleos essenciais, seus efeitos e como usá-los. [*S. l.*], Editora Abril, 5 jan. 2021. As melhores dicas de fitness, alimentação, beleza, saúde e bem-estar para uma rotina equilibrada. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/equilibrio/21-principais-oleos-essenciais-seus-efeitos-e-como-usa-los>. Acesso em: 21 maio 2023.

PANTOJA, P. D; CHIESA, G. R. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 32, p. e320308, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312022320308>. Acesso em: 28 jan. 2024.

PASQUA, I. C. Plantas hortícolas não convencionais: seus potenciais nutracêuticos e medicinais. *Horticultura brasileira*, Brasília, v. 27, n. 2, p. 4061-4073, 2009. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nepfhf/contents/documentos/artigos/fitoterapia/plantas-hosticolas-nao-convencionais-seus-potenciais-nutracentricos-e-medicinais.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2023.

PASUPULETI, V. R. *et al.* Honey, propolis, and royal jelly: a comprehensive review of their biological actions and health benefits. *Oxidative medicine and cellular longevity*, London, v. 2017, p. 21, 2017. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/omcl/2017/1259510/>. Acesso em: 06 fev. 2023.

PAVEL, C. I. *et al.* Biological activities of royal jelly-review. *Scientific Papers: Animal Science and Biotechnologies*, Timisoara, v. 44, n. 2, p. 109-118, 2011. Disponível em: <http://www.spasb.ro/index.php/spasb/article/view/560>. Acesso em: 06 fev. 2023.

PAZ, F. A.; CUNHA, L. K. Tratamento homeopático oferecido pelo Sistema Único de Saúde. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 14, p. e317101421963, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21963>. Acesso em: 27 abr. 2023.

PEIXOTO, J. L. *et al.* Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, Salvador, v. 10, n. 2, p. 306-316, 2021. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3357>. Acesso em: 01 fev. 2024.

PEREIRA, F. O. Da comunicação pré-natal à massagem para bebês. Rio de Janeiro: Enelivros, 1996.

PEREIRA, E. C.; SOUZA, G. C.; SCHVEITZER, M. C. Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 46, p. 152-164, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/yyMJm4f47BCgX6Qwnk48pJ/>. Acesso em: 30 jan. 2024.

PESSOA, D. L. *et al.* O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 3, p. e46410313621-e46410313621, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621/12183>. Acesso em: 21 maio 2023.

PHILIPPINI, A. A. Transdisciplinaridade e arteterapia. In: ORMEZZANO, G. (Org.). *Questões de arteterapia*. Passo Fundo: UPF, 2004. p. 11-17.

PINHEIRO, M. Geoterapia: o que é, benefícios e como é feita. Rio de Janeiro, 26 ago. 2023. Tua saúde. O Tua Saúde, marca do Grupo Rede D'Or, é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/envolvimento-com-argila-para-as-dores/the-original-bach-flower-remedies>. Acesso em: 21 mar. 2023.

PINHO, P. H. *et al.* Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 105-117, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n3/v16n3a12.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2024.

QUAH, S. R. Traditional Healing Systems and the Ethos of Science. *Social Science & Medicine*, Oxford, v. 57, p. 1997-2012, 2003. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/9088303_Traditional_healing_systems_and_the_ethos_of_science. Acesso em: 19 nov. 2023.

QUEST, P. Reiki para autocura: equilíbrio, harmonia, e plenitude e no corpo, mente e espírito. Portugal: Nascente, 2014. 288p.

QUINTELA, M. M. Thermal knowledge and therapies: a comparative view of Portugal (São Pedro do Sul hot springs) and Brazil (Caldas da Imperatriz hot springs). *História, Ciências, Saúde, Manguinhos*, v. 11, p. 239-60, 2004. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/15449383>. Acesso em: 02 dez. 2023.

RAGLIO, A. *et al.* Effects of music and music therapy on mood in neurological patients. *World Journal of Psychiatry, California*, v. 5, n. 1, p. 68-78, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4369551/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

RAMIREZ, G.; REIS, M. Como meditar corretamente sozinho (em 5 passos simples). [2023]. Disponibiliza informações sobre a meditação. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/como-meditar/>. Acesso em: 12 jan. 2024.

RASHID, N. *et al.* A. Therapeutic Potential of Honey and Propolis on Ocular Disease. *Pharmaceuticals, Basel*, v. 15, n. 11, p. 1419, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36422549/>. Acesso em: 06 fev. 2022.

