






Repercussões vivenciadas por profissionais de saúde atendidos com Práticas Integrativas e Complementares durante a pandemia*

Repercussions experienced by health professionals working with Integrative and Complementary Practices during the pandemic

Como citar este artigo:

Santos VHM, Maia MCW, Rézio LA, Bittencourt MN, Leite VF. Repercussions experienced by health professionals working with Integrative and Complementary Practices during the pandemic. Rev Rene. 2022;23:e80668. DOI: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20222380668>

 Victor Hugo Martins Santos¹
 Margani Cadore Weis Maia¹
 Larissa de Almeida Rézio¹
 Marina Noll Bittencourt¹
 Vanessa Ferraz Leite¹

*Extraído do Trabalho de Conclusão de Curso “As repercussões das práticas integrativas e complementares para a saúde/saúde mental de profissionais da saúde no contexto da pandemia de COVID-19”, Universidade Federal de Mato Grosso, 2021.

¹Universidade Federal de Mato Grosso. Cuiabá, MT, Brasil.

Autor correspondente:

Victor Hugo Martins Santos
Universidade Federal de Mato Grosso. Campus Universitário de Cuiabá. Av. Fernando Correa da Costa, 2.367 – Boa Esperança. CEP: 78060-900. Cuiabá, MT, Brasil.
E-mail: vhms.martins@gmail.com

Conflito de interesse: os autores declararam que não há conflito de interesse.

EDITOR CHEFE: Ana Fatima Carvalho Fernandes
EDITOR ASSOCIADO: Luciano Marques dos Santos

RESUMO

Objetivo: analisar as repercussões vivenciadas por profissionais de saúde que foram atendidos com a utilização de práticas integrativas e complementares durante a pandemia da COVID-19. **Métodos:** estudo qualitativo cujos dados foram coletados por meio de entrevistas, as quais foram transcritas e submetidas a análise de conteúdo temática. **Resultados:** participaram 12 profissionais de saúde do sexo feminino que apontaram a importância da inclusão das práticas integrativas e complementares no fortalecimento do bem-estar dos profissionais de saúde no Sistema Único de Saúde e a relevância da oferta destes atendimentos no cenário pandêmico, pois as ajudou no enfrentamento do estresse, insônia, cansaço mental e ansiedade. Emergiram duas categorias: Sensação de valorização, acolhimento, reconhecimento e cuidado e Repercussões na saúde emocional e física das trabalhadoras. **Conclusão:** os dados demonstraram as repercussões positivas das Práticas Integrativas e Complementares desenvolvidas pelos profissionais de saúde, demonstrando a potencialidade dessas práticas na promoção da saúde mental. **Contribuições para a prática:** a implementação de ações com o uso das Práticas Integrativas e Complementares pelos gestores se constitui em forma de cuidado pelo profissional de saúde no Sistema Único de Saúde, pois estas resultam em qualidade de vida, promoção e restabelecimento da saúde física e mental dos indivíduos atendidos.

Descritores: Terapias Complementares; COVID-19; Pessoal de Saúde; Saúde Mental.

ABSTRACT

Objective: to analyze the repercussions experienced by health professionals who were assisted with the use of integrative and complementary practices during the pandemic of COVID-19. **Methods:** qualitative study whose data were collected through interviews, which were transcribed and submitted to thematic content analysis. **Results:** 12 female health professionals participated and pointed out the importance of the inclusion of integrative and complementary practices in strengthening the well-being of health professionals in the Unified Health System and the relevance of offering these services in the pandemic scenario, as it helped them face stress, insomnia, mental fatigue, and anxiety. Two categories emerged: Sensation of valorization, welcoming, recognition and care, and Repercussions on the emotional and physical health of the workers. **Conclusion:** the data showed the positive repercussions of Integrative and Complementary Practices developed by health professionals, demonstrating the potentiality of these practices in promoting mental health. **Contributions to practice:** the implementation of actions with the use of Integrative and Complementary Practices by managers constitutes a form of care by health professionals in the Unified Health System, as these result in quality of life, promotion, and restoration of physical and mental health of the individuals assisted.

Descriptors: Complementary Therapies; COVID-19; Health Personnel; Mental Health.

Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) abrangem sistemas e recursos que atuam nos diferentes aspectos da saúde, pois buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção da saúde e recuperação de agravos, sejam eles físicos, sejam mentais, por meio de tecnologias eficazes e seguras⁽¹⁻²⁾. As referidas práticas, que são designadas como medicina tradicional e/ou medicina alternativa e complementar⁽¹⁾, apresentam uma visão ampliada do processo saúde-doença, na qual há valorização do vínculo terapêutico e a perspectiva do indivíduo no centro do processo, priorizando a qualidade de vida e integração do ser humano com o meio em que vive, visando à promoção global da saúde e estímulo ao autocuidado⁽³⁾. Desde 2006, com a aprovação no Brasil da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde, o uso das PICS ganhou reconhecimento como estratégia de valorização, oferta de saberes e cuidados alternativos e complementares nos serviços públicos de saúde⁽¹⁻²⁾.

