

## Os benefícios da medicina integrativa e os desafios para sua implantação no Brasil: revisão de literatura

The benefits of integrative medicine and the challenges for its implementation in Brazil: a literature review

Los beneficios de la medicina integrativa y los desafíos para su implementación en Brasil: una revisión de la literatura

Maria Cecília Costa Campos Goedert<sup>1,2</sup>, Laura Vieira Silva<sup>3\*</sup>, Priscila Ribeiro Maia<sup>3</sup>, Karen Lorrane Maria Antunes Rabelo<sup>3</sup>, Nathália Santos Gonçalves<sup>3</sup>, Andressa Vieira Silva<sup>3</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar os principais usos e benefícios da Medicina Integrativa (MI) baseados em evidências científicas e analisar os desafios de sua implantação no país. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, sendo consultados artigos científicos publicados entre 2016 e 2020 nas bases eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). As palavras-chave utilizadas foram "medicina integrativa" e sua correspondência em inglês, "integrative medicine". **Resultados:** Com foco na saúde e bem-estar, a Medicina Integrativa é um novo modelo de assistência que reúne medicina convencional às práticas complementares, incorporando o paciente como agente ativo no seu processo de cura, através das mais diversas terapêuticas disponíveis, desde que apresentem comprovação científica de eficácia. Entretanto, mesmo frente a inúmeros benefícios comprovados, ainda existem dificuldades para a implantação da MI no Brasil. **Considerações finais:** Para a implantação definitiva da Medicina Integrativa no país são necessárias medidas como ampliação de pesquisas, capacitação profissional e inclusão do tema no currículo de cursos de graduação em saúde, além da divulgação dessas práticas para a população, para que todos possam se beneficiar desse novo paradigma de assistência à saúde.

**Palavras-chave:** Medicina integrativa, Terapias complementares, Práticas interdisciplinares.

### ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the main uses and benefits of Integrative Medicine (IM) based on scientific evidence and analyze the challenges of its implementation in Brazil. **Methods:** This is a literature review, with scientific articles published between 2016 and 2020 in electronic databases: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). The keywords used were "integrative medicine". **Results:** With a focus on health and well-being, Integrative Medicine is a new model of care that combines conventional medicine with complementary practices, incorporating the patient as an active agent in their healing process, through the most diverse therapies available, as long as they present scientific proof of effectiveness. However, even in the face of numerous proven benefits, there are still difficulties in implementing IM in Brazil. **Final considerations:** For the definitive implantation of Integrative Medicine in the country, measures such as expansion of research, professional training and inclusion of the topic in the curriculum of undergraduate health courses are necessary, in addition to the dissemination of these practices to the population, in order that everyone can benefit from this new health care paradigm.

**Keywords:** Integrative medicine, Complementary therapies, Interdisciplinary placement.

### RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar los principales usos y beneficios de la Medicina Integrativa (MI) con base en evidencia científica y analizar los desafíos de su implementación en Brasil. **Métodos:** Se trata de una revisión de literatura, con artículos publicados entre 2016 y 2020 en bases de datos electrónicas: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Biblioteca Electrónica Científica en línea (SCIELO) y Literatura Médica Sistema de análisis y recuperación en línea (MEDLINE). Las palabras clave utilizadas fueron "medicina integrativa". **Resultados:** Con foco en la salud y el bienestar, la MI es un nuevo modelo de atención que combina la medicina convencional con prácticas complementarias, incorporando al paciente como agente activo en su proceso de curación, mediante las más diversas terapias disponibles, siempre que presente prueba científica de eficacia. Sin embargo, todavía existen dificultades para implementar la MI en Brasil. **Consideraciones finales:** Para la implantación de la Medicina Integrativa en el país son necesarias medidas como la formación profesional y la inclusión del tema en el plan de estudios de los cursos de pregrado en salud, además de la difusión de estas prácticas a la población, para que todos puedan beneficiarse de este nuevo paradigma asistencial.

**Palabras clave:** Medicina integral, Terapias complementarias, Prácticas interdisciplinarias.

<sup>1</sup> Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória (HINSG), Vitória - ES.

<sup>2</sup> Hospital Israelita Albert Einstein (HIA Einstein), São Paulo - SP.