RIERA, R. *et al.* O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre o uso das 10 novas práticas de medicina integrativa incorporadas ao Sistema Único de Saúde. *Diagnóstico e Tratamento*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 25-36, 2019. Disponível em: <https://periodicosapm.emnuvens.com.br/rdt/article/view/210>. Acesso em: 12 nov. 2023.

RIMEIKA, G. *et al.* Metanalysis on the effectiveness of low back pain treatment with oxygen-ozone mixture: Comparison between image-guided and non-image-guided injection techniques. *European journal of radiology open, [S.l.]*, v. 8, p. 100389, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8654796/>. Acesso em: 27 fev. 2023.

RODDIS, J. K.; TANNER, M. Music therapy for depression. *Research in Nursing & Health, United Kingdom*, v. 43, n. 1, p. 134-136, 2020. Disponível em: https://pure.port.ac.uk/ws/portalfiles/portal/17803172/Music_therapy_for_depression.pdf . Acesso em: 30 nov. 2023.

RODRIGUES, A. G.; AMARAL, A. C. Aspectos sobre o desenvolvimento da fitoterapia. *In: BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica*. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012, p. 13-17. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicin_ais_cab31.pdf. Acesso em: 26 ago. 2023.

RODRIGUES, D. M. O. *et al.* Afinal, Naturologia e Naturopatia são coisas distintas ou similares? Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares, Palhoça, v. 6, n. 10, p. 9-12, 2017. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/5487/3270>. Acesso em: 30 jan. 2024.

ROZENFELD, E.; KALICHMAN, L. New is the well-forgotten old: The use of dry cupping in musculoskeletal medicine. Journal of Bodywork and Movement Therapies, Illinois, v. 20, n. 1, p. 173-8, 2015. Disponível em: [https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(15\)00279-X/pdf](https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(15)00279-X/pdf). Acesso em: 26 ago. 2023.

SACCOL, M. Saúde e doença: o novo despertar a partir das constelações familiares. Pesquisa em Psicologia - Anais eletrônicos, [S.l.], p. 209-218, 2018. Disponível em: https://periodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/17602. Acesso em: 19 nov. 2023.

SANTOS, C. L.; POSSEBON, F. Espiritualidade e saúde no processo de recuperação de mulheres, em situação de dependência química por meio da biodanza. 2020. 112 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) - Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2020.

SANTOS, E. S. *et al.* Dança circular em maternidade: Vivência extensionista. Revista Brasileira de Extensão Universitária, Chapecó, v. 12, n. 1, p. 23-32, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufes.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11632>. Acesso em: 12 nov. 2023.

SCHNEIDER, L. M.; TESSER, C. D. Osteopatia e Atenção Primária à Saúde: Uma relação pouco conhecida no Brasil. Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde, Santo Antônio de Jesus, v. 5, p. 61-79, 2019. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/1939/1121>. Acesso em: 24 mar. 2023.

SCHNEIDER, J. R. A prática das constelações familiares. Patos de Minas: Atman, 2007.

SCHUH, L. M. *et al.* Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. Revista de Enfermagem da UFSM, Santa Maria, v. 11, p. e9, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/43156>. Acesso em: 02 dez. 2023.

SERRA, M. E. *et al.* The role of ozone treatment as integrative medicine. An evidence and gap map. Frontiers in public health, [S.l.], v. 10, p. 1112296, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36726625/>. Acesso em: 27 fev. 2023.

SFORCIN, J. M. *et al.* Apiterapia: medicamentos das abelhas e possíveis tratamentos. São Paulo: Editora UNESP, 2022.

SIGOLO, R. P. Plantas Medicinais e os cuidados com a saúde: contando várias histórias. Florianópolis: NUPPE/UFSC, 2015. 215 p.

SILVA, A. O. G. *et al.* Tratamento homeopático e sua implantação no SUS. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE. São Paulo, v. 7, n. 9, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2300>. Acesso em: 02 dez. 2023.

SILVA, C. Atenção farmacêutica e os cuidados na administração de medicamentos homeopáticos. 2020. Trabalho de Conclusão De Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade

Federal Do Rio Grande Do Norte, RN, 2020. Disponível Em: https://Monografias.Ufrn.Br/Jspui/Bitstream/123456789/11187/1/Aten%C3%A7%C3%A3ofarmac%C3%Aauticaeoscuidados_Silva_2020. Acesso em: 15 mar. 2023.

