

CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

LUANA OGIDO ZERBETTO

**PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
RELATIVAS AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES:
O PAPEL DA ENFERMAGEM**

LUANA OGIDO ZERBETTO

**PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
RELATIVAS AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES:
O PAPEL DA ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de
Bacharelado em Enfermagem da
Faculdade de Apucarana – FAP,
como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a. Esp. Amanda
Maria de Almeida

Apucarana
2025

LUANA OGIDO ZERBETTO

**PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
RELATIVAS AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES: O PAPEL
DA ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de
Bacharelado em Enfermagem da
Faculdade de Apucarana – FAP,
como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Enfermagem,
com nota final igual a _____,
conferida pela Banca Examinadora
formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Esp. Amanda Maria de Almeida
Faculdade de Apucarana

Prof^a. Esp. Silvia Rocha de Souza
Faculdade de Apucarana

Prof^a. Enf^a. Rita de Cássia R. Ravelli
Faculdade de Apucarana

Apucarana, ____ de _____ de 2025.

*"I wish I could give you my set of eyes
Cause I know your eyes ain't working
I wish I could tell you that you're fine, so fine
But you will find that disconcerting [...]
Your body is imperfectly perfect
Everyone wants what the other one's working"*

Melanie Martinez

ZERBETTO, Luana Ogido. **práticas integrativas e complementares relativas aos transtornos alimentares**: o papel da enfermagem. 63p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Enfermagem. Faculdade de Apucarana-FAP. Apucarana -Pr. 2025.

RESUMO

Os transtornos alimentares afetam a saúde física e mental. Práticas integrativas, como terapia nutricional e meditação, podem ser importantes para a recuperação, e a enfermagem desempenha um papel essencial ao oferecer cuidado holístico e suporte emocional. Nesse contexto, o trabalho visa responder à pergunta: como as práticas integrativas e complementares podem ser utilizadas para apoiar o tratamento de distúrbios alimentares em pacientes atendidos por enfermeiros? O objetivo geral inclui conhecer as práticas integrativas e complementares voltadas ao tratamento de pacientes com distúrbios alimentares, atendidos por enfermeiros. A fundamentação teórica do trabalho aborda as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como uma abordagem holística, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde e regulamentada no Brasil pelo SUS, que trata o indivíduo de forma integral, promovendo a recuperação física e mental sem medicalização tradicional. Essas práticas, como acupuntura, yoga e meditação, têm sido eficazes no tratamento de transtornos alimentares (TAs), que incluem anorexia, bulimia e compulsão alimentar, caracterizados por distúrbios persistentes na alimentação e sérias complicações físicas e psicossociais. O papel da enfermagem nesse contexto é crucial, pois os enfermeiros utilizam as PICs para oferecer um cuidado mais humanizado, fortalecendo a recuperação do paciente e criando vínculos terapêuticos essenciais para a adesão ao tratamento. A metodologia do estudo será baseada em uma revisão de literatura narrativa, que analisará artigos científicos, livros e documentos oficiais sobre as PICs e o papel da enfermagem, com o objetivo de conhecer as práticas integrativas e complementares voltadas ao tratamento de pacientes com distúrbios alimentares, atendidos por enfermeiros.

Palavras-chave: Práticas complementares. Distúrbios alimentares. Papel da enfermagem.

ZERBETTO, Luana **Ogido. Integrative and Complementary Practices Related to Eating Disorders: The Role of Nursing.** 63p. Final Paper (Monograph). Undergraduate Degree in Nursing. Apucarana-FAP College. Apucarana - PR. 2025

ABSTRACT

Eating disorders affect both physical and mental health. Integrative practices, such as nutritional therapy and meditation, can be important for recovery, and nursing plays a crucial role in offering holistic care and emotional support. In this context, the study aims to answer the question: how can integrative and complementary practices be used to support the treatment of eating disorders in patients attended to by nurses? The general objective includes understanding the integrative and complementary practices focused on the treatment of patients with eating disorders, attended to by nurses. The theoretical framework of the study discusses Integrative and Complementary Practices (ICPs) as a holistic approach, recognized by the World Health Organization and regulated in Brazil by the SUS, which treats the individual in a comprehensive manner, promoting physical and mental recovery without traditional medication. These practices, such as acupuncture, yoga, and meditation, have been effective in treating eating disorders (EDs), which include anorexia, bulimia, and binge eating, characterized by persistent disturbances in eating and serious physical and psychosocial complications. The role of nursing in this context is crucial, as nurses use ICPs to provide more humanized care, strengthening the patient's recovery and creating therapeutic bonds essential for treatment adherence. The methodology of the study will be based on a narrative literature review, which will analyze scientific articles, books, and official documents on ICPs and the role of nursing, with the aim of understanding the integrative and complementary practices focused on the treatment of patients with eating disorders, attended to by nurses.

***Keywords*:** Complementary Practices, Eating Disorders, Role of Nursing

LISTAS DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Queixas iniciais e identificaram melhora dos sintomas após acompanhamento com as Pics.....	43
Gráfico 2 - Número de profissionais que referem conhecer cada uma das PIC. São Paulo-SP, 2016.....	44
Gráfico 3 - Frequência do conhecimento dos usuários a respeito das PICS.....	45

LISTAS DE SIGLAS

AN	Anorexia Nervosa
APS	Atenção Primária à Saúde
BN	Bulimia Nervosa
COFEN	Conselho Federal de Enfermagem
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EDs	Eating Disorders (Transtornos Alimentares)
ICPs e Complementares)	Integrative and Complementary Practices (Práticas Integrativas e Complementares)
MC	Medicina Chinesa
MTCI	Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas
OMS	Organização Mundial da Saúde
PICs	Práticas Integrativas e Complementares
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
SCIELO	Scientific Electronic Library Online
SUS	Sistema Único de Saúde
TAs	Transtornos Alimentares

USP

Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	OBJETIVOS	14
2.1	Objetivo Geral	14
2.2	Objetivos Específicos	14
3	METODOLOGIA	15
3.1	Delineamento da Pesquisa	15
3.2	Local de Pesquisa	15
3.3	CrITÉrios para Seleção dos Estudos	16
3.4	Procedimentos Coleta de Dados	16
3.5	Análise de Dados	17
3.6	Aspectos éticos	17
4	DISTÚRBIOS ALIMENTARES	20
4.1	Tipos de TAs e suas consequências	20
4.1.1	Bulimia	20
4.1.2	Anorexia	20
4.1.3	Compulsão Alimentar	21
4.2	Causas	23
5	PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES	26
5.1	PICS fornecidas pelo SUS	27
5.1.1	Aromaterapia	28
5.1.2	Biodança	29
5.1.3	Cromoterapia	29
5.1.4	Homeopatia	30
5.1.5	Acupuntura e MTC	31
5.1.6	Meditação	31
5.1.7	Osteopatia	32
5.1.8	Reflexologia	32
5.1.9	Reiki	33
5.1.10	Yoga	33

5.1.11	Termalismo e Crenoterapia.....	34
5.1.12	Terapia de florais.....	34
5.1.13	Terapia comunitária integrativa.....	35
5.1.14	Shantala.....	35
5.1.15	Quiropraxia.....	36
5.1.16	Plantas medicinais fitoterapia.....	36
5.1.17	Musicoterapia.....	37
5.1.18	Medicina antroposófica.....	38
5.1.19	Hipnose.....	38
5.1.20	Geoterapia.....	39
5.1.21	Dança circular.....	39
5.1.22	Constelação familiar.....	40
5.1.23	Bioenergética.....	41
5.1.24	Ayurveda.....	41
5.1.25	Arteterapia.....	42
5.1.26	Apiterapia.....	42
5.2	Relação das Pics com os TAs.....	46
6	O PAPEL DA ENFERMAGEM.....	48
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	51
	REFERÊNCIAS.....	54

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs) são caracterizados por distúrbios persistentes nos hábitos alimentares ou no comportamento relacionado à alimentação, resultando em ingestão excessiva ou severa restrição de alimentos, embora sua prevalência seja considerada baixa, esses transtornos apresentam altos índices de morbidade e mortalidade, além de afetarem significativamente a vida pessoal e psicossocial dos indivíduos (Barbosa *et al.*, 2020).

Um dos tratamentos eficazes para os transtornos alimentares é a utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que visam a promoção, recuperação e prevenção de doenças, essas práticas atuam nos aspectos físicos e mentais da saúde e se destacam por serem métodos não medicamentosos, focados no autocuidado, acolhimento, vínculo e integração com o ambiente e a comunidade (Mendes *et al.*, 2019). Os profissionais que utilizam essas práticas oferecem alternativas à medicalização e aos procedimentos invasivos, renovando a abordagem de promoção da saúde. (Aguiar *et al.*, 2019).

O objetivo deste trabalho é conhecer as práticas integrativas e complementares voltadas ao tratamento de pacientes com distúrbios alimentares, atendidos por enfermeiros.

A escolha do tema reflete não apenas uma inquietação acadêmica, mas também uma vivência pessoal. Tendo enfrentado transtornos alimentares no passado. Essa experiência trouxe uma perspectiva sobre a necessidade de abordagens que vão além dos tratamentos convencionais, e hoje, como acadêmica de enfermagem visualizo o quanto as práticas integrativas e complementares podem ser fundamentais para o tratamento humanizado e integral desses transtornos.

Do ponto de vista acadêmico e científico, este trabalho pode auxiliar a expansão do conhecimento sobre a aplicabilidade dessas práticas no tratamento de transtornos alimentares, área ainda carente de estudos aprofundados no Brasil. Embora a ciência tenha avançado no reconhecimento de tratamentos alternativos, acredito que a pesquisa é capaz de lançar luz sobre como essas

abordagens e integra-las ao cuidado da enfermagem, favorecendo uma assistência mais completa e humanizada.

A relevância social deste estudo é evidente, os transtornos alimentares afetam milhares de pessoas, em sua maioria jovens e mulheres, e estão relacionados não apenas a questões de saúde física, mas também mental e emocional. A inclusão de práticas integrativas e complementares podem representar um avanço significativo no tratamento desses transtornos, oferecendo uma abordagem que considera o indivíduo em sua totalidade.

A fundamentação da pesquisa foi estruturada em três partes: a primeira aborda as práticas integrativas e complementares, a segunda explora os transtornos alimentares, e a terceira analisa a atuação da enfermagem no contexto dessas terapias.

Foi realizada uma revisão de literatura narrativa, consultando artigos, livros e publicações anteriores a 2025, em fontes respeitáveis como SciELO, COFEN, USP e Google Acadêmico. O objetivo foi garantir uma base teórica sólida para analisar as práticas integrativas e complementares no tratamento de transtornos alimentares, destacando o papel da enfermagem. A revisão incluiu uma análise crítica, com referências de instituições renomadas, proporcionando uma compreensão mais ampla e abrindo espaço para novas pesquisas. Foram considerados critérios de inclusão artigos de 2013 a 2025 e exclusão de materiais fora desse período ou com divergências temáticas.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Conhecer as práticas integrativas e complementares voltadas ao tratamento de pacientes com distúrbios alimentares, atendidos por enfermeiros.

2.2 Objetivos específicos

- Conhecer os tipos de distúrbios alimentares e suas causas e consequências.

- Pesquisar as práticas integrativas e complementares e como auxiliam no tratamento de distúrbios alimentares.

- Abordar o papel da enfermagem nas práticas integrativas e complementares para o manejo de transtornos alimentares

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento da Pesquisa

Esta pesquisa foi realizada mediante uma revisão de literatura narrativa, com o objetivo de analisar as práticas integrativas e complementares (PICs) utilizadas no tratamento de transtornos alimentares, com foco no papel da enfermagem. A revisão de literatura foi escolhida como método de pesquisa devido à sua capacidade de fornecer uma visão geral abrangente da literatura existente sobre o tema, permitindo identificar e reunir estudos relevantes que abordam diferentes práticas terapêuticas e a atuação da enfermagem nesse contexto. Essa abordagem possibilitou uma reflexão crítica e aprofundada acerca das evidências já produzidas, apontando tanto os avanços quanto as lacunas no conhecimento. A partir da análise dos materiais selecionados, foi possível observar a crescente valorização das PICs como parte de um cuidado mais humanizado e integral, alinhado aos princípios da promoção da saúde e da integralidade do cuidado preconizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (Glass; Lima; Nascimento, 2021). Além disso, a revisão evidenciou a importância do enfermeiro como mediador entre o tratamento convencional e as práticas complementares, atuando não apenas na execução, mas também na orientação e educação dos pacientes, favorecendo uma abordagem mais ampla e acolhedora no enfrentamento dos transtornos alimentares (Souza et al., 2020).

3.2 Local de Pesquisa

A pesquisa foi realizada em bases de dados eletrônicas, incluindo o Google Acadêmico, sites institucionais de universidades, revistas científicas especializadas e a base SciELO, reconhecida por sua relevância na divulgação do conhecimento acadêmico na área da saúde. A seleção das fontes priorizou materiais atualizados e pertinentes ao tema das práticas integrativas e complementares no contexto dos transtornos alimentares, com atenção especial ao papel da enfermagem nessas abordagens terapêuticas. Além das fontes

digitais, foram também consultados livros, dissertações e teses acadêmicas, com o intuito de ampliar o embasamento teórico e proporcionar uma análise mais completa e fundamentada. Essa diversidade de fontes permitiu reunir informações de diferentes perspectivas, enriquecendo a compreensão sobre a temática e contribuindo para a construção de um panorama mais consistente sobre a aplicação das PICs no cuidado de indivíduos com transtornos alimentares.

3.3 Critérios para Seleção dos Estudos

A seleção dos estudos foi realizada com base em critérios de inclusão bem definidos, a fim de garantir a relevância e atualidade do material analisado. Foram incluídos artigos científicos, livros e teses publicados no período de 2013 a 2025, permitindo uma abordagem contemporânea sobre o uso das práticas integrativas e complementares no tratamento de transtornos alimentares. Os estudos selecionados deveriam, necessariamente, abordar PICs com potencial de aplicação nesse contexto terapêutico, bem como considerar a atuação da enfermagem como parte integrante da equipe de cuidado multidisciplinar. Essa escolha teve como objetivo destacar a importância do enfermeiro(a) na promoção de abordagens humanizadas e integradas no tratamento desses transtornos. Foram excluídos, portanto, todos os estudos que não atendessem aos critérios estabelecidos, especialmente aqueles que não mencionavam a presença da enfermagem no processo terapêutico ou que tratassem de práticas não reconhecidas como integrativas e complementares. Esse processo criterioso assegurou a qualidade e a coerência dos dados utilizados na construção da análise proposta por esta pesquisa.