<sup>3</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros - MG. \*E-mail: [laaura.vieira.silva@gmail.com](mailto:laaura.vieira.silva@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

A Medicina Integrativa (MI) é a prática médica centrada no paciente, que visa abordá-lo de forma holística (corpo, mente e espiritualidade), individualizando sempre o atendimento, pois reconhece que cada ser é singular em suas características biológicas, emocionais, sociais e culturais. É sempre baseada em evidências científicas e acredita na interdisciplinaridade, reunindo profissionais de diversas formações, como melhor forma de assistência ao paciente (SOUSA IMC, et al., 2018).

Em contrapartida, a Medicina Convencional é o sistema médico oficial da cultura ocidental, que possui um caráter mais curativo do que preventivo, além de não tratar do ser humano em toda sua complexidade. Entretanto, há décadas, a necessidade de modelos complementares de cuidado expandiu-se em todo o mundo, motivada por diversos fatores, como as limitações da medicina ocidental e seu alto custo, aumento das doenças crônicas degenerativas, aumento da expectativa de vida da população e insatisfação com o modelo biomédico vigente, tão focado na resolução rápida de doenças já instaladas. Diante disso, reforça-se a importância da Medicina Alternativa e Complementar (MAC), designada como um conjunto heterogêneo de práticas, saberes e produtos agrupados por não pertencerem ao escopo da Medicina Convencional, que inclui terapêuticas como fitoterapia, homeopatia e medicina tradicional chinesa (SOUSA IMC e TESSER CD, 2017).

Todavia, a Medicina Integrativa é um novo paradigma mais abrangente, que acrescenta diversas técnicas da Medicina Alternativa e Complementar à Medicina Convencional, desde que essas técnicas sejam baseadas em evidências científicas. É designada como uma abordagem holística, que não desconsidera as terapias convencionais e analisa a MAC de forma criteriosa. Um dos seus grandes princípios é enfatizar o paciente como centro da relação terapêutica, de forma que ele disponha de todas as informações necessárias para ter possibilidade de escolher seu melhor plano de cuidados entre as diferentes opções de intervenção, as quais abrangem a medicina complementar embasada em evidências, a atenção psicossocial, as mudanças no estilo de vida e a assistência convencional (CRUZ PLB e SAMPAIO SF, 2016).

As crescentes demandas para uma medicina mais individualizada e holística surgem desde a década de 1970, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) começou a estimular as Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas. A Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde em Alma-Ata (1978) reforçou a presença de práticas complementares no cenário global, reconhecendo sua importância para o cuidado em saúde. Na I Conferência Internacional da Promoção da Saúde em Ottawa (1986), o sistema assistencial vigente e visão sobre o conceito saúde-doença foram contestados, e estabeleceu-se a recomendação de associar os conhecimentos científicos e populares para o conquistar uma assistência à saúde integral e holística (SAVARIS LE, et al., 2019).

No Brasil, a implantação das práticas complementares no Sistema Único de Saúde (SUS) teve início em 2006, com a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Atualmente, encontram-se inseridos 29 tipos de práticas complementares no SUS, dentre elas a fitoterapia, homeopatia, medicina tradicional chinesa, ioga e aromaterapia (SAVARIS LE, et al., 2019).

Um dos mais importantes princípios da Medicina Integrativa é o autocuidado, centralizando o paciente na relação terapêutica e transformando-o em um ser ativo em sua própria saúde. Defende também a singularidade e flexibilidade, ou seja, o foco do cuidado é a pessoa e não a doença, adaptando sempre o plano terapêutico ao usuário e seu contexto. Além disso, é uma assistência à saúde que busca a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida, e não apenas a cura ou o cessar dos sintomas. A partir de um plano de cuidados criado pela integração entre médico e paciente, a Medicina Integrativa almeja ampliar a sensação de bem-estar e felicidade após suas intervenções. Dentre os pilares dessa prática, a interdisciplinaridade exerce papel fundamental, à medida que profissionais de diversas áreas reúnem seus conhecimentos e experiências em prol da saúde do paciente (CROCKER RL, et al., 2017; SOUSA IMC, et al., 2018).

Apesar das crescentes evidências sobre os benefícios da Medicina Integrativa para a promoção da saúde, observa-se, no contexto atual, um desconhecimento sobre essa forma de assistência tanto por parte dos profissionais como pela população em geral. Isso se deve a fatores como falta de capacitação específica dos profissionais, ausência de abordagem do tema nos cursos de graduação e de divulgação de seus métodos e efetividade para a população (AGUIAR J, et al., 2019).

O objetivo deste trabalho é avaliar os principais usos e benefícios da Medicina Integrativa baseados em evidências científicas e analisar os desafios de sua implantação no Brasil.