SILVA, K. M. *et al.* Dança circular: prática integrativa e complementar no cotidiano da promoção da saúde da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/d7LZgJ94fMmj7YvLbSMDd5P/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2023.

SILVA, M. F. *et al.* Disponibilidade de medicamentos homeopáticos pelo sistema único de saúde no estado de São Paulo. *Revista de Homeopatia*, São Paulo, v. 84, n. 1, p. 74-76, 2023. Disponível em: <http://revista.aph.org.br/index.php/aph/article/view/493>. Acesso em: 12 nov. 2023.

SILVA, M. Z. *et al.* O cenário da terapia comunitária integrativa no Brasil: história, panorama e perspectivas. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, v. 16, n.1, p. 341-359, 2020. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14316>. Acesso em: 12 nov. 2023.

SILVA, T. B. A Biodança na promoção da saúde: A Dança como zona de ProCura - Melhoria das condições e dos modos de viver. *Scientiarum Historia*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 10, p. 11, 2022. Disponível em: http://146.164.248.81/hcte/downloads/sh/sh14/anais_SH_14.pdf#page=11. Acesso em: 21 mar. 2023.

SILVEIRA, N. O mundo das imagens. São Paulo: Ática, 2001.

SMITH, J. C. Meditation as psychotherapy: a review of the literature. *Psychological Bulletin*, Washington, v. 82, n. 4, p. 558-564, 1975. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1975-28039-001>. Acesso em: 12 nov. 2023.

SOARES, M. C. R; GIRONDOLI, Y. M. Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor. Instituto Federal Espírito Santo, 2021. Disponível em: https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Práticas_Integrativas_e_Complementares_em_Saúde_PICS.pdf. Acesso em: 20 nov. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPNOSE (SBH). Amparo legal da hipnose clínica no Brasil. [2023]. A Sociedade Brasileira de Hipnose é escola com SGQ certificada com base na ABNT NBR ISO 9001 que profissionaliza o cenário da hipnose no Brasil..Disponível em: <https://www.hipnose.com.br/legislacao/>. Acesso em: 30 de novembro de 2023.

SOUZA, L. Benefícios da massagem Shantala no desenvolvimento motor grosso de lactentes. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, SC, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/177382/BENEF%20A%20MASSAGEM%20SHANTALA%20NO%20DESENVOLVIMENTO%20MOTOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 19 nov. 2023.

SOUZA, M. P. Tratado de auriculoterapia. Brasília: FIB, 2007.

SWELLAM, T. *et al.* Antineoplastic activity of honey in an experimental bladder cancer implantation model: in vivo and in vitro studies. *International journal of urology*, [S.l.], v. 10, n. 4, p. 213-219,

2003. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.0919-8172.2003.00602.x>. Acesso em: 12 dez. 2023.

TEIXEIRA, R. R. *et al.* Royal jelly decreases corticosterone levels and improves the brain antioxidant system in restraint and cold stressed rats. *Neuroscience Letters*, Limerick, v. 655, p. 179-185, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030439401730561X>. Acesso em: 06 fev. 2023.

TIVERON, A. *et al.* Chemical Characterization and Antioxidant, Antimicrobial, and Anti-Inflammatory Activities of South Brazilian Organic Propolis. *PloS one*, San Francisco, v. 11, n. 11, e0165588, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5089781/>. Acesso em: 06 fev. 2023.

TRIMMER, C. *et al.* Cognitive behavioural therapy-based music (CBT-music) group for symptoms of anxiety and depression. *Canadian journal of community mental health*, Vancouver, v. 35, n. 2, p. 83-87, 2016. Disponível em: <https://www.cjcmh.com/doi/abs/10.7870/cjcmh-2016-029>. Acesso em: 30 nov. 2023.

TURMINA, T. *et al.* Profissionais legalmente habilitados a prescreverem medicamentos fitoterápicos ou fitomedicamentos, 11, 2020, [S. l.]. Anais do 11º Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/87464>. Acesso em: 25 jan. 2024.

VAITSMAN, D. S.; VAITSMAN, M. S. Medicina Alternativa: A Crenoterapia e o Termalismo. *Revista Souza Marques*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 38, p. 121-134, 2019. Disponível em: https://revista.souzamarques.br/index.php/REVISTA_SOUZA_MARQUES/article/view/530. Acesso em: 12 nov. 2023.

