

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO ABORDAGEM PSICOSSOCIAL EM SITUAÇÕES DE ANSIEDADE: REVISÃO NARRATIVA

Jeissiane de Sousa Gomes¹, Jéssica de Sousa Gomes², Antonio Germane Alves Pinto³

Resumo: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas baseadas em saberes tradicionais, utilizadas como apoio aos tratamentos convencionais. No controle da ansiedade, essas práticas mostram-se eficientes por promoverem um modelo de atenção integral e humanizado, que considera o indivíduo em sua totalidade, fortalecendo o bem-estar e a autonomia no processo terapêutico. Objetivou-se descrever as evidências sobre a utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como abordagem psicossocial para o alívio da ansiedade. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada em setembro de 2025. Utilizou-se as bases de dados PUBMED, SCIELO e LILACS, por meio dos descritores: Ansiedade, Terapias Complementares e Saúde Mental. Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas inglês e português. Foram excluídos estudos que não apresentavam relação com a temática e duplicados. A amostra final da revisão foi composta por 5 artigos. A utilização das PICS no manejo dos sintomas ansiosos vem tornando-se um método eficaz e promissor. Os estudos indicam que diversas práticas, como acupuntura, yoga, massoterapia, aromaterapia e musicoterapia, têm sido associadas à redução significativa dos níveis de ansiedade, por atuarem não apenas nos sintomas físicos, mas também nos aspectos emocionais e psicológicos, promovendo relaxamento, bem-estar e maior equilíbrio emocional. A eficácia dessas intervenções é atribuída, especialmente, ao fato de promoverem um cuidado integral, centrado na pessoa, com foco na escuta qualificada e na humanização. Diante dos achados, evidenciou-se que a adoção das PICS se configura como uma abordagem terapêutica pertinente no controle da ansiedade, ao integrar uma perspectiva mais abrangente e integral do cuidado. Além disso, sua aplicação contribui para a construção de vínculos mais

¹ Universidade Regional do Cariri, email: jeissiane.gomes@urca.br

² Universidade Pitágoras, email: jessycasgomes@outlook.com

³ Universidade Regional do Cariri, email: germane.pinto@urca.br

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVEMBRO de 2025

Tema: "UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA 2030"



empáticos entre profissionais e usuários, promovendo maior acolhimento e eficácia na atenção à saúde mental.

Palavras-chave: Ansiedade. Terapias Complementares. Saúde Mental.

Agradecimentos:

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).