## MÉTODOS

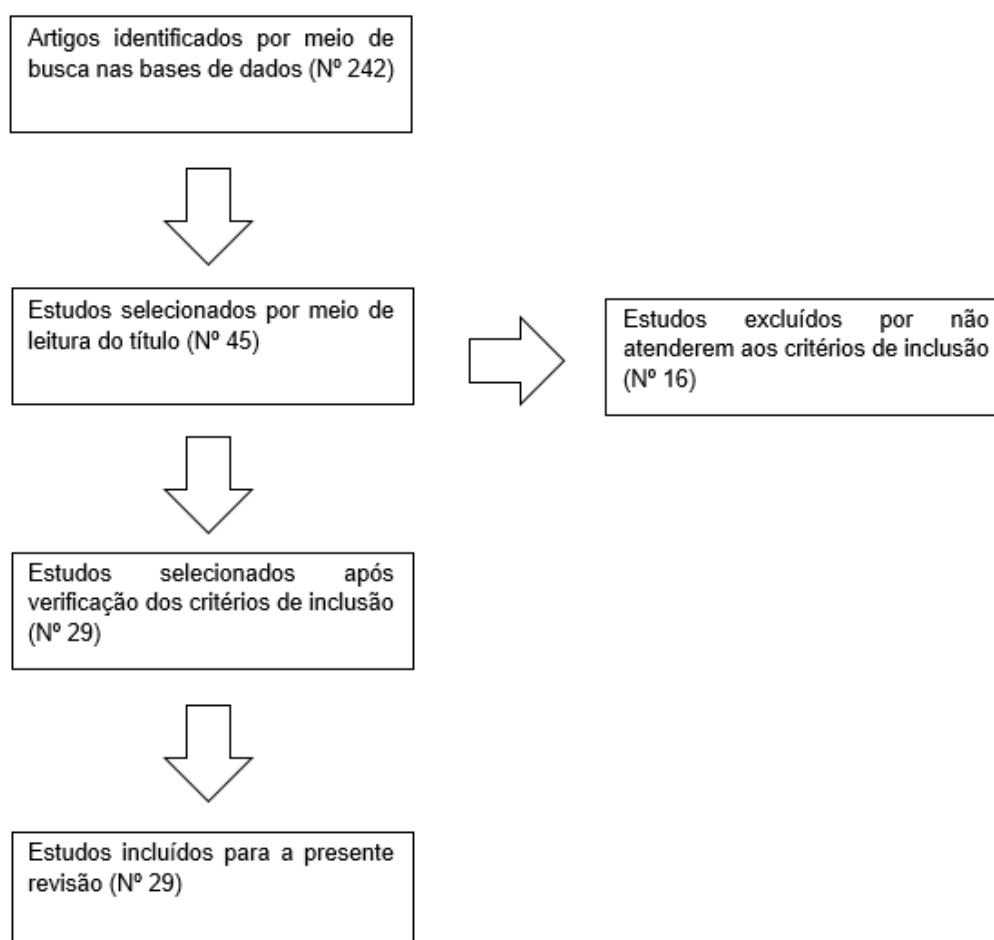
Neste estudo foi realizada uma pesquisa de revisão de literatura, sendo consultados artigos científicos publicados em periódicos no período de 2016 a 2020 nas bases eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). As palavras-chave utilizadas foram "medicina integrativa" e sua correspondência em inglês, "integrative medicine".

Após a leitura dos títulos dos artigos, foram excluídos os que não diziam respeito ao propósito deste estudo e selecionados 45 para a leitura. Depois da leitura dos estudos, foram selecionados 29 artigos que preenchiam os critérios de inclusão propostos e que foram utilizados para compor a revisão de literatura. A **Figura 1** sintetiza o processo de seleção dos artigos incluídos na revisão.

Os critérios de inclusão foram: estudos disponíveis em sua totalidade que abordassem a temática do estudo e indexados nas referidas bases de dados no período de 2016 a 2020, gratuitos, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos que não abordassem o tema proposto, capítulos de livros, resumos, textos incompletos, monografias, teses, trabalhos de conclusão de curso (TCC), relatos técnicos, artigos duplicados nas bases de dados e publicações fora do período estipulado.

As etapas para sua produção consistiram em: elaboração do objetivo; seleção dos artigos mais relevantes para o tema; discussões dos resultados e finalmente a conclusão deste estudo.

