I CoALASI

II CoBAPICS

RESUMOS EXPANDIDOS

ANAIS DO II CONGRESSO BRASILEIRO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE E I CONGRESO ACADÉMICO LATINOAMERICANO DE SALUD INTEGRATIVA

Volume único

EDITORA OMNIS SCIENTIA

I CoALASI

II CoBAPICS

RESUMOS EXPANDIDOS

ANAIS DO II CONGRESSO BRASILEIRO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE E I CONGRESO ACADÉMICO LATINOAMERICANO DE SALUD INTEGRATIVA

Volume único

EDITORA OMNIS SCIENTIA

Anais do II Congresso Brasileiro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e I Congreso Académico Latinoamericano de Salud Integrativa

9, 10 e 11 de novembro | 2021 | Sobral, CE, com transmissão online

Editor-Chefe
Me. Daniel Luís Viana Cruz
Autores
Guilherme Corrêa Lins e Souza
André Luis do Nascimento Ferreira
Lara de Oliveira Rocha
Liamara Lezan
Lívia Schultz Corcino Freitas
Luísa Granzinolli Mattos
Beatriz Kelly Oliveira Alves
Beatryz Anne de Oliveira Santos Almeida
Marco Antonio de Araujo Junior
Eduarda Oliveira Barbosa Benfica
Izabella Lima de Almeida
Me. Caio Fábio Schlechta Portela
Ma. Gelza Matos Nunes
Me. Javier Salvador Gamarra Jr.
Dr. José de Almeida Castro Filho
Ma. Karen Berenice Denez
Dr. Lucas Gaspar Ribeiro
Dra. Natalia Sofia Aldana Martinez
Dr. Ricardo Ghelman
Dr. Ricardo Souza Heinzelmann
Dr. Thiago Luccas Correa dos Santos Gomes
Conselho Editorial
Dr. Cássio Brancaleone
Dr. Marcelo Luiz Bezerra da Silva
Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão
Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior
Dr. Walter Santos Evangelista Júnior
Dr. Wendel José Teles Pontes
Editores de Área – Ciências da Saúde
Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine
Dra. Cristieli Sérgio de Menezes Oliveira
Dr. Leandro dos Santos
Dr. Hugo Barbosa do Nascimento
Dr. Marcio Luiz Lima Taga
Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão
Assistente Editorial
Thialla Larangeira Amorim

Edição de Arte
Vileide Vitória Larangeira Amorim
Revisão
Os autores

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

O conteúdo abordado nos artigos, seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial
Bibliotecária: Priscila Pena Machado CRB-7/6971

C749 Congresso Brasileiro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (2 : 2021 : online).
Anais do II Congresso Brasileiro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e I Congreso Académico Latinoamericano de Salud Integrativa : volume 1 [recurso eletrônico]. — 1. ed. — Triunfo : Omnis Scientia, 2022.
Dados eletrônicos (pdf).

"Evento realizado nos dias 9, 10 e 11 de novembro de 2021, online).
Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-5854-633-7
DOI: 10.47094/978-65-5854-633-7

1. Medicina integrativa. 2. Cuidados pessoais com a saúde. 3. Promoção da saúde. I. Congreso Académico Latinoamericano de Salud Integrativa (1 : 2021 : online). II. Título.

CDD23: 615.532

Editora Omnis Scientia
Triunfo – Pernambuco – Brasil
Telefone: +55 (87) 99656-3565
editoraomnisscientia.com.br
contato@editoraomnisscientia.com.br

PREFÁCIO

O II Congresso Acadêmico de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CoBAPICS) e o I Congreso Académico Latinoamericano de Salud Integrativa (CoALASI) tiveram como principal objetivo difundir e discutir os conhecimentos acerca das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Os eventos, ocorridos entre os dias 9, 10 e 11 de novembro de 2021, em modalidade online, correlacionaram diversas áreas da saúde e colocaram em discussão a carência dos currículos acadêmicos no que diz respeito às PICS.

SUMÁRIO

A ACUPUNTURA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM HIPERATIVIDADE E TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO.....09

A APLICAÇÃO DA FITOTERAPIA EM MULHERES NAS MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS DO PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL.....12

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES UTILIZADAS NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: REVISÃO INTEGRATIVA.....14

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO AYURVÉDICA NA DETERMINAÇÃO DE UMA TERAPÊUTICA PREVENTIVA DE SAÚDE MENTAL.....16

A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA PERDA DE PESO EM PACIENTES OBESOS.....19

AURICULOTERAPIA PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM TEMPOS DE COVID-19.....22

CONTRIBUIÇÃO DA IOGA NO CONTROLE DA ÊMESE DE PACIENTES EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO.....24

EFEITOS DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NA QUALIDADE DE SONO EM PACIENTES COM INSÔNIA.....26

OS IMPACTOS DE DIFERENTES PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM PACIENTES COM NEOPLASIA EM ESTÁGIO AVANÇADO: UMA REVISÃO.....28

FORMULAÇÃO DE UMA LIGA MULTIDISCIPLINAR DE PICS NA PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.....31

IMPACTOS DA AROMATERAPIA NO MANEJO DA DOR DO TRABALHO DE PARTO.....34

OS EFEITOS DA DIETA VEGANA NO CONTROLE DA GLICEMIA DE PACIENTES PORTADORES DE DIABETES MELLITUS.....36

OS EFEITOS DA TERAPIA POR ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA INFERTILIDADE FEMININA.....39

PROJETO SEMEAR: AMBULATÓRIO DE SAÚDE INTEGRATIVA.....42

LA APLICACIÓN DEL REIKI COMO ALIADO EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN: UN RELATO DE EXPERIENCIA.....45

A ACUPUNTURA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM HIPERATIVIDADE E TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO

Lívia Schultz Corcino Freitas[1*], Raíssa Brum Ferreira[1], Lucas Bonna Costa[1], Izabela Cristiane Toledo Diniz Moysés[1], Alice Lucindo de Souza[1], Bruna Aranha Henrique[2], Erivelto Pires Martins[3].

[1]Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Discente do curso de medicina da Universidade Vila Velha; [3]Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.

***E-mail:** liviafreitas10@gmail.com*

Palavras-chave: Acupuntura. Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade. Transtorno do Déficit de Atenção.

Palabras clave: Acupuntura. Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Trastorno por Déficit de Atención.

Keywords: Acupuncture. Attention Deficit Disorder with Hyperactivity. Attention Deficit Disorder.

Introdução: Os transtornos mentais contribuem amplamente para o fardo global das doenças modernas, criando uma necessidade significativa de melhoria dos tratamentos. Atualmente, a frequência desses transtornos em crianças está crescendo sob a influência de fatores estressantes cada vez mais intensos. Apesar da eficácia da medicação no tratamento de crianças e jovens com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), as preocupações sobre os efeitos da medicação no cérebro em desenvolvimento das crianças, efeitos colaterais adversos, possibilidade de uso a longo prazo e problemas de conformidade têm todos contribuíram para a busca contínua por terapias alternativas. A acupuntura, que consiste na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo para tratar doenças e para promover saúde, têm mostrado resultados promissores no alívio dos sintomas psiquiátricos. Tais agulhas, quando aplicadas sobre algumas regiões específicas são capazes de tratar diversas doenças físicas ou emocionais, além de melhorar o sistema imunitário. **Objetivos:** Identificar e analisar artigos que abordam os efeitos da acupuntura como tratamento complementar de crianças e adolescentes diagnosticados com Hiperatividade (HA) e/ou Déficit de Atenção (DA). **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada no Pubmed e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo incluídos artigos originais, ensaios clínicos controlados, casos clínicos, guidelines e meta-análises que respondessem ao objetivo da pesquisa, fazendo uso do operador booleano *AND* com os descritores "acupuncture", "attention deficit disorder with hyperactivity" e "attention deficit disorder". Foram excluídos os artigos de revisão de literatura, artigos duplicados, artigos cujo texto completo não estava disponível nas bases de dados e artigos que não contemplavam o escopo deste trabalho. **Resultados e Discussão:** Foram encontrados 83 artigos, sendo excluídos dois pela leitura do título e do resumo, 42 por não estar disponível nas bases de dados e 18 foram excluídos por se tratarem de revisão sistemática, totalizando em uma amostra de 14 artigos. Um dos estudos analisados pesquisou os efeitos da combinação de acupuntura e intervenção psicológica na atenção, na inibição da resposta e fluxo sanguíneo cerebral em crianças com TDAH. Os pacientes foram divididos em grupo experimental e grupo controle e os resultados mostraram que a acupuntura combinada com intervenção

psicológica pode melhorar a atenção e a inibição da resposta em crianças com TDAH, o que possivelmente está relacionado à regulação do fluxo sanguíneo cerebral. Outro estudo analisou a eficácia da terapia auricular em crianças com TDAH. Os resultados evidenciaram que indivíduos que receberam terapia auricular em pontos de acupuntura alcançaram uma redução maior, estatisticamente significativa, nos sintomas de AD e HA. Ainda, um estudo de caso relatou melhorias no sono e na escrita após intervenção médica complementar usando acupuntura, cinesiologia aplicada e exercícios respiratórios em um paciente com TDAH de nove anos em uso de metilfenidato. **Conclusão:** A maioria dos estudos sugere efeitos positivos da implementação da acupuntura como terapia complementar de crianças e adolescentes com TDHA. Além disso, a maioria dos artigos analisados afirmam ter constatado que houve melhora significativa dos sintomas de AD e HA utilizando-se de acupuntura, se comparado ao tratamento placebo ou combinado com tratamento medicamentoso convencional. No entanto, recomenda-se maiores estudos acerca do assunto.

REFERÊNCIAS

1 - Catalá-López F, Hutton B, Núñez-Beltrán A, Mayhew AD, Page MJ, Ridao M, Tobías A, Catalá MA, Tabarés-Seisdedos R, Moher D. The pharmacological and non-pharmacological treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children and adolescents: protocol for a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. Syst Rev. 2015 Feb 27;4-19.
2 - Halpern R, Coelho R. Excessive crying in infants. J Pediatr (Rio J). 2016 May-Jun;92(3 Suppl 1):S40-5.
3 - Liu ZS, Cui YH, Sun D, Lu Q, Jiang YW, Jiang L, Wang JQ, Luo R, Fang F, Zhou SZ, Wang Y, Cai FC, Lin Q, Xiong L, Zheng Y, Qin J. Current Status, Diagnosis, and Treatment Recommendation for Tic Disorders in China. Front Psychiatry. 2020 Aug 13;11-774.
4 - Ni XQ, Zhang JY, Han XM, Yin DQ. A Meta-analysis on Acupuncture Treatment of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Zhen Ci Yan Jiu. 2015 Aug;40(4):319-25.
5 - Hong SS, Cho SH. Acupuncture for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): study protocol for a randomised controlled trial. Trials. 2011 Jul 11;12-173.
6 - Kang SJ, Cho HB, Jo EH, Yang GJ, Hong JE, Lee JH, Shim YH, Mun JH, Park MC. Efficacy and safety of So-Cheong-Ryong-Tang in patients with atopic dermatitis and respiratory disorders: Study protocol of a double-blind randomized placebo-controlled trial. Medicine (Baltimore). 2020 Jan;99(2):18565.
7 - Binesh M, Daghighi MR, Shirazi E, Oleson T, Hashem-Dabaghian F. Comparison of Auricular Therapy with Sham in Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: A Randomized Controlled Trial. J Altern Complement Med. 2020 Jun;26(6):515-20.
8 - Polunina VV, Polyaev BA, Laisheva OA, Lobov AN, Pavlova SV. The application of the acupuncture techniques for the combined treatment of neurotic tics in the children. Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult. 2017;94(3):39-43.
9 - Molsberger F, Raak C, Witthinrich C. Improvements in sleep and handwriting after complementary medical intervention using acupuncture, applied kinesiology, and respiratory exercises in a nine-year-old ADHD patient on methylphenidate. Explore (NY). 2014 Nov-Dec;10(6):398-403.

10 - Snyder J. Brown P. Complementary and alternative medicine in children. Current Opinion In Pediatrics. 2012 Aug;24(4):539-46.
11 - Cao J, Chai-Zhang TC, Huang Y, Eshel MN, Kong J. Potential scalp stimulation targets for mental disorders: evidence from neuroimaging studies. J Transl Med. 2021 Aug 10;19(1):343.
12 - Skokauskas N, McNicholas F, Masaud T, Frodl T. Complementary medicine for children and young people who have attention deficit hyperactivity disorder. Curr Opin Psychiatry. 2011 Jul;24(4):291-300.
13 - Li S, Yu B, Lin Z, Jiang S, He J, Kang L, Li W, Chen X, Wang X. Randomized-controlled study of treating attention deficit hyperactivity disorder of preschool children with combined electro-acupuncture and behavior therapy. Complement Ther Med. 2010 Oct;18(5):175-83.

A APLICAÇÃO DA FITOTERAPIA EM MULHERES NAS MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS DO PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL

Valentina Scarton[1*] , Carolina Izoton Sadovsky[1] , Dara Emanuelle Lima Strozzi[1], Isabella Buffon Puppin[2], Leticia Macedo Girelli[1] , Erivelto Pires Martins[3].
[1]Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Discente do curso de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo; [3]Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.
***E-mail:** valentinasscarton@gmail.com

Palavras-chave: Fitoterapia. Síndrome pré-menstrual. Manifestações clínicas.
Palabras clave: Fitoterapia. Síndrome Premenstrual. Signos y Síntomas.
Keywords: Phytotherapy. Premenstrual Syndrome. Signs and Symptoms.

Introdução: A fitoterapia figura como um método terapêutico milenar baseado no estudo das funções curativas de plantas e que, embora seja comumente associada a culturas menos desenvolvidas e tradicionais, revela uma crescente visibilidade e participação no campo das práticas integrativas de saúde no cenário contemporâneo. Essa técnica caracteriza-se pela administração de compostos vegetais, que podem ser explorados em diversas apresentações, que agem garantindo o equilíbrio fisiológico e obtendo-se êxito ao atrelar saúde corporal e mental. Destaca-se, ainda, a possibilidade de menor risco de emergência de efeitos colaterais. Em relação ao período pré-menstrual e aos sintomas característicos, aponta-se que representam uma questão que demanda aprofundamento e atenção, visto que representa uma face fundamental ao analisar a saúde feminina diante de uma perspectiva integrada. Portanto, o estudo seguinte propõe discorrer sobre a eficácia e os benefícios proporcionados pela fitoterapia no manejo dos sintomas característicos do período pré-menstrual. **Objetivos:** Agrupar as principais evidências científicas acerca da fitoterapia no manejo dos sintomas do período pré-menstrual. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura, na base de dados PubMed (Mesh), usando os descritores *''Phytotherapy''* e *''Premenstrual Syndrome''* sendo encontrados 7 artigos. Priorizou-se textos completos gratuitos e publicados nos últimos 5 anos, ensaios clínicos e estudos randomizados, continuando com os resultados de 7 selecionados. Após uma seleção mais criteriosa, foram selecionados 5 artigos. **Discussão:** Os fitoterápicos constituem uma alternativa ao tratamento farmacológico comumente proposto, que prioriza o uso de drogas químicas em detrimento de opções naturais. Existem diversas plantas medicinais conhecidas e utilizadas no alívio de sintomas da síndrome pré-menstrual (SPM), que resultam de alterações físicas e psíquicas sofridas no período.[1] Os flavonóides e óleos voláteis presentes em ervas como *Justicia pectoralis, Vitex agnus-castus, Elzholtzia splendens, Hypericum perforatum, Echium amoenum* e *Ginko biloba* desencadeiam efeitos biológicos que impactam positivamente no alívio de sintomas devido sua ação anti-inflamatória, hormonal e antioxidante.[1] [2] [3]. Dessa forma, o *Vitex agnus-castus* (VAC) seus efeitos dopaminérgicos e sua eficácia na SPM comprovados. De igual maneira, a *Elzholtzia splendens* teve seus efeitos na redução da inflamação e da febre comprovado A *Hypericum perforatum* influencia o sistema serotonérgico e suprime os níveis de citocinas pró-inflamatórias, demonstrando ser um tratamento eficaz para a depressão, que é um dos sintomas da SMP relacionados ao humor. Já a propriedade antioxidante do *Ginkgo biloba* leva à sua exibição de atividade terapêutica nos sintomas

congestivos da síndrome pré-menstrual, também sendo um conhecido como um modulador de estresse, o que explica seu uso como ansiolítico para a TPM. [2] A *Justicia pectoralis* é conhecida como erva anti-inflamatória, com propriedades de agonista do estrogênio e progesterona e inibidora da atividade da enzima COX-2 in vitro. **Conclusão:** A alta prevalência da síndrome pré-menstrual torna relevante a busca por terapias alternativas ao tratamento farmacológico tradicional[3] Nesse contexto, a fitoterapia vem sendo reconhecida mundialmente como uma alternativa segura e eficaz associada a menos efeitos colaterais. Contudo, apesar da crescente visibilidade das práticas integrativas, incluindo a fitoterapia, a quantidade de pesquisas clínicas realizadas e estudos desenvolvidos é restrita, prejudicando a formação de uma ampla base de evidência e estabelecimento da padronização de aplicação. [1]

REFERÊNCIAS

1 - Zamani M, Neghab N, Torabian S. Therapeutic effect of Vitex agnus castus in patients with premenstrual syndrome. Acta Med Iran. 2012;50(2):101-6. PMID: 22359078.

2- Jang SH, Kim D, Choi M. Effects and treatment methods of acupuncture and herbal medicine for premenstrual syndrome/ premenstrual dysphoric disorder: systematic review. BMC Complementary and Alternative Medicine, 2014. Janl; 14:11, doi: https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-11.

3 -Farahmand M, Khalili D, Ramezani Tehrani F, Amin G, Negarandeh R. Effectiveness of Echium amoenum on premenstrual syndrome: a randomized, double-blind, controlled trial. BMC Complement Med Ther. 2020 Sep 29;20(1):295. doi: 10.1186/s12906-020-03084-2. PMID: 32993653; PMCID: PMC7526142.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES UTILIZADAS NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: REVISÃO INTEGRATIVA

Gabriel Fernandes Cavalcante de Paiva[1*], Geovan Figueirêdo de Sá Filho[2].
[1]Discente do curso de Farmácia da Faculdade Nova Esperança de Mossoró;
[2]Docente do curso de Farmácia da Faculdade Nova Esperança de Mossoró.
***E-mail:** gabrielfernandes_2001@hotmail.com

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares, Ansiedade e Eficácia do Tratamento.
Palabras clave: Prácticas Integradoras y Complementarias, Ansiedad y Eficacia en el Tratamiento.
Keywords: Integrative and Complementary Practices, Anxiety and Effectiveness in Treatment.

Introdução: Atualmente são ofertadas 29 tipos de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como forma de tratamento terapêutico no Brasil, através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) cadastradas no SUS. A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Os casos mais graves de ansiedade resultam em sintomas físicos como o estresse e taquicardia, sendo tratados, na maioria dos casos, com a utilização de ansiolíticos que trazem efeitos colaterais. **Objetivo:** Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo identificar as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) mais usadas para o tratamento do transtorno de ansiedade e o tempo de resposta das pessoas a essas abordagens. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa realizada através de artigos científicos publicados em periódicos, cuja buscas foram realizadas nas bases de dados Pubmed, Scielo, Lilacs e no buscador generalista Google acadêmico. Os descritores utilizados para a busca foram: Práticas Integrativas e Complementares, Ansiedade e Eficácia do Tratamento, sendo combinados com o operador booleano "AND". Como critério de inclusão, foram selecionados estudos publicados entre os anos de 2018 e 2021 que possuam na temática a abordagem de PICs no tratamento da ansiedade, e como critérios de exclusão, foram retirados da amostragem artigos de estudo do tipo revisão de literatura narrativa ou integrativa e resumos de anais de eventos. **Resultados e Discussão:** As buscas nas bases de dados retornaram 5452 trabalhos, sendo 5 artigos considerados elegíveis para a análise. Dentre as opções de PICs que foram identificadas nos estudos foram a Homeopatia, Auriculoterapia e *Yoga*. Os estudos mostram que a utilização da homeopatia, cujo princípio se baseia na cura pelo semelhante, se dá pela administração de medicamento, o qual é prescrito pelo médico homeopata, diluído em doses padrões, que causariam os sintomas do transtorno de ansiedade em uma pessoa saudável (Se usado em doses alopáticas). Já a auriculoterapia, que se utiliza de agulhas, sementes-cristais e esparadrapo, leva estímulos para o resto do corpo através de pontos no pavilhão auricular causando melhora nos sintomas originários da ansiedade, além disso, é considerada uma terapia de baixo custo e de poucos efeitos colaterais. O tratamento com agulhas, na auriculoterapia, demonstrou ser o mais eficaz no alívio dos sintomas da doença. O estudo com a *Yoga* não registrou efeitos negativos, enquanto os efeitos positivos foram identificados na prática de algumas modalidades (*Hatha Yoga, Iyengar Yoga* e *Yoga* não especificado), destacando como desfechos principais qualidade de vida,

diminuição da depressão e da pressão arterial. Adicionalmente, o público mais relatado nestes estudos foi a população adulta e idosa onde o tempo de tratamento também variou, podendo levar dias ou meses, de acordo com a gravidade dos sintomas. **Conclusão:** As PICs identificadas no presente estudo (Homeopatia, Auriculoterapia e *Yoga*) demonstraram ser eficazes no tratamento dos sintomas da ansiedade. Estas práticas têm ganhado cada vez mais espaço no SUS por serem uma alternativa não farmacológica de baixo custo e de poucos efeitos colaterais quando comparadas ao tratamento alopático padrão. Porém, mais estudos com abordagem de intervenção são necessários para ratificar que todas as PICs podem auxiliar no tratamento da ansiedade, bem como de diversas outras doenças que afligem a sociedade atual.

REFERÊNCIAS

1 - Barbosa TR. A homeopatia e a meditação como práticas integrativas e complementares (PICS) no controle dos níveis traço e estado de ansiedade em universitários da área da saúde [Work on the internet]. Santa Cruz do Sul: Universidade de Santa Cruz do Sul; 2019 [cited 2021 Oct 30]. 13 p. Available from: https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/2646

2 – Rueda JVN, Marques D. Análise da auriculoterapia no tratamento do estresse e ansiedade. In: XXVIII Congresso {Virtual} de Iniciação Científica da Unicamp; 2020; Campinas, Brazil. São Paulo: Universidade de Campinas, 2020.

3 – Zamberlam CR, Santos AL. Homeopatia no tratamento da ansiedade. **Rev Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação** [Internet]. 2021 [cited 2021 Out 30]; 7(2): 755-731. Available from: https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/705 doi: 10.51891/rease.v7i2.705

4 - Santaella DF, Afonso R, Siegel P. Mapa de evidências efetividade clínica da prática do Yoga. In: Mapa de evidências efetividade clínica da prática do Yoga. 2020. p. 24-24.

5 – Santos AVSA, Santos RC, Ribeiro CJN, Inagaki ADM, Abud ACF. Auriculoterapia no controle dos sintomas de ansiedade em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento [Internet]. 2021 [cited 2021 Out 30]; 10(10): 10-2. Available from: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18528 doi: 10.33448/rsd-v10i10.18528

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO AYURVÉDICA NA DETERMINAÇÃO DE UMA TERAPÊUTICA PREVENTIVA DE SAÚDE MENTAL

Gleica Guzzo Bortolini[1*], Lorena Pedroza Trazzi Perim[1], Giovanna Pereira Spagnol[1], Gradiva Antônia Gonçalves de Barros Silveira de Queiroz[1], Ana Cláudia Del Pupo[1], Laura Moreira Pinheiro[1], Erivelto Pires Martins[2].
[1]Discente do curso de Medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Docente do curso de Medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.
***E-mail:** gleicagbortolini@gmail.com

Palavras-chave: Medicina Ayurvédica. Saúde Mental. Ocidente.
Palabras clave: Medicina Ayurvédica. Salud Mental. Mundo Occidental.
Keywords: Medicine Ayurvedic. Mental Health. Western World.

Introdução: Ayurveda é uma prática indiana milenar utilizada como método diagnóstico, de prevenção e de cura, baseada nos estudos de corpo, alma e mente. De acordo com o Ayurveda, as tendências mentais e físicas do ser humano são impulsionadas pela combinação das características dos doshas do indivíduo. Ao todo são descritos três doshas, *vata*, *pitta* e *kapha*, forças que contêm diferentes proporções dos cinco elementos: ar, fogo, terra, éter e água. Em geral, cada um possui a influência de dois elementos e estabelece ações relacionadas a eles[1]. O *vata* dosha contém os elementos de ar e éter e fornece a força de movimento e transporte, *pitta* é influenciado pelo fogo e água e promove o metabolismo e *kapha* os elementos água e terra fornece estrutura e estabilidade. Quando esses princípios funcionais estão desequilibrados em qualidade ou quantidade, o bem-estar é adversamente afetado e os sinais se manifestam[1]. Em geral, a maioria dos pacientes procura tratamentos ayurvédicos após um tempo prolongado de sintomas, pois ficam mentalmente exaustos[2]. Portanto, é fundamental que o médico adote uma abordagem biopsicossocial[2]. Para retornar ao equilíbrio, a Ayurveda utiliza técnicas como alimentação direcionada, yoga, meditação e autocuidado, trazendo inúmeros benefícios ao dia a dia do praticante. **Objetivos:** Agrupar evidências acerca da efetividade da ayurveda na promoção da saúde mental. **Metodologia:** Para esta revisão da literatura, foram selecionados 7 artigos publicados dos últimos 5 anos, a partir dos descritores *Medicine Ayurvedic* e *mental health* nas plataformas PubMed e MVS MTCI Américas. **Resultados e Discussão:** A avaliação dos doshas ayurvédicos e seus desequilíbrios pode ser uma forma eficaz de avaliar o bem-estar físico e emocional, visto que é uma avaliação individualizada de quais estados estão ou não em equilíbrio[1]. Logo, conhecer cada corpo que constitui o indivíduo é de extrema importância para uma abordagem terapêutica preventiva e individualizada[3]. Para a Ayurveda, existem diferentes constituições psicofisiológicas em cada indivíduo e a saúde é contemplada quando há o equilíbrio de todos esses constituintes, sendo assim, o ser humano responde de forma individual ao estresse[3]. Cada ser humano possui uma capacidade de reagir ao estresse e retornar ao estado de equilíbrio, a medicina integrativa, incluindo a Ayurveda, recomenda um estilo de vida preventivo, reconhecendo que, para manter uma boa saúde, devemos considerar todos os aspectos da vida[3]. Uma importante abordagem ayurvédica é a dieta nutricional individualizada, visto que se sabe da relevância do microbioma intestinal na saúde e da comunicação dinâmica entre o eixo cérebro-intestino. Dessa forma, pode ser usada para melhorar o equilíbrio psicológico e fisiológico de longo prazo, modificar os

mecanismos moleculares e neurofisiológicos e melhorar a neuroadaptabilidade e o desempenho na vida[3]. Por meio do estilo de vida e do aconselhamento nutricional, o Ayurveda demonstra ser eficaz no tratamento de distúrbios psicossomáticos como no manejo clínico da Síndrome de Burnout[4]. Tal qual, terapias de cura milenares como a Cura Prânica, apresentaram alívio da depressão leve e moderada quando usado como terapia complementar à tradicional com medicamentos alopáticos[5]. Um exemplo de integração de práticas ayuvérdicas na medicina convencional ocidental é o registro do primeiro funcionamento efetivo de um antipsicótico, sendo ele derivado de *Rauwolfia serpentina*, um tipo de flor indiana utilizada pela Ayurveda há séculos[6]. Medicamentos fitoterápicos tradicionalmente ayurvédicos, como o óleo de *Celastrus paniculatus*, apresentou efeitos benéficos contra as disfunções cognitivas que são induzidas por estresse de contenção crônica, restaurou a aprendizagem espacial e a memória e mostrou atividade ansiolítica em condições de estresse[7]. Além disso, em associação aos métodos convencionais ocidentais, a prática da Ayurveda demonstrou-se um benéfico contribuinte para um sistema de saúde pluralista na terapêutica integrativa de transtornos mentais, esclarecendo, portanto, a importância das práticas culturais seculares para a manutenção da saúde mental, redução de sintomas e inserção psicossocial[7]. **Conclusão:** Com a disseminação do conhecimento ayurvédico pelo mundo, percebe-se que o sistema biomédico vem progressivamente apresentando evidências científicas dos conhecimentos milenares que foram adquiridos por observação empírica do ser humano e da natureza. Da sua maneira, o Ayurveda explica fenômenos homeostáticos hoje conhecidos e oferece melhorias terapêuticas que auxiliam na evolução da abordagem do paciente. Por si só, o modelo de cuidado ayurvédico, baseado no princípio de manutenção da saúde mental, física e espiritual de forma individualizada, apresenta vantagens no controle do sono, estresse e depressão. Dessa forma, o olhar ayurvédico, em associação aos métodos ocidentais, sobre o paciente fornece mais dados para otimizar os diagnósticos e as terapêuticas, sendo uma ferramenta positiva para avaliar o bem-estar geral e os desequilíbrios físico-mental, de forma individualizada.

REFERÊNCIAS

1. Mills PJ, Peterson CT, Wilson KL, Pung MA, Patel S, Weiss L, Kshirsagar SG, Tanzi RE, Chopra D. Relationships among classifications of ayurvedic medicine diagnostics for imbalances and western measures of psychological states: An exploratory study. J Ayurveda Integr Med. 2019 Jul-Sep;10(3):198-202. doi: 10.1016/j.jaim.2018.02.001.
2. Gunathilaka HJ, Vitharana P, Udayanga L, Gunathilaka N. Assessment of Anxiety, Depression, Stress, and Associated Psychological Morbidities among Patients Receiving Ayurvedic Treatment for Different Health Issues: First Study from Sri Lanka. Biomed Res Int. 2019 Nov 28;2019:2940836. doi: 10.1155/2019/2940836.
3. Wallace RK, Wallace T. Neuroadaptability and Habit: Modern Medicine and Ayurveda. Medicina (Kaunas). 2021 Jan 21;57(2):90. doi: 10.3390/medicina57020090
4. Kessler CS, Eisenmann C, Oberzaucher F, et al. Ayurvedic versus conventional dietary and lifestyle counseling for mothers with burnout-syndrome: A randomized controlled pilot study including a qualitative evaluation. Complement Ther Med. 2017;34:57-65. doi:10.1016/j.ctim.2017.07.005
5. Rajagopal R, Jois SN, Mallikarjuna Majgi S, Anil Kumar MN, Shashidhar HB. Amelioration of mild and moderate depression through Pranic Healing as adjuvant therapy: randomised double-blind controlled trial. Australas Psychiatry. 2018 Feb;26(1):82-87. doi: 10.1177/1039856217726449.

6. Halliburton M. Hegemony versus pluralism: Ayurveda and the Movement for Global Mental Health. Anthropol Med. 2020;1-18. doi:10.1080/13648470.2020.1785842
7. Bhagya V, Christofer T, Shankaranarayana Rao BS. Neuroprotective effect of Celastrus paniculatus on chronic stress-induced cognitive impairment. Indian J Pharmacol. 2016 Nov-Dec;48(6):687-693. doi: 10.4103/0253-7613.194853.

A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA PERDA DE PESO EM PACIENTES OBESOS

Lívia Schultz Corcino Freitas*, Lucas Bonna Costa[1], Raíssa Brum Ferreira[1], Izabela Cristiane Toledo Diniz Moysés[1], Alice Lucindo de Souza[1], Erivelto Pires Martins[2].

[1]Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.

***E-mail:** liviafreitas10@gmail.com

Palavras-chave: Meditação. Obesidade. Perda de Peso.
Palabras clave: Meditación. Obesidad. Pérdida de Peso.
Keywords: Meditation. Obesity. Weight Loss.

Introdução: A obesidade é doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo. Sua prevalência cresceu acentuadamente nas últimas décadas, fazendo com que a obesidade seja considerada um dos principais problemas de saúde pública, constituindo-se em epidemia mundial responsável por aumento substancial da morbimortalidade. Além do tratamento medicamentoso para inibição de apetite e redução de peso, tem-se buscado outras práticas combinadas, envolvendo terapias comportamentais, que contemplem corpo-mente. A meditação, conjunto de técnicas que se propõe a desenvolver habilidades de estar presente e atento intencionalmente, possui benefícios na saúde física, psicológica e comportamental. Nesse sentido, ela vem sendo estudada por médicos e pesquisadores como ferramenta auxiliar ao controle do apetite em pacientes obesos, contribuindo para a perda de peso dos mesmos. **Objetivos:** Verificar o impacto da prática meditativa no controle do apetite e perda de peso em pacientes obesos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada no Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) através dos descritores "*meditation*", "*obesity*" e "*weight loss*". Consideram-se objetos de estudo artigos originais que envolviam o uso da meditação em pacientes obesos, ensaios clínicos controlados, casos clínicos, meta-análises e *guidelines*. Excluíram-se revisões da literatura e artigos cujo texto completo não estava disponível nas bases de dados. Os artigos obtidos foram tabulados em planilha de Excel versão 2010 e analisados para compor a base de dados desta pesquisa. **Resultados e Discussão:** Foram encontrados 42 artigos (29 Pubmed e 13 BVS), sendo excluídos 21 por se tratarem de artigos de revisão totalizando em uma amostra de 21 artigos. Verificou-se que a meditação é benéfica no controle do apetite e perda de peso em pacientes obesos. A meditação foi associada a uma estratégia tanto profilática quanto curativa para os distúrbios da obesidade. Alguns estudos demonstraram que os pacientes obesos que praticavam a meditação conquistaram reduções importantes no peso, desinibição alimentar, compulsão alimentar, depressão e estresse percebido. Ainda, um dos estudos investigou a prática de meditação em grupos e em ambientes individuais, e explorou o impacto potencial na perda de peso e outros fatores que podem ajudar ou impedir a perda de peso. Os pacientes que realizaram a meditação em grupo, apresentaram uma melhora na redução do peso e na impulsividade, quando comparados aos pacientes que realizaram a meditação individual. Acredita-se que a associação dos quatro componentes da meditação – observar, descrever, agir com consciência e aceitar sem julgamento – estão altamente correlacionados a uma melhor descrição e detecção de

sensações corporais. Os indivíduos aprendem a modificar seu condicionamento reflexivo de reagir automaticamente ou de se preocupar com o futuro a uma resposta mais adaptativa e medida, com maior consciência do momento presente. Também pode-se dizer que a intervenção apresentou efeitos contínuos e duradouros na vida dos indivíduos, de forma que essas técnicas se tornaram um estilo de vida. **Conclusão:** Os estudos sugerem efeitos positivos da prática meditativa para melhor controle do apetite e perda de peso em pacientes obesos. Além disso, todos os artigos analisados afirmam ter constatado que a prática meditativa proporcionou uma melhora da qualidade de vida em geral dos pacientes, sendo provável que o controle do estresse possa facilitar a perda de peso dos pacientes.

REFERÊNCIAS

1 - Dalen J, Smith BW, Shelley BM, Sloan AL, Leahigh L, Begay D. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. Complement Ther Med. 2010 Dec;18(6):260-4.
2 - Sampaio C, Magnavita G, Ladeia AM. Effect of Healing Meditation on Weight Loss and Waist Circumference of Overweight and Obese Women: Randomized Blinded Clinical Trial. J Altern Complement Med. 2019 Sep;25(9):930-7.
3 - Christaki E, Kokkinos A, Costarelli V, Alexopoulos EC, Chrousos GP, Darviri C. Stress management can facilitate weight loss in Greek overweight and obese women: a pilot study. J Hum Nutr Diet. 2013 Jul;26 Suppl 1:S132-9.
4 - Mantzios M, Giannou K. Group vs. single mindfulness meditation: exploring avoidance, impulsivity, and weight management in two separate mindfulness meditation settings. Appl Psychol Health Well Being. 2014 Jul;6(2):173-91.
5 - Sampaio CV, Lima MG, Ladeia AM. Efficacy of Healing meditation in reducing anxiety of individuals at the phase of weight loss maintenance: A randomized blinded clinical trial. Complement Ther Med. 2016 Dec;29:1-8.
6 - Alert MD, Rastegar S, Foret M, Slipp L, Jacquart J, Macklin E, Baim M, Fricchione G, Benson H, Denninger J, Yeung A. The effectiveness of a comprehensive mind body weight loss intervention for overweight and obese adults: a pilot study. Complement Ther Med. 2013 Aug;21(4):286-93
7 - Adler E, Dhruva A, Moran PJ, Daubenmier J, Acree M, Epel ES, Bacchetti P, Prather AA, Mason A, Hecht FM. Impact of a Mindfulness-Based Weight-Loss Intervention on Sleep Quality Among Adults with Obesity: Data from the SHINE Randomized Controlled Trial. J Altern Complement Med. 2017 Mar;23(3):188-95.
8 - Djuric Z, Mirasolo J, Kimbrough L, Brown DR, Heilbrun LK, Canar L, Venkatranamamoorthy R, Simon MS. A pilot trial of spirituality counseling for weight loss maintenance in African American breast cancer survivors. J Natl Med Assoc. 2009 Jun;101(6):552-64.
9 - Ruffault A, Carette C, Lurbe I Puerto K, Juge N, Beauchet A, Benoliel JJ, Lacorte JM, Fournier JF, Czernichow S, Flahault C. Randomized controlled trial of a 12-month computerized mindfulness-based intervention for obese patients with binge eating disorder: The MindOb study protocol. Contemp Clin Trials. 2016 Jul;49:126-33.
10 - Sampaio C, Magnavita G, Ladeia AM. Effect of Healing Meditation on Weight Loss and Waist Circumference of Overweight and Obese Women: Randomized Blinded Clinical Trial. J Altern Complement Med. 2019 Sep;25(9):930-7.

11 - Carpenter KM, Vickerman KA, Salmon EE, Javitz HS, Epel ES, Lovejoy JC. A Randomized Pilot Study of a Phone-Based Mindfulness and Weight Loss Program. Behav Med. 2019 Oct-Dec;45(4):271-81.
12 - Sampaio CV, Lima MG, Ladeia AM. Efficacy of Healing meditation in reducing anxiety of individuals at the phase of weight loss maintenance: A randomized blinded clinical trial. Complement Ther Med. 2016 Dec;29:1-8.
13 - Ruffault A, Carette C, Lurbe I Puerto K, Juge N, Beauchet A, Benoliel JJ, Lacorte JM, Fournier JF, Czernichow S, Flahault C. Randomized controlled trial of a 12-month computerized mindfulness-based intervention for obese patients with binge eating disorder: The MindOb study protocol. Contemp Clin Trials. 2016 Jul;49:126-33.
14 - Mantzios M, Giannou K. Group vs. single mindfulness meditation: exploring avoidance, impulsivity, and weight management in two separate mindfulness meditation settings. Appl Psychol Health Well Being. 2014 Jul;6(2):173-91.
15 - Smith LL, Larkey L, Celaya MC, Blackstone RP. Feasibility of implementing a meditative movement intervention with bariatric patients. Appl Nurs Res. 2014 Nov;27(4):231-6.
16 - Sojcher R, Gould Fogerite S, Perlman A. Evidence and potential mechanisms for mindfulness practices and energy psychology for obesity and binge-eating disorder. Explore (NY). 2012 Sep-Oct;8(5):271-6.
17 - Dalen J, Smith BW, Shelley BM, Sloan AL, Leahigh L, Begay D. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. Complement Ther Med. 2010 Dec;18(6):260-4.

AURICULOTERAPIA PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM TEMPOS DE COVID-19

Thais De Fátima Silvério Augusto[1]*, Aline da Cunha Daniel[2], Caroline Jonas Rezaghi Ricomini Nunes[2].

[1]Profissional de Saúde Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC) da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS); [2] Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS).

