

Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade

Integrative practices in the treatment of anxiety

Beatriz de Lima Pereira Paulino , Rita Heloisa da Costa Yoem 

Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, São Paulo, Brasil. *Autor para correspondência. E-mail: beatrizlpp@hotmail.com

Resumo: Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) utilizam recursos terapêuticos que possuem como base conhecimentos tradicionais, com o objetivo de prevenir diversas doenças como no caso da ansiedade. No caso das Práticas Integrativas em Saúde (PIS), foco deste artigo, podem ser compreendidas como tecnologias que tratam a saúde do indivíduo na sua multidimensionalidade – física, emocional, mental, social e espiritual – a fim de promover, manter e recuperar a saúde. Revisão: Este artigo tem por objetivo apresentar terapias alternativas para o tratamento da ansiedade, como é o caso da aromaterapia, terapia de florais, homeopatia e acupuntura. Discussão: São conhecidas como práticas integrativas e atualmente aplicadas com clínicas particulares e pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Trata-se de tecnologias que obtêm resultados satisfatórios, por meio de uma escuta acolhedora, com um vínculo terapêutico, que integra o indivíduo ao meio ambiente e à sociedade. As PIS possuem um caráter transversal, transdisciplinar e intersetorial. Sua validação no SUS ocorre por meio do critério da tradicionalidade de seu uso, assim como através das comprovações de seus benefícios. Considerações Finais: Essas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) foram instituídas no Brasil no ano de 2006, e são consideradas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como práticas da medicina tradicional. Isso quer dizer que os conhecimentos, habilidades e práticas aplicadas nesses tipos de terapias são baseadas em teorias, crenças e experiências de diferentes culturas, com foco na manutenção da saúde, prevenção, diagnóstico, melhoria ou tratamento de doenças físicas e mentais. O principal diferencial das PICs em relação à medicina tradicional é que a medicina convencional costuma tratar os sintomas separadamente; no caso da prática das PICs são tratamentos que enxergam o indivíduo como um todo, não apenas como um conjunto de seus sintomas.

Palavras-chaves: terapias alternativas; ansiedade; práticas integrativas; Sistema Único de Saúde (SUS).

Abstract: Introduction: Integrative and Complementary Practices (PICS) use therapeutic resources that are based on traditional knowledge, with the aim of preventing various diseases such as anxiety. In the case of Integrative Health Practices (PIS), the focus of this article, they can be understood as technologies that treat the health of the individual in its multidimensionality - physical, emotional, mental, social and spiritual - in order to promote, maintain and recover health. . Review: This article aims to present alternative therapies for the treatment of anxiety, such as aromatherapy, floral therapy, homeopathy and acupuncture. Discussion: They are known as integrative practices and are currently applied with private clinics and by the Unified Health System (SUS). These are technologies that obtain satisfactory results, through a welcoming listening, with a therapeutic bond, which integrates the individual with the environment and society. The PIS have a transversal, transdisciplinary and intersectoral character. Its validation in the SUS occurs through the criterion of the traditionality of its use, as well as through proof of its benefits. Final Considerations: These Integrative and Complementary Health Practices (PICs) were instituted in Brazil in 2006, and are considered by the World Health Organization (WHO) as traditional medicine practices. This means that the knowledge, skills and practices applied in these types of therapies are based on theories, beliefs and experiences from different cultures, with a focus on health maintenance, prevention, diagnosis, improvement or treatment of physical and mental illnesses. The main difference between PICs and traditional medicine is that conventional medicine tends to treat symptoms separately; in the case of the practice of PICs, these are treatments that see the individual as a whole, not just as a set of symptoms.

Keywords: alternative therapies; anxiety; integrative practices; Unified Health System (SUS).

Introdução

Durante a pandemia pelo coronavírus, observou-se um crescimento de casos de ansiedade que segundo dados da Organização da Saúde (OMS), superou o índice de 25% no nível mundial. No Brasil, uma pesquisa com 1.996 pessoas maiores de 18 anos pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul mostrou que 80% dos entrevistados reportaram sintomas moderados a graves de ansiedade e depressão. Devido a esses dados e ao cenário atual de pós-pandemia, com o aumento dos índices desses transtornos, buscou-se um aprofundamento do tema, justificando-se sua escolha para elaboração deste artigo.

Nesse contexto, o isolamento social provocado pela pandemia, tornou-se um desencadeador de doença mental por exemplo o estresse e a ansiedade em pessoas saudáveis, além do aumento de sintomas em pessoas com doença mental pré-existente (Ramírez-Ortiz et al. 2020). Segundo Huang e Zhao (2020), o transtorno da ansiedade se configura por tristeza, que são características associadas a sintomas de apatia, mudanças no apetite, pensamentos suicidas e automutilação, etc.

No manejo terapêutico do quadro clínico complexo da depressão e da ansiedade, pode ser aplicada uma combinação de farmacoterapia e outras terapias não farmacológicas, como é o caso da Prática Integrativa e Complementar (PICS). O termo PICS, ou medicina complementar, utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para denotar um conjunto de práticas e ações terapêuticas que não existem nos modelos biomédicos (Tesser, 2018; Antunes, et al., 2020).

Em relação às práticas farmacológicas convencionais, são administrados medicamentos psicotrópicos para ansiedade e depressão, que podem ser definidos como substâncias que atuam no sistema nervoso central (SNC) podendo causar dependências (Carvalho et al., 2016). No caso dos ansiolíticos, os constituintes químicos dessas drogas atuam diretamente no controle da ansiedade e afetam o humor e o comportamento do indivíduo (Figueredo, 2012). Em muitos casos, o uso de ansiolíticos ocorre de forma abusiva (Noto et al, 2002), possivelmente devido a erros de prescrição médica, automedicação, dependência química e aumento da doença.

Diante desse panorama, os efeitos desses medicamentos, em razão de seu uso crônico, podem resultar em dependência química, e sua abstinência prejudica a vida social, devido a fatores como irritabilidade, insônia, sudorese, dor no corpo, dentre outros sintomas (Carlini et al., 2001). Portanto, a utilização incorreta de psicotrópicos pode causar problemas ligados à intoxicação, assim como alguns impactos sociais e econômicos, por exemplo como aumento dos investimentos em saúde pública para o tratamento de dependentes químicos; interferências nas relações familiares e incentivo ao consumo ilegal desses elementos químicos (Lopes e Grigoletto, 2011).

Por outro lado, em se tratando de técnicas alternativas, no ano de 2006, foi implantada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), para que essas ações pudessem ser adicionadas no Sistema Único de Saúde (SUS), possível tema de um dos capítulos deste estudo, a fim de oferecer práticas humanizadas por meio de diferentes meios naturais voltados à prevenção de doenças, equilíbrio das energias e saúde física e mental. Essas são técnicas consideradas eficazes e seguras e buscam construir um vínculo terapêutico e uma compreensão de âmbito mais amplo do indivíduo (Brasil, 2006a). Levando em conta as particularidades e peculiaridade de cada indivíduo, as PICS podem ser utilizadas em diferentes faixas etárias.

Quanto à ansiedade, trata-se de uma resposta natural do organismo, que apresenta comportamentos que se relacionam com as doenças psicossomáticas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 9% da população brasileira, uma média de 9 milhões de pessoas possuem algum sintoma de ansiedade (OMS, 2020).

Segundo estudo realizado por Castillo et al. (2000), pode-se distinguir a ansiedade normal da ansiedade patológica quando se estuda se a resposta da ansiedade é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo atual. Em geral, os transtornos de ansiedade desencadeiam várias reações orgânicas, como tremor corporal, tontura, palpitação, dentre outras, levando a mudanças de comportamento sem que nenhum evento específico os ative, como é o caso da angústia, aflição, tensão, nervosismo e preocupação.

Quanto ao tratamento da ansiedade, os medicamentos utilizados costumam ser os ansiolíticos, que no Sistema Nervoso Central (SNC) causam efeitos depressores, desencadeando diversos efeitos colaterais, como o comprometimento cognitivo e desenvolvimento de dependência e tolerância (Andreatini et al., 2001). Existem pacientes que não respondem ao tratamento com os fármacos clássicos. Nesse sentido, inicia-se, diante desse cenário uma procura por medicamentos naturais que possuem eficácia semelhante aos sintéticos, com diminuição dos efeitos colaterais, sendo uma valiosa contribuição às opções existentes no mercado, em tratamentos de transtornos relacionados à ansiedade bem como métodos alternativos de tratamento não medicamentoso.