3.4 Procedimentos Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de uma busca sistemática nas bases de dados eletrônicas, aliada à consulta de livros, dissertações e teses diretamente relacionadas ao tema de estudo. O processo ocorreu entre os meses de agosto de 2024 e abril de 2025, período em que foram organizadas e analisadas as produções acadêmicas mais relevantes disponíveis. A busca foi

conduzida com o uso de palavras-chave como “práticas integrativas complementares”, “transtornos alimentares”, “enfermagem” e “saúde mental”, foram utilizadas as mesmas palavras traduzidas para o inglês com o intuito de encontrar mais artigos abrangendo ainda mais a pesquisa, permitindo um recorte inicial amplo, mas focado. Entretanto, devido à escassez de materiais que abordassem, de forma simultânea, esses temas dentro dos critérios metodológicos estabelecidos, foi necessário adotar uma estratégia de busca mais detalhada. Assim, optou-se por pesquisar individualmente cada uma das práticas integrativas e complementares reconhecidas pelo Ministério da Saúde, a fim de identificar estudos que, mesmo abordando um único recurso terapêutico, tivessem aplicabilidade nos transtornos alimentares e mencionassem o envolvimento da enfermagem no processo de cuidado. Essa ampliação do escopo de busca foi essencial para enriquecer o referencial teórico e garantir uma base sólida para a análise e discussão dos resultados.

3.5 Análise de Dados

A análise dos dados foi realizada por meio de uma abordagem qualitativa, com o objetivo de identificar as principais Práticas Integrativas e Complementares (PICs) utilizadas no tratamento de transtornos alimentares e compreender o papel da enfermagem nesse contexto. Para isso, foi empregada a técnica de análise de conteúdo, que possibilitou a organização, interpretação e categorização dos dados coletados. Esse processo revelou os principais temas abordados nas fontes analisadas, destacando a relevância das PICs para um cuidado mais holístico e personalizado. A análise também permitiu compreender a importância da atuação da enfermagem, evidenciando seu papel fundamental no suporte, acompanhamento e integração dessas práticas no tratamento, promovendo não apenas melhorias no aspecto físico, mas também emocional e psicológico dos pacientes.

3.6 Aspectos éticos

Esta pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos para a pesquisa em saúde, garantindo a integridade e a

confidencialidade dos dados utilizados. Como a pesquisa se baseou em uma revisão de literatura narrativa e não envolveu a coleta de dados de participantes humanos, não foi necessário obter o consentimento informado. No entanto, todos os estudos incluídos na revisão seguiram as normas éticas de pesquisa em saúde, respeitando os direitos dos participantes e as diretrizes éticas das instituições responsáveis. A análise dos dados foi conduzida de maneira ética, visando a transparência e a precisão das informações, sem violar nenhum princípio ético estabelecido.

4 DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Os transtornos alimentares (TAs) englobam uma variedade de distúrbios, incluindo anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar, que são frequentemente associados a fatores psicológicos, como baixa autoestima, ansiedade, depressão e traumas emocionais, esses distúrbios não afetam apenas o comportamento alimentar, mas também têm um impacto profundo nas emoções, pensamentos e atitudes das pessoas em relação ao seu corpo e à sua identidade, frequentemente, o tratamento dos TAs exige uma abordagem multidisciplinar que envolve profissionais de saúde mental, médicos, nutricionistas e enfermeiros, com o objetivo de restaurar hábitos alimentares saudáveis, melhorar a imagem corporal e promover o equilíbrio psicológico (Claudino *et al.*, 2022).

Esses comportamentos de risco não apenas comprometem a saúde física, causando desnutrição, desequilíbrios eletrolíticos e danos ao sistema gastrointestinal, mas também impactam o bem-estar psicológico, com sentimento de culpa, vergonha e um ciclo constante de perda de controle e tentativas de compensação, o que pode levar à progressão do transtorno alimentar além disso, fatores como a pressão social, estigmas relacionados ao corpo ideal e dificuldades emocionais podem contribuir significativamente para o desenvolvimento e manutenção desses comportamentos prejudiciais, que, se não tratados adequadamente, podem resultar em consequências graves para a saúde física e mental, incluindo complicações a longo prazo, como problemas cardíacos, transtornos psiquiátricos e até risco de morte (Fortes *et al.*, 2016).

Segundo Claudino *et al.* (2022), os impactos dessas condições podem resultar tanto da ingestão insuficiente ou excessiva de alimentos quanto de comportamentos que comprometem a absorção adequada dos nutrientes. Fortes *et al.* (2016) destacam que esses comportamentos de risco podem levar a complicações graves, como desidratação, disfunções hormonais (como a redução de estradiol e hormônio luteinizante), aumento nos níveis de cortisol e problemas cardiovasculares, ampliando ainda mais o impacto negativo dos transtornos alimentares.

4.1 Tipos de TAs e suas consequências

4.1.1 Bulimia

A bulimia nervosa (BN) é um transtorno alimentar que envolve uma preocupação excessiva com o peso corporal e a figura física, levando a uma perda de controle durante episódios de compulsão alimentar, seguidos por tentativas de compensação extrema, como o uso de métodos purgativos ou comportamentos restritivos a fim de evitar o ganho de peso, esses episódios geram um ciclo de vergonha e culpa, frequentemente dificultando o reconhecimento do transtorno e sua busca por tratamento, em muitos casos, a bulimia nervosa pode estar associada a outros transtornos psicológicos, como a ansiedade, depressão e distúrbios obsessivo-compulsivos, o que torna o diagnóstico e a intervenção terapêutica mais complexos e desafiadores (Leonidas; Crepaldi; Santos, 2013).

Na bulimia, os ciclos de compulsão seguidos de purgação resultam em desidratação, desequilíbrios eletrolíticos, danos ao trato digestivo e ao esmalte dentário. Dores abdominais e de garganta são comuns, além do sofrimento emocional causado pela culpa e vergonha (Alvares; Santana, 2020). Já o transtorno de compulsão alimentar leva ao ganho de peso, obesidade e doenças crônicas como diabetes e hipertensão. A dor física, como desconforto abdominal e nas articulações, é frequente, acompanhada de intensa angústia emocional e isolamento social (Ministério da Saúde, 2018).

4.1.2 Anorexia

A anorexia nervosa (AN) é caracterizada por um medo intenso de ganhar peso e uma distorção significativa na percepção do próprio corpo, o que leva à restrição alimentar extrema e ao emagrecimento excessivo, além de impactar o funcionamento social, emocional e físico, os indivíduos com AN frequentemente têm uma necessidade de controle rigoroso sobre a alimentação e suas atividades diárias, e muitos podem esconder os sinais do transtorno, o que dificulta o diagnóstico precoce, além disso, fatores como a pressão social e cultural, bem como influências familiares e traumas passados, também

desempenham um papel significativo no desenvolvimento e na manutenção desse transtorno (Leonidas; Crepaldi; Santos, 2013).

Na anorexia, a restrição alimentar severa leva a desnutrição, enfraquecimento muscular, osteoporose, problemas cardíacos e amenorreia, nas quais essas complicações físicas são acompanhadas de dores constantes, como câibras, fraqueza extrema e dores ósseas, que dificultam ainda mais o cotidiano do paciente, além disso, o estado de privação nutricional agrava transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, criando um ciclo debilitante que impacta profundamente a saúde física e mental (Leonidas; Crepaldi; Santos, 2013).

4.1.3 Compulsão Alimentar

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5 – APA, 2014), o transtorno de compulsão alimentar é caracterizado por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos em um curto período, acompanhados de uma sensação de falta de controle. Os indivíduos com essa condição frequentemente ocultam seus comportamentos, que são desencadeados por estresse e sentimentos negativos. Embora a compulsão possa oferecer alívio temporário, resulta em autoavaliação negativa e disforia (APA, 2014).

A compulsão alimentar é caracterizada por episódios recorrentes de ingestão descontrolada de grandes quantidades de alimentos em um curto período, frequentemente acompanhados por sentimento de perda de controle e culpa, e esse comportamento pode ocorrer mesmo quando a pessoa não está fisicamente com fome, o que leva a um ciclo de tentativas de controle seguidas de episódios de descontrole, essa dinâmica pode causar sérios impactos na saúde física, como o aumento do risco de doenças metabólicas, cardiovasculares e distúrbios hormonais, além de afetar a saúde mental, criando um ambiente propício para o agravamento de transtornos emocionais como a ansiedade e a depressão, prejudicando a qualidade de vida e as relações sociais (Silva; Gomes, 2023).

Uma das consequências da compulsão alimentar é a obesidade, uma condição que, por sua vez, pode acarretar em diversos problemas a saúde.

Segundos os autores Weisheimer *et al* (2015) e Moehlecke *et al* (2014), a obesidade é uma condição complexa que acarreta diversas consequências para a saúde tanto física quanto mental entre as mais comuns estão o desenvolvimento do diabetes tipo 2 devido à resistência à insulina provocada pelo excesso de gordura corporal além disso a hipertensão arterial é frequentemente associada à obesidade já que o aumento do volume sanguíneo e a sobrecarga no coração elevam a pressão nas artérias também se destacam as doenças cardiovasculares como infarto do miocárdio e insuficiência cardíaca uma vez que o coração precisa trabalhar mais para bombear sangue para todo o corpo o que pode causar alterações estruturais e funcionais a longo prazo no sistema circulatório para além dos danos físicos.

A obesidade contribui significativamente para o surgimento de problemas psicossociais como baixa autoestima depressão isolamento social e discriminação o que compromete a qualidade de vida e dificulta a adesão ao tratamento criando um ciclo vicioso que perpetua tanto o sofrimento emocional quanto as complicações clínicas (Moehlecke *et al*.,2014).

Entre os diagnósticos diferenciais da anorexia nervosa estão doenças físicas que causam perda de peso, transtornos psiquiátricos que levam à diminuição do apetite e outros transtornos alimentares, como bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar recorrente é importante ressaltar que o baixo peso não deve ser atribuído à falta de alimentos disponíveis (Claudino *et al*., 2022).

De acordo com Alvares e Santana (2020), os transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar, têm um impacto profundo na vida das pessoas, afetando sua saúde física, emocional e social de maneiras significativas além das consequências físicas, como desnutrição, distúrbios metabólicos e danos ao sistema cardiovascular, esses transtornos também trazem sofrimento emocional, como ansiedade, depressão, baixa autoestima e uma constante luta interna com a imagem corporal, esses aspectos podem levar ao isolamento social, prejudicando relações pessoais e profissionais e dificultando a recuperação completa dos indivíduos que sofrem dessas condições.

Esses distúrbios afetam significativamente a qualidade de vida dos pacientes, comprometendo sua saúde geral e suas relações interpessoais, além

dos impactos diretos, também podem levar a sentimentos de isolamento, baixa autoestima e dificuldade em manter atividades cotidianas, o que frequentemente resulta em um ciclo de autocrítica e sofrimento contínuo, dificultando a busca por ajuda e a adoção de comportamentos saudáveis e adaptativos. Esses efeitos, muitas vezes, contribuem para uma visão distorcida de si mesmos e dificultam a recuperação, uma vez que o paciente passa a lidar com múltiplas camadas de desafios tanto físicos quanto emocionais (Claudino *et al.*, 2022).

4.2 Causas

Em todos esses transtornos, a dor física e emocional afeta profundamente a qualidade de vida, exigindo tratamento especializado para reduzir o sofrimento e prevenir complicações (Alvares; Santana, 2020). É comum que muitos pacientes não reconheçam que estão enfrentando transtornos alimentares, acreditando que suas práticas se resumem apenas a dietas. Essa negação é frequentemente alimentada por grupos nas redes sociais que incentivam e compartilham dicas sobre esses distúrbios, criando uma comunidade que normaliza comportamentos prejudiciais. Esses grupos, muitas vezes, apresentam um ambiente que valoriza a magreza extrema como um ideal, fazendo com que seus membros sintam que estão apenas seguindo um estilo de vida saudável (Moreira; Grohmann, 2017).

Segundo Souza e Manochio-Pina (2022), as pessoas envolvidas no movimento pró-ana e pró-mia desenvolvem um vocabulário peculiar, com o objetivo de disfarçar a verdadeira natureza de suas ações. Esse vocabulário inclui termos como "Nf" (No Food), que se refere a períodos de jejum, e "Lf" (Low Food), indicativo de dietas extremamente restritivas. Esses termos exemplificam a forma como esses indivíduos criam uma linguagem própria para descrever suas práticas.

Além disso, expressões como "miar" (provocar o vômito) e "thinspo" (fotos e pessoas vistas como incentivo para a perda de peso extrema) são utilizadas para romantizar os transtornos alimentares. A sigla "ed" (eating disorders) frequentemente é descontextualizada, reforçando essa idealização e desconsiderando a gravidade dessas condições, esse descolamento contribui

para a banalização dos transtornos alimentares, tornando-os atraentes para indivíduos em situações vulneráveis (Rodrigues; Cunha, 2025).

Como apontado por Souza e Manochio-Pina (2022), a internet desempenha um papel central na disseminação dessas ideologias, especialmente por meio de redes sociais, blogs e fóruns. Essa perspectiva distorcida não apenas minimiza a seriedade das condições, mas também dificulta o reconhecimento e a busca por ajuda profissional, empurrando muitos a esconderem seus problemas. Essa dinâmica cria um ciclo vicioso que perpetua o sofrimento associado aos transtornos alimentares, invisibilizados em uma sociedade que privilegia a magreza como sinônimo de sucesso e beleza e para combatê-lo exige um esforço coletivo de conscientização, regulamentação do conteúdo online e fortalecimento das redes de apoio para indivíduos vulneráveis. (Souza; Manochio-Pina, 2022).

O uso da internet pode influenciar na piora ou melhora dos transtornos alimentares, mas os transtornos também estão frequentemente relacionados à pressão familiar e hábitos alimentares desequilibrados. A pressão familiar pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente se os pais ou outros familiares têm expectativas irreais em relação ao peso ou à aparência (Rego; Chaud, 2022).

O ambiente familiar também desempenha um papel importante, pois os modelos de comportamento alimentar dos pais ou outros familiares podem influenciar o desenvolvimento de transtornos alimentares nos filhos. Além disso, a comunicação familiar aberta e honesta é fundamental para prevenir e tratar esses problemas. (Rego; Chaud, 2022).

Os transtornos alimentares apresentam uma prevalência crescente, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, com implicações significativas para a saúde física e emocional (Souza *et al.*, 2020). Um estudo realizado em escolas públicas de Natal-RN identificou manifestações odontológicas relacionadas aos transtornos alimentares, como erosão dentária em 22,2% dos casos e hipertrofia das glândulas salivares em 77,7%, sugerindo a importância de uma abordagem multidisciplinar para o tratamento desses indivíduos (Chimbinha *et al.*, 2019). Esse tipo de pesquisa destaca a necessidade de reconhecer as complicações associadas aos transtornos

alimentares, abordando também o impacto na saúde bucal. (Chimbinha *et al.*, 2019).

No contexto global, a prevalência de transtornos alimentares é estimada em 8% entre mulheres e 2% entre homens, com um aumento significativo entre os jovens, impulsionado por fatores como pressão estética e a influência das redes sociais (Pereira *et al.*, 2021). No Brasil, transtornos como a anorexia nervosa e a bulimia são mais prevalentes entre adolescentes de 12 a 18 anos, enquanto o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica afeta também uma parcela considerável da população adulta (Souza *et al.*, 2020). Além disso, a pandemia de COVID-19 contribuiu para o agravamento desses transtornos, devido ao aumento do isolamento social, ao estresse e ao consumo inadequado de conteúdo nas redes sociais. Esses fatores intensificaram as dificuldades relacionadas à alimentação e à imagem corporal, reforçando a urgência de políticas públicas focadas na saúde mental e no apoio ao tratamento de transtornos alimentares (Bittar & Soares, 2020; Silva *et al.*, 2021).

Os transtornos alimentares (TAs) são condições caracterizadas por alterações significativas nos padrões alimentares e nos comportamentos relacionados à alimentação. Esses transtornos têm origem multifatorial e são frequentemente acompanhados por comportamentos de risco, como restrição alimentar severa, autoindução de vômitos, compulsão alimentar e o uso de métodos purgativos.

As consequências dos TAs podem ser graves, incluindo desidratação, desequilíbrios eletrolíticos, danos ao trato digestivo e ao esmalte dentário, além de problemas cardiovasculares e osteoporose. Além disso, os TAs também podem levar a problemas emocionais e psicológicos, como ansiedade, depressão e baixa autoestima.

As causas dos TAs são complexas e multifatoriais, incluindo fatores genéticos, ambientais e psicológicos. A pressão familiar e social, a mídia e as redes sociais podem contribuir para o desenvolvimento de TAs.

É fundamental que os profissionais de saúde e a sociedade em geral estejam cientes das causas e consequências dos TAs, a fim de promover a prevenção e o tratamento eficaz desses transtornos. Além disso, é importante que os pacientes com TAs recebam apoio e tratamento especializado, incluindo terapia cognitivo-comportamental, terapia nutricional e apoio médico

5 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Desde a década de 1970, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem promovido ativamente a inclusão das Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI), por meio de estratégias globais que orientam sua integração nos sistemas de saúde nacionais. Segundo Tesser, Sousa e Nascimento (2018), a atenção Primária à Saúde (APS) foi ampliada como estratégia fundamental para garantir acesso ao cuidado clínico-sanitário. Em países com APS bem desenvolvida, o atendimento é centrado em equipes de profissionais generalistas, com o objetivo de proporcionar um atendimento mais acessível e integral para a população (Tesser; Sousa; Nascimento, 2018).

Nas últimas décadas, as MTCI passaram por um processo de revalorização, o que resultou em um aumento na demanda e na regulamentação institucional dessas práticas, mesmo em países de alta renda, no Brasil, no Sistema Único de Saúde (SUS), as MTCI são conhecidas como Práticas Integrativas e Complementares (PIC), e essa revalorização tem influenciado os profissionais de saúde, refletindo uma mudança na abordagem do cuidado, com ênfase na visão holística da saúde (Glass; Lima; Nascimento, 2021).

Conforme os autores Silva, Lima e Bastos (2015), as terapias complementares fazem parte de uma abordagem holística da saúde, que é considerada parte do patrimônio cultural da humanidade. O uso dessas práticas tem crescido globalmente, evidenciando sua importância na saúde. Em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares foi estabelecida no Sistema Único de Saúde para regulamentar essas abordagens, garantindo sua maior inclusão no cuidado à saúde da população (Tesser; Sousa; Nascimento, 2018).

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 (Paulino; Yoem, 2022, p.1).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) visam estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde, utilizando recursos

naturais e evitando a medicalização tradicional (Mendes *et al*, 2019). O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN,) normatizou, em 2018, a atuação dos enfermeiros nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que envolvem terapias como acupuntura, aromaterapia, meditação e fitoterapia, entre outras. Essas práticas são vistas como alternativas para promover a saúde de forma holística, integrando a medicina tradicional com métodos que consideram as dimensões física, emocional e espiritual dos pacientes, a normatização enfatiza que as PICs devem ser aplicadas com embasamento científico, dentro dos limites legais e éticos da profissão, garantindo a segurança e eficácia no atendimento. O enfermeiro, nesse contexto, segundo o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN, 2024) assume um papel fundamental no cuidado integral, contribuindo para um tratamento mais humanizado e individualizado, respeitando as necessidades e a cultura dos pacientes.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) visam estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde, utilizando recursos naturais e evitando a medicalização tradicional, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN, 2024) destaca a importância da capacitação dos profissionais para que a aplicação dessas práticas seja realizada de forma segura e eficaz, sempre observando os parâmetros éticos e legais. Essas orientações visam garantir que os enfermeiros desempenhem um papel ativo na promoção da saúde, cuidando do bem-estar de seus pacientes de maneira integral e respeitosa visto que elas reforçam um modelo de saúde alinhado aos princípios do SUS, sendo essencial estudá-las para otimizar o atendimento integral ao paciente (Mendes *et al*, 2019)

A qualidade de vida é um dos principais benefícios buscados por pacientes que utilizam as PICs, pois impacta todos os outros aspectos do cuidado. De acordo com Mendes *et al* (2019) intervenções não farmacológicas, como o uso de plantas e chás, contribuem significativamente, promovendo um cuidado mais autônomo.

5.1 PICS fornecidas pelo SUS

Segundo Guimarães *et al* (2020) existem 29 práticas integrativas e complementares fornecidas pelo SUS, são elas: apiterapia, aromaterapia,

arteterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, antroposofia, acupuntura e mtc, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, termalismo social/ crenoterapia e yoga.

Existem várias Práticas Integrativas e Complementares reconhecidas na área da saúde, mas muitas delas ainda possuem poucos estudos científicos que comprovem sua eficácia. Além disso, nem todas são apropriadas para o tratamento de transtornos alimentares, sendo necessário avaliar cada prática de forma cuidadosa e individualizada.

5.1.1 Aromaterapia

A aromaterapia é uma prática complementar que utiliza óleos essenciais de plantas aromáticas para promover benefícios à saúde, reduzindo estresse, estimulando sistemas nervoso e respiratório e melhorando a circulação sanguínea. É uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) incluídas no Sistema Único de Saúde (SUS) e pode ser realizada em conjunto com tratamentos médicos tradicionais. (Peixoto *et al.*, 2024)

No entanto, é importante garantir a segurança no uso de óleos essenciais, seguindo procedimentos adequados de armazenamento e manuseio, e promovendo a educação permanente em saúde para profissionais e futuros profissionais de saúde. (Peixoto *et al.*, 2024)

Evidências científicas sobre o uso da aromaterapia nos diversos setores de saúde, constatando que ela é uma terapia que apresenta efeitos benéficos no alívio do estresse, ansiedade, angústia, fadiga, cansaço, depressão e falta de apetite, bem como na redução da pressão arterial e frequência cardíaca (Souza; Santo, 2024).

A aromaterapia é uma prática integrativa muito usada por enfermeiros, principalmente para ajudar gestantes durante o trabalho de parto, oferecendo uma abordagem natural e não invasiva. O uso de óleos essenciais, como lavanda, pode aliviar a dor, reduzir o estresse e promover relaxamento,

contribuindo para uma experiência de parto mais positiva para a mãe (Ribeiro; Passos, 2024).

Além disso, a aromaterapia pode ser facilmente integrada ao ambiente hospitalar, criando um espaço mais acolhedor e humanizado, o que contribui para a redução da ansiedade e do estresse durante o trabalho de parto. Seus efeitos podem beneficiar não apenas as parturientes, promovendo alívio da dor, conforto e tranquilidade, mas também os profissionais de saúde envolvidos no processo, ajudando a melhorar o clima organizacional, o foco e o bem-estar da equipe. (Ribeiro; Passos, 2024).

5.1.2 Biodança

A biodança promove uma renovação existencial profunda, semelhante à autopoiese, que ocorre simultaneamente em dois níveis fundamentais: biologicamente, com uma melhora significativa da saúde física e mental, e socialmente, com uma busca por maior conexão e harmonia com os outros e com o ambiente, resultando em pessoas mais felizes, integradas e harmonizadas consigo mesmas (Cunha; Batista; Freitas, 2021).

Por meio da música, do movimento e do vínculo afetivo, essa prática estimula vivências integradoras que promovem o equilíbrio entre corpo, mente e emoções, ao favorecer o reconhecimento das próprias potencialidades e incentivar a expressão de sentimentos e desejos, a Biodança é uma ferramenta de Promoção da Saúde que ajuda os indivíduos a desenvolver competências para superar desafios, fortalecer a autoconfiança e autonomia, permitindo-lhes lidar com novas situações de forma mais eficaz, a Biodança contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida, fortalecendo o senso de pertencimento, a empatia e a capacidade de estabelecer relações saudáveis no convívio social. (Oliveira, 2022).

5.1.3 Cromoterapia

A Cromoterapia é uma técnica milenar que utiliza cores para promover cura, equilíbrio psicológico e físico. Com raízes em culturas antigas como Egito, Índia e China, essa prática tem sido estudada e aprimorada ao longo dos

séculos. Hoje, é conhecida como Medicina Quântica na Europa e tem sido integrada à optometria e outras áreas da saúde para trazer benefícios aos pacientes (Sonoda *et al.*, 2022).

Essa técnica pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade, a hipertensão e outras condições, promovendo um estado de relaxamento e bem-estar. A escolha da cor depende do objetivo do tratamento e do estado emocional do paciente. Por exemplo, cores azuis e verdes são conhecidas por tranquilizar e induzir ao relaxamento, enquanto outras cores podem ser escolhidas para estimular a energia ou promover a criatividade. (Sonoda *et al.*, 2022).

5.1.4 Homeopatia

A Homeopatia é uma prática médica fundada por Samuel Hahnemann em 1796, baseada nos princípios de cura pelo semelhante, experimentação em indivíduos sadios e uso de medicamentos únicos, diluídos e dinamizados. Essa técnica reconhece o homem como um todo e não por partes. As doses ultradiluídas de seus medicamentos são um fator de controvérsia na comunidade científica (Sá; Santos, 2014).

Segundo Zamberlam e Santos (2021) o tratamento homeopático mostrou ser mais eficaz na redução da ansiedade em comparação com os ansiolíticos convencionais, sem causar efeitos colaterais. A Homeopatia é considerada uma opção terapêutica promissora, pois busca o equilíbrio do paciente estimulando uma reação semelhante à doença, promovendo a cura, ao contrário do efeito paliativo das drogas convencionais.

A prática médica homeopática reconhece o homem como sujeito da sua saúde e as consultas são caracterizadas pelo desenvolvimento do auto-reconhecimento do paciente, permitindo, assim, o resgate da autonomia pelo indivíduo em relação a seu próprio corpo (Sá; Santos, 2014).

A Homeopatia é uma disciplina médica com mais de 200 anos de experiência, que se baseia nos princípios da Medicina Hipocrática, ela considera que a saúde e a doença resultam do equilíbrio e desequilíbrio do organismo humano, respectivamente. Além disso, aborda o indivíduo como um todo integrado, e não como partes isoladas, utilizando métodos científicos de

investigação e avanços em áreas como imunologia, genética e física. (Sá; Santos, 2014.)

5.1.5 Acupuntura e MTC

A acupuntura é uma prática terapêutica baseada na Medicina Chinesa (MC), que envolve não apenas a aplicação de agulhas, mas um entendimento mais amplo da saúde e do corpo humano. Diferente do paradigma biomédico ocidental, que muitas vezes fragmenta o indivíduo e foca em sintomas isolados, a acupuntura considera a interconexão entre corpo, mente e ambiente (Nunes *et al.*, 2017).

Os profissionais que atuam com acupuntura relatam que essa abordagem vai além da técnica manual, pois exige uma imersão profunda na racionalidade da MC, que se baseia em conceitos como o fluxo de energia (Qi), os meridianos e o equilíbrio entre Yin e Yang. A prática não se limita a tratar doenças específicas, mas busca restaurar a harmonia do organismo como um todo, promovendo saúde e bem-estar (Nunes *et al.*, 2017).

5.1.6 Meditação

A meditação, especialmente a técnica de mindfulness (atenção plena), é uma prática alternativa que pode ter efeitos significativos no tratamento da depressão e outras doenças psiquiátricas. A meditação pode ajudar a controlar o nível de cortisol e aumentar a disponibilidade de serotonina, semelhante ao efeito de antidepressivos (Silva *et al.*, 2021).

A associação da meditação com medicação pode potencializar os efeitos antidepressivos. Portanto, a meditação mindfulness pode ser uma opção de tratamento para depressão leve ou moderada (Silva *et al.*, 2021).

Ela é uma prática milenar que ajuda a aliviar a ansiedade e a dor. Ao reduzir o estresse e promover a relaxação, a meditação pode diminuir a percepção da dor e melhorar a gestão do estresse. Além disso, a meditação pode aumentar a produção de neurotransmissores que regulam o humor e a dor. Com prática regular, a meditação pode ser uma opção natural e eficaz para gerenciar a ansiedade e a dor (Carvalho *et al.*, 2020).

5.1.7 Osteopatia

A Osteopatia é uma abordagem holística de cuidados de saúde que considera a relação entre a estrutura do corpo e seu funcionamento. Os osteopatas utilizam técnicas manuais para tratar disfunções no corpo, visando restabelecer e manter a saúde. Fundamentada em anatomia e fisiologia, a Osteopatia considera o indivíduo em sua globalidade e busca equilibrar a saúde por meio de tratamento manual personalizado (Ferreira; Ferreira, 2018).

Essa prática é uma modalidade terapêutica não invasiva que tem se mostrado eficaz no alívio e correção de disfunções musculoesqueléticas. Desenvolvida em 1874 pelo Dr. Andrew Taylor Still, a Osteopatia utiliza técnicas baseadas na anatomia e fisiologia humana para encontrar a origem do problema, a Osteopatia pode ser eficaz no tratamento de disfunções temporomandibulares, melhorando a mobilidade articular e reduzindo a dor (Paula *et al.*, 2023).