***E-mail:** thaisdefatimaaugusto@gmail.com

Palavras-chave: Auriculoterapia. COVID-19. Estresse Psicológico.
Palabras clave: Auriculoterapia. COVID-19. Estrés Psicológico.
Keywords: Auriculotherapy.COVID-19. Stress, Psychological

Introdução: desde a fase inicial do surto de COVID-19 as consequências psicológicas da pandemia estão sendo investigadas. Pesquisa recente evidenciou entre os impactos psicológicos adversos, níveis de estresse mais elevados, demonstrando a necessidade de desenvolvimento de estratégias para redução desses danos[1].Diante de tal situação, uma das alternativas terapêuticas possíveis é o uso da auriculoterapia, uma vez que esta técnica vem apresentando resultados positivos nos tratamentos de estresse[2]. **Objetivos:** avaliar a eficácia terapêutica da Auriculoterapia no tratamento do estresse identificado, em profissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do Distrito Federal durante a pandemia de COVID-19. **Metodologia:** trata-se de um quantitativo, de campo, descritivo, exploratório, com delineamento quase experimental, do tipo antes e depois, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FEPECS pelo parecer: nº4.556.358, CAAE: 42168920.6.0000.5553. Todos os profissionais foram convidados através de um vídeo divulgado nos grupos da UBS. Os indivíduos que manifestaram interesse em participar assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, e responderam aos instrumentos de coleta de dados do estudo, que foram a Lista de Sintomas de Estresse (LSS)[3] e um questionário sócio demográfico. Os participantes da intervenção receberam 04 sessões de auriculoterapia (sendo uma sessão por semana, com duração de aproximadamente 15 minutos cada) obedecendo ao seguinte protocolo: Shenmen, Rim, Fígado, Pulmão, Coração, Tronco cerebral, Ansiedade anterior e posterior do pavilhão auricular[2]. Os participantes que compareceram a todas as sessões de auriculoterapia foram reavaliados quanto ao nível de estresse após a última sessão. **Resultados e Discussão:** A pesquisa ocorreu nos meses de abril e junho de 2021, participaram da ação 28 profissionais, sendo 04 (14.3%) do sexo masculino e 24 (85.7%) do sexo feminino, 6 profissionais foram excluídos da análise por não terem participado de todas as etapas da pesquisa, totalizando uma amostra de 22 participantes. A maioria dos participantes 7 (25%) foram residentes do programa RMSFC; na primeira aplicação da LSS a média de pontuação foi de 67.68% (dp=26.21), sendo o nível alto de estresse o de maior frequência entre os participantes 16 (57.1%). Após a intervenção, dos profissionais que apresentavam nível de estresse alto 3 (18.75%) migraram para a classificação de nível de estresse médio e 2 (12.5%) para a classificação de nível de estresse baixo, e a média de pontuação de LSS na segunda aplicação da lista foi de 54,5% (dp=28.91) evidenciando uma mudança estatisticamente significativa ($p<0,05$) entre as pontuações. Foi possível observar a

redução do nível de estresse de alguns participantes, dados esses que corroboram com achados de outros autores[2] acerca da eficácia da auriculoterapia para esse fim.
Conclusão: A auriculoterapia se demonstrou eficaz na redução do estresse na população estudada, sendo uma alternativa para a redução das consequências psicológicas da pandemia.

REFERÊNCIAS

1 - Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]. 2020 Mar 6;17(5):1729. Available from: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729
2 -Figueiredo, SN. Auriculoterapia para redução do estresse ocupacional e melhoria da qualidade de vida em enfermagem na Amazônia: Ensaio Clínico Randomizado. Manaus: Universidade Federal do Amazonas, 2017, Mestrado em Enfermagem.
3 - Vasconcelos EG. Stress Coping und Soziale Kompetens bei Kardiovaskularen Erkrankungen Munchen/USA: Ludwig Maximmilians Universitat; 1984, Doutorado.

CONTRIBUIÇÃO DA IOGA NO CONTROLE DA ÊMESE DE PACIENTES EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO

Lívia Schultz Corcino Freitas[1*], Raíssa Brum Ferreira[1], Lucas Bonna Costa[1], Izabela Cristiane Toledo Diniz Moysés[1], Alice Lucindo de Souza[1], Erivelto Pires Martins[2].

[1]Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.

***E-mail:** liviafreitas10@gmail.com

Palavras-chave: Êmese. Ioga. Quimioterapia.
Palabras clave: Emesis. Yoga. Quimioterapia.
Keywords: Emesis. Yoga. Chemotherapy.

Introdução: Os medicamentos utilizados para realização de quimioterapia apresentam uma alta toxicidade e geram efeitos colaterais agudos, sendo náuseas e vômitos os sintomas mais estressantes e incômodos referidos pelos pacientes oncológicos. Estudos apontam para uma variação de 38 a 60% de prevalência desses sintomas durante a quimioterapia. As náuseas e os vômitos não controlados adequadamente podem levar a outras complicações como anorexia, desequilíbrio hidroeletrolítico, desidratação, necessidade ou prolongamento de internação hospitalar, prejuízo à qualidade de vida e impacto negativo no desempenho das atividades diárias. Tais sintomas colaterais têm um efeito devastador na qualidade de vida dos pacientes submetidos a esse tipo de tratamento. Devido à inadequação da maioria dos quimioprotetores no controle dos efeitos colaterais da terapia convencional contra o câncer e, visando melhorar a qualidade de vida dos pacientes em tratamento, as terapias complementares e alternativas, como a ioga, têm atraído a atenção de pesquisadores e médicos. **Objetivos:** Verificar o impacto da prática da ioga no controle da êmese em pacientes em tratamento quimioterápico. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada no Pubmed e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) através dos descritores "*emesis*", "*chemotherapy*" e "*yoga*". Consideram-se objetos de estudo artigos originais que envolviam o uso da prática da ioga em pacientes em tratamento quimioterápico com êmese, ensaios clínicos controlados, casos clínicos, meta-análises e *guidelines*. Excluíram-se revisões da literatura e artigos cujo texto completo não estava disponível nas bases de dados. Os artigos obtidos foram tabulados em planilha de Excel versão 2010 e analisados para compor a base de dados desta pesquisa. **Resultados e Discussão:** Foram encontrados 17 artigos (10 Pubmed e 7 BVS), sendo excluídos cinco pela leitura do título e do resumo, um por não estar disponível nas bases de dados e quatro duplicatas, totalizando em uma amostra de sete artigos. Verificou-se que os pacientes que praticaram ioga diariamente, por aproximadamente 60 minutos, relataram menos náuseas e vômitos induzidos pós-quimioterapia em comparação aos pacientes que não realizaram a prática. Um estudo comparou pacientes em regime quimioterápico altamente emetogênico que realizavam terapia antiemética e ioga, com pacientes apenas em terapia antiemética. Constatou-se que ambos os pacientes apresentaram redução na náusea e os pacientes que além da terapia antiemética realizavam ioga, apresentam uma redução importante no vômito. A ioga corresponde a um conjunto de técnicas, como asanas (posturas feitas com consciência), pranayama (respiração nasal regulada voluntariamente) e ioga nidra (relaxamento guiado por imagens), que visam

desenvolver a consciência e atenção dos fenômenos mentais. Acredita-se que isso altere as percepções e as respostas mentais a estímulos externos e internos, diminuindo a reatividade e incutir um maior controle sobre as situações estressantes, o que se demonstra útil para pacientes com êmese pós-quimioterapia. Nenhum estudo relatou ocorrência de efeitos adversos provocados pela prática da ioga. **Conclusão:** A maioria dos estudos sugere efeitos positivos da prática de ioga como terapia complementar para o controle da êmese nos pacientes em tratamento quimioterápico. Além disso, os artigos analisados afirmam ter constatado que a prática regular de ioga proporciona melhora da qualidade de vida dos pacientes em tratamento contra o câncer. Portanto, conclui-se como benéfica a prática de ioga no combate aos efeitos colaterais provenientes das sessões de quimioterapia, especialmente vômitos e náuseas.

REFERÊNCIAS

1 - Greenlee H, DuPont-Reyes MJ, Balneaves LG, Carlson LE, Cohen MR, Deng G, et al. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. CA Cancer J Clin. 2017 Apr;67(3):194-232.
2 - Jong MC, Boers I, Velden APSVD, Meij SV, Goker E, Timmer-Bonte ANJH, et al. A Randomized Study of Yoga for Fatigue and Quality of Life in Women with Breast Cancer Undergoing (Neo) Adjuvant Chemotherapy. J Altern Complement Med. 2018 Sep;24(9-10):942-53.
3 - Satija A, Bhatnagar S. Complementary Therapies for Symptom Management in Cancer Patients. Indian J Palliat Care. 2017 Oct-Dec;23(4):468-79.
4 - Raghavendra RM, Nagarathna R, Nagendra HR, Gopinath KS, Srinath BS, Ravi BD, Patil S, Ramesh BS, Nalini R. Effects of an integrated yoga programme on chemotherapy-induced nausea and emesis in breast cancer patients. Eur J Cancer Care (Engl). 2007 Nov;16(6):462-74.
5 - Kothari TO, Jakhar SL, Bothra D, Sharma N, Kumar HS, Baradia MR. Prospective randomized trial of standard antiemetic therapy with yoga versus standard antiemetic therapy alone for highly emetogenic chemotherapy-induced nausea and vomiting in South Asian population. J Cancer Res Ther. 2019 Jul-Sep;15(5):1120-3.
6 - Anestin AS, Dupuis G, Lanctôt D, Bali M. The Effects of the Bali Yoga Program for Breast Cancer Patients on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: Results of a Partially Randomized and Blinded Controlled Trial. J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Oct;22(4):721-30.
7 - Silva DRF, Reis PED, Gomes IP, Funghetto SS, Ponce de Leon CGRM. Non Pharmacological Interventions for Chemotherapy Induced Nauseas and Vomits: integrative review. Online braz. j. nurs. 2009;8(1).

EFEITOS DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NA QUALIDADE DE SONO EM PACIENTES COM INSÔNIA

Ana Cláudia Del Pupo[1], Carolina Pretti Tumang de Andrade[1*], Dara Emanuelle Lima Strozzi[1], Gabriella Tavella[1], Izabela Corona Sena[1], Lívia Schultz Corcino Freitas[1], Giovanna Pereira Spagnol[1], Erivelto Pires Martins[2].

[1]Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.

***E-mail:** anacdelpupo@gmail.com

Palavras-chave: Aromaterapia. Lavandula. Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono.
Palabras clave: Aromaterapia. Lavandula.Trastornos del Inicio y del Mantenimiento del Sueño.
Keywords: Aromatherapy. Lavandula. Sleep Initiation and Maintenance Disorders.

Introdução: O sono é uma necessidade humana, essencial para a saúde física e mental. Dentre os distúrbios do sono a insônia é caracterizada pela dificuldade persistente e frequente de adormecer ou manter o sono, tornando-o insatisfatório.[1] Como consequência, fadiga, sonolência, nervosismo, tontura, instabilidade, desorientação e distúrbios de atenção podem estar presentes. A insônia pode ter diferentes origens que devem nortear seu tratamento.[2] Estas podem ter causa física, doenças que impedem o sono pelos sintomas que produzem; causa fisiológica, perturbações externas como ruídos ou turnos de trabalho afetam o sono; causa psicológica, pensamentos e preocupações que impedem adormecer; causa psiquiátrica, transtornos de ansiedade, fobias, depressão, compulsões e psicoses; e a causa iatrogênica, correspondente à interferência de outros medicamentos como broncodilatadores, inibidores seletivos da recaptação de serotonina e diuréticos tomados ao final do dia.[3] Dentre as opções terapêuticas disponíveis, a medicamentosa tem apresentado crescentes efeitos colaterais como letargia, confusão e abuso. A aromaterapia mostra-se, então, uma opção segura e eficaz de tratamento, por meio da inalação, massagem, banho e outras formas de aplicar extratos aromáticos no corpo. Muitos estudos clínicos já comprovam a melhoria da qualidade de sono com o uso da aromaterapia em diferentes populações.[2] **Objetivos:** Analisar os efeitos do óleo essencial de lavanda na qualidade de sono de pacientes com insônia. **Metodologia:** Pesquisa qualitativa realizada por meio de busca eletrônica nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed/MEDLINE. Articulando as palavras-chave, previamente selecionadas no DeCS/MeSH, “Aromaterapia”, “Lavandula” e “Sleep Initiation and Maintenance Disorders" foram encontrados 5 artigos, mas apenas 1 correspondente ao tema. O resultado da articulação de "Aromatherapy" e "Sleep Initiation and Maintenance Disorders" foi de 15 artigos, escritos em português, inglês e espanhol. Foram excluídos 6 artigos pela leitura do título ou resumo, pois não se adequaram ao tema, e 1 por não estar disponível na íntegra. A leitura completa dos artigos finalizou a seleção dos 7 estudos que compõem essa revisão da literatura. **Resultados e Discussão:** Várias plantas medicinais são tradicionalmente dotadas de propriedades ansiolíticas e/ou sedativas, tais como a lavanda, a camomila e a Ylang-Ylang. A utilização da aromaterapia com essas plantas constitui uma possibilidade na tentativa de indução do sono, em substituição a terapia medicamentosa tradicional. Um dos

estudos analisados[4] foi realizado com pacientes com insônia (primária ou secundária, aguda ou crônica), dividido em dois grupos. No grupo experimental, a única intervenção utilizada foi aromaterapia, e no grupo controle, nenhuma intervenção ou uso de placebo. A medida de resultado foi avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os resultados mostraram que a aromaterapia melhorou significativamente os sintomas clínicos dos pacientes com insônia em comparação com o grupo de controle. Sobre os tipos de óleos e sua eficácia, outro estudo sobre problemas de sono e aromaterapia por inalação revelou que o uso dessa prática evidenciou melhorias na qualidade e quantidade do sono dos pacientes, sendo que o método de inalação de aroma único foi mais eficaz do que o método de inalação de aroma misto. E entre os métodos de inalação únicos, o efeito de inalação de lavanda foi o maior, isso porque, a lavanda torna o corpo pesado e proporciona uma sensação de estabilidade, também, por causa de sua sedação natural. Nesse mesmo estudo, foi mencionado que o bálsamo de lavanda é um exemplo de medicina popular ocidental, utilizado pelos antigos que colocavam o óleo no travesseiro para resolver problemas com insônia.[4] **Conclusão:** A aromaterapia com lavanda parece melhorar o sono, mas a forma de tratamento prática ainda precisa ser determinada. Todos os artigos analisados concluíram que, apesar da eficácia relatada, o tema carece de mais pesquisas, principalmente por meio de estudos em grande escala mais rigorosamente projetados para validar cientificamente a eficácia da aromaterapia no tratamento de insônia. Ao mesmo tempo, mais estudos devem ser realizados sobre as características dos pacientes, tipos de substâncias aromáticas e mecanismo de aromaterapia, a fim de ajudar a aplicação clínica da aromaterapia no futuro.