Revisão

Além das alternativas terapêuticas tradicionais para o tratamento da ansiedade, utiliza-se, por exemplo, a acupuntura, como forma de tratamento alternativo. A acupuntura é uma das terapias mais antigas, com base na antiga filosofia Chinesa. Por essa teoria clássica da acupuntura, entende-se que todas as desordens emocionais se refletem em determinados pontos do corpo, ou na superfície da pele. Essa prática consiste na estimulação manual das agulhas, podendo incluir a acupuntura elétrica, em que se conecta um estimulador elétrico à agulha, e outras modalidades. Pela visão da acupuntura, o transtorno da ansiedade não deve ser considerado uma patologia, e sim ser entendido como uma reação natural do organismo, que é preparado para criar respostas adequadas a uma situação nova e desconhecida ou a uma situação já reconhecida por ele e tida como perigosa. Para Li et al (2011), essa terapia provoca um efeito positivo sobre os sintomas da ansiedade de forma segura.

A aromaterapia, é outra forma de tratamento que compõe as pics. Os povos antigos perceberam que a fumaça exalada da queima de plantas era responsável por efeitos variados nos indivíduos, como sono, inquietação e até mesmo cura. Na aromaterapia costuma utilizar óleos essenciais de aplicação tópica, inalatória ou olfatória, a fim de prevenir, curar e reduzir os sintomas apresentados. Segundo Gnatta et al. (2011), quando esses óleos agem através do olfato, as suas moléculas são absorvidas pelos nervos olfativos, que se ligam diretamente ao sistema nervoso central, conduzindo o estímulo ao sistema límbico, que é responsável pelas memórias, sentimentos impulsos e emoções. Na medida em que este processo se dá através da pele, as moléculas são absorvidas, caem na circulação sanguínea e são levadas para os tecidos e órgãos do corpo. Com isso, entende-se que esta técnica é de grande valia para o tratamento da ansiedade.

Outra prática integrativa utilizada atualmente para o transtorno da ansiedade é a terapia com florais. Nessa terapia, as essências florais podem ser definidas como extratos líquidos, constituídos a partir de flores, plantas silvestres e árvores que agem no equilíbrio do corpo, mente e alma e podem ser utilizados junto a outros tratamentos (Oliveira, 2017). Os florais foram criados por um médico inglês, Edward Bach, que em seus estudos propôs que o estado emocional e físico do paciente está diretamente relacionado com a sua cura. Assim, passou-a utilizar os florais no tratamento de transtornos alimentares, aumento do bem-estar, tabagismo, estresse, ansiedade e insônia. Costumam também ser indicados no tratamento de crianças hiperativas, regulação hormonal, climatério e controle da pressão arterial. A ansiedade é um dos transtornos mais comuns, especialmente entre os jovens. A terapia de floral, indicada para esses transtornos, é uma das terapias integrativas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), no Brasil.

No caso dos transtornos de ansiedade, geralmente são tratados com fármacos. Porém, o volume de busca por tratamentos alternativos para essa patologia é crescente (Salles et al., 2012). Assim, os florais de Bach são uma alternativa, no caso dos transtornos de ansiedade e essa terapia faz parte da Política Nacional de Tratamento Integral e Complementar (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS). As essências florais são, portanto, consideradas uma terapia floral, e consistem em um medicamento alternativo, usado sozinho ou em combinação com a homeopatia por exemplo. São essências provenientes de flores, arbustos ou árvores silvestres com o propósito terapêutico de harmonização e equilíbrio emocional.

Além dessas práticas, outro modo integrativo de terapia para tratamento e cura da ansiedade é a homeopatia especialidade médica e farmacêutica, proposta por Samuel Hahnemann na qual o tratamento segue o princípio das semelhanças (semelhante cura semelhante).

A homeopatia é considerada uma terapia complementar, portanto pode ser prescrita junto a vários tratamentos. Como uma das práticas integrativas do SUS, possui grande eficácia nos resultados, baixo custo, minimizando os efeitos adversos, causando um bem-estar físico e espiritual ao paciente. A homeopatia tem como fundamento questões físicas, como os princípios da superposição, interferências de ondas e da ressonância, por meio da utilização de um medicamento único, com dose única e constituído individualmente, conforme as necessidades de cada um (Teixeira, 2014).

Outra prática integrativa que este artigo ressalta e que também faz parte das terapias oferecidas pelo SUS é a acupuntura, técnica antiga da Medicina Tradicional Chinesa, cujo principal objetivo é o diagnóstico e a promoção do tratamento e cura de doenças por meio da aplicação de agulhas em pontos específicos (acupontos), restabelecendo um fluxo energético do organismo. Quanto à sua origem, a acupuntura surgiu há mais de 4.000 anos e foi sendo praticada em países como o Japão e na Coreia do Norte e do Sul, alastrando-se por toda a Ásia. Essa técnica chegou ao mundo ocidental em 1970 e tem por objetivo realinhar e redirecionar a energia, estimulando diferentes pontos de acupuntura, com a utilização de agulhas metálicas finas, laser ou pressão, que têm a função de estimular os nervos periféricos, provocando no sistema nervoso central uma modificação nos neurotransmissores Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), desde 2002, indica-se

a acupuntura para o tratamento de inúmeras doenças agudas e crônicas, sendo eficaz para todas as idades níveis de atenção à saúde. Costuma se aplicar essa técnica para doenças do sistema respiratório, digestivo e nervoso, além de problemas psicológicos e emocionais, como é o caso da ansiedade. Nesse sentido, vários estudos têm sido realizados para que se possa compreender quais os efeitos que esse tratamento causa em pacientes que apresentam transtorno de ansiedade, em populações diversas, como, por exemplo, mulheres com câncer de mama, em mães lactantes com recém-nascidos e em muitas outras situações.

Discussão

Nos dias atuais, há necessidade de novas abordagens no campo da saúde no que se refere a um cuidado especial e à recuperação dos pacientes. Por essas razões, utilizam-se tanto em clínicas particulares quanto no SUS para resultados de sucesso para pacientes e médicos envolvidos neste processo. No caso da acupuntura, uma das técnicas mais citadas em artigos científicos, é uma técnica na qual a aplicação de agulhas em pontos cutâneos específicos, conhecidos como pontos de acupuntura, e promove a regulação das funções fisiológicas e psicológicas em casos específicos. Por isso, sua importância para o equilíbrio da ansiedade e sua admissão nas terapias aplicadas pelo SUS.

Quanto à homeopatia, uma das práticas complementares mais antigas, valoriza aspectos individuais da doença e do paciente, e pode ser combinada com outras alternativas terapêuticas, em questões de saúde física e mental, trazendo resultados bastante positivos em relação à cura de processos de ansiedade.

A aromaterapia é considerada um recurso terapêutico que pode ser administrado de forma olfativa ou através da pele, e por se tratar de mais uma técnica de fácil aplicação e baixo custo é também aplicada no SUS, atualmente, para diversas situações, como no caso da ansiedade, com resultados bastante positivos. Mais uma prática integrativa utilizada pelo SUS, de forma isolada ou complementar a outras modalidades de tratamento, com custo reduzido e resultados satisfatórios.

No que diz respeito à utilização dos florais de Bach em inúmeras questões de saúde física e mental, foi realizado um estudo com grupos de indivíduos com ansiedade pelo *Institut fur Umweltmedizin und Krankenhushygiene Universitatsklinikum* (Freiburg, Alemanha, 2001) sobre a eficácia de uma combinação de essências florais de Bach para ansiedade, através de uma investigação randomizada, controlada por placebo, com a utilização pelos pesquisadores, do duplo-cego, cruzamento de dados e de grupos paralelos.

Nesse estudo sobre a ansiedade, aplicou-se um questionário padronizado do *TAI: Test Anxiety Inventory*, com 55 pessoas. Ao se analisar os resultados dessa pesquisa, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos observados. Por outro lado, houve uma redução considerável nos resultados dos testes de ansiedade em todos os grupos. Com esse resultado, entendeu-se que a mistura de essências florais de Bach mostrou-se eficaz para reduzir a ansiedade, mesmo sem apresentar efeitos específicos (Walach et al., *Journal of Anxiety Disorders*, 2001).

Considerações finais

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), sabe-se que atualmente, no Brasil, há a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo, em que 9,3% da população sofre desse mal. Dentre os vários fatores que interferem, para que essa doença se manifeste, é o estilo de vida das grandes cidades e a atual situação econômica do país, assim como o longo período de pandemia que atravessa o mundo, são fatores importantes assim a ansiedade passa a ser considerada uma questão de saúde pública.

Com a portaria 971 do ano de 2006 do Ministério da Saúde, com aval da OMS, foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), e passou a vigorar, em 2017, em que, mais de 14 terapias foram incluídas e oferecidas pelo SUS, à população brasileira.

Têm-se observado, com o passar dos anos, que as práticas alternativas na área da saúde, como as terapias que foram apresentadas neste artigo, são de real importância para tratar inúmeras causas de distúrbios de origem física e mental, associadas a outras terapias convencionais.

Com isso, o que se entende é que, dada sua importância para tratamentos diversos, como no caso da ansiedade, as práticas integrativas, que permitem o acesso da população a essas técnicas através do SUS, ampliam as opções de tratamento e cura de inúmeros pacientes, com baixo custo para o governo e ampliação de oportunidades para as pessoas, independentemente da idade ou classe social, no país.

Referências

- Andreatini, R., Boerngen-Lacerda, R., & Zorzetto Filho, D. 2001. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 23(4), 233-242.
- Carlini, E. A., Nappo, S. A., Galduróz, J. C. F., & Noto, A. R. 2001. Drogas psicotrópicas: o que são e como agem. *Revista Imesc*, 3, 9-35.
- Carvalho, E. F. 2016. *Perfil de dispensação e estratégias para uso racional de psicotrópicos*. Monografia. Florianópolis, SC: Universidade Federal de Santa Catarina.
- Castillo, A. R. G. L., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. 2000. Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22(Supl.2), 20-23.
- Figueredo, K.C. 2012. *Uso de medicamentos ansiolíticos: uma abordagem sobre o uso indiscriminado*. Santa Maria, RS: UINFRA.
- Gnatta, J. R., Zotelli, M. F. M., Carmo, D. R. B., Lopes, C. D. L. B. C., Rogenski, N. M. B., & Silva, M. J. P. D. 2011. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45, 1113-1120.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... & Cao, B. 2020. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The lancet*, 395(10223), 497-506.
- Li, S., Yu, B., Zhou, D., He, C., Kang, L., Wang, X., ... & Chen, X. 2011. Acupuncture for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).
- Lopes, L. M. B., & Grigoletto, A. R. L. 2011. Uso consciente de psicotrópicos: responsabilidade dos profissionais da saúde. *Brazilian Journal of Health*, 2(1), 1-14.
- Noto, A. R., Carlini, E. D. A., Mastroianni, P. C., Alves, V. C., Galduróz, J. C. F., Kuroiwa, W., ... & Nappo, S. A. 2002. Análise da prescrição e dispensação de medicamentos psicotrópicos em dois municípios do Estado de São Paulo. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 24, 68-73.
- Oliveira, F. N. 2017. *Florais de Bach no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): revisão sistemática*. Dissertação (Mestrado). São Paulo, SP: Universidade Anhanguera de São Paulo.
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4).
- Salles, Léia F., & Silva, M. J. P. D. 2012. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta Paulista de Enfermagem*, 25, 238-242.
- Teixeira, M. Z. (2011). Evidências científicas da episteme homeopática. *Revista de Homeopatia*, 74(1/2), 33-56.
- Tesser, C. D., Sousa, I. M. de C., & Nascimento, C do N. 2018. *Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira*. *Saúde em Debate*, 42, 174-188.

Minicurriculo

Beatriz de Lima Pereira Paulino. Estudante do 8º semestre do curso de Farmácia da Universidade Anhembí Morumbi. Atualmente atuando na área de Farmácia Magistral como Auxiliar de laboratório.

Rita Heloisa da Costa Yoem. Farmacêutica industrial, mestre em biologia molecular, doutora em ciências, pós doutora em bioquímica, especialista em gestão de instituições de ensino superior e especialista em terapias alternativas e medicina chinesa.

Como citar: Paulino, B.L.P., & Yoem, R.H.C. 2022. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. *Pubsaúde*, 10, a353. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude10.a353>

Recebido: 31 mar. 2022.

Revisado e aceito: 17 jul. 2022.

Conflito de interesse: os autores declaram, em relação aos produtos e companhias descritos nesse artigo, não ter interesses associativos, comerciais, de propriedade ou financeiros que representem conflito de interesse.

Licenciamento: Este artigo é publicado na modalidade Acesso Aberto sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 (CC-BY 4.0).