**Figura 1** – Fluxograma metodológico para seleção dos artigos.



Fonte: Goedert MCC, et al., 2021.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica baseou-se em 29 artigos encontrados na literatura selecionados de acordo com critérios apresentados na metodologia, sendo que 19 desses (65%) foram publicados nos anos 2017 e 2018. Dentre os assuntos abordados pelos artigos, os usos e benefícios da Medicina Integrativa foram tema central de 16 publicações, com destaque para o uso da abordagem integrativa no paciente oncológico e/ou sob cuidados paliativos. A expansão das práticas da Medicina Integrativa esteve presente em cerca de um terço dos artigos, envolvendo pautas sobre os desafios para sua implementação nos serviços de saúde e atenção primária, custos e inserção dessa modalidade na educação médica durante a graduação.

A Medicina Integrativa, como forma de abordagem holística e humanizada aos pacientes, contempla as Práticas Integrativas e Complementares (PIC). Estas constituem um conjunto heterogêneo de saberes, práticas e produtos que podem ser consideradas um recurso valioso para a melhoria da saúde pública, uma vez que seu arsenal terapêutico descende de tradições milenares de recursos tecnológicos que têm como base a natureza interdisciplinar do cuidado. Ao utilizar produtos naturais ou práticas mente-corpo, a Medicina Integrativa busca a promoção de saúde no âmbito individual e coletivo, estendendo o conceito de saúde para além do estado de “ausência de doença” (RIERA R, et al., 2019; FERRAZ IS, et al., 2020).

O somatório de conhecimentos e experiências de profissionais de diversas áreas é decisivo no cuidado mostrando cada vez mais que a interdisciplinaridade é um dos principais pilares nesse tipo de assistência. Deve-se sempre existir um bom relacionamento entre o profissional assistente e o doente, sendo este o principal responsável por sua saúde. É importante ressaltar que as práticas na Medicina Integrativa são sempre embasadas cientificamente e vêm para integrar às práticas convencionais, garantindo ao paciente a melhor assistência possível (RIERA R, et al., 2019).

A sociedade enfrentou e ainda enfrenta mudanças estruturais e comportamentais que refletem o avanço do mercado capitalista. O estilo de vida, as jornadas de trabalho e a sobrecarga de atividades decorrentes dessas alterações acabam por influenciar no aparecimento de transtornos de ansiedade e depressão, dores crônicas, estresse, cansaço e outros problemas psicossomáticos, associados ainda ao aumento da expectativa de vida que traz consigo uma gama de doenças crônicas que cresce a cada dia (CRUZ PLB e SAMPAIO SF, 2016).

Essas novas demandas, que muitas vezes não conseguem ser atendidas somente pelos tratamentos alopáticos convencionais, fizeram crescer, nas últimas décadas, uma insatisfação com o modelo biomédico fragmentador, impessoal e invasivo, levando a uma maior procura e oferta de Práticas Integrativas e Complementares. Esse modelo biomédico vigente foi incorporado pelos serviços de saúde com o intuito de promover a resolução rápida dos quadros agudos e para tratar apenas quando a doença já se manifestou, apresentando, dessa forma, grandes consequências na saúde populacional, principalmente no que diz respeito a doenças crônicas não transmissíveis que poderiam ser evitadas. Além disso, estimula a medicalização, realização de exames e intervenções de alto custo (SOUSA IMC, et al., 2018).

Entre os motivos que levam os pacientes a buscar as Práticas Integrativas e Complementares existem a insatisfação com a medicina pautada no modelo biomédico, os efeitos adversos das medicações clássicas, a procura por uma boa relação médico-paciente e a busca por uma abordagem terapêutica que perceba o paciente como um ser integral. As queixas mais comuns que levam ao interesse pela Medicina Integrativa são: dores crônicas e articulares, depressão, insônia, ansiedade e problemas de memória e concentração. Em consonância a essa perspectiva, um estudo revelou que os principais efeitos positivos que os profissionais de saúde acreditam que a MI proporcione são: melhora na saúde mental, diminuição do uso de medicação e o manejo da dor crônica (SAVARIS LE, et al., 2019).

As práticas complementares fortalecem um dos grandes princípios doutrinários do SUS, a integralidade, visto que aborda o paciente de forma completa, levando em conta corpo, mente e espiritualidade, além de atuar em todas as necessidades da saúde, seja prevenção, cura ou reabilitação. Dentre as práticas

complementares mais utilizadas pela população brasileira, destacam-se a fitoterapia, acupuntura, aