



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN HEALTH AND THEIR INFLUENCE ON QUALITY OF LIFE

Beatriz Avelino Tavares Crispin¹

Kelly Karollyne do Nascimento Persico¹

Samantha Ferreira da Costa Moreira²

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm sendo amplamente investigadas devido aos seus efeitos na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida. Reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), essas práticas englobam diversas modalidades terapêuticas, como Acupuntura, Meditação, Reiki, Massoterapia, Yoga, Musicoterapia, Fitoterapia e Aromaterapia. Este estudo tem como objetivo examinar os resultados das PICS na qualidade de vida da comunidade, considerando sua utilização em diferentes contextos de saúde. A metodologia consiste em uma revisão narrativa da literatura, com a finalidade de identificar evidências científicas sobre os efeitos das PICS na promoção do bem-estar físico e mental. Por isso, foram realizadas buscas nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando os descritores “práticas integrativas”, “qualidade de vida”, “promoção da saúde” e “terapias complementares”, incluindo publicações nos últimos dez anos, em português, inglês e espanhol, que abordassem a aplicação das PICS em diferentes faixas etárias e condições clínicas. Os 38 artigos selecionados foram analisados quanto à metodologia, resultados e relevância temática. As pesquisas evidenciaram a eficácia dessas práticas na redução do estresse, no controle do dor e na melhora de condições crônicas. Os principais resultados mostram que as PICS exercem efeitos benéficos sobre o organismo, promovendo o equilíbrio neuroendócrino e aliviando a irritação sistêmica. A acupuntura, por exemplo, modula a liberação de neurotransmissores, contribuindo para o alívio da dor. Já a meditação e o yoga regulam o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando na elevação dos níveis de cortisol e na mitigação dos efeitos do estresse psicológico. A musicoterapia, por sua vez, tem demonstrado impacto positivo na plasticidade neural e no tratamento de distúrbios de humor. Quanto à fitoterapia e à aromaterapia, seus compostos naturais possuem propriedades anti-inflamatórias,

¹ Acadêmicas do Centro Universitário de Mineiros.

² Docente do Centro Universitário de Mineiros.



ansiolíticas e imunomoduladoras. Os resultados da análise sugerem que as PICS não apenas complementam a medicina convencional, mas também favorecem uma abordagem de cuidado mais humanizada e integrativa. Nesse sentido, sua adoção em sistemas de saúde públicos tem se tornado cada vez mais frequente, demonstrando potencial para reduzir a medicalização excessiva e estimular o autocuidado. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) já disponibiliza diversas PICS, como Reiki, Homeopatia e Terapia Comunitária, ampliando o acesso da população a tratamentos que promovem bem-estar e qualidade de vida. Desta forma, conclui-se que as PICS representam uma estratégia eficaz na melhoria da qualidade de vida, aliando benefícios terapêuticos a uma abordagem preventiva e abrangente. O reconhecimento crescente dessas práticas reforça seu impacto positivo na promoção da saúde e no manejo de diferentes condições clínicas, evidenciando a necessidade de investimentos em pesquisas científicas e na formação de profissionais para sua aplicação.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Qualidade de Vida. Promoção da Saúde. Medicina Integrativa. Terapias Complementares.

Keywords: Integrative and Complementary Practices in Health. Quality of Life. Health Promotion. Integrative Medicine. Complementary Therapies.