Dentre as PICS, a auriculoterapia, descrita como terapia não invasiva, realiza estímulos no pavilhão auricular, atuando na manutenção da saúde, tratamento ou prevenção de doenças⁽⁴⁾. Destacam-se, ainda: o *reiki*, definido como técnica natural de imposição de mãos, na qual há transferência da energia vital universal (Ki) para o indivíduo (receptor), promove o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual por meio da harmonização energética, com a finalidade de prevenção, recuperação e bem-estar⁽⁴⁾; e a Aromaterapia, definida como o uso terapêutico de extratos essenciais em intensa concentração, derivados de plantas, sendo uma terapêutica acessível e não invasiva, usada para a melhora da saúde psicológica e da promoção de bem-estar⁽⁴⁻⁵⁾. Ademais, dados apontaram aumento de 324% da oferta dessas PICS de 2017 para 2019, das quais, a auriculoterapia foi a terapia complementar com maior crescimento de atendimentos, seguida de outros, como o *reiki* e a aromaterapia⁽⁶⁾.

No cenário pandêmico, especialmente nos momentos de alta procura dos serviços de saúde mental,

essa necessidade se destacou, uma vez que os trabalhadores de saúde, envolvidos direta e indiretamente no enfrentamento da pandemia, foram expostos cotidianamente, a situações que desencadearam preocupações, sobrecarga física e mental, incertezas, tensões, angústias, estresse, exaustão ou esgotamento, quadros de ansiedade, depressão, perda da qualidade do sono, medo de contágio ou de transmissão do coronavírus (COVID-19) aos membros da família, tornando-os mais suscetíveis ao desenvolvimento de sofrimento psíquico/ transtorno mental⁽⁷⁻⁹⁾, o que demandou atenção e cuidado a essa população com necessidade de promoção da saúde mental e bem-estar, visando à melhoria na qualidade de vida desses indivíduos⁽⁸⁾.

Estudos apontam que os trabalhadores da saúde, quando atendidos com a utilização de PICS, relatam melhora da sua saúde física e mental⁽¹⁰⁻¹¹⁾. Porém, apesar das evidências positivas dessas práticas na promoção da saúde mental de profissionais de saúde, há escassez de programas de atenção a este grupo de trabalhadores, e de outras intervenções para prevenção de doenças relacionadas ao trabalho e para a promoção da saúde⁽¹¹⁾.

Diante disso, ante o panorama da COVID-19, aliado à extenuante carga de trabalho que os profissionais da saúde já portavam antes da pandemia, e considerando os resultados satisfatórios das PICS, principalmente nos sintomas de ansiedade, depressão, insônia, estresse, medo, entre outros, resultando em qualidade de vida de forma integral ao indivíduo, questiona-se: Como a experiência de ser atendido por práticas integrativas e complementares durante a pandemia da COVID-19 repercutiu na vida de profissionais de saúde?

Para tanto, o objetivo deste estudo foi analisar as repercussões vivenciadas por profissionais de saúde que foram atendidos com a utilização de práticas integrativas e complementares durante a pandemia da COVID-19.

Métodos

Trata-se de um estudo qualitativo, desenvolvi-

do com 12 profissionais, que atuaram no Sistema Único de Saúde, em uma capital do centro-oeste, durante a pandemia da COVID-19 e que foram atendidas com PICS, sendo que destas, cinco trabalhavam em duas Unidades de Saúde da Família e sete em um Hospital Universitário.

Entendeu-se, por profissionais de saúde, àqueles que atuavam nos serviços de saúde ou em estabelecimentos de assistência e vigilância à saúde, o que compreende desde enfermeiros e médicos aos recepcionistas, seguranças, cozinheiros, entre outros⁽¹²⁾.

Os atendimentos às profissionais foram realizados por duas enfermeiras/docentes, que possuíam formação em PICS e que desenvolveram ações de um projeto de extensão nessas unidades de saúde. A auriculoterapia, *reiki* e aromaterapia foram escolhidos devido ao seu potencial de promoção global do cuidado humano bem como pela expertise das enfermeiras que realizaram as aplicações.