5.1.8 Reflexologia

A Reflexologia Podal é uma prática milenar que se baseia na ideia de que os pés são microssistemas que refletem todas as partes do corpo humano, cada ponto ou área no pé está relacionado a um órgão ou sistema específico, e a estimulação desses pontos pode ajudar a melhorar a função geral do organismo, ao aplicar pressão em pontos específicos, o reflexologista pode proporcionar alívio de tensões musculares, reduzir a ansiedade e promover o relaxamento profundo, o que, por sua vez, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico e a recuperação de doenças (Suzin *et al.*, 2023).

Além dos benefícios físicos, a Reflexologia Podal também tem efeitos positivos sobre a saúde mental e emocional, a prática pode auxiliar na redução do estresse e no aumento do bem-estar psicológico, proporcionando um estado de equilíbrio e tranquilidade, a estimulação dos pontos reflexos nos pés também pode ajudar no tratamento de distúrbios do sono, problemas digestivos e distúrbios respiratórios, uma vez que a técnica atua na restauração do fluxo energético do corpo, promovendo a harmonia e o bom funcionamento do sistema como um todo (Suzin *et al.*, 2023).

5.1.9 Reiki

O Reiki é um sistema de cura que utiliza a imposição das mãos para tratar o corpo físico e os corpos sutis, promovendo benefícios para a saúde física, mental, emocional e espiritual. A prática do Reiki aumenta a energia vital, fortalece o sistema imunológico e pode ser utilizada para prevenir e tratar problemas como ansiedade, dores, estresse, depressão e insônia. O método é baseado na transmissão de energia vital universal, que é canalizada pelo praticante de Reiki, sem drenar sua própria energia (Spezzia; Spezzia, 2018).

Essa prática também atua de forma a equilibrar os centros energéticos do corpo, proporcionando uma sensação de bem-estar geral. Por meio da harmonização da energia vital, o Reiki auxilia na restauração do equilíbrio interno e pode ser uma ferramenta complementar no cuidado de diversas condições, favorecendo o processo de autocura e promovendo mais qualidade de vida (Spezzia; Spezzia, 2018).

5.1.10 Yoga

O yoga é uma prática milenar que busca integrar corpo, mente e espírito, promovendo saúde e bem-estar. Com origem na Índia, o yoga foi adaptado no Ocidente como uma modalidade terapêutica para tratar diversas condições físicas e mentais (Bernardi *et al.*, 2021).

No Brasil, o yoga contribuiu para a ressignificação do conceito de saúde e para a integralidade no cuidado. A prática do yoga envolve posturas físicas (asanas), exercícios respiratórios (pranayama), controle das percepções orgânicas e meditação, visando promover equilíbrio e harmonia no indivíduo (Bernardi *et al.*, 2021).

Segundo Mizuno *et al.* (2015), mulheres hipertensas relataram melhora na qualidade de vida após a prática regular de yoga, destacando maior tranquilidade, melhor sono e redução da ansiedade. Esses benefícios refletem a ação integrativa do yoga, que promove equilíbrio entre corpo e mente, contribuindo para o bem-estar geral e o controle da hipertensão.

O yoga é uma abordagem holística eficaz para reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida. Ao combinar posturas físicas, exercícios respiratórios e técnicas de meditação, o yoga pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar a respiração, aumentar a autoconsciência e melhorar a qualidade do sono. Com prática regular, o yoga pode ser uma excelente opção natural para reduzir a ansiedade e promover o bem-estar (Mizuno *et al.*, 2015).

5.1.11 Termalismo e Crenoterapia

Termalismo é uma prática terapêutica que utiliza águas termais (ricas em minerais e provenientes de fontes naturais quentes) com fins de promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças. Crenoterapia é o uso medicinal dessas águas, seja por banhos, ingestão ou inalação. Apesar do potencial terapêutico e da abundância dessas águas no Brasil, ambas as práticas ainda são pouco exploradas no SUS e pouco conhecidas pelas equipes da Atenção Básica, mesmo em locais com fontes naturais (Hellmann; Drago, 2017.)

5.1.12 Terapia de florais

A Terapia Floral é uma prática integrativa que utiliza essências extraídas de flores para promover o equilíbrio emocional e energético dos indivíduos, essa abordagem visa tratar o corpo em suas dimensões física, psíquica e espiritual, atuando principalmente sobre a alma humana com reflexos no corpo físico, as essências florais funcionam por meio de informações eletromagnéticas sutis das flores, em vez de princípios ativos químicos, buscando harmonizar estados emocionais e mentais desequilibrados, ao entrar em sintonia com o sistema energético do indivíduo, as flores auxiliam na liberação de bloqueios emocionais e na restauração do fluxo energético, promovendo bem-estar e saúde (Leão *et al.*, 2015)

Por meio dessa terapia, o indivíduo pode experimentar alívio de condições emocionais como ansiedade, depressão, medo e estresse, as essências são selecionadas de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa, com o intuito de restaurar o equilíbrio e promover uma maior

harmonia interna, além disso, a Terapia Floral é considerada uma abordagem segura e não invasiva, podendo ser integrada a outros tratamentos convencionais ou terapias alternativas, proporcionando benefícios para o estado emocional, físico e mental do paciente (Leão *et al* ., 2015)

5.1.13 Terapia comunitária integrativa

Segundo os autores Rocha *et al* (2013), a Terapia Comunitária Integrativa configura-se como um espaço coletivo de cuidado e escuta, onde indivíduos compartilham experiências marcadas pelo sofrimento emocional, como estresse, perdas e conflitos familiares, mas também revelam estratégias de enfrentamento e superação construídas a partir de suas vivências. A roda terapêutica valoriza o saber popular, fortalecendo vínculos e promovendo a troca de saberes entre os participantes, essa prática favorece o acolhimento, o reconhecimento das emoções e o fortalecimento da autoestima, criando um ambiente onde a escuta ativa e o apoio mútuo transformam o sofrimento em possibilidade de crescimento pessoal e coletivo.

Essa terapia possibilita a libertação de um passado aprisionador e o reconhecimento de si na relação com o outro, resgatando a humanidade e fortalecendo os laços afetivos e sociais, contribuindo para a construção ou reconstrução de comunidades onde o pertencimento foi perdido ou está fragilizado (Filha; Lazarte; Barreto, 2015.)

Ela permite que os participantes reconheçam suas identidades por meio da semelhança com histórias de vida antes desconhecidas, e nesse processo surgem vínculos, amizades, empatia e respeito mútuo, sendo uma prática que valoriza a singularidade de cada sujeito e promove o diálogo horizontal, no qual todos têm direito à "vez e voz", sem hierarquias ou donos do saber, pois cada relato é uma fonte de aprendizado coletivo (Filha; Lazarte; Barreto, 2015.)

5.1.14 Shantala

A massagem Shantala é amplamente reconhecida por sua capacidade de promover o relaxamento e aliviar desconfortos em bebês e crianças, sendo uma prática simples e eficaz que utiliza movimentos suaves e ritmados que

estimulam o sistema nervoso e contribuem para o aumento da circulação sanguínea e do fluxo linfático, além de ajudar no alívio de cólicas e distúrbios gastrointestinais, essa técnica também tem se mostrado eficiente no fortalecimento do sistema imunológico da criança, promovendo um ambiente mais saudável e harmonioso para o seu crescimento (Ferreira *et al.*, 2017)

O vínculo criado durante a aplicação da Shantala é essencial, pois o toque afetivo tem um impacto direto na criação de uma relação de confiança entre a criança e o cuidador, o que favorece o desenvolvimento emocional e psicológico saudável, ao ser incorporada nas práticas de Atenção Primária à Saúde, essa técnica pode ser uma valiosa ferramenta para os profissionais de saúde, pois possibilita um cuidado mais humanizado e próximo das necessidades da criança e da família, promovendo benefícios a longo prazo para o bem-estar integral do indivíduo (Ferreira *et al.*, 2017)

5.1.15 Quiropraxia

A quiropraxia é uma prática terapêutica que utiliza manobras e ajustes manuais para corrigir desalinhamentos articulares, especialmente na coluna vertebral, com o objetivo de restaurar a postura, o equilíbrio corporal e a função articular, além de aliviar dores e melhorar a mobilidade. Baseia-se no diagnóstico, tratamento e prevenção de disfunções do sistema musculoesquelético, promovendo a integridade neurológica e influenciando processos fisiológicos (Neves., 2022)

Os ajustes quiropráticos geram, frequentemente, um estalido causado pela cavitação articular, que ocorre devido à redução da pressão intra-articular e formação de bolhas de gás, essa técnica busca reduzir a compressão neural, restaurar a funcionalidade e aliviar sintomas relacionados a disfunções somáticas, ainda que haja divergências na literatura quanto à melhor abordagem para dores cervicais, essa técnica, junto à osteopatia, parte do princípio de que alterações articulares afetam o sistema nervoso autônomo, sendo identificadas por sinais como dor à palpação, limitação de movimento, tensão muscular e alterações sensoriais e motoras (Neves., 2022)

5.1.16 Plantas medicinais fitoterapia

A fitoterapia é baseada no uso de substâncias naturais extraídas de plantas, sendo uma prática que remonta a tempos antigos e que continua a ser amplamente utilizada em diversas culturas, suas propriedades terapêuticas podem ser encontradas em diferentes partes da planta, como folhas, raízes, cascas e flores, sendo cada uma delas com propriedades específicas, que podem agir de maneira eficaz no tratamento de doenças ou na promoção de saúde, além disso, a fitoterapia é uma alternativa que pode ser integrada ao cuidado convencional, complementando outros tratamentos e proporcionando um efeito mais equilibrado e harmonioso ao organismo (Pedroso et al., 2021)

Entretanto, a eficácia da fitoterapia depende do uso correto e responsável das plantas, o conhecimento profundo sobre cada planta e suas propriedades é essencial para evitar o uso inadequado e garantir que os benefícios sejam alcançados, por isso é importante que o uso de plantas medicinais seja orientado por profissionais capacitados, que podem avaliar as necessidades de cada paciente e ajustar os tratamentos, garantindo que o uso da fitoterapia seja seguro e benéfico para a saúde (Pedroso et al., 2021)

5.1.17 Musicoterapia

A musicoterapia é uma prática terapêutica que utiliza elementos musicais, como ritmo, melodia e harmonia, para promover a reabilitação e o bem-estar de indivíduos com diversas condições de saúde. No contexto da afasia, um distúrbio de linguagem frequentemente resultante de acidentes vasculares cerebrais, a musicoterapia tem se mostrado eficaz na reabilitação da comunicação verbal e na promoção da socialização dos pacientes (Guerche; Simões, 2015.)

Essa terapia pode contribuir significativamente para a recuperação da linguagem e para a abertura de novos canais de comunicação, facilitando a interação social dos indivíduos afetados, através de atividades musicais estruturadas, os pacientes são estimulados a expressar-se e a reconectar-se com seu ambiente social, o que pode levar a melhorias tanto na comunicação quanto na qualidade de vida (Guerche; Simões, 2015.)

5.1.18 Medicina antroposófica

A medicina antroposófica é uma abordagem terapêutica que integra os métodos da medicina convencional com uma visão filosófica mais ampla, baseada na Antroposofia. Essa prática propõe uma compreensão holística e humanizada do ser humano, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também dimensões mais sutis da existência. (Morais *et al.*, 2024.)

Segundo essa perspectiva, o ser humano é composto por quatro níveis de forças formativas: físicas, de crescimento, da alma e do espírito, além disso, ao integrar essas forças com as funções de movimento e percepção, que compreende três sistemas principais: o nervoso-sensorial (ligado ao pensar), o motor-metabólico (relacionado ao agir) e o rítmico (associado ao sentir) (Morais *et al.*, 2024.)

5.1.19 Hipnose

A hipnose é uma forma singular de comunicação estabelecida por meio de uma relação de confiança entre paciente e hipnólogo, na qual o paciente se torna mais receptivo às sugestões e mais motivado a acessar seus recursos internos para lidar com o adoecimento. Seus efeitos incluem a facilitação de mudanças, estímulo à plasticidade neuronal, melhoria da comunicação e das conexões, ampliação de percepções e comportamentos, superação de crenças limitantes e aprendizagem inconsciente (Machado *et al.*, 2021)

No manejo da dor, a hipnose utiliza técnicas como sugestões diretas e indiretas para supressão da dor, amnésia hipnótica, analgesia, anestesia, substituição de sensações, distorção do tempo e dissociação. Estudos apontam sua eficácia não apenas na redução da dor, mas também na diminuição da ansiedade, depressão e estresse associados, sendo muitas vezes mais efetiva que outras abordagens psicológicas em casos de dor crônica (Machado *et al.*, 2021)

A hipnose também auxilia no tratamento da ansiedade ao promover um estado de relaxamento profundo que facilita o acesso ao inconsciente, permitindo a ressignificação de pensamentos disfuncionais e a redução de sintomas físicos e emocionais, durante o transe hipnótico, o indivíduo se torna mais receptivo a sugestões terapêuticas que favorecem o controle da respiração, a regulação das emoções e o fortalecimento de recursos internos para enfrentar

situações estressantes, contribuindo para a diminuição da inquietação constante e da preocupação excessiva características da ansiedade (Padilha; Salvador. 2024)

5.1.20 Geoterapia

A geoterapia é uma técnica milenar e natural que utiliza a argila com fins terapêuticos, estéticos e medicinais, devido à presença de minerais como magnésio, zinco, ferro, cobre e titânio, que promovem limpeza, hidratação, ação anti-inflamatória, regeneração dos tecidos, renovação celular e desintoxicação do organismo (Naeh; Falcao. 2020)

Historicamente, a geoterapia tem raízes no Egito, China e Índia. Os egípcios utilizavam argila para cuidados com a pele, proteção solar e embalsamamento devido às suas propriedades antissépticas; Cleópatra, por exemplo, fazia máscaras faciais com argila, já os chineses aplicavam compressas para tratar inflamações e os povos indígenas brasileiros se banhavam em águas argilosas para tratar distúrbios de saúde e recuperar a energia após a exposição ao sol, essa prática também está associada ao cuidado integral com o corpo, valorizando-o como templo do equilíbrio entre corpo, mente e alma (Naeh; Falcao. 2020)

A argila medicinal verde faz parte da geoterapia e pode ser utilizada no manejo da dor por meio de sua aplicação direta sobre a pele, promovendo efeitos anti-inflamatórios, analgésicos e relaxantes musculares, sua composição rica em minerais contribui para a melhora da circulação local, redução da tensão muscular e alívio da dor, sendo uma alternativa natural e não invasiva no cuidado com o paciente, essa abordagem favorece o equilíbrio corporal e pode ser integrada a práticas terapêuticas complementares, ampliando os recursos no controle da dor de forma segura e acessível (Delfino *et al.*, 2020)

5.1.21 Dança circular

A dança circular é uma prática expressiva e terapêutica que promove integração e bem-estar físico, mental, emocional e social, acessível a pessoas de todas as idades, sem exigir experiência prévia ou foco em performance,

realizada em grupo, ela favorece a interconexão entre o individual e o coletivo, proporcionando sensações de pertencimento e união (Freire; Minayo. 2023)

Essa pratica tem se mostrado uma prática eficaz no manejo da dor, seus movimentos suaves e ritmados promovem relaxamento muscular, melhoram a flexibilidade e a postura, além de estimular a consciência corporal, esses benefícios físicos contribuem para a redução da dor e da tensão muscular. Além disso, a prática em grupo favorece o bem-estar emocional, reduzindo o estresse e promovendo a sensação de pertencimento, o que pode influenciar positivamente na percepção da dor. Assim, a dança circular se apresenta como uma abordagem terapêutica complementar valiosa no tratamento da dor crônica (Trindade; Rocha. 2014)

Dança circular é capaz de estimular relações mais harmoniosas consigo mesmo e com o coletivo, reduz o estresse e sintomas depressivos, promove a ampliação da consciência corporal, autoconfiança e autonomia, contribuindo para melhorar habilidades cognitivas, psicomotoras, desempenho físico e o equilíbrio, trazendo benéficos como sensação de relaxamento e prazer. (Freire; Minayo. 2023)

Os movimentos, inspirados em diversas culturas, carregam simbolismos que despertam a consciência corporal e emocional, estimulando a criatividade e a autoconfiança, além disso, a prática contribui para a redução do estresse e sintomas depressivos, melhora do equilíbrio psicomotor e fortalecimento de vínculos sociais, sendo considerada uma estratégia potente de cuidado integral à saúde (Freire; Minayo. 2023)

5.1.22 Constelação familiar

A constelação familiar busca identificar os padrões e relações ocultas que afetam os indivíduos, utilizando a representação simbólica de membros da família para revelar as questões subjacentes que podem causar bloqueios emocionais, conflitos ou dificuldades, essa prática permite uma visão mais ampla e profunda do sistema familiar, proporcionando uma percepção mais clara das conexões entre os membros e suas influências mútuas, com o objetivo de restaurar a harmonia e a paz no sistema, permitindo que cada pessoa se liberte de padrões negativos e destrutivos que podem ter sido transmitidos de geração em geração (Marino; Macedo, 2018).

Ao trabalhar com a constelação familiar, os participantes têm a oportunidade de vivenciar e compreender de forma simbólica as relações e traumas familiares, sendo possível restaurar a ordem e o equilíbrio por meio da reorganização desses vínculos, o processo ajuda os indivíduos a reconectar-se com seu lugar dentro da família, promovendo um senso de pertencimento e cura, o que pode levar a mudanças significativas no comportamento e nas emoções, proporcionando um caminho para o bem-estar e o desenvolvimento pessoal (Marino; Macedo, 2018).

5.1.23 Bioenergética

A Análise Bioenergética propõe que os bloqueios emocionais, resultantes de experiências psíquicas não resolvidas, são armazenados no corpo, especialmente nas tensões musculares crônicas que limitam o movimento e o bem-estar, através de intervenções que combinam movimentos corporais, respiração e expressão emocional, busca-se liberar essas tensões e permitir que a energia vital flua livremente, o objetivo é trabalhar com o corpo de forma a acessar e transformar os sentimentos reprimidos, possibilitando uma maior conexão consigo mesmo e com as próprias emoções (Barreto; Santos; Silva. 2020).

Além disso, ao restaurar o equilíbrio entre o corpo e a mente, a Análise Bioenergética contribui para a melhoria da saúde emocional e física, promovendo um estado de maior autoconhecimento e resiliência, a prática pode ser particularmente útil no tratamento de problemas como ansiedade, estresse, depressão e traumas, pois ao liberar as tensões e desbloquear as emoções reprimidas, facilita o processo de cura e favorece uma experiência mais harmoniosa e integrada da vida cotidiana (Barreto; Santos; Silva. 2020).

5.1.24 Ayurveda

O Ayurveda é uma ciência tradicional indiana que compreende o ser humano como um microcosmo do universo, integrando corpo, mente e espírito em uma abordagem não dualista. Baseando-se na observação dos princípios da natureza, busca harmonizar o indivíduo com os ciclos naturais por meio de

práticas que incluem alimentação adequada, rotinas diárias, meditação e yoga (Souza., 2019)

A saúde, segundo essa perspectiva, não é apenas a ausência de doença, mas um estado de equilíbrio dinâmico entre os elementos constituintes do corpo e o ambiente externo, a consciência desempenha um papel central, sendo cultivada para promover o autoconhecimento e a compreensão do propósito de vida, aspectos considerados fundamentais para o bem-estar integral (Souza., 2019)

5.1.25 Arteterapia

A Arteterapia utiliza a expressão artística como uma ferramenta para auxiliar na promoção de saúde mental e emocional, permitindo que os indivíduos se conectem com suas emoções de maneira criativa e terapêutica, ao explorar diversos meios artísticos, como pintura, música, dança e poesia, os pacientes podem expressar sentimentos profundos que, muitas vezes, são difíceis de verbalizar, além disso, a prática é usada não só no contexto clínico, mas também em áreas educacionais e comunitárias, onde visa o desenvolvimento pessoal e o fortalecimento de laços coletivos (Reis., 2014).

Essa abordagem terapêutica se estende para a avaliação, prevenção e reabilitação de uma série de condições emocionais e psicológicas, ao envolver profissionais especializados na área da saúde, educadores e artistas, a Arteterapia consegue gerar uma integração interdisciplinar, tornando-se uma valiosa ferramenta de intervenção, seja para tratar distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão, seja para promover um ambiente mais saudável e criativo nas comunidades e organizações, o que amplia seu impacto na vida das pessoas e no bem-estar coletivo (Reis., 2014).

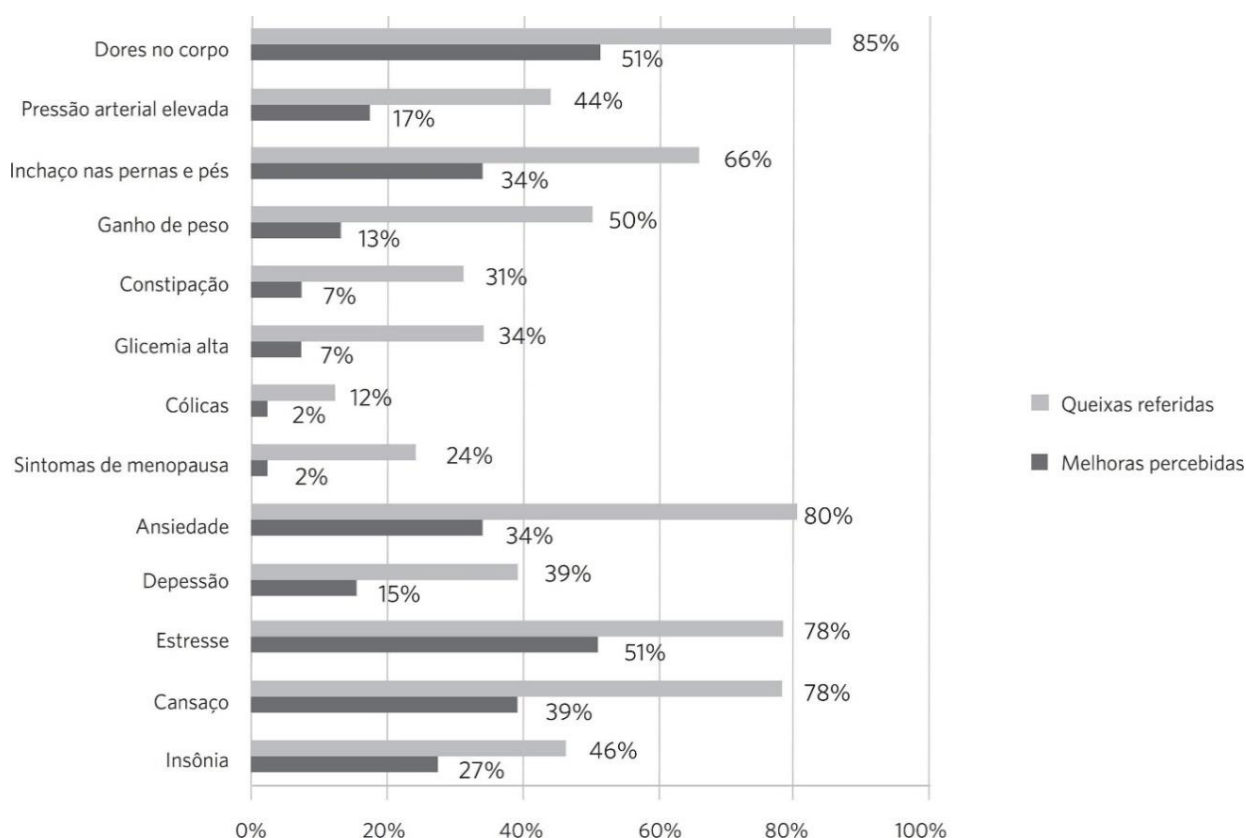
5.1.26 Apiterapia

A apiterapia é uma prática terapêutica que utiliza produtos derivados das abelhas, como mel, própolis, geleia real, pólen, cera e, principalmente, o veneno de abelha (apitoxina), com a finalidade de promover a saúde e tratar diversas condições, essa abordagem natural é baseada nas propriedades medicinais

desses elementos, especialmente no potencial do veneno, que tem se mostrado eficaz no cuidado de diferentes desequilíbrios do corpo (Nascimento; Silva; Bonachela, 2021).

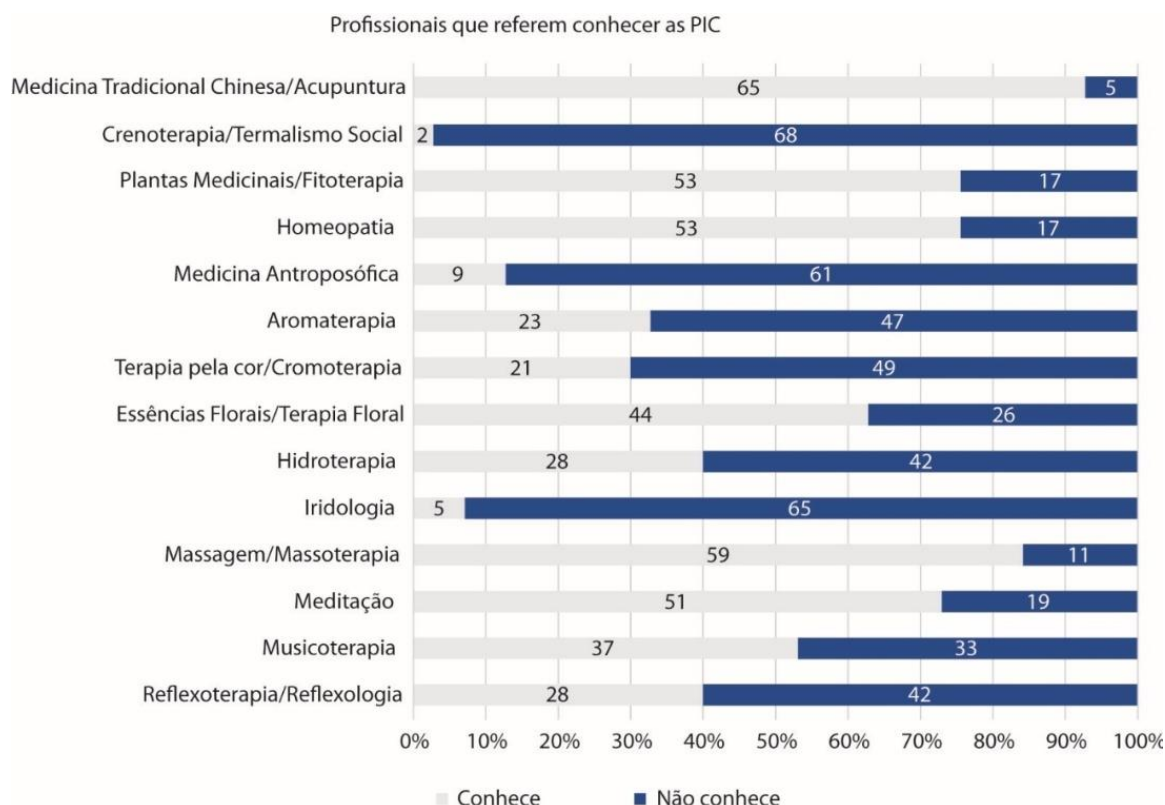
O veneno de abelha é reconhecido por suas ações anti-inflamatórias, analgésicas e imunomoduladoras, sendo aplicado em terapias que visam aliviar dores musculares, articulares e estimular o sistema imunológico, a aplicação pode ocorrer por meio de picadas controladas, pomadas ou soluções injetáveis, exigindo sempre o acompanhamento de profissionais capacitados para garantir segurança e efetividade no tratamento (Nascimento; Silva; Bonachela, 2021).

Gráfico 1 – Queixas iniciais e identificaram melhora dos sintomas após acompanhamento com as Pics



Fonte: Dacal e Silvia (2018).

Gráfico 2 - Número de profissionais que referem conhecer cada uma das PIC. São Paulo-SP, 2016



Fonte: Carvalho e Nóbrega (2017).

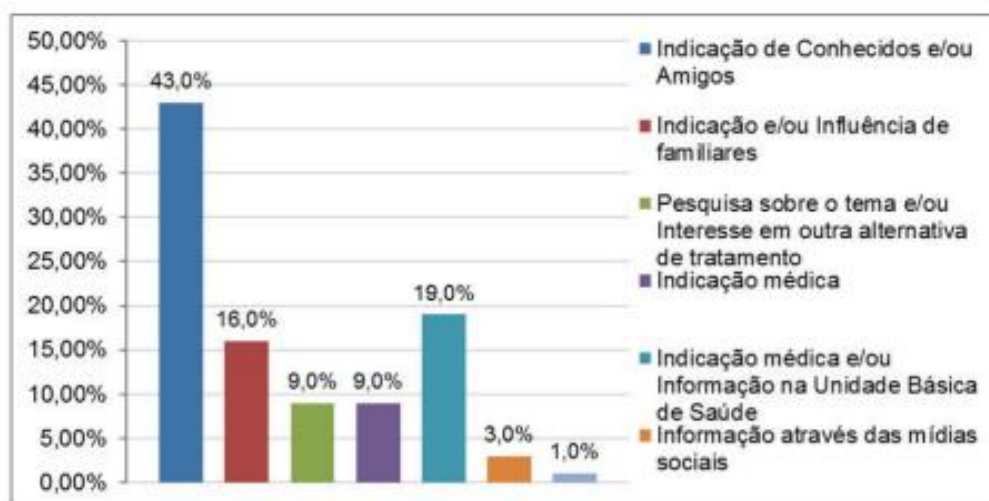
As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm mostrado grande demanda e são amplamente reconhecidas pelos usuários, especialmente aqueles que buscam um cuidado de saúde mais integral, a percepção positiva de seus benefícios, como a melhora na qualidade de vida e no bem-estar, reflete a crescente aceitação dessas práticas como parte de um cuidado holístico, contudo, a implementação das PICs ainda enfrenta desafios, especialmente no Sistema Único de Saúde (SUS), devido ao limitado reconhecimento por parte dos profissionais de saúde (Dacal; Silva, 2018).

Para que as PICs se expandam e se consolidem na saúde pública, é fundamental o investimento em pesquisas mais estruturadas que possam evidenciar seus benefícios, principalmente em relação à adesão ao tratamento e à melhoria da saúde dos pacientes, a realização desses estudos é essencial para fortalecer a legitimação das PICs no contexto da saúde pública e garantir que elas se tornem parte integral do cuidado oferecido pelos serviços de saúde, ampliando as opções de tratamento e promovendo um cuidado mais completo e eficaz (Dacal; Silva, 2018).

Paiva *et al* (2019) realizou um estudo conduzido no município de Juiz de Fora, localizado no estado de Minas Gerais, foi realizada uma análise com aproximadamente 100 participantes com o objetivo de avaliar o nível de conhecimento da população a respeito das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, a coleta de dados foi realizada durante os meses de dezembro de 2018 a janeiro de 2019.

Gráfico 3 - Frequência do conhecimento dos usuários a respeito das PICS.

Conhece/já ouviu falar - N absoluto (%)	Sim - 100 (100,0)	Não - 0 (0,0)
Conhece alguém que utilizou/utiliza - N absoluto (%)	Sim - 84 (84,0)	Não - 16 (16,0)
Sabe quais as PICS ofertadas - N absoluto (%)	Sim - 77 (77,0)	Não - 23 (23,0)



Fonte: Paiva et al (2019)

O gráfico demonstra que o conhecimento sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) é amplamente disseminado entre os entrevistados, sendo que a maioria já ouviu falar sobre o tema, conhece alguém que utiliza essas práticas e sabe quais são ofertadas, com destaque para a influência de redes interpessoais, como amigos e familiares, como principal forma de acesso à informação, enquanto a atuação das instituições de saúde ainda é limitada nesse processo de divulgação (Paiva et al., 2019)

5.2 Relação das Pics com os Tas

As Práticas Integrativas e Complementares vêm se mostrando como caminhos potentes na construção de um cuidado mais sensível, mais próximo das necessidades reais das pessoas que buscam acolhimento e alívio para seus sofrimentos, ao trazerem para o centro do cuidado elementos como escuta verdadeira, tempo dedicado e presença atenta, essas práticas ajudam a restituir a dignidade do encontro entre profissional e paciente, permitindo que a pessoa se sinta vista, ouvida e respeitada em sua singularidade, através de recursos como a meditação, a arteterapia, a aromaterapia e outras tantas práticas, o cuidado passa a ser mais do que um procedimento técnico, se torna um gesto que atravessa barreiras, cria vínculos e reconhece os sentimentos que muitas vezes ficam silenciados nas rotinas aceleradas dos serviços de saúde (Alves et al., 2023).

No contexto da Atenção Primária, onde as relações são mais próximas e duradouras, as PICs se apresentam como pontes que aproximam profissionais e usuários, despertando um cuidado mais corresponsável, mais afetivo e mais conectado com as histórias que cada pessoa carrega consigo, abrindo espaço para que o sofrimento não seja apenas tratado, mas verdadeiramente escutado e cuidado com delicadeza e empatia (Dalmolin et al., 2019)

Quando olhamos para situações de sofrimento mais profundo, como os transtornos alimentares, compreendemos ainda mais o valor de uma abordagem que acolhe sem julgar e que oferece caminhos para além da medicalização, nessas vivências marcadas por dor emocional, rigidez com o próprio corpo, sentimento de inadequação e isolamento, as PICs podem ser uma forma de dizer ao sujeito que ele não está só, que há espaço para seu sentir, sua dor e também para sua transformação e é nesse cuidado mais sutil e cuidadoso que práticas como a musicoterapia, a florais, o toque terapêutico e o silêncio da escuta ganham força, pois ajudam a resgatar o senso de pertencimento (Takeda et al., 2014).

Ao se afastarem de uma lógica centrada apenas no sintoma e abrirem espaço para o encontro verdadeiro, essas práticas favorecem a reconstrução do cuidado como um processo de vínculo e de reconhecimento da pessoa em sua totalidade, com suas contradições, medos e esperanças. E é justamente esse

tipo de cuidado, mais humano e comprometido com a vida em sua complexidade, que pode ajudar quem enfrenta um transtorno alimentar a trilhar um caminho possível de recuperação e reconexão consigo e com os outros (Alves et al., 2023)

Como já mencionado anteriormente os transtornos alimentares, incluindo anorexia, bulimia e compulsão alimentar, têm consequências graves e duradouras no corpo mental e físico. A anorexia, por exemplo, pode levar a uma perda de peso severa, desnutrição, problemas cardíacos, osteoporose e problemas hormonais. Além disso, a anorexia também pode causar depressão, ansiedade, transtorno de personalidade, problemas de autoestima e pensamentos suicidas.

A bulimia, por outro lado, pode causar problemas dentários, desgaste do esmalte dentário, problemas gastrointestinais, desidratação e problemas cardíacos. Além disso, a bulimia também pode levar a depressão, ansiedade, transtorno de personalidade, problemas de autoestima e sentimento de culpa e vergonha. Já a compulsão alimentar pode causar obesidade, problemas metabólicos, diabetes, problemas cardíacos e respiratórios.

A utilização das práticas integrativas e complementares podem serem utilizadas como um auxílio no tratamento de distúrbios alimentares, muitas dessas práticas tem como características amenizar a ansiedade e a depressão que são características muito presentes nos transtornos alimentares, além de outros sintomas como alívio da dor, sendo assim as terapias são utilizadas para melhorar o bem estar físico e mental dos pacientes.

6 O PAPEL DA ENFERMAGEM

Segundo Almeida et al. (2019), a enfermagem exerce um papel central na aplicação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), atuando como elo fundamental entre essas terapias e o cuidado integral ao paciente. Abordagens como aromaterapia, yoga e acupuntura possibilitam aos profissionais de enfermagem oferecer cuidados que ultrapassam os tratamentos convencionais, promovendo não apenas a saúde física, mas também o equilíbrio mental e emocional.

Ao incorporar as PICs à assistência, os enfermeiros adotam uma perspectiva holística e humanizada, que valoriza a prevenção de doenças, o tratamento de agravos e a recuperação do paciente de forma colaborativa. Essa atuação considera as particularidades individuais e o contexto cultural de cada pessoa, fortalecendo o vínculo terapêutico e a efetividade do cuidado (Souza et al., 2020).

A enfermagem é uma profissão que se destaca pelo cuidado direto e holístico. O toque terapêutico, como o Reiki, pode transformar o cuidado, tornando-o mais acolhedor e singular, essa terapia é uma prática de cuidado especializada, regulamentada no Brasil pelo Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), e pode ser uma ferramenta valiosa para os profissionais de enfermagem (Morais *et al.*, 2017.)

A implementação das PICs na Estratégia de Saúde da Família (ESF) oferece ao enfermeiro uma ferramenta poderosa para promover a autonomia dos pacientes, o que é essencial para garantir um cuidado de saúde mais eficiente e centrado na pessoa, ao adotar uma visão holística, o enfermeiro é capaz de planejar intervenções mais eficazes, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também as dimensões emocionais e sociais do paciente (Almeida *et al.*, 2019).

Esse tipo de abordagem, mais integrativa, fortalece o vínculo entre o profissional e o paciente, criando um ambiente de confiança e conforto, contudo, para que essa prática seja bem-sucedida, é fundamental que os enfermeiros busquem formação contínua, capacitando-se a incorporar as PICs com autonomia e criticidade, enfrentando os desafios diários da prática profissional e

as possíveis resistências que possam surgir dentro do ambiente de saúde (Almeida *et al.*, 2019).

A enfermagem desempenha um papel fundamental e crucial no tratamento de transtornos alimentares, fornecendo suporte emocional e físico, educação sobre alimentação saudável e monitoramento de sinais vitais, contribuindo assim para uma abordagem integrada e centrada no paciente, que visa a reabilitação física e psicológica dos indivíduos acometidos por essas condições, tornando-se um componente essencial e determinante para o sucesso do tratamento e recuperação desses pacientes (Pereira, 2022).

Ao utilizar práticas integrativas dentro da enfermagem, como técnicas de relaxamento e terapia ocupacional, pode contribuir significativamente para o manejo do estresse e a melhoria do bem-estar emocional dos pacientes, essas intervenções auxiliam na redução da ansiedade e das crises emocionais que frequentemente acompanham esses transtornos, facilitando o tratamento e a adesão ao plano terapêutico, no entanto, muitos enfermeiros relatam dificuldades em criar vínculos eficazes com pacientes que enfrentam transtornos alimentares devido à falta de preparo adequado, o que pode comprometer a confiança e dificultar a adesão ao tratamento (Pereira, 2022).

É crucial que a prática da enfermagem, especialmente quando envolve o uso das PICs, seja bem documentada, garantindo o reconhecimento das intervenções realizadas e a valorização dessas abordagens, embora as PICs não sejam exclusivas da enfermagem, sua adoção amplia o escopo clínico dos enfermeiros, especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS). (Sousa *et al.*, 2020). A implementação dessas práticas fortalece a liderança do enfermeiro, promovendo uma visão mais ampla e integrada do cuidado, onde aspectos físicos, emocionais e sociais do paciente são abordados de maneira conjunta e não fragmentada (Pereira; Souza; Schweitzer, 2021).

Diante dos desafios e oportunidades que surgem no dia a dia da prática, o papel da enfermagem nas PICs transcende a simples execução técnica de procedimentos, passando a integrar as dimensões humanas e culturais no cuidado, seja na APS ou em tratamentos especializados como o acompanhamento de pacientes com transtornos alimentares, a enfermagem reafirma seu compromisso com o cuidado integral (Pereira; Souza; Schweitzer, 2021).

Ao incorporar as PICs de maneira crítica e reflexiva, os enfermeiros contribuem não só para a saúde física dos pacientes, mas também para o seu bem-estar emocional, promovendo a qualidade de vida e a saúde mental, nesse contexto, investir em formação contínua e em políticas públicas que incentivem a adoção e o reconhecimento das PICs é uma estratégia essencial para consolidar a importância dessas práticas no cuidado à saúde (Sousa *et al.*, 2020).

A enfermagem é uma profissão que se destaca pelo cuidado direto e holístico. O toque terapêutico, como o Reiki, pode transformar o cuidado, tornando-o mais acolhedor e singular. O Reiki é uma prática de cuidado especializada, regulamentada no Brasil pelo Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), e pode ser uma ferramenta valiosa para os profissionais de enfermagem.

De modo geral, a enfermagem tem se mostrado essencial no cuidado de pessoas com transtornos alimentares que utilizam terapias complementares. A atuação do enfermeiro contribui para o alívio dos sintomas, o fortalecimento emocional e a promoção do bem-estar físico e mental, por meio de uma escuta acolhedora e orientações seguras.

Nesse contexto, é fundamental que o profissional esteja capacitado para aplicar e acompanhar essas práticas de forma ética e responsável. O domínio técnico das abordagens integrativas, somado à sensibilidade diante do sofrimento humano, permite um cuidado mais completo e individualizado.

Além disso, o trabalho conjunto com outros profissionais da saúde amplia as possibilidades terapêuticas e fortalece uma abordagem interdisciplinar. Esse olhar ampliado favorece a construção de vínculos, o resgate da autoestima e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou explorar as práticas integrativas e complementares (PICs) relativas aos transtornos alimentares e o papel da enfermagem nesse contexto. Através da revisão de literatura, foi possível identificar a importância das PICs no tratamento dos transtornos alimentares e a enfermagem como uma profissão fundamental para o apoio e a orientação dos pacientes.

Os transtornos alimentares trazem consequências físicas e emocionais, como dores pelo corpo por conta de exercícios extremos para a perda de peso, algia abdominal causada por longos períodos de jejum, além dos sintomas causados pela obesidade por conta da compulsão alimentar como dores pelo corpo, problemas cardíacos e respiratórios (Leonidas; Crepaldi; Santos, 2013).

Os resultados desta pesquisa demonstram que as PICs, como a meditação, o yoga e a acupuntura, entre outras práticas, podem ser eficazes no tratamento dos transtornos alimentares, ajudando a reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. (Tesser; Sousa; Nascimento, 2018).

Além disso, a enfermagem desempenha um papel fundamental no apoio e na orientação dos pacientes, ajudando a promover a saúde mental e a prevenir complicações (Sousa *et al.*, 2020).

Esta pesquisa contribui para a ampliação do conhecimento sobre as PICs e o papel da enfermagem no tratamento dos transtornos alimentares. Além disso, os resultados desta pesquisa podem ser utilizados para orientar a prática clínica e a educação em enfermagem, promovendo a integração das PICs no tratamento dos transtornos alimentares.

Durante a realização da pesquisa, foram identificadas diversas dificuldades que impactaram diretamente no desenvolvimento do trabalho, sendo a principal delas a escassez de informações atualizadas sobre determinadas Práticas Integrativas e Complementares (PICs). Em muitos casos, a bibliografia disponível era limitada ou desatualizada, não se encaixando nos critérios de aceitação escolhidos nesta metodologia, o que dificultou o aprofundamento e a compreensão de algumas práticas específicas.

Além disso, verificou-se a carência de estudos científicos mais consistentes que comprovem, de forma objetiva e mensurável, a eficácia dessas

práticas, o que ainda gera certa resistência quanto à sua aceitação no meio acadêmico e clínico, especialmente quando comparadas às abordagens tradicionais da medicina convencional.

Outro fator que representou um obstáculo relevante foi a pouca divulgação das PICs, tanto nos meios institucionais quanto nas mídias voltadas à saúde, o que contribui para o desconhecimento generalizado por parte da população e até mesmo de profissionais da área. Essa ausência de informação compromete o acesso da comunidade a essas práticas e enfraquece seu reconhecimento como parte integrante das políticas de saúde pública. Diante disso, torna-se evidente a necessidade de maiores investimentos em pesquisas científicas, ações de formação e estratégias de divulgação que fortaleçam o uso das PICs no contexto da Atenção Primária à Saúde, promovendo um cuidado mais ampliado, acessível e humanizado.

Apesar disso, é notável a melhora apresentada por muitos pacientes que aderem às Práticas Integrativas e Complementares (PICs), evidenciando seu potencial como ferramentas eficazes no cuidado integral à saúde. Diversos relatos demonstram avanços significativos no bem-estar físico, emocional e mental, especialmente quando as terapias são utilizadas de forma complementar ao tratamento convencional. Técnicas como acupuntura, aromaterapia, meditação, reiki e terapia floral, entre outras, têm promovido alívio de sintomas, melhora na qualidade de vida e fortalecimento do vínculo entre profissional e paciente, contribuindo para uma abordagem mais humanizada e centrada na pessoa.

Entretanto, é fundamental considerar que cada indivíduo apresenta necessidades específicas, o que torna indispensável uma avaliação criteriosa antes da indicação de qualquer terapia. A escolha da PIC mais adequada deve levar em conta o histórico clínico, as condições de saúde, o contexto social e os objetivos terapêuticos de cada paciente, assegurando que a prática adotada seja segura e eficaz dentro da realidade de cada um. Portanto, a atuação profissional qualificada e a escuta atenta são essenciais nesse processo, garantindo que as PICs sejam aplicadas de forma ética, responsável e integrada ao cuidado em saúde.

O tratamento dos transtornos alimentares com o apoio das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) tem se mostrado uma alternativa

promissora, especialmente por abordar não apenas os sintomas físicos, mas também os aspectos emocionais e mentais envolvidos na doença. Entre os benefícios mais significativos está a redução da ansiedade, que muitas vezes está diretamente ligada ao medo intenso de comer, ao pânico de engordar e aos episódios de compulsão alimentar. Práticas como meditação, auriculoterapia, acupuntura, yoga e terapia floral, por exemplo, auxiliam no controle da ansiedade e no equilíbrio emocional, promovendo maior autocontrole, consciência corporal e ressignificação da relação com a comida, o corpo e as emoções.

Além do impacto positivo sobre a ansiedade, as PICs também contribuem para o alívio das dores corporais que surgem como consequência dos longos períodos de jejum, da prática excessiva de exercícios físicos e do estresse constante gerado pela busca por um corpo idealizado. Essas dores, muitas vezes invisibilizadas, afetam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos com transtornos alimentares e podem ser amenizadas com terapias como a massoterapia, o reiki e a acupuntura.

Da mesma forma, nos casos em que a compulsão alimentar leva à obesidade, as PICs podem auxiliar na melhora dos sintomas associados, como dores musculares, fadiga, tensão e desequilíbrios metabólicos, além de atuarem no fortalecimento da autoestima e na reconstrução do autocuidado, proporcionando um caminho terapêutico mais humano, acolhedor e eficaz.

Por fim, é importante destacar a necessidade de mais pesquisas sobre as PICs e o papel da enfermagem no tratamento dos transtornos alimentares, a fim de ampliar o conhecimento e promover a melhoria da saúde mental dos pacientes.

Diante dos aspectos abordados, é fundamental destacar o papel central da enfermagem na aplicação das Práticas Integrativas e Complementares no cuidado aos transtornos alimentares. Por meio da escuta ativa, do acolhimento e do vínculo com o paciente, o enfermeiro contribui para um tratamento mais humanizado e integral. Além de poder aplicar algumas dessas práticas, a enfermagem também orienta e encaminha de forma segura e ética, atuando como elo entre as abordagens convencionais e complementares, especialmente na Atenção Primária à Saúde.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jordana; KANAN, Lília Aparecida; MASIERO, Anelise Viapiana. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Rev. Saúde Em Debate**. Rio de Janeiro. V. 43, N. 123, P. 1205-1218, OUT-DEZ 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/5NdGyWfCnSqpWZQmZymcqM/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 set. 2024

ALVARES, Daniele Andreia; SANTANA Aline Alves de. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. **Pubsaúde**. 4, a065. 2020 São Paulo. Disponível em: <<https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2020/11/065-Correlacao-entre-dietas-restritivas-e-o-surgimento-ou-agravamento-de-transtornos-alimentares.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2024

ALVES, Vanessa Lacerda *et al.* Revisão narrativa sobre a humanização na área da saúde frente as práticas integrativas complementares (pic). **Revista Científica de Estética & Cosmetologia**. V3 – N1 E0892023, 1-5, 2023. Vila Monte Alegre, SP. São Paulo, Brasil. Disponível em: <<https://rcec.com.br/journal/index.php/rcec/article/view/89/90>>. Acesso em: 30 abr. 2025

ALMEIDA, Juliane Rosalia de et al. O enfermeiro frente às práticas integrativas e complementares em saúde na estratégia de saúde da família. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 18, p. e77-e77, 2019. Ouro Fino / MG. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/77>>. Acesso em: 18 set. 2024

BARBOSA, Mariana Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flavia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**. São Paulo (Edição em Português), v. 16, n. 3, p. 118-135, 2020. Disponível em: <<https://revistas.usp.br/smad/article/view/165262/168213>>. Acesso em: 16 set, 2024

BARRETO, Alexandre Franca; SANTOS, SILVA Gabriela Jorge Francisco. Análise Bioenergética: uma Revisão Integrativa das metodologias utilizadas no campo nos últimos 10 anos. **Revista latino-americana de psicologia corporal** no. 9, p. 77-99, Junho/2020—ISSN2357-9692. Juazeiro do Norte. Disponível em: <<https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/97/166>>. Acesso em: 10 abr 2025

BERNARD, Marina Lima Daleprane *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Rev. Interface**. 25: e200511. Botucatu. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/interface.200511>>. Acesso em 15 fev. 2025

BITTAR, João Maurício; SOARES, Luiz Felipe. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v.

28, n. 3, p. 314-325, 2020. DOI: 10.1590/1678-7757.2020.0290. São Paulo, 2020. Acesso em: 18 nov. 2024

BRASIL. Cuidado com a compulsão alimentar. Portal Saúde Brasil, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-querome-alimentar-melhor/noticias/2018/cuidado-com-a-compulsao-alimentar>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CANDIDO, Ana Júlia de Paula Santos et al. A influência da ansiedade nos transtornos alimentares. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. São Paulo.v. 12, n. 10, pág. e108121043497-e108121043497. 2023. Disponível em: < file:///C:/Users/USER/Downloads/43497-Article-458659-1-10-20231015.pdf >. Acesso em:16 set. 2024

CARVALHO, Jessica Liz da Silva; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa, Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Rev Gaúcha de Enfermagem**. 2017;38(4):e2017-0014. Universidade de São Paulo (USP) doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.04.2017-0014>. Acesso em:16 set. 2024

CHIMBINHA, Maria Luciana Souza; MELO, Edilene Barbosa; SILVA, Patrícia Borges. Transtornos alimentares e manifestações orais em adolescentes. **BBO - Odontologia Experimental**, v. 45, n. 2, p. 214-220, 2019. DOI: 10.1590/1678-7757-2019-0221. São Paulo, 2019. Acesso em: 18 nov. 2024.

CLAUDINHO, Angelica de Medeiros *et al.* Diagnóstico e classificação dos transtornos alimentares. In: APPOLINARIO, José Carlos; NUNES, Maria Angélica; CORDÁS, Táki Athanássios. Transtornos alimentares: diagnóstico e manejo. Porto alegre: Grupo A educação S.A., 2022

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). COFEN normatiza atuação da enfermagem nas práticas integrativas e complementares. *Conselho Federal de Enfermagem*, 14 mar. 2018. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/cofen-normatiza-atuacao-da-enfermagem-nas-praticas-integrativas-e-complementares/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICs) no 18º CBCENF. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/praticas-integrativas-e-complementares-de-saude-pics-no-18-cbcenf/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CUNHA, Vanessa Bezerra da; BATISTA, Rose Danielle de Carvalho; FREITAS Camila Siqueira Cronemberger. Fortalecimento da identidade e cuidado em saúde: perspectivas da biodança na comunidade. **Sanare - Revista De Políticas Públicas**, 19(2). Teresina, PI. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.36925/sanare.v19i2.1470>>. Acesso em: 15 fev. 2025

DACAL, Maria del Pilar Ogando; SILVA Irani Santos. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos **SAÚDE DEBATE**, RIO DE JANEIRO, V. 42, N. 118, P. 724-735, JUL-SET 2018

Disponível em: <

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/yHcDzsKdH8phHYGPH7Gsijd/?format=pdf&lang=pt> >. Acesso em: 16 set. 2024

DALMOLIN, Indiara Sartori *et al.* Práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: desvelando potências e limites. *Rev Esc Enferm USP* · 2019 ;53:e03506. 3 – Florianópolis, SC, Brasil. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/4KL44rcCykZzxdPPDZmfQZg/?format=pdf&lang=pt>> . Acesso em: 30 abr. 2025

DELFINO, Mariana Terezinha; *et al.* Argila medicinal verde no tratamento da dor lombar inespecífica: ensaio clínico. **BrJP**. São Paulo, 2020 jul-set;3(3):213-6. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/brjp/a/gXrnHbwsMKrHhn7yqKwqznN/?format=pdf&lang=pt> .> Acesso em: 10 abr. 2025

FERREIRA, Ana Paula Antunes; FERREIRA, Grace Alves. Contribuições da osteopatia: período peri e neonatal / Contributions of osteopathy: peri and neonatal period. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 275–281, São José Dos Pinhais, 2018. Disponível em:
<<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/683>> . Acesso em: 9 fev. 2025

FERREIRA, Vanessa Duque; SOUZA, Nilzemar Ribeiro de; FERREIRA, Rafaela; OLIVEIRA, Aline Guidi de; MORAES, Karen Cristina Alonso; ARAÚJO, Luana Matos Silva. Impacto da implantação da massagem Shantala para crianças: ensaio de campo randomizado. **Ciência ET Praxis**, [S. l.], v. 10, n. 19, p. 63–70, Passos-MG. 2017. Disponível em:
<<https://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/2662>> . Acesso em: 13 abr. 2025.

FILHA, Maria de Oliveira Ferreira; LAZARTE, Rolando; BARRETO, Adalberto de Paula. Impacto e tendências do uso da Terapia Comunitária Integrativa na produção de cuidados em saúde mental. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2015 abr./jun.;17(2): 172--3. Goiânia, Goiás, Brasil. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5216/ree.v17i2.37270>>. Acesso em: 10 mar. 2025

FORTES. Leonardo de Sousa et al. Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 32(4):e00024115. 2016
Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/csp/a/rD8tCkBTpKYDTy7mp6pBvpd/?format=pdf&lang=pt>> . Acesso em: 18 set. 2024

GLASS, Leticia; LIMA, Nathan Willig; NASCIMENTO, Matheus Monteiro. Práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde do Brasil: disputas político-epistemológicas. **Saúde Soc.** São Paulo, v.30, n.2, e200260, 2021. Disponível em: <

<https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2021.v30n2/e200260/pt.>> Acesso em: 15 mai. 2025

GUERCHE, Isabela Carvalho; SIMÕES, Pierângela Nota. Linguagem e socialização: o trabalho musicoterapêutico em pessoas com afasia. **Revista Brasileira de Musicoterapia** -Ano XVII n° 19 ANO 2015. Brasília-DF. Disponível em:<

<https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/105/96.>> Acesso em: 10 abr. 2025

GUIMARÃES, Maria Beatriz; et al. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. **Saúde soc.** São Paulo. v.29, n.1. 2020. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/B4xk3VVgGdNcGdXdH3r4n6C/?format=pdf&lang=pt.>> Acesso em: 15 jun. 2025

HELLMANN, Fernando; DRAGO, Livia Crespo. Termalismo e Crenoterapia: potencialidades e desafios para a saúde coletiva no Brasil. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 309–321, 2018. Santa Mônica, Uberlândia, Minas Gerais; DOI: 10.14295/jmphc.v8i2.541. Disponível em:

<<https://jmp hc.emnuvens.com.br/jmphc/article/view/541>>. Acesso em: 12 fev. 2025.

LEÃO, Eliseth Ribeiro; et al. Terapias complementares na redução de sintomas do climatério: ensaio clínico. **Cad. Naturol. Terap. Complem-** Vol. 4, N° 6- 2015. São Paulo. DOI: <https://doi.org/10.19177/cntc.v4e6201511-19>. Acesso em: 10 mar. 2025

LEONIDAS, Carolina; CREPALDI, Maria Aparecida; SANTOS, Manoel Antônio dos. Bulimia nervosa: uma articulação entre aspectos emocionais e rede de apoio socia. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, 15(2), 62-75. São Paulo, SP, maio-ago. 2013. Disponível em:<

<https://www.redalyc.org/pdf/1938/193828216005.pdf> > . Acesso em: 20 set. 2024

MACHADO, Renata Seixas; SILVA, Josinete Cabral da; SILVA, Alexandre Sousa da. Eficácia da hipnose no manejo da dor não procedimental: revisão sistemática. **BrJP**. São Paulo, 2021 jul-set;4(3):268-75. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/brjp/a/JJqKGjcrP6r7YJRsq8P3Mdc/?format=pdf&lang=pt> >. Acesso em: 10 abr. 2025

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014.

MARINO, Sueli; MACEDO, Rosa Maria S. A constelação familiar é sistêmica? **Nova Perspectiva Sistêmica**, n. 62, p. 24-33, dezembro 2018. São Paulo, SP.

Disponível em: < <https://revistanps.emnuvens.com.br/nps/article/view/441/355>.>
Acesso em: 10 abr. 2025

MENDES, Dayana Senger. *et al.* Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **J Health NPEPS**. 2019. Tangará da Serra (MT). Disponível em:< <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3452/2979> > .
Acesso em: 17 set de 2024

MIZUNO, Julio *et al.*, Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida **Rev Bras Ativ Fís Saúde** p. 376-385. Florianópolis- SC, 2015 DOI <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p376>.
Acesso em: 18 fev. 2025

MORAIS, Aline Silvia Esteves *et al.* Condições de trabalho da equipe de enfermagem em dispositivo de saúde mental. **Rev Bras Enferm**. 2021;74(Suppl 3): 1 edição suplementar 3 enfermagem psiquiátrica e saúde mental. Brasília. 2017. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0458> e20200458> . Acesso em: 18 fev. 2025

MORAIS, Ramon José Leal de; *et al.* A medicina antropológica sob a ótica de uma vivência agroecológica em sistemas agroflorestais do território do araripe: um estudo de caso. **Editora científica** digital ISBN 978-65-5360-560-2 - Vol. 1 - Ano 2024 Guarujá- SP. Disponível
<<https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/240115539.pdf> >. Acesso em: 12 abr. 2025

MOEHLECKE, Milene; *et al.* . O coração na obesidade: mecanismos e consequências. **Rev Soc Cardiol** Estado de São Paulo. 2014;24(4):36-43 RSCESP (72594)-2149. Disponível em:< <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/429689/o-coracao-na-obesidade-mecanismos-e-consequencias.pdf>.> Acesso em: 4 mar. 2025

MOREIRA Larissa Martins da Costa Passos; GROHMANN Rafael. Glamourização de distúrbios alimentares: movimentos pró-ana e pró-mia e a rede social Tumblr. **Rev. Intercom** – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação 40º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Curitiba - PR – 04 a 09/09/2017 . Disponível em:< <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2017/resumos/R12-2044-1.pdf> > .
Acesso em: 17 set. de 2024

NAEH, Noah Lafer; FALCAO, Cleire Lima da Costa. Geoterapia e o uso múltiplo da terra. **Revista Homem, Espaço e Tempo**, nº 14, volume 1, p. 65-78, Jan/Dez/2020. ISSN: 1982-3800. Sobral-CE. Disponível em: < <https://rhet.uvanet.br/index.php/rhet/article/view/427/280>. > Acesso em: 10 abr. 2025

NASCIMENTO, Ana Juvelina da Silva; SILVA, Fabiana Gonçalves Maia da; BONACHELA, Fabio Silveira. A apiterapia e o veneno da abelha. **Brazilian**

Journal of Development ISSN: 2525-8761. 2019. São José Dos Pinhais.
DOI:10.34117/bjdv7n9-399. Acesso em: 10 abr. 2025

NEVES, Maykon Junio Perreira. Eficácia da quiropraxia no tratamento da cefaleia cervicogênica: revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v.11, n.1, p. 53-59, jul. 2022.
Disponível em: < file:///C:/Users/val/Downloads/6+-+FESV+3+p.+53-59.pdf >.
Acesso em:10 mar. 2025

NUNES, Marcelo Felipe *et al.* A acupuntura vai além da agulha: trajetórias de formação e atuação de acupunturistas. **Saúde Soc.** São Paulo, v.26, n.1, p.-311, 2017. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/YY9ts75mZFyf7d9ZV46q3BM/?format=pdf&lang=pt> >. Acesso em:15 fev. 2025

OLIVEIRA, Iolanda Nunes de. “**A DANÇA DA VIDA**”: A PERCEPÇÃO DE IMPACTO DA BIODANZA NA PERSPECTIVA DOS ALUNOS E FACILITADORES. Dissertação. (mestrado em psicologia clínica e da saúde) Área de Especialização em Psicologia Clínica Sistêmica - Contextos Familiar, Comunitário e Forense. universidade de lisboa faculdade de psicologia. Lisboa 2022. Disponível em:
<https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/98434/1/ulfpie057471_tm.pdf>.
Acesso em: 18 nov. 2024

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Medicinas tradicionais, complementares e integrativas. Disponível em:
<https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PADILHA, Gustavo da Silva; SALVADOR, Tais Seabra. O uso da hipnose como ferramenta no transtorno da ansiedade generalizada (tag): revisão bibliográfica. **Revista Contemporânea**, 4(11), e6661. 2024.
Manaus, Amazonas, Brasil. Disponível em:
<<https://doi.org/10.56083/RCV4N11-128>> Acesso em10 abr. 2025

PAIVA, Samara Moreira de Paula; *et al.* . Avaliação do uso das práticas integrativas e complementares em saúde por parte da população juiz-forana. **Brazilian Journal of Health and Pharmacy**, [S. l.], v. 1, n. 4, p. 32–45, 2020. Belo Horizonte. Disponível em:
<<https://revistacientifica.crfmg.emnuvens.com.br/crfmg/article/view/64>>. Acesso em: 8 abr. 2025.

PAULA, Rodrigo Pereira de. A osteopatia como proposta de tratamento para pacientes com disfunções temporomandibulares: revisão sistemática **Revista Multidisciplinar da Saúde (RMS)**, v.05, n.02, ano 2023, p. 29 -47ISSN online: 2176-4069 Centro Universitário Padre Anchieta. Jundiaí. Disponível em:
<<https://revistas.anchieta.br/index.php/RevistaMultiSaude/article/view/2017/1733>> acesso em: 10 fev. 2025

PAULINO, Beatriz de Lima Pereira; YOEM, Rita Heloisa da Costa. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. **rev. Pubsaúde**, Maringá. v. 10, p. a353, 2022. Disponível em: < <https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2022/07/353-Praticas-Integrativas-no-tratamento-da-ansiedade.pdf> > . Acesso em: 16 set. de 2024

PEDROSO, Reginaldo dos Santos; ANDRADE, Géssica; PIRES, Regina Helena. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31(2), e310218, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/kwsS5zBL84b5w9LrMrCjy5d/?format=pdf&lang=pt>. > Acesso em: 13 mar. 2025

PEIXOTO, Lucas Silva *et al.* Relato de experiências sobre oficinas dearomaterapia e intervenções em Coxim-MS **Revista ELO - Diálogos em Extensão**. Viçosa, MG - Volume 14, 2025. DOI 10.21284/elo.v14i.18503. Disponível em: <<https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/18503/11019>>. Acesso em: 9 fev 2025

PEREIRA, Erika Cardozo; SOUZA, Geisa Colebrusco de; SCHVEITZER Mariana Cabral. Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde. **Saúde debate** | Rio De Janeiro, V. 46, N. Especial 1, P. 152-164, Mar 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/yyMJm4f47BCgX6Qwnkk48pJ/?format=pdf&lang=pt> > . Acesso em: 17 set. de 2024

PEREIRA, Laís Lima; et al. Transtornos alimentares: uma revisão dos aspectos psicológicos e sociais envolvidos. **Revista Brasileira de Terapias Psicológicas**, v. 19, n. 1, p. 89-101, 2021. São Paulo, 2021. Acesso em: 18 nov. 2024.

PEREIRA, Vanessa Beatriz de Araújo. **A importância do enfermeiro no tratamento da depressão no ambiente hospitalar**. 2022. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, 2022: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/301/1/Vanessa%20Beatriz%20Pereira_0002564.pdf > . Acesso em: 17 set. 2024

REGO, Giulia Avino; CHAUD, Daniela Maria Alves. Determinantes do comportamento alimentar na adolescência: uma revisão com enfoque na relação familiar. **VitaetSanitas**, v. 16, n. 1, 2022 | 95. São Paulo. Disponível em: <<https://unigoyazes.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/258/247> >. Acesso em: 13 fev. 2025

REIS, Alice Casanova dos. Arteterapia: a Arte como Instrumento no Trabalho do Psicólogo. **Psicologia: ciência e profissão**, 2014, 34 (1), 142-157. Santa Catarina. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/?format=pdf&lang=pt>. > Acesso em: 10 abr. 2025

RIBEIRO, Lorena Alves; PASSOS, Sandra Godoi de. Efeitos da aromaterapia no alívio da dor durante o trabalho de parto. **Revista JRG de Estudos**

Acadêmicos, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 15, p. e151260, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1260. Disponível em: <
<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1260> > Acesso em: 11 fev. 2025

ROCHA, Ianine Alves da; SÁ, Aralinda Nogueira Pinto de; BRAGA, Lucineide Alves Vieira; FILHA, Maria de Oliveira ferreira; DIAS, Maria Djair. Terapia comunitária integrativa: situações de sofrimento emocional e estratégias de enfrentamento apresentadas por usuários. **Rev Gaúcha Enferm.** 2013;34(2):155-162. Porto Alegre, RS, Brasil. Disponível em: <
<https://seer.ufrgs.br/index.php/rngenf/article/view/22919/27276>>. Acesso em: 15 mai. 2025

RODRIGUES, Francisco Gustavo Lima; CUNHA, Esthela Sá. transtornos alimentares no twitter: Uma revisão integrativa das postagens em grupos pró-ana e pró-mia. *Rev. Psicol Saúde e Debate.* Abr., 2025:11(1): 838-858. Patos de Minas – MG. Disponível em:<
<http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1292/827>> Acesso em: 15 mai 2025.

SÁ, Fábila; SANTOS, Rosiele. Homeopatia: histórico e fundamentos. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 60–78, Ariquemes – RO.2014. DOI: 10.31072/rcf.v5i1.206. Disponível em:<
<https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/206>>. Acesso em:15 fev. 2025

SILVA, Ana Lúcia; et al. Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. **Psico-USF**, v. 23, n. 2, p. 189-202, 2021. DOI: 10.1590/1678-7757.2021.0531. São Francisco, 2021. Acesso em: 18 nov. 2024.

SILVA, Anna Katharina da.; GOMES, Maxwell Lopes. As consequências da ansiedade na esfera alimentar: um olhar para o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódico (TCAP). **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. e31092, 2023. Natal / RN. Disponível em:
 <<https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/31092>. >. Acesso em: 18 fev. 2025

SILVA, Luana Batista da; LIMA, Indiara Campos; BASTOS, Rodrigo Almeida. Terapias complementares e integrativas: conhecimento e utilização pelos docentes do curso de enfermagem de uma instituição pública. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**. Feira de Santana. v. 5, n. 1, p. 40-45, 2015
 Disponível em:<
<https://ojs3.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1008/796> > . Acesso em: 16 set. 2024

SONODA, Rodrigo Trentin. *Et al.* Cromoterapia: saúde e optometria. **RECIMA21** -Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia. São Paulo. Disponível em: <
<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1303/1014>> . Acesso em: 15 jun. 2025

SOUSA, Leandra Andréia de. *Et al.* Terapias complementares na educação, extensão comunitária e pesquisa em enfermagem. **Rev Brasileira de Enfermagem**. São Carlos e20200449 2021. 2015 Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/reben/a/5Mw7FK6nxsBpzBYx3gqdNBj/?format=pdf&lang=pt> > . Acesso em: 18 set. 2024

SOUZA, Cecilia de Mello e. Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 31, p. 220-227, 4 set. 2019. Rio de Janeiro, RJ. Disponível em:< https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i_esp/28997.> Acesso em: 10 abr. 2025

SOUZA, Marília Somaggio; MANOCHIO-PINA Marina Garcia. endências de busca na internet de sites de incentivo aos transtornos alimentares pelo Google Trends. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.5, p.34835-34850,may.,2022. Disponível em:< <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/47657/pdf> > . Acesso em: 19 set. 2024

SOUZA, Marta de Araújo Santos; SANTO Fátima Helena do Espírito. Aromaterapia e sua aplicação em Saúde. **Rev Pró-UniverSUS**. Vassouras. 2024; 15(1);125-139.2024; 15(1);125-139. Disponível em: <<https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/3975/2338>> . acessado em: 11 fev. 2025

SOUZA, Roberta Lima; et al. Estudo sobre transtornos alimentares e suas prevalências na população adolescente. **Revista Brasileira de Nutrição e Saúde**, v. 35, n. 4, p. 235-249, 2020. DOI: 10.1590/2526-5638.2020.1578. São Paulo, 2020. Acesso em: 18 nov. 2024.

SPEZZIA, Sergio; SPEZZIA, Solange. O uso do reiki na assistência à saúde e no sistema único de saúde. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 1, n. 1, p. 108-115, 24 jul. 2018. Curitiba. Disponível em:< <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/49/20>> acesso em: 13 de fev. 2025

SUZIN, Joseli Beatriz *et al.* Contribuições da reflexoterapia podal no cuidado à saúde. Somanlu: **Revista de Estudos Amazônicos**, Manaus, v. 23, n. 1, p. 94–108, 2023. DOI: 10.69696/somanlu.v23i1.13034. Disponível em: < <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/somanlu/article/view/13034> > acesso em: 10 fev. 2025

TAKEDA, Osvaldo Hakio *et al.* Práticas Integrativas e Complementares Aplicadas à Saúde Mental: uma Prática de Humanização. **Blucher Medical Proceedings** March 2014, vol. 1, num. 2. São Paulo. Disponível em:< <https://pdf.blucher.com.br/medicalproceedings/cihhs/10602.pdf> >. Acesso em: 30 abr. 2025

TESSER, Charles Dalcanale. SOUSA, Islandia Maria Carvalho de. NASCIMENTO, Marilene Cabral do. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde debate**. Rio de Janeiro, v. 42, número especial 1, p. 174-188. 2018 Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/SY9PZWpk4h9tmQkymtvV87S/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 19 set. 2024

TRINDADE, Ana Felicia Guedes; ROCHA, Ana Paula. Processos Circulares: Rodas de Conversações, Círculos Reflexivos, Danças Circulares Sagradas e Cirandas como vivências necessárias e inesquecíveis em processos educativos. **Rev.Traj. Mult.** – Ed. Esp. XVIII Fórum Internacional de Educação Vol. 5 – ISSN21784485 – Agosto/2014. Porto Alegre. Brasil. Disponível em: <
http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/trajetoria_multicursos/julho_2014/pdf/processos_circulares_rodas_de_conversacoes_circulos_reflexivos_dancas_circulares_sagradas_e_cirandas_como_vivencias_necessarias_e_inesqueciveis_e_m_processos.pdf> Acesso em: 10 abr. 2025

WEISHEIMER, Naiana *et al.* Fitoterapia como alternativa terapêutica no combate à obesidade. **Rev. Ciênc. Saúde**. Nova Esperança –Jun. 2015;13(1):103-1. Disponível em: <
<https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/478/368>> Acesso em: 10 mar. 2025

ZAMBERLAM, Cláudia Raquel; SANTOS, Adauto Luiz dos. (2021). Homeopatia no tratamento da ansiedade. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**. v.7.n.2.7(2), 25., São Paulo, fev. 2021. Disponível em: <
<https://doi.org/10.51891/rease.v7i2.705>>. Acesso em: 18 fev. 2025