REFERÊNCIAS

1 - Tang Y, Gong M, Qin X, Su H, Wang Z, Dong H. The Therapeutic Effect of Aromatherapy on Insomnia: a Meta-Analysis. Journal of Affective Disorders 2021; 288: 1–9.

2 - Hwang E, Shin S. The Effects of Aromatherapy on Sleep Improvement: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE 2015; 00(0): 1–8.

3 - Wheatley D. Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. J Psychopharmacol 2005;19: 414. doi: 10.1177/0269881105053309.

4 -Cheong MJ, Kim S, Kim JS, et al. Uma revisão sistemática da literatura e meta-análise dos efeitos clínicos da terapia de inalação de aroma em problemas de sono. *Medicine (Baltimore)* . 2021; 100 (9): e24652. doi: 10.1097 / MD.0000000000024652.

5 - Bakhtiari S, Paki S, Khalili A, Baradaranfard F, Mosleh S, Jokar M. Effect of lavender aromatherapy through inhalation on quality of life among postmenopausal women covered by a governmental health center in Isfahan, Iran: A single-blind clinical trial. Complementary Therapies in Clinical Practice 2019; 34: 46–50.

6 - Zhong Y, Hu P, Huang X, Yang M, Ren G, Du Q, et al.Sedative and hypnotic effects of compound Anshen essential oil inhalation for insomnia. BMC Complementary and Alternative Medicine 2019; 19:306.

7 - Greenberg MJ,Slyer JT. Effectiveness of Silexan oral lavender essential oil compared to inhaled lavender essential oil aromatherapy for sleep in adults: a systematic review. JBI Database System Rev Implement Rep 2018; 16(11):2109–2117.

OS IMPACTOS DE DIFERENTES PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM PACIENTES COM NEOPLASIA EM ESTÁGIO AVANÇADO: UMA REVISÃO

Geovana Ester Sanches Oliveira[1*], Mônica Shiu Takahashi[1], Guilherme Jorge Grupi de Souza[1], Giovanna Kamille Molina Alves[1], Karina de Oliveira Silva[1], Viviane Lealdini[2].

[1]Discente do curso de Medicina do Centro Universitário São Camilo; [2]Docente do curso de Medicina do Centro Universitário São Camilo.

***E-mail:** ge1705@hotmail.com

Palavras-chave: Cuidados Paliativos. Neoplasias. Psicoterapia.
Palabras clave: Cuidados Paliativos. Neoplasias. Psicoterapia.
Keywords: Palliative Care. Neoplasms. Psychotherapy.

Introdução: A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde surgiu em 2006 devido a necessidade de uma nova perspectiva de saúde, que tivesse enfoque na integralidade do indivíduo e na humanização do cuidado. O câncer é uma doença crônica e com risco de vida, de forma que os indivíduos diagnosticados com a doença apresentam diversos desafios. Nesse contexto, as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) podem auxiliar esses pacientes em parâmetros psicológicos e aumento da qualidade de vida. **Objetivos:** O objetivo desta revisão é analisar na literatura os impactos de diferentes práticas integrativas em pacientes com neoplasias em estágio avançado. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica que utilizou o PUBMED como base de dados. A pesquisa foi feita com os descritores “Cuidados paliativos”, “Neoplasias” e “psicoterapia” encontrados no DeCS, totalizando 295 artigos. Aplicaram-se como critérios de exclusão: a publicação superior a 10 anos, desenho de estudo secundário, idioma diferente de português ou inglês e não adequação ao tema. Após essa análise, foram incluídos 15 artigos nesta revisão, todos abordando diferentes práticas integrativas. **Resultados e Discussão:** Dentre os 15 artigos selecionados, cinco se referiam a musicoterapia, quatro a arteterapia, quatro a mindfulness e dois a massagem e aromaterapia conjuntamente. Quanto à musicoterapia, verificou-se que os pacientes a consideraram uma fonte de satisfação, bem-estar, atenção e conforto, além de mudanças fisiológicas auto perceptivas associadas ao relaxamento.[4, 5, 9, 11] Um estudo realizado por Warth e colaboradores demonstrou, ainda, que a intervenção causa reduções significativamente mais fortes de tônus vascular simpático no grupo de intervenção quando comparado ao controle, o que indica a possibilidade da utilização dessa técnica como tratamento coadjuvante para dor e estresse relacionados ao câncer.[8] Em geral, a intervenção foi bem aceita, sendo considerada útil por 68% dos pacientes. O único ponto negativo mencionado foi a sensação de fadiga e dificuldade para escolher a música, assim como aumento dos pensamentos acerca da doença e da finitude da vida.[4] A partir desses resultados, verifica-se que a técnica pode ser utilizada, respeitando-se, entretanto, as limitações de cada um dos pacientes. Em relação à arteterapia, até 98% dos pacientes estudados a consideraram útil, com redução significativa da ansiedade, depressão, fadiga e dor, bem como um aumento no bem-estar após a intervenção.[1, 10, 14, 15] A análise de seus benefícios em um ensaio clínico randomizado conduzido por Rhondali e colaboradores verificou redução da angústia global dos pacientes em 47%, além de redução em todos os sintomas mencionados com $p < 0,0001$.[14] Outro estudo, feito por Ming-Hwai Lin e colaboradores, verificou que 70% dos pacientes se sentiram muito relaxados em

relação ao estado mental e 53,1% em relação ao estado físico.[15] Assim, temos que a arteterapia também é uma intervenção a ser consideração no âmbito dos cuidados paliativos, tendo em vista que não houve nenhuma experiência relativa. Já acerca do mindfulness, avaliou-se diferença significativa na frequência cardíaca média, da pressão arterial e da frequência respiratória entre os grupos controle e intervenção, além da persistência na redução no estresse subjetivo por 20 a 40 minutos.[2, 7] Associadamente, foi relatado uma melhor aceitação dos pacientes em relação ao câncer metastático, ajudando-os a enfrentar a ansiedade e a dor. [3] Em contrapartida, um ensaio clínico demonstrou a redução na ansiedade, depressão e angústia, porém essa não foi significativa.[6] Diferente das outras técnicas, o mindfulness se demonstrou eficaz na alteração de aspectos orgânicos, sugerindo que esta possa ser utilizada em associação as demais. Por último, os estudos acerca da aromaterapia e a massagem corporal verificaram que, quando utilizados em conjunto, aumentaram o escore total de escalas de qualidade de vida e reduziram os sintomas físicos e psicológicos de pacientes em quimioterapia.[12] Um outro ponto analisado é que a reflexologia também pode ser utilizada com os mesmos benefícios, de forma que ela pode ser introduzida conjuntamente com os demais.[13] **Conclusão:** As práticas integrativas e complementares são técnicas rápidas, fáceis de administrar e eficazes na redução de diversos sintomas relacionados ao câncer e a percepção de finitude de vida. Além disso, a maior parte dos estudos demonstraram a aceitação dos pacientes para tal. Sendo assim, conclui-se que as PICS podem ser utilizadas no cenário dos cuidados paliativos como tratamento coadjuvante para pacientes com câncer avançado com o objetivo de uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1 - Collette N, Güell E, Fariñas O, Pascual A. Art Therapy in a Palliative Care Unit: Symptom Relief and Perceived Helpfulness in Patients and Their Relatives. J Pain Symptom Manage. 2021 Jan;61(1):103-111. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2020.07.027. Epub 2020 Jul 31. PMID: 32739559.

2 - Warth M, Koehler F, Aguilar-Raab C, Bardenheuer HJ, Ditzen B, Kessler J. Stress-reducing effects of a brief mindfulness intervention in palliative care: Results from a randomised, crossover study. Eur J Cancer Care (Engl). 2020 Jul;29(4):e13249. doi: 10.1111/ecc.13249. Epub 2020 May 21. PMID: 32436277.

3 - Poletti S, Razzini G, Ferrari R, Ricchieri MP, Spedicato GA, Pasqualini A, Buzzega C, Artioli F, Petropulacos K, Luppi M, Bandieri E. Mindfulness-Based stress reduction in early palliative care for people with metastatic cancer: A mixed-method study. Complement Ther Med. 2019 Dec;47:102218. doi: 10.1016/j.ctim.2019.102218. Epub 2019 Oct 19. PMID: 31780005.

4 - Pommeret S, Chrusciel J, Verlaine C, Filbet M, Tricou C, Sanchez S, Hannetel L. Music in palliative care: a qualitative study with patients suffering from cancer. BMC Palliat Care. 2019 Oct 7;18(1):78. doi: 10.1186/s12904-019-0461-2. PMID: 31590659; PMCID: PMC6781358.

5 - Bieligmeyer S, Helmert E, Hautzinger M, Vagedes J. Feeling the sound - short-term effect of a vibroacoustic music intervention on well-being and subjectively assessed warmth distribution in cancer patients-A randomized controlled trial. Complement Ther Med. 2018 Oct;40:171-178. doi: 10.1016/j.ctim.2018.03.002. Epub 2018 Mar 3. PMID: 30219444.

6 - Lee CE, Kim S, Kim S, Joo HM, Lee S. Effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Physical and Psychological Status and Quality of Life in

Patients With Metastatic Breast Cancer. Holist Nurs Pract. 2017 Jul/Aug;31(4):260-269. doi: 10.1097/HNP.0000000000000220. PMID: 28609411.
7 - Ng CG, Lai KT, Tan SB, Sulaiman AH, Zainal NZ. The Effect of 5 Minutes of Mindful Breathing to the Perception of Distress and Physiological Responses in Palliative Care Cancer Patients: A Randomized Controlled Study. J Palliat Med. 2016 Sep;19(9):917-24. doi: 10.1089/jpm.2016.0046. Epub 2016 Apr 25. PMID: 27110900.
8 - Warth M, Kessler J, Hillecke TK, Bardenheuer HJ. Trajectories of Terminally Ill Patients' Cardiovascular Response to Receptive Music Therapy in Palliative Care. J Pain Symptom Manage. 2016 Aug;52(2):196-204. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2016.01.008. Epub 2016 Apr 15. PMID: 27090850.
9 - Kordovan S, Preissler P, Kamphausen A, Bokemeyer C, Oechsle K. Prospective Study on Music Therapy in Terminally Ill Cancer Patients during Specialized Inpatient Palliative Care. J Palliat Med. 2016 Apr;19(4):394-9. doi: 10.1089/jpm.2015.0384. Epub 2016 Feb 19. PMID: 26894922.
10 - Lefèvre C, Ledoux M, Filbet M. Art therapy among palliative cancer patients: Aesthetic dimensions and impacts on symptoms. Palliat Support Care. 2016 Aug;14(4):376-80. doi: 10.1017/S1478951515001017. Epub 2015 Nov 20. PMID: 26584521.
11 - Potvin N, Bradt J, Kesslick A. Expanding perspective on music therapy for symptom management in cancer care. J Music Ther. 2015 Spring;52(1):135-67. doi: 10.1093/jmt/thu056. Epub 2015 Mar 9. PMID: 25755121.
12 - Ovayolu O, Seviğ U, Ovayolu N, Sevinç A. The effect of aromatherapy and massage administered in different ways to women with breast cancer on their symptoms and quality of life. Int J Nurs Pract. 2014 Aug;20(4):408-17. doi: 10.1111/ijn.12128. Epub 2013 Aug 5. PMID: 25157942.
13 - Dyer J, Thomas K, Sandsund C, Shaw C. Is reflexology as effective as aromatherapy massage for symptom relief in an adult outpatient oncology population? Complement Ther Clin Pract. 2013 Aug;19(3):139-46. doi: 10.1016/j.ctcp.2013.03.002. Epub 2013 Apr 11. PMID: 23890460.
14 - Rhondali W, Lasserre E, Filbet M. Art therapy among palliative care inpatients with advanced cancer. Palliat Med. 2013 Jun;27(6):571-2. doi: 10.1177/0269216312471413. PMID: 23685771.
15 - Lin MH, Moh SL, Kuo YC, Wu PY, Lin CL, Tsai MH, Chen TJ, Hwang SJ. Art therapy for terminal cancer patients in a hospice palliative care unit in Taiwan. Palliat Support Care. 2012 Mar;10(1):51-7. doi: 10.1017/S1478951511000587. PMID: 22329937.

FORMULAÇÃO DE UMA LIGA MULTIDISCIPLINAR DE PICS NA PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Anna Villela de Paula[1]*, Ana Carolina de Carvalho Pereira[1], Maiara dos Santos Raposo[1], Gabriela Folador Bergamashi Ribeiro[2], Giulia Faitanin de Moraes[2], Rebeca Morais Santos de Rezende[2], Rafael Vianna Costa[3], Anna Beatriz Artigues de Araújo Vieira[4]

[1] Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto; [2] Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto/Faculdade de Medicina de Petrópolis; [3]Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto; [4] Enfermeira de Família e Naturopata, Preceptora do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto e Professora Orientadora da LAPICS UniFase.

*E-mail: annavillelap@gmail.com

Palavras-chave: COVID-19. Ensino. Pesquisa Multidisciplinar. Terapias Complementares.
Palabras clave: COVID-19. Enseñanza. Investigación Multidisciplinaria. Terapias Complementarias.
Keywords: COVID-19. Teaching. Research, Multidisciplinary. Complementary Therapies.

Introdução: a carência de abordagem das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) em grades curriculares acadêmicas de cursos da área da saúde, em conjunto com a crescente visibilidade e procura pelas PICS, tanto pela sociedade [1], quanto por estudantes, estimularam um grupo de discentes do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto (UNIFASE) a se unirem para formulação de uma Liga Acadêmica Multidisciplinar de PICS, baseando-se na funcionalidade de ligas acadêmicas multidisciplinares [2] e em tal aumento de demanda de aplicação/utilização e estudo das práticas [3]; **Objetivos**: o intuito deste relato de experiência é expor o processo de interação entre discentes de diferentes cursos de graduação, além de comentar a dualidade que o ambiente acadêmico *online*, proveniente das condições decorrentes da pandemia da COVID-19, proporcionou para os fundadores, ligantes e docentes atuantes; **Métodos**: a LAPICS-UNIFASE, oficializada em março de 2021, foi estruturada com base nos pilares de ensino, extensão e pesquisa, acrescentando, como quarto eixo, a sua abordagem multidisciplinar, o que possibilitou uma maior interação entre acadêmicos de diferentes períodos e cursos de graduação. Tal adição visou estimular a visibilidade, o conhecimento, a ciência, a consciência social [4] e a pluralidade de assistência [2], mesclando estudantes de enfermagem, medicina e psicologia, de maneira a proporcionar um ambiente de livre troca de pontos de vista, informações e abordagens. A criação da Liga iniciou-se com a interação entre três de acadêmicas de enfermagem, três de medicina, e um de psicologia de forma completamente *online*, o que facilitou a resolução de questões burocráticas que surgiram no decorrer do processo, mas dificultou a fluidez de relações interpessoais, que, no ambiente presencial, ocorreria de forma mais natural. Conforme o estabelecimento da Liga, a implantação de aulas quinzenais teóricas permitiu, além da expansão de conhecimento acerca dos assuntos abordados, uma interação mais rica entre os participantes, que trocaram experiências e conhecimentos, quebrando, aos poucos, a barreira do ambiente virtual. A impossibilidade, entretanto, de conseguir realizar atividades presenciais e práticas, devido a necessidade de distanciamento

social, ainda é posta como um dos maiores entraves para o real potencial de funcionalidade da Liga, tanto em seu âmbito de ensino, pesquisa e extensão, quanto na interação. A equipe de fundação, e atual diretoria, da LAPICS-UNIFASE seguiu todos os preceitos éticos e legais para a criação e andamento da Liga; **Resultados**: a Liga demonstrou-se funcional no ambiente acadêmico, cumprindo seu papel de estimular os ligantes a estudarem e compreenderem mais as práticas, difundindo, conhecimento e informação, bem como sua atuação na proporção, de maneira satisfatória, de uma melhor interação entre discentes de diferentes períodos e cursos, haja visto as condições do ambiente virtual. Ainda, a formulação da Liga em plena pandemia da COVID-19, proporcionou uma oportunidade diferenciada, oferecendo um extenso arsenal teórico, com a possibilidade de presença "a distância" de diversos professores e palestrantes convidados, enriquecendo as discussões e direcionamentos de estudo. À vista disso, permitiu-se uma maior preparação dos integrantes para o ambiente da prática, favorecendo uma formação mais sólida de conhecimento dentro do universo das PICS. A inviabilidade de realização de atividades presenciais ainda é uma realidade, portanto, a Liga como um todo sente certo prejuízo direto ao conhecimento prático das PICS, ao pilar de extensão e, consequentemente, ao de pesquisa; **Discussão**: o interesse compartilhado de diversos acadêmicos permitiu a criação da LAPICS-UNIFASE, imensamente motivados pela carência de informações e crescente visibilidade e busca pelas PICS, criando uma primeira porta às práticas para todos os discentes, docentes e membros da sociedade que buscam uma saúde mais integrativa. Ainda, seu propósito multidisciplinar veio como uma forma de permitir a criação de laços interpessoais com aqueles que, normalmente, não estariam no mesmo círculo social, além de demonstrar-se como potencializador para a criação de uma rede extremamente rica de conhecimentos. Em decorrência da flexibilidade que o ambiente *online* proporciona, observou-se a oportunidade de expandir a gama de conteúdos discutidos, sendo, portanto, uma ferramenta essencial para o desenvolvimento da maturidade de conhecimento dos envolvidos. **Conclusão**: Evidenciou-se um resultado positivo de funcionalidade que a implantação de uma Liga Acadêmica de PICS pode proporcionar – tanto na área de conhecimento, possibilitando a formação de profissionais diferenciados, quanto na área social, estimulando uma integração multidisciplinar desde a graduação e o desenvolvimento humanizado e social do indivíduo –, assim como a dualidade de impactos causados pela pandemia da COVID-19 para a constituição da mesma.

REFERÊNCIAS

[1] Bezerra, DRC, Érica, TP, Santo, FHE, Magalhães, RS, Silva, VG. Uso das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento social da COVID-19 no Brasil. RSD [Internet]. 2020 Nov. 8 [citado 24 de outubro de 2021]; 9(11):e1329119718. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9718 doi: https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9718

[2] Queiroz, GVR, Pereira, FG, Miranda Cardoso, MI, Silva, YG, Azevedo, AHP, Santo, RLM, Santos Oliveira, O. A influência da liga acadêmica como ferramenta na formação em saúde: um relato de experiência. Braz. J. of Develop [Internet]. 2020 Jun. 23 [citado 24 de outubro de 2021]; 6(6),40159-40203. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/12121 doi: https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-526

[3] – Bourscheidt, M, Dias, ALF, Zanella, AK. Perspectiva E Interesse Dos Acadêmicos De Saúde Sobre Práticas Integrativas E Complementares. SIEPE [Internet]. 14 de fevereiro de 2020 [citado 24 de outubro de 2021];10(3). Disponível em: https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/87197
[4] - Nascimento, GC, Serur, IP, Veras, G, Piscoya, ICV, Soares, GOM, Araujo, MFM, Vieira, JO. O Papel Social Da Liga Acadêmica Em Meio À Pandemia Do Covid-19: Um Relato De Experiência. Hematology, Transfusion and Cell Therapy [Internet]. 31 de outubro de 2020 [citado 24 de outubro de 2021]; 42, 493. Disponível em https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7604033/ doi: https://doi.org/10.1016/j.htct.2020.10.831.

IMPACTOS DA AROMATERAPIA NO MANEJO DA DOR DO TRABALHO DE PARTO

Ana Cláudia Del Pupo[1*], Carolina Pretti Tumang de Andrade[1], Dara Emanuelle Lima Strozzi[1], Gabriella Tavella[1], Izabela Corona Sena[1], Lívia Schultz Corcino Freitas[1], Giovanna Pereira Spagnol[1], Erivelto Pires Martins[2].
[1]Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.
***E-mail:** anacdelpupo@gmail.com

Palavras-chave: Aromaterapia. Dor do Parto. Manejo da Dor.
Palabras clave: Aromaterapia. Dolor de Parto. Manejo del Dolor.
Keywords: Aromatherapy. Labor Pain. Pain Management.

Introdução: A dor do trabalho de parto é reconhecida como uma das dores mais intensas da experiência humana, e está associada a fatores como tensão, medo e ansiedade, sentimentos comuns em um momento tão vulnerável.[1] No cenário atual, muitas mulheres buscam evitar métodos farmacológicos ou invasivos no manejo da dor, priorizando as terapias complementares.[2] Dentre essas terapias, ganha destaque a aromaterapia, tratando-se da aplicação do poder curativo das plantas a partir dos óleos essenciais, que podem ser massageados na pele, aplicados no banho ou inalados usando um aparelho infusor.[2] **Objetivos:** Descrever os impactos da aromaterapia no manejo da dor de mulheres em trabalho de parto, indicando os óleos essenciais mais comumente utilizados nesse contexto e seus benefícios. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura, nas bases de dados PubMed (Mesh), Scielo e Medline, usando os descritores *"Aromatherapy", "Labor Pain"* e *"Pain Management"*, sendo encontrados 67 artigos. Priorizou-se textos completos gratuitos e publicados nos últimos 5 anos, ensaios clínicos e estudos randomizados diminuindo os resultados para 10 selecionados. Após uma seleção mais criteriosa, foram selecionados 4 artigos. **Resultados e Discussão:** Identificada como complemento valioso na experiência de parto, a aromaterapia tem um efeito positivo no bem-estar físico e psicológico da gestante, evidenciado pelo menor uso de analgesia farmacológica durante o trabalho de parto quando a aromaterapia é aplicada.[1] Os ocidentais encontraram muitos métodos alternativos para tratar condições médicas, como dor, ansiedade, depressão e insônia, com óleos perfumados de várias fontes. A aromaterapia surgiu e foi adotada como uma medicina alternativa para muitas condições médicas. A lavanda, óleo essencial amplamente utilizado, tem o seu efeito ansiolítico comprovado e reduz a percepção da dor do trabalho de parto quando aplicado em massagens ou difusores.[1] Outros óleos utilizados são a rosa damascena, que reduz significativamente a intensidade da dor, principalmente no período de maior dilatação do cérvix; e os óleos de gerânio e cravo-da-índia, que atuam como ansiolíticos.[1] Um estudo menciona a massagem com o óleo de frangipani como poderosa aliada na produção de encefalina, analgésico natural produzido pelo tálamo a partir de estímulos, contribuindo para a diminuição da dor forte para dor moderada.[3] Fisiologicamente, os impulsos dolorosos podem ser regulados ou inibidos por mecanismos de defesa do sistema nervoso central de acordo com a teoria de controle de ganho. Psicologicamente, a aromaterapia de frangipani pode promover conforto e relaxamento, pois pode aliviar a tensão e a ansiedade.[3] É importante lembrar que evidências de diferentes países indicam que as taxas de uso de aromaterapia em

mulheres grávidas aumentaram de 13% para 78%.[1] **Conclusão:** A aromaterapia reduz significativamente a dor do trabalho de parto devido principalmente à diminuição da percepção da dor, por meio do relaxamento e do toque e atenção fornecidos por uma equipe empática.[4] Apesar de já existirem diversas publicações afirmando seus benefícios, ainda são necessários estudos controle randomizados para comprovar seus impactos, incluindo tópicos como análise de desfechos neonatais e o custo-benefício dessa terapia complementar, além de possíveis efeitos adversos.[2] Os principais óleos essenciais utilizados para o manejo da dor do parto são a lavanda, a rosa damascena, o gerânio e o cravo-da-índia, além do óleo de frangipani.[1] Seus efeitos na redução da dor estão relacionados sobretudo a sua ação ansiolítica e produtora de conforto, que por sua vez reduz a percepção da dor, amenizando sua intensidade.[1 2 3] Dessa forma, foi relatado atualmente que a aromaterapia tem um efeito positivo na saúde fisiológica e psicológica pós-parto, incluindo depressão, fadiga, qualidade do sono, dor após cesariana e dor pós-episiotomia[1], tornando a aromaterapia no manejo da dor do trabalho de parto e pós parto uma alternativa integrativa e muito acessível às mulheres que transitam por esse processo.

REFERÊNCIAS

1 - Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. Ethiop J Health Sci. 2020 May;30(3):449-458. doi: 10.4314/ejhs.v30i3.16. PMID: 32874088; PMCID: MC7445940.

2 - Smith CA, Collins CT, Crowther CA. Aromatherapy for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 7. Art. No.: CD009215. DOI: 10.1002/14651858.CD009215. Accessed 14 October 2021.

3 - Sriasih NGK, Hadi MC, Suindri NN, Surati GA, Mahayati NMD. The Effect of Massage Therapy Using Frangipani Aromatherapy Oil to Reduce the Childbirth Pain Intensity. Int J Ther Massage Bodywork. 2019 Jun 1;12(2):18-24. PMID: 31191785; PMCID: PMC6542573

4 - Lakhan SE, Sheafer H, Tepper D. The Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. Pain Res Treat. 2016;2016:8158693. doi: 10.1155/2016/8158693. Epub 2016 Dec 14. PMID: 28070420; PMCID: PMC5192342.

OS EFEITOS DA DIETA VEGANA NO CONTROLE DA GLICEMIA DE PACIENTES PORTADORES DE DIABETES MELLITUS

Lívia Schultz Corcino Freitas[1*], Raíssa Brum Ferreira[1], Lucas Bonna Costa[1], Izabela Cristiane Toledo Diniz Moysés[1], Alice Lucindo de Souza[1], Bruna Aranha Henrique[2], Erivelto Pires Martins[3].

[1]Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2]Discente do curso de medicina da Universidade Vila Velha; [3]Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.

***E-mail:** liviafreitas10@gmail.com*

Palavras-chave: Dieta Vegana. Diabetes Mellitus. Glicemia.
Palabras clave: Dieta Vegana. Diabetes Mellitus. Glucemia.
Keywords: Diet Vegan. Diabetes Mellitus. Blood Glucose.

Introdução: As dietas veganas apresentam baixo teor de gordura por evitarem alimentos de origem animal e são ricas em alimentos como frutas, grãos, vegetais e legumes. Verifica-se que essas dietas mostraram ser efetivas no controle da diabetes e na prevenção da doença além de promoverem a perda de peso, fator que apresenta importante papel no controle da diabetes tipo 2, e a redução de lipídios séricos, contribuindo, dessa forma, para a saúde cardiovascular dos pacientes e impactando na qualidade de vida. **Objetivos:** Identificar e analisar artigos que abordam os efeitos da dieta vegana no controle da glicemia de pacientes portadores de diabetes mellitus e os seus resultados. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, desenvolvida nas bases de dados Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo incluídos artigos originais, ensaios clínicos controlados, casos clínicos, *guidelines* e meta-análises que respondessem ao objetivo da pesquisa através dos descritores "*diet, vegan*", "*diabetes mellitus*", *"blood glucose*". Foram excluídos da revisão de literatura, artigos cujo texto não estava disponível por completo nas bases de dados e os artigos que não contemplavam o escopo deste trabalho. **Resultados e Discussão:** Foram encontrados 60 artigos (26 na plataforma Pubmed e 34 na BVS), sendo excluídos 30 pela leitura dos títulos e dos resumos, dois por não estarem com texto completo disponíveis nas bases de dados, totalizando uma amostra de 29 artigos selecionados. Dentre os estudos analisados, constatou-se que os grupos de pacientes que realizaram dieta vegana apresentaram índices laboratoriais de glicemia e lipídios plasmáticos em números inferiores aos apresentados pelo grupo controlado em que não foi realizada a dieta. Além disso, observou-se que houve melhores resultados no controle glicêmico de pacientes com diabetes tipo 2 e a dieta mostrou que pode atuar, também, revertendo a progressão da aterosclerose. Ainda, foi relatado que grupos experimentais submetidos a dieta vegana com baixo teor de gordura tiveram uma aceitabilidade semelhante à uma dieta convencional para diabetes, mostrando, assim, não haver uma barreira para o uso da dieta vegana na terapia nutricional médica. Outros estudos evidenciaram que a dieta à base de plantas além dos benéficos com relação ao índice glicêmico nos pacientes, apresentam boas condições de saúde bucal e aumento nos hormônios intestinais e saciedade. Identificou-se que em todos os estudos não foi pesquisado os efeitos a longo prazo de uma dieta vegana, mas em todos eles, o grupo de pacientes submetidos à dieta vegana relataram melhora da qualidade de vida e redução dos índices glicêmicos, peso e nas concentrações plasmáticas de lipídeos. Nenhum estudo relatou ocorrência de efeitos adversos

provocados pela dieta vegana. **Conclusão:** A maioria dos estudos sugerem efeitos positivos da implementação da dieta vegana nos pacientes que apresentam diabetes mellitus tipo 2. Além disso, todos os artigos analisados afirmam ter constatado que com a dieta vegana houve melhora no controle glicêmico, bem como de biomarcadores comumente testados que são usados para prever riscos futuros de doenças cardiovasculares e metabólicas. Portanto, conclui-se como sendo benéfica a dieta vegana no controle da glicemia de pacientes portadores de diabetes mellitus.

REFERÊNCIAS

1 - Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Turner-McGrievy G, Gloede L, Green A, Ferdowsian H. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. Am J Clin Nutr. 2009 May;89(5 Suppl 1):S1588-96.
2 - Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Turner-McGrievy G, Gloede L, Jaster B, Seidl K, Green AA, Talpers S. A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. Diabetes Care. 2006 Aug;29(8):1777-83.
3 - Barnard ND, Katcher HI, Jenkins DJ, Cohen J, Turner-McGrievy G. Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. Nutr Rev. 2009 May;67(5):255-63.
4 - Turner-McGrievy GM, Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Gloede L, Green AA. Changes in nutrient intake and dietary quality among participants with type 2 diabetes following a low-fat vegan diet or a conventional diabetes diet for 22 weeks. J Am Diet Assoc. 2008 Oct;108(10):1636-45.
5 - Barnard ND, Gloede L, Cohen J, Jenkins DJ, Turner-McGrievy G, Green AA, Ferdowsian H. A low-fat vegan diet elicits greater macronutrient changes, but is comparable in adherence and acceptability, compared with a more conventional diabetes diet among individuals with type 2 diabetes. J Am Diet Assoc. 2009 Feb;109(2):263-72.
6 - Emadian A, Andrews RC, England CY, Wallace V, Thompson JL. The effect of macronutrients on glycaemic control: a systematic review of dietary randomised controlled trials in overweight and obese adults with type 2 diabetes in which there was no difference in weight loss between treatment groups. Br J Nutr. 2015 Nov 28;114(10):1656-66.
7 - Barnard ND, Levin SM, Gloede L, Flores R. Turning the Waiting Room into a Classroom: Weekly Classes Using a Vegan or a Portion-Controlled Eating Plan Improve Diabetes Control in a Randomized Translational Study. J Acad Nutr Diet. 2018 Jun;118(6):1072-9.
8 - Klementova M, Thieme L, Haluzik M, Pavlovicova R, Hill M, Pelikanova T, Kahleova H. A Plant-Based Meal Increases Gastrointestinal Hormones and Satiety More Than an Energy- and Macronutrient-Matched Processed-Meat Meal in T2D, Obese, and Healthy Men: A Three-Group Randomized Crossover Study. Nutrients. 2019 Jan 12;11(1):157.
9 - Trepanowski JF, Varady KA. Veganism Is a Viable Alternative to Conventional Diet Therapy for Improving Blood Lipids and Glycemic Control. Crit Rev Food Sci Nutr. 2015;55(14):2004-13.
10 - Belinova L, Kahleova H, Malinska H, Topolcan O, Vrzalova J, Oliyarnyk O, Kazdova L, Hill M, Pelikanova T. Differential acute postprandial effects of processed meat and isocaloric vegan meals on the gastrointestinal hormone response in subjects

suffering from type 2 diabetes and healthy controls: a randomized crossover study. PLoS One. 2014 Sep 15;9(9):107561.
11 - Turner-McGrievy GM, Jenkins DJ, Barnard ND, Cohen J, Gloede L, Green AA. Decreases in dietary glycemic index are related to weight loss among individuals following therapeutic diets for type 2 diabetes. J Nutr. 2011 Aug;141(8):1469-74.
12 - Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, Gore S, Sullivan R, Browning S. Toward improved management of NIDDM: A randomized, controlled, pilot intervention using a lowfat, vegetarian diet. Prev Med. 1999 Aug;29(2):87-91.
13 - Mazur M, Bietolini S, Bellardini D, Lussi A, Corridore D, Maruotti A, Ottolenghi L, Vozza I, Guerra F. Oral health in a cohort of individuals on a plant-based diet: a pilot study. Clin Ter. 2020 Mar-Apr;171(2):142-8.
14 - Campbell EK, Fidahusain M, Campbell Ii TM. Evaluation of an Eight-Week Whole-Food Plant-Based Lifestyle Modification Program. Nutrients. 2019 Sep 3;11(9):2068.
15 - Papamichou D, Panagiotakos DB, Itsiopoulos C. Dietary patterns and management of type 2 diabetes: A systematic review of randomised clinical trials. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2019 Jun;29(6):531-43.
16 - Lee YM, Kim SA, Lee IK, Kim JG, Park KG, Jeong JY, Jeon JH, Shin JY, Lee DH. Effect of a Brown Rice Based Vegan Diet and Conventional Diabetic Diet on Glycemic Control of Patients with Type 2 Diabetes: A 12-Week Randomized Clinical Trial. PLoS One. 2016 Jun 2;11(6):155918.
17 - Chen Z, Zuurmond MG, van der Schaft N, Nano J, Wijnhoven HAH, Ikram MA, Franco OH, Voortman T. Plant versus animal based diets and insulin resistance, prediabetes and type 2 diabetes: the Rotterdam Study. Eur J Epidemiol. 2018 Sep;33(9):883-93.
18 - McDougall J, Thomas LE, McDougall C, Moloney G, Saul B, Finnell JS, Richardson K, Petersen KM. Effects of 7 days on an ad libitum low-fat vegan diet: the McDougall Program cohort. Nutr J. 2014 Oct 14;13-99.
19 - Matsumoto S, Beeson WL, Shavlik DJ, Siapco G, Jaceldo-Siegl K, Fraser G, Knutsen SF. Association between vegetarian diets and cardiovascular risk factors in non-Hispanic white participants of the Adventist Health Study-2. J Nutr Sci. 2019 Feb 21;8-6.

OS EFEITOS DA TERAPIA POR ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA INFERTILIDADE FEMININA

Dara Emanuelle Lima Strozzi[1], Giovanna Pereira Spagnol[1], Isabella Buffon Puppin[2], Leticia Macedo Girelli[1], Letícia Ricardino Almeida e Silva[1], Erivelto Pires Martins[3].

[1] Discente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória; [2] Discente do curso de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo; [3] Docente do curso de medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória.

***E-mail:** daralimastrozzi@gmail.com**

Palavras-chave: Acupuntura. Terapia por Acupuntura. Infertilidade Feminina.
Palabras clave: Acupuntura. Terapia por Acupuntura. Infertilidad Femenina.
Keywords: Acupuncture. Acupuncture Therapy. Infertility, Female.

Introdução: A acupuntura se manifesta como um método terapêutico arcaico e que revela uma crescente visibilidade e participação no campo das práticas integrativas de saúde no contexto hodierno. Essa técnica, constituinte da medicina tradicional chinesa, é reconhecida como especialidade médica pelo Conselho Federal de Medicina, e caracterizada pela inserção de agulhas diminutas em determinadas regiões da superfície corporal, para que, dessa maneira, sejam estimuladas terminações nervosas relacionadas a esses pontos específicos, e, assim, esses estímulos provocados exerçam efeitos adequados à homeostase, de tal maneira que seja proporcionado bem-estar físico e mental. No âmbito da infertilidade feminina, temática bastante relevante ao discorrer sobre saúde integrada da mulher, aponta-se que a introdução da acupuntura é um tópico constantemente discutido, bem como os benefícios advindos desejáveis nessa questão. Dessa forma, o estudo propõe abordar a eficácia e os benefícios proporcionados pela acupuntura no tratamento da infertilidade feminina. **Objetivos:** Agrupar as principais evidências científicas acerca da acupuntura no tratamento da infertilidade feminina. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura, na base de dados PubMed (Mesh), usando os descritores *''Acupuncture''*, *"Acupuncture Therapy", "Infertility, Female"*, sendo encontrados 25 artigos. Priorizou-se textos completos gratuitos e publicados nos últimos 5 anos, ensaios clínicos e estudos randomizados diminuindo os resultados para 9 selecionados. Após uma seleção mais criteriosa, foram selecionados 4 artigos. **Resultados e Discussão:** A infertilidade é uma doença do sistema reprodutivo definida pelo fracasso em conseguir uma gravidez clínica após 12 meses ou mais de relações sexuais regulares sem proteção[1]. Hoje em dia, um número alarmante de mulheres em todo o mundo estão experimentando infertilidade. As taxas de infertilidade foram relatadas como 6% na América, 10-15% na Inglaterra, 15% na Austrália e 10-15% no Japão entre a população casada. Na Turquia, estima-se que 10-20% dos casais são diagnosticados com infertilidade[2]. A causa mais comum de infertilidade anovulatória é a síndrome dos ovários policísticos (SOP), que é caracterizada por disfunção ovulatória, hiperandrogenismo e ovários policísticos, porém ensaios clínicos em diferentes países indicam que a acupuntura pode melhorar a função reprodutiva[3]. A ansiedade também é conhecida como um fator complicador e fator de redução da fertilidade. Um estudo sugeriu que mais de 80% das mulheres tiveram ansiedade na duração da infertilidade[2] Partindo desse ponto, antes do processo de fertilização in vitro (FIV), alguns procedimentos, como terapias

complementares, são usadas para melhorar as taxas de gravidez em mulheres inférteis[2]. Dessa forma, o efeito regulador da acupuntura no eixo hipotálamo-hipófise-ovariano pode influenciar a ovulação, o fluxo sanguíneo ovariano, o fluxo sanguíneo uterino e as contrações uterinas. Aumentando o fluxo sanguíneo uterino, melhora a receptividade endometrial e reduz o nível do estresse[2]. Com isso, os pontos SP6 e ST36 foram geralmente definidos para estudos sobre distúrbio endócrino ou síndrome reprodutiva na acupuntura. A Eletroacupuntura (EA) no Guanyuan (RN4) ou Sanyinjiao (SP6) pode regular os níveis de hormônio (E2, FSH, LH, GnRH) no HPO eixo.[4] CV-3,4,6 são pontos que têm efeito regulador no útero. O LIV-3 é um ponto de acupuntura eficaz para reduzir a dor. Foi mostrado que esses pontos da acupuntura também podem facilitar o estágio de ET relaxando o útero, dilatando a abertura cervical e acalmando o paciente[2]. É notório, portanto, que a causa da infertilidade deve ser estabelecida para que a técnica adequada seja aplicada na acupuntura e produza efeitos satisfatórios à paciente e ao casal. **Conclusão:** Neste resumo, foram selecionados 4 artigos os quais serviram de base para discussão acerca dos efeitos da acupuntura no tratamento da infertilidade feminina. Foram apresentados, dessa forma, os benefícios proporcionados em relação à função reprodutiva, principalmente em quadros em que o fator causal da infertilidade é a síndrome dos ovários policísticos (SOP), além de proporcionar a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano, processo altamente adequado para alcançar a redução de níveis de estresse. O objetivo do resumo foi alcançado com os achados científicos que exploram os diversos efeitos positivos deste método terapêutico, provando a eficácia para auxílio do tratamento da infertilidade feminina, e, portanto, representando uma estratégia fundamental para atender determinados aspectos da saúde feminina sob uma visão integrada e, por fim, promover maior qualidade de vida a esse público feminino.

REFERÊNCIAS

1 - Lee H, Choi TY, Shim EH, Choi J, Joo JK, Joo BS, Lee MS, Choi JY, Ha KT, You S, Lee KS. Um ensaio clínico exploratório de fase IV aberto, randomizado, para avaliar a eficácia e segurança da acupuntura no resultado da indução da ovulação em mulheres com resposta ovariana deficiente: um protocolo de estudo para um ensaio clínico randomizado. Medicine (Baltimore). Agosto de 2018; 97 (34): e11813. doi: 10.1097 / MD.0000000000011813. PMID: 30142768; PMCID: PMC6113045.

2 - Guven PG, Cayir Y, Borekci B. Effectiveness of acupuncture on pregnancy success rates for women undergoing in vitro fertilization: A randomized controlled trial. Taiwan J Obstet Gynecol. 2020 Mar;59(2):282-286. doi: 10.1016/j.tjog.2020.01.018. PMID: 32127151.

3 - Wu XK, Stener-Victorin E, Kuang HY, Ma HL, Gao JS, Xie LZ, Hou LH, Hu ZX, Shao XG, Ge J, Zhang JF, Xue HY, Xu XF, Liang RN, Ma HX, Yang HW, Li WL, Huang DM, Sun Y, Hao CF, Du SM, Yang ZW, Wang X, Yan Y, Chen XH, Fu P, Ding CF, Gao YQ, Zhou ZM, Wang CC, Wu TX, Liu JP, Ng EHY, Legro RS, Zhang H; PCOSAct Study Group. Effect of Acupuncture and Clomiphene in Chinese Women With Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2017 Jun 27;317(24):2502-2514. doi: 10.1001/jama.2017.7217. PMID: 28655015; PMCID: PMC5815063.

4 - Li F, Qi Z, Hua L, Wang X, Ling M, Juan D. The efficacy of acupuncture for the treatment and the fertility improvement in child-bearing period female with Hashimoto Disease: A randomized controlled study. Medicine (Baltimore). 2020 Jul

2;99(27):e20909. doi: 10.1097/MD.0000000000020909. PMID: 32629685; PMCID: PMC7337562.

PROJETO SEMEAR: AMBULATÓRIO DE SAÚDE INTEGRATIVA

Ana Laura Teodoro Rezende[1]*, Amanda de Souza Fernandes[1], Amanda Teixeira Trindade[1], Fernanda Daniela Santos Coelho[1], Janaína Paula de Farias Leite[1], Luana Pacheco Benites[1], Luis Fernando de Freitas Reis[1], Maria Eduarda Jardim Mozelli Corrêa[1], Mariana Santos Matos[1], Camila Zamban de Miranda[2].

[1]Discente do curso de Medicina da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri; [2]Docente do curso de Medicina da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

***E-mail:** teodoro.rezende@ufvjm.edu.br

Palavras-chave: Medicina Integrativa. Terapias Complementares. Extensão Comunitária.
Palabras clave: Medicina Integral. Terapias Complementarias. Relaciones Comunidad-Institución.
Keywords: Integrative Medicine. Complementary Therapies. Community-Institutional Relations.

Introdução: O projeto “Semear: Ambulatório de Saúde Integrativa” é um projeto de extensão da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), campus Diamantina-MG, e está em andamento no ano de 2021. Esse projeto tem caráter educativo e social e acontece com a disponibilização de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) para a população interessada. Com ênfase no aspecto interdisciplinar, as práticas ocorrem com a presença de acadêmicos da área da saúde da UFVJM e de profissionais capacitados de diferentes áreas, que fazem parte da instituição parceira Associação Centro de Medicinas e Clínica de Saúde e Educação Bem Cuidar. No ano de 2021, o projeto teve como foco a oferta das práticas Cantoterapia, Tai Chi Chuan e Mindfulness. Essas terapias fazem parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC)[1], implementada pelo Ministério da Saúde em 2006. Porém, o processo de implementação tem ocorrido de forma lenta e gradual, enfrentando inúmeros desafios para a sua efetivação, como a resistência quanto a valorização da integralidade frente ao modelo assistencial curativo e hospitalocêntrico, a capacitação de profissionais e a oferta destas práticas na saúde pública do país. Essas barreiras dificultam o acesso da população e a percepção dos prováveis resultados positivos associados às terapias. Dessa forma, ao incentivar e disponibilizar as PICS, é possível contribuir com o tratamento do indivíduo em sua totalidade e considerar que há uma influência mútua entre os desequilíbrios orgânicos e emocionais. Isso nos direciona a uma reflexão importante a respeito de como o impacto pode ser percebido não só na qualidade de vida, mas também na adesão ao tratamento da medicina convencional e na relação subjetiva desses indivíduos com seu processo saúde-doença e com a experiência do adoecer[2]. **Objetivos:** Oferecer acesso às PICS para a população em geral. Contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população em geral. Promover a interação da comunidade acadêmica com a comunidade externa, através do intercâmbio de saberes e de conhecimento. Incentivar a interdisciplinaridade nos serviços de saúde, buscando o objetivo comum de transformação social. Fortalecer os princípios de integralidade, equidade e universalidade do SUS. Fomentar o interesse da comunidade acadêmica e comunidade externa pelas PICS. **Métodos:** Para a realização do projeto foram selecionados acadêmicos da área da saúde regularmente matriculados na UFVJM, alguns deles vinculados à Liga Acadêmica em Medicina de

Família e Comunidade (LAMFaC). Os discentes ficaram responsáveis por divulgar à população as atividades terapêuticas ofertadas e participaram de todo o processo de planejamento, avaliação e condução do projeto. As ferramentas de divulgação foram as redes sociais, através das quais interessados de todo o país se inscreveram na prática desejada mediante o preenchimento de formulário de inscrição. No primeiro e no segundo ciclos de práticas, que duraram 10 semanas cada, foram disponibilizadas 10 vagas por modalidade. No terceiro ciclo, que está em andamento no momento, também com duração de 10 semanas, as vagas foram ampliadas para 20, a fim de contemplar maior número de pessoas. Em função da Pandemia da Covid-19, com consequente proibição das atividades de ensino presenciais pelos decretos municipais, as práticas foram adaptadas e acontecem desde o início de forma virtual, semanalmente, através de plataforma de videoconferências. Antes de iniciar cada ciclo são colhidos dados de anamnese dos inscritos, com propósito de detectar de antemão possíveis condições de saúde que contraindiquem alguma atividade ou demandem cuidados específicos. Ao final de cada ciclo, é disponibilizado aos participantes outro formulário, desta vez voltado para avaliação da terapia vivenciada, o que permite um retorno a respeito do aproveitamento da prática pelos usuários, do empenho dos instrutores e da experiência da realização da atividade de forma remota, para então dar seguimento ao ciclo subsequente com ajustes e melhorias. Além dos encontros semanais entre acadêmicos, instrutores e participantes para a realização das práticas, há reunião mensal entre membros da equipe do projeto para aprofundamento teórico das terapias oferecidas, elucidação sobre outras PICS e troca de experiências. **Resultados:** Com relação aos dois primeiros ciclos realizados, a frequência de participação em ambos foi de 46 participantes. A avaliação dos participantes foi realizada por meio do formulário virtual, que objetivava colher o feedback individual com relação às práticas ministradas. Acerca do aproveitamento da prática, 38 (82,6%) dos participantes referiram que alcançaram um aproveitamento muito bom e 8 (17,4%) responderam que tiveram um bom aproveitamento. Em relação à dedicação para a realização das práticas, 17 (37%) responderam que tiveram um desempenho muito bom, 18 (39,1%) responderam que tiveram um bom aproveitamento e 11 (23,9%) responderam que tiveram um aproveitamento regular. Quando perguntados se identificam que a prática trouxe benefícios para as suas vidas, 46 (100%) dos participantes responderam que sim. Quando questionados se algo aprendido durante a prática está sendo aplicado no dia a dia dos participantes, 43 (93,5%) dos participantes responderam que sim e apenas 3 (6,5%) responderam que não. Por fim, 43 (93,5%) participantes afirmaram gostariam de continuar praticando e 3 (6,5%) afirmaram que não gostariam de continuar praticando. Desses 43 participantes que gostariam de continuar praticando, 15 (35%) gostariam de continuar de modo presencial, 14 (32,5%) gostariam de continuar de modo online e 14 (32,5%) gostariam de continuar independente da modalidade ofertada. **Discussão:** O projeto contribuiu de forma significativa para elucidar os efeitos positivos proporcionados pelas práticas ofertadas. Ratificou-se, por meio dos resultados obtidos, a importância de valorizar terapias que consideram o indivíduo em sua totalidade. Apesar de a modalidade online ter dificultado a interação do grupo durante os encontros, pode-se destacar como aspecto positivo a praticidade, que otimizou a assiduidade dos participantes, além de ter proporcionado o alcance de pessoas de Diamantina e de outras localidades. **Conclusão:** Desse modo, conclui-se que foi possível propiciar a ampliação do compartilhamento de conhecimentos, da difusão e do fortalecimento de ideias e da quebra de preconceitos em relação às PICS.

REFERÊNCIAS

1- Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília, DF. 92 p. - Série B. Textos Básicos de Saúde. 2006

2- Decal MP, Silva IS. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. Saúde Debate [Internet]. 2018 Jul-Set [cited 2021 Oct 15];42(118):724-735. DOI 10.1590/0103-1104201811815. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/yHcDzsKdH8phHYGPH7Gsjyd/?lang=pt&format=pdf#:~:text=Os%20dados%20indicam%20que%20o,que%20a%20inten%2D%20sidade%20da

LA APLICACIÓN DEL REIKI COMO ALIADO EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN: UN RELATO DE EXPERIENCIA

Joseane Rosalina Chaves Antunes[1*], Bruno Souza de Lima[2], Ana Clara Anacleto Gonçalves[1], Moisés Fiúsa Menezes[2], Valéria Ernestânia Chaves[3].
[1]Alumno de la carrera de Enfermería de UFSJ; [2]Alumno de la carrera de Medicina de UFSJ; [3]Docente de la carrera de Enfermería, Medicina, Farmacia y Bioquimica de UFSJ.
***E-mail:** joseanerosalina@hotmail.com

Palavras-chave: Reiki a distância, Práticas Integrativas e Complementares, Saúde e bem-estar
Palabras clave: Reiki a distancia. Salud Integrativa. Salud y bienestar.
Keywords: Distance Reiki. Integrative and complementary therapies. Health and wellness.

Introducción: Reiki es una terapia de cuidado que tiene como objetivo potenciar la fuerza vital y equilibrar las energías del cuerpo en los niveles físico, mental y espiritual en una perspectiva integral del cuidado [1]. Se ha demostrado que esta terapia puede ayudar a tratar la ansiedad y aumentar la sensación de bienestar [2]. Una de las posibilidades de la aplicación de Reiki es el envío remoto, realizado por terapeutas de Reiki titulados en nivel II [3]. En este contexto, un proyecto de extensión de la Liga Académica de Prácticas Integrativas y Complementarias de la Universidad Federal de São João del-Rei, en Divinópolis, Minas Gerais, llevó a cabo una serie de envíos de Reiki a distancia a cientos de personas en todo el país, recibiendo a cambio varios testimonios. **Objetivos:** Relatar la experiencia de una joven que recibió terapia de Reiki a distancia, demostrando los beneficios en devolverle la serenidad y disposición para realizar sus tareas diarias. **Métodos:** Debido a la pandemia por COVID-19 y las instrucciones de salud para el aislamiento social, el proyecto utilizó la tecnología como medio de adaptación para sus actividades. Así, en octubre de 2020 y enero de 2021 se realizaron talleres para los integrantes del proyecto, por medio de una plataforma digital, de formación en autoaplicación y envío de Reiki a distancia. Para que ocurra el envío, las personas que deseen recibir Reiki a distancia se registran a través de una aplicación de mensajería instantánea. Todos los suscriptores están incluidos en una lista de transmisión y reciben un mensaje en el horario de inicio y de finalización de la entrega diaria de la terapia. La divulgación para el registro se realiza a través de grupos de comunicación y redes sociales. Al registrarse en el proyecto, se pide al participante que reflexione sobre lo que le gustaría mejorar o tratar y, si encuentra algo que mejorar o tratar, anótelo en un cuaderno y guárdelo. Al finalizar los días de envío de Reiki, se pide al participante que lea su nota y analice si hubo alguna mejora y, finalmente, envíe el resultado de su análisis por correo electrónico. **Resultados:** ATC, de 22 años, ha estado usando terapia con medicamentos desde que tenía 12 años, cuando le diagnosticaron trastorno de ansiedad y depresión. En su historia familiar se encuentran personas con trastorno de ansiedad y hasta un familiar con antecedentes de intento de suicidio. Desde 2019, ATC inició tratamiento con psicoterapia y, desde abril de 2020, añadió la terapia Reiki a su tratamiento, y lo recibió a distancia por un período de cuatro meses. Durante el período de Reiki, ATC compartió que se ha sentido mejor y tuvo más energía y disposición para realizar sus actividades diarias. Sintió una gran evolución en el control de su ansiedad, notando que su desempeño mejoró en las tareas académicas y básicas de su vida diaria, además de sentirse más

alegre y participativa. Pasados los cuatro meses, ATC estuvo unos días sin recibir Reiki, notando una caída en su energía vital y más dificultad para realizar sus tareas. Actualmente, ATC sigue recibiendo Reiki y sintiendo sus beneficios. **Discusión:** La terapia de Reiki promueve el tratamiento integral del ser humano, ayudando a reducir los síntomas relacionados con la ansiedad, la depresión y la indisposición. De forma accesible y económica, el Reiki es una terapia capaz de reducir el exceso de medicación. La elaboración de trabajos y estudios científicos son necesarios para la difusión y prueba de los beneficios del Reiki.

REFERENCIAS

1 - FREITAG VL, et al. La terapia de reiki en la Estrategia de Salud de la Familia: percepción de los enfermeros. Ver Fund Care Online. 2018. 10(1): 248-253.
2 - YÜCEL SÇ, et al. Effects of Hand Massage and Therapeutic Touch on Comfort and Anxiety Living in a Nursing Home in Turkey: A Randomized Controlled Trial. J Relig Health. 2020. 59(1): 351-364.
3 - SPEZZIA S, SPEZZIA S. O uso do Reiki na assistência à saúde e no Sistema Único de Saúde. R. Saúde Públ. 2018 Jul.;1(1):108-115.

editoraomnisscientia@gmail.com
https://editoraomnisscientia.com.br/
@editora_omnis_scientia
https://www.facebook.com/omnis.scientia.9
+55 (87) 9656-3565

editoraomnisscientia@gmail.com
https://editoraomnisscientia.com.br/
@editora_omnis_scientia
https://www.facebook.com/omnis.scientia.9
+55 (87) 9656-3565

EDITORA
OMNIS SCIENTIA