VALÉRIO, S. F. Hipnoterapia: contributo do enfermeiro obstetra na promoção da comunicação intrauterina. 2020. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia) - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa, 2020. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/37363/1/Sandra%20da%20Fonseca%20Val%20C3%A9ri%20-%202026.02.2021.pdf>. Acesso em: 02 dez. 2023.

VARGINHA, E.; MOREIRA, A. Meditação e seus benefícios na promoção da saúde. *Revista de Medicina de Família e Saúde Mental*, Teresópolis, v. 2, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/medicinafamiliasaudemental/article/view/2236>. Acesso em: 02 dez. 2023.

VASCONCELOS, D. Osteopatia e quiropraxia no sistema único de saúde. *In: FERREIRA, B. (org.). Práticas Integrativas e Complementares nos Serviços Públicos de Saúde: Um Sonho, uma Ideia, uma Realidade*. Curitiba: Appris, 2019. p. 65-70.

VICTOR, J. F.; MOREIRA T. M. M. Integrando a família no cuidado de seus bebês: ensinando a aplicação da massagem Shantala. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, Fortaleza, v. 26, n. 1, p. 35-39, 2004. Disponível em: <https://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/shantala-e-familia.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

VIEIRA, A. *et al.* Does auriculotherapy have therapeutic effectiveness? An overview of systematic reviews. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Netherlands, v. 33. p. 61-70, 2018.

Disponível em:
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388118300999?casa_token=Z2PA0nffw9A
AAAAA:1VgI_LNnra_96qh5ZEBHeRzCMs2aN88UHoSp26w_9hrnEOoFFb81wrIexv1TJH4NFM
1CBoRaM54q](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388118300999?casa_token=Z2PA0nffw9AAAAAA:1VgI_LNnra_96qh5ZEBHeRzCMs2aN88UHoSp26w_9hrnEOoFFb81wrIexv1TJH4NFM1CBoRaM54q). Acesso em: 30 nov. 2023.

WANG, X. *et al.* A self-learning expert system for diagnosis in traditional Chinese medicine. *Expert Systems with Applications, [S.l.]*, v. 26, p. 557-566, 2004. Disponível em:
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0957417403001933?casa_token=cDOI25dpNw
AAAAA:bBdUUe4gE03Z7JsiFm0k52KECYU6E1jNwCn1bnNtG3hNN5aUmAicCS7bFL0zfCRol
aJWzKtPzpDn](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0957417403001933?casa_token=cDOI25dpNwAAAAA:bBdUUe4gE03Z7JsiFm0k52KECYU6E1jNwCn1bnNtG3hNN5aUmAicCS7bFL0zfCRolaJWzKtPzpDn). Acesso em: 19 nov. 2023.

WANG, Y. *Micro-acupuncture in practice*. Amsterdam: Elsevier Health Sciences, 2008.

WEN, T. S. *Acupuntura clássica chinesa*. 2.ed. São Paulo: Cultrix, 1985. 225p.

WHO. World Health Organization. *Acupuncture: Review and analysis of reports on controlled clinical trials*. Geneva: WHO Publications, 2002. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/hom-11997>. Acesso em: 24 nov. 2023.

WHO. World Health Organization. *Report of the working group on auricular acupuncture nomenclature*. France, 1990.

WOSIEN, B. *Dança: um caminho para a totalidade*. São Paulo: Triom, 2020.

XIE, H.; PREAST, V. *Xie's veterinary acupuncture*. 1.ed. Oxford: Blackwell Publishing, 2007. 376p.

YAO, J. *et al.* Acupuncture and weight loss in Asians: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis. *Medicine, Philadelphia*, v. 98, n. 33, 2019. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6831107/>. Acesso em: 19 nov. 2023.

ZAMRI, N. A. *et al.* Honey on brain health: A promising brain booster. *Frontiers in aging neuroscience, Lausanne*, v. 14, p. 1092596, 2023. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9887050/>. Acesso em: 06 fev. 2023.

ZHAO, Z. Neural mechanism underlying acupuncture analgesia. *Progress in Neurobiology, [S.l.]*, v. 85, p. 355-375, 2008. Disponível em: https://www.mvclinic.es/wp-content/uploads/2008_Zhao_Neural-mechanism-underlying-acupuncture-analgesia.pdf. Acesso em: 19 nov. 2023.

REALIZAÇÃO:

SEVEN
publicações acadêmicas

ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



WWW.SEVENEVENTS.COM.BR

CONECTANDO O **PESQUISADOR** E A **CIÊNCIA** EM UM SÓ CLIQUE.