Todas as profissionais receberam atendimentos, no período de agosto a outubro de 2020 por meio de um projeto de extensão vinculado ao estudo, com auriculoterapia e aromaterapia, e as que apresentaram queixas mais expressivas foram atendidas com a utilização de *reiki*. Cada participante recebeu, em média, cinco atendimentos, sendo o mínimo três, e o máximo, nove atendimentos. Dentre as 12 participantes, nove receberam auriculoterapia e aromaterapia por meio do óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) e *reiki*, e três receberam somente atendimentos com o uso de aromaterapia e auriculoterapia.

Em relação às ações de auriculoterapia, seguiram-se os mapas da Escola Chinesa, Francesa e Brasileira. Os pontos, *shen men*, fígado e simpático ou sistema neurovegetativo foram estimulados em todas (12) as participantes, seguidos do ponto rim em 11 participantes. Com base na ansiedade, hipotálamo e *yang* do fígado um em 10, o ponto coração emoção foi utilizado em nove profissionais, e o ponto vício foi aplicado em oito. Os pontos vesícula biliar, suprarrenal, ponto zero e adrenal foram estimulados em sete, e, em metade (6) das participantes, o ponto Coração estimulado. Além desses, outros pontos foram estimulados, a

saber: estômago, glândula pineal, bexiga, relaxamento muscular, boca, intestino delgado e baço/pâncreas (5), neurastenia, tranquilizante, lombar e ansiedade-preocupação (4), nicotina, ponto articular, coluna torácica, pulmão e intestino grosso (3) respectivamente no total de pontos utilizados. A aplicação de *reiki* seguiu os preceitos da escola de Mikao Usui, e a aromaterapia foi realizada por meio da aplicação de óleo essencial de lavanda (*lavandula angustifolia*).

Foram convidadas a participar todas as profissionais que receberam, ao menos, três atendimentos, com as PICS pelo projeto de extensão vinculado. O critério de inclusão de três atendimentos foi definido pelas pesquisadoras considerando a orientação de estudos que identificam repercussões positivas das PICS, tais como melhora na qualidade de vida, bem-estar físico e mental com base em três sessões para as práticas utilizadas⁽¹³⁻¹⁴⁾. Foram excluídas as participantes que se ausentaram por adoecimento, férias ou afastamento durante o período da realização das entrevistas. Na intenção de minimizar viés de conflitos, as entrevistas foram realizadas pelo aluno, membro da pesquisa, pois os demais pesquisadores foram responsáveis pelos atendimentos com uso de PICS aos profissionais participantes.

A coleta de dados foi realizada de novembro de 2020 a janeiro de 2021, por meio de entrevista semiestruturada, com questões referentes ao conhecimento sobre PICS, a identificação de efeitos das práticas na vida e avaliação do cuidado recebido por meio da auriculoterapia, *reiki* e aromaterapia.

As entrevistas foram realizadas por ligação telefônica no horário e data pré-definidas e agendadas com o entrevistado mediante anterior aceite de participação e assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As entrevistas tiveram em média doze minutos de duração, sendo 18 o máximo e quatro o mínimo. Não houve busca por saturação dos dados, pois as entrevistas foram realizadas com todos os participantes do estudo.

Além das entrevistas transcritas, outra fonte de dados foram as fichas de atendimento e acompanhamento utilizadas durante os atendimentos com PICS,

nomeadas como Ficha, seguidas do número cardinal referente ao atendimento. Os dados extraídos destas foram relacionados à caracterização dos profissionais, número de atendimentos, tipo de terapia recebida, pontos de auriculoterapia, reações pós atendimentos, queixa principal e sintomas relatados bem como o acompanhamento destes. Buscando manter o sigilo e anonimato das participantes, as falas foram codificadas pela letra "P", acrescida aleatoriamente do número cardinal. Os autores optaram por assumir durante o texto, o gênero feminino, pois houve em sua totalidade a participação de mulheres como sujeitos na pesquisa.

Para a análise dos dados, estabeleceu-se a análise de conteúdo temática⁽¹⁵⁾ em três etapas: a) Pré-análise; b) exploração do material e c) Interpretação dos resultados, no qual foram identificadas duas categorias: a) Sensação de valorização, acolhimento, reconhecimento e cuidado e b) Repercussões na saúde emocional e física das trabalhadoras. Os dados foram transcritos e categorizados, de forma manual, pelo pesquisador.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, do Hospital Universitário Júlio Muller, sob Parecer nº 4.370.932/2020, respeitando a Resolução nº 466/12 e Portaria 510/2016.

Resultados

Dentre as 12 profissionais atendidas, as funções foram: uma auxiliar de enfermagem, uma farmacêutica, uma recepcionista, duas enfermeiras, três Agentes Comunitárias de Saúde e quatro técnicas de enfermagem, estando estas na faixa etária de 30 a 39 anos. Com base nas falas das participantes, emergiram duas categorias: Sensação de valorização, acolhimento, reconhecimento e cuidado; e Repercussões na saúde emocional e física das trabalhadoras.

Sensação de valorização, acolhimento, reconhecimento e cuidado

Observou-se que com a oferta dessas práticas às trabalhadoras de saúde, foram desencadeados

sentimentos de acolhimento, valorização e reconhecimento por meio do cuidado e da escuta terapêutica prestados pelas enfermeiras que realizaram os atendimentos com a utilização das PICS. O atendimento com a utilização das práticas integrativas também foi uma oportunidade de cuidado e atenção para aquelas que estavam diretamente expostas à COVID-19: *Foi uma valorização do profissional, você vê que você teve um atendimento especial, que foi disponibilizado um tratamento alternativo para que você tivesse uma melhor, qualidade tanto de vida quanto de desempenho profissional. (P1). Eu me senti importante no momento, porque estavam oferecendo essa oportunidade para nós naquele momento que a gente precisava realmente, porque estavam todos os profissionais precisando de uma atenção (P7). É o momento que a gente tem o acolhimento, que sabe que tem um outro ser ali perto de você, te acolhendo, eu gostei muito e acho muito importante, eu estou emocionada, porque eu fui uma das acometidas pelo COVID-19 (P2). Naquele momento que eu fui acolhida pelas práticas integrativas foi muitíssimo importante para mim, era o momento que eu estava mais sensibilizada, mais fragilizada, para mim foi muito importante, foi muito bom, muito significativo, e se tiver de novo, eu participo de novo. Eu achei que eu nunca ia ter acesso a esse tipo de tratamento, eu tive ali, foi muito gratificante, significou muito e me ajudou muito (P2).*

Os relatos apontam que, ao terem acesso às terapias, as profissionais se sentiram prestigiadas por seus dirigentes, passando a serem vistas como sujeitos que necessitam de cuidados em saúde mental, o que repercutiu em motivação para o trabalho e em qualidade da assistência prestada: *Muitas vezes, a saúde do trabalhador é muito jogada de lado, eles exigem muita produção, exigem muito, mas muitas vezes esquecem, e aí a partir do momento que tem esse olhar, as pessoas já se sentem um pouco mais motivadas, eles já se sentem um pouco mais dentro do processo todo, e aí isso melhora até a qualidade dentro da assistência (P9). Essas terapias são importantes porque é mais uma maneira de você ser acolhido, de você ter atenção, melhora muito o psicológico, o emocional e fisicamente (P2).*

Repercussões na saúde emocional e física das trabalhadoras

Identificaram-se relatos referentes à sensação de relaxamento, diminuição de sintomas de ansiedade e à possibilidade de refletir melhor sobre as adversi-

dades vivenciadas, que favoreceram a manutenção da calma e uma melhor relação com as problemáticas do cotidiano: *Eu consegui manejar a ansiedade que era muita, então eu consegui ficar mais tranquila* (P10). *Resolveu minha queixa principal que era com relação à ansiedade* (P1). *Contribuiu bastante, eu relaxei mais e sai daquele período de ansiedade, eu sei que na hora que a gente está nesse período de ansiedade não tem tempo de pensar, de refletir, e eu pude refletir melhor sobre a situação que eu estava passando, fui mantendo mais a calma, me dando melhor com minhas situações e fez eu relaxar, foi muito bom, me ajudou muito, me auxiliou muito. Foi uma época muito ruim, eu estava precisando. Para mim foi muito bom* (P2). *Estava bastante ansiosa, sentia que conforme eu ia estimulando os pontos como eu fui orientada ...gradativamente ia melhorando* (P2).

As participantes ainda relataram melhoras significativas na qualidade do sono noturno, o que proporcionou em um dos casos a readequação medicamentosa: *Melhorou consideravelmente o meu sono, uma das minhas queixas principais era a questão da insônia, hoje eu consigo não fazer uso da medicação controlada para poder dormir* (P5). *Foi benéfico, eu tinha insônia, tinha muita insônia e a partir da hora que eu comecei a fazer aurículo, juntamente com reiki, melhorou* (P10). *Me ajudou na tranquilidade, no sono, que eu estava dormindo pouquinho* (P3). *Melhorou meu sono, parei de acordar de madrugada, porque eu sempre acordava três, quatro horas da manhã. Então melhorou a insônia, melhorou bastante a minha qualidade de vida* (P1).

As profissionais também apontaram que, após os atendimentos com as PICS, perceberam a diminuição de sintomas relacionados ao estresse, da sensação de cansaço mental, e da irritabilidade e agitação, com promoção da saúde mental e melhor qualidade de vida: *Melhorou muito meu estresse e cansaço mental, eu era muito acelerada, muito agitada [...] durante esse período eu estou calma* (P10). *Eu estava nervosa, eu sentia até raiva. Só que após o terceiro dia depois do primeiro atendimento, a escuta qualificada do profissional e a auriculoterapia, três vezes depois eu já senti que estava bem mais calma* (P6). *No momento que eu melhorei o estresse já deu uma melhorada na saúde mental os profissionais trabalham muito sobre pressão, as terapias ajudam aliviar bastante o estresse, a rotina do dia a dia, para conseguir ter uma produtividade melhor e uma melhor qualidade de vida, não se estressarem* (P1).

Ademais, foram citadas pelas entrevistadas ou-

tras repercussões emocionais percebidas após a oferta das PICS, com efeitos positivos na sua vida pessoal e laboral: *Eu fiquei disposta, menos preocupada, eu estava passando por uma situação familiar muito difícil e me ajudou a passar por esses momentos, eu me senti mais animada, disposta para resolver os problemas, eu tive uma melhora significativa do meu estado que eu estava durante o tratamento, eu gostei muito* (P11). *Eu estava de frente, na linha de frente da COVID, porque trabalho na unidade de terapia intensiva da COVID. Então eu estava... muito amedrontada. Esse projeto para funcionários eu aderi, por isso, porque eu estava com medo de não dar conta do que vinha pela frente, esse projeto me ajudou muito a conseguir a passar por esses degraus, porque foi muito difícil* (P6). *É instantâneo, você termina de receber o reiki você sente que você está mais leve, você sente que parece que saiu uns mil quilos de você, o reiki, a aurículo, acaba que deixa você mais centrada, mais leve, mais suave, você estando assim, você consegue tomar decisões rápidas e mais acertáveis* (P8).

Observou-se que elas apontaram melhora em queixas algícas e nos desconfortos osteoarticulares, o que permitiu o restabelecimento das atividades de vida e mais qualidade de vida: *Teve qualidade de vida, por conta que não teve essas dores, senti alívio, só de eu não sentir esses incômodos das dores, já foi um grande benefício* (P7). *Eu tinha uma dorzinha insuportável nas minhas pernas, quando eu cheguei lá eu estava com uma dor muito forte na coluna, com retenção hídrica e assim, a dor da minha perna, foi passando, da minha coluna acho que na segunda sessão melhorou* (P2). *Melhorou também a questão dessa minha disfunção temporomandibular (DTM), que é uma contração muscular da mandíbula ... então melhorou meu padrão de vida* (P1). *Nossa foi incrível, eu falo para as pessoas que meu pé nem parece, eu não conseguia nem pisar direito quando eu levantava ao acordar, depois que eu fiz o projeto do aurículo, melhorou 100%, foi show de bola mesmo* (P4).

Discussão

A abordagem qualitativa facilitou o entendimento da complexidade do sofrimento desencadeado pela pandemia para o grupo estudado, além disso, os resultados demonstram o impacto positivo dos atendimentos com uso das práticas integrativas e complementares na vida dos profissionais de saúde,

destacando-os como estratégia terapêutica de relevante importância para esta população. A utilização das PICS, como método terapêutico no cuidado de trabalhadoras que atuam contra a COVID-19, é uma estratégia vantajosa, pela aplicabilidade rápida, segura e não invasiva, constituindo uma estratégia viável de promoção da saúde no contexto atual⁽¹⁶⁾. Resultados de estudos semelhantes mostram o impacto positivo no bem-estar, na melhora dos sintomas de estresse e na saúde mental de profissionais de saúde atendidos com a utilização de terapias complementares^(6,17).

Por meio do discurso dos sujeitos, pode-se observar de que maneira, seja individual, seja global, os atendimentos contribuíram para a promoção da saúde das profissionais. Vale ressaltar que essa categoria profissional tem se mostrado aberta às práticas, principalmente no local de trabalho devido às suas demandas de saúde mental, muitas vezes oriundas da interferência do ambiente de expediente e dos riscos ocupacionais⁽¹⁶⁾, fato observado nas falas que apontam a satisfação dos participantes. Em face dessa questão, percebe-se que os atendimentos com PICS podem resultar na prevenção de doenças, favorecer um local de serviço mais saudável, e auxiliar a qualidade de vida dos servidores ao melhorar queixas álgicas e ansiedade, por exemplo⁽¹⁸⁾. Os motivos desta busca e adesão dessas práticas podem estar relacionados à insatisfação com as intervenções da medicina convencional e falta de vínculo entre o paciente e o profissional de saúde⁽³⁾. Ante o exposto, estudos apontam a diferença na abordagem e condução dos cuidados com essas terapias, pois o sujeito atendido é colocado como centro do cuidado, o que promove sentimento de valorização pessoal, acolhimento e maior vínculo entre profissional e paciente^(1,3,19).

Em concordância, ressalta-se que por meio das PICS foi possível proporcionar às profissionais atendimento e cuidado de forma integral, considerando-se uma gama maior de fatores no processo de adoecimento e de restabelecimento da saúde, tendo com foco a harmonia emocional e o entendimento das causas do seu adoecimento⁽¹⁹⁾. Outro estudo mostra que as PICS inseridas em um Centro de Saúde, para o cuidado

integral dos funcionários, possibilitou a ressignificação dos processos de autocuidado da equipe, além de promover mais qualidade no processo de trabalho⁽²⁰⁾, o que reforça a importância de cuidar de quem cuida.

Os relatos das participantes enfatizam as consequências que a pandemia da COVID-19 ocasionou em sua rotina laboral, que resultou em desgastes físicos e emocionais. Fato ainda associado à particularidade de que são todas as mulheres, representando a predominância do gênero feminino no mundo do trabalho em saúde e, portanto, torna-se necessário, também considerar que as queixas relacionadas às jornadas extras de trabalho se estendem para as tarefas domésticas e do cotidiano. As mulheres são as responsáveis pelos cuidados de casa e com filhos, mesmo quando trabalham fora⁽²¹⁾, e isso pode estar relacionado a diversos sofrimentos psíquicos, tais como transtornos no sono, estresse, transtornos depressivos e queixas álgicas e somáticas entre essa população, informação que concorda com as queixas citadas pelas participantes neste estudo⁽²²⁻²³⁾.

Em relação aos atendimentos com as PICS, que, conforme mostraram os relatos, resultaram em efeitos positivos nos sintomas de ansiedade, transtornos do sono e estresse, estudos semelhantes^(16,24-25) ressaltam que, algumas sessões de auriculoterapia foram capazes de reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre profissionais de enfermagem, auxiliando-os no enfrentamento dos processos de sofrimento psicoemocional notadamente exacerbados durante a pandemia do novo coronavírus.

Em relação às ações da aromaterapia, estas contribuem para a resposta emocional e saúde mental das profissionais de enfermagem, o que inclui regulação da autoestima, redução dos níveis de ansiedade, diminuição dos distúrbios do sono e redução de estresse, auxiliando a manutenção da qualidade de vida⁽²⁶⁾. Acerca do *reiki*, participantes de um estudo experimental obtiveram melhora do domínio mental e da qualidade de vida após os atendimentos⁽²³⁾, demonstrando que esta prática age de maneira positiva nos sintomas de estresse e no aumento da autoconfiança, sendo benéfico para trabalhadores de saúde.

Corroborando esses resultados, a utilização das PICS, como uma estratégia de promoção, prevenção e tratamento, leva ao cuidado integral do indivíduo e pode gerar redução no uso demorado de medicamentos e da constante medicalização da vida⁽³⁾, fato que também ocorreu no presente estudo, quando uma das participantes mencionou readequação no uso de medicações hipnóticas, mostrando o impacto positivo dessas terapias.

Outras repercussões emocionais foram percebidas pelas participantes, tais como: a diminuição do medo pelo contágio do novo coronavírus; preocupações; e como lidar com as relações interpessoais tanto no ambiente de trabalho como familiar. Resultados similares a este constatam que as PICS promovem benefícios imediatos e em longo prazo, ao diminuir preocupações, emoções nos relacionamentos, no âmbito familiar e no trabalho das participantes^(21,27).

Para além das repercussões na saúde mental, os resultados apontaram que os atendimentos promoveram benefícios quanto aos sintomas físicos. E, nesse sentido, a literatura aponta que as terapias complementares atuam de maneira restaurativa nos indivíduos atendidos, ao propiciar uma percepção de diminuição de queixas algícas com menos efeitos colaterais, e, por ser benéfica, também, para o emocional^(3,19). E se mostram eficazes em desconfortos osteomusculares, contribuindo para alívio da dor lombar, gerada em decorrência da sobrecarga de trabalho pela equipe de enfermagem⁽²⁸⁾.

São notáveis os esforços das profissionais de enfermagem quanto à mobilização para participarem de intervenções com PICS e recomendá-las a outros trabalhadores, o que reforça a necessidade de dar continuidade à exploração de projetos/intervenções com essa população, uma vez que resultam em integração do cuidado ao paciente, seja ele profissional da saúde, seja de outra área⁽²¹⁾. Além disso, as PICS representam uma potente contribuição para a qualidade de vida e entre os trabalhadores, ao promover o autoconhecimento que auxilia as relações sociais e o autocuidado, melhorando o cuidado com o próximo e o avanço em direção à integralidade^(6,19).

Ante o exposto, as práticas integrativas e complementares em saúde se destacam como recursos terapêuticos promovedores de qualidade de vida às profissionais, sendo consideradas importantes estratégias para a amenização do sofrimento psíquico e para o cuidado físico dos trabalhadores de saúde em face do atual contexto da pandemia^(6,29).

Limitações do estudo

Entre as limitações deste estudo, mencionase o fato de as entrevistas terem sido realizadas por telefone, o que pode ter impactado no vínculo e na disponibilidade das participantes para responder às perguntas com a consequente abreviação das entrevistas. Além disso, destaca-se o fato que os locais para aplicação das PICS foram improvisados em meio ao campo de trabalho das profissionais, o que pode ter impactado na intensidade do relaxamento e das sensações positivas para as participantes.

Contribuições para prática

Acredita-se que os dados desse estudo possam contribuir para que gestores considerem a implementação de ações com as PICS como forma de cuidado ao profissional de saúde no Sistema Único de Saúde, visto que essas ações resultam em qualidade de vida, promoção e restabelecimento da saúde física e mental aos indivíduos atendidos.

Conclusão

Percebe-se que os atendimentos com a utilização das práticas integrativas e complementares em saúde proporcionaram sensação de valorização, acolhimento, reconhecimento e cuidado, além de promoverem repercussões na saúde emocional e física das trabalhadoras atendidas.

Destacam-se os apontamentos das participantes acerca da importância da inclusão dessas práticas como forma de fortalecer o bem-estar dos profissionais de saúde no Sistema Único de Saúde e ressaltar

a relevância da oferta destes atendimentos com o uso das práticas integrativas e complementares em saúde no cenário pandêmico, o que as ajudou no enfrentamento do estresse, insônia, cansaço mental e ansiedade.

Contribuição dos autores

Concepção e projeto, coleta dos dados, análise, interpretação dos dados e redação do artigo: Santos VHM.

Concepção e projeto, análise, interpretação dos dados e redação do artigo: Maia MCW.

Interpretação dos dados e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual: Rézio LA.

Revisão crítica relevante do conteúdo intelectual: Bittencourt MN, Leite VF.

Aprovação final da versão a ser publicada: Santos VHM, Maia MCW, Rézio LA, Bittencourt MN, Leite VF.

Concordância em ser responsável por todos os aspectos do manuscrito relacionados à precisão ou integridade de qualquer parte do trabalho a ser investigada e resolvida adequadamente: Santos VHM, Maia MCW.

Referências

1. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS [Internet]. 2015 [cited Feb 23, 2022]. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
2. Rossetto M, Luzardo AR, Schmatz L, Barbatto PR, Lima JF, Almeida ME, et al. Multiprofessional team and integrative and complementary practices in occupational health. *Res Soc Dev*. 2020;9(9):e418997461. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7461>
3. Dalmolin IS, Heidemann ITSB. Integrative and complementary practices in primary care: unveiling health promotion. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2020;28:e3277. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3162.3277>
4. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde [Internet]. 2018 [cited Apr 27, 2022]. Available from: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTM0Ng>
5. Gasparetto KRBB, Benelli DAA, Santos P. Perceptions of workers of a private institution about aromatherapy treatment. *Rev Bras Terap Saúde*. 2020;10(2):7-10. doi: <http://dx.doi.org/10.7436/rbts-2020.10.02.02>
6. Pereira EC, Rocha MP, Fogaça LZ, Schveiter MC. Occupation health, integrative and complementary practices in primary care, and the COVID-19 pandemic. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56:e20210362. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0362>
7. Saragih ID, Tonapa SI, Saragih IS, Advani S, Batubara SO, Suarilah I, et al. Global prevalence of mental health problems among healthcare workers during the Covid-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2021;12(1):104002. doi: <https://dx.doi.org/110.1016/j.ijnurstu.2021.104002>
8. Esperidião E, Saidel MGB, Rodrigues J. Mental health: focusing on health professionals. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(suppl 1):e73supl01. doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.202073supl01>
9. Teixeira CFS, Soares CM, Souza EA, Lisboa ES, Pinto ICM, Andrade LR, et al. The health of healthcare professionals coping with Covid-19 pandemic. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2020;15(9):3465-74. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>
10. Aguiar J, Kanan A, Masiero AV. Integrative and complementary practices in basic health care: a bibliometric study of Brazilian production. *Saúde Debate*. 2018;43(123):1205-18. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>
11. Barreiros RN, Dutra LB, Silva RCI, Ribeiro YC, Moura LF, Louro TQ. The Japanese scalp acupuncture as an instrument for non-specific pain treatment in health professionals. *Rev Pesqui* 2019;11(3):594-98. doi: <http://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.V11i3.594-598>
12. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano nacional de operacionalização da vacinação contra a covid-19 [Internet]. 2021 [cited Apr 5, 2022]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/secovid/pno-edicoes/3a-edicao-pno-29-01-2021.pdf/view>

13. Freitas DGS, Gonçalves O, Garcia ACC, Castro ATS, Silva CMM, Couto IA, et al. Evaluation of improvement in the quality of life of individuals served at ambulatorio Anna Nery after the use of Reiki. *Br J Health Review*. 2021;4(2):4745-61. doi: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-060>
14. Medeiros SP, Oliveira AMN, Silva MRS, Freitag VL, Afonso MS, Brum AN. Integrative and additional practices: care strategy for Reiki in depression people. *Res Soc Dev*. 2020;9(2):e127922149. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i2.2149>
15. Bardin L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70; 2016.
16. Trigueiro RL, Araújo AL, Moreira TMM, Florêncio RS. COVID-19 pandemic: report on the use of auriculo therapy to optimize emergency workers' health. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(Suppl 2):e20200507. doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0507>
17. Munhoz OL, Morais BX, Luz EMF, Magnago TSBS. Práticas Integrativas e Complementares para promoção e recuperação da saúde. *Rev Recien [Internet]*. 2020 [cited June 13, 2022];10(30):209-21. Available from: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/280/284>
18. Natividade PCS, Spagnol CA, Vieira A, Guerra VA, Pereira KD. Contributions of integrative and complementary practices in health to the quality of life of workers. *Br J Dev*. 2021;7(8):78873-89. doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n8-213>
19. Viana JSA, Silva EB, Silva KGS, Coêlho LPI, Sousa BT, Marques VR, et al. The use of integrative and complementary practices in health and its relationship with the health of nursing professionals in Primary Health Care. *Res Soc Dev*. 2021;10(13):e121101320716. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.20716>
20. Rios AFM, Lira LSSP, Reis IM, Silva GA. Primary health care in front of covid-19: experience report from a health Center. *Enferm Foco [Internet]*. 2020 [cited Apr 12, 2022];11(1):246-51. Available from: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/download/3666/836>
21. Costa JR, Piexak DR, Santo FHE, Oliveira SG, Nitschke RG, Marcon SS. Perceptions of nursing professionals from a general hospital about Reiki intervention. *Rev Enferm UFSM*. 2021;11:e67. doi: <https://doi.org/10.5902/2179769264279>
22. Sampaio LR, Oliveira LC, Pires MFD. Empathy, depression, anxiety and stress in Brazilian health professionals. *Ciênc Psicol*. 2020;14(2):e2215. doi: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2215>
23. Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB, Marques CF, Rodrigues RTE, Charlesworth K. Auriculotherapy to reduce anxiety and pain in nursing professionals: a randomized clinical trial. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2017;25:e2843. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1761.2843>
24. Oliveira CMC, Assis BB, Mendes PG, Lemos IC, Sousa ALC, Chianca TCM. Auriculotherapy in nursing professionals during the coronavirus pandemic: a multiple case study. *Rev Eletr Enferm*. 2021;23:65678. doi: <https://dx.doi.org/10.5216/ree.v23.65678>
25. Lemos LR, Gregório CLS, Silva KCA. Efficiency of auriculotherapy in stress treatment. *Br J Health Review*. 2019;2(6):5108-23. doi: <https://dx.doi.org/10.34119/bjhrv2n6-018>
26. Montibeler J, Domingos TS, Braga EM, Gnatta JR, Kurebayashi LFS, Krebayashi AK. Effectiveness of aromatherapy massage on the stress of the surgical center nursing team: a pilot study. *Rev Esc Enferm USP*. 2018;52:03348. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348>
27. Bezerra DRC, Paulino ET, Santo FHE, Magalhães RS, Silva VG. Use of integrative and Complementary practices in the social isolation period of COVID-19 in Brazil. *Res Soc Dev*. 2020;9(1):1329119718. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i1.9718>
28. Medeiros GMS, Sasso GTMD, Schlindwein AD. Results of foot reflexotherapy in acute lower back pain of the nursing team: controlled randomized clinical test. *Br J Pain*. 2018;1(4):305-9. doi: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180058>
29. Teke N, Özer Z, Bahçecioğlu GT. Analysis of Health Care Personnel's Attitudes Toward Complementary and Alternative Medicine and Life Satisfaction due to COVID-19 Pandemic. *Holist Nurs Pract*. 2021;35(2):98-107. doi: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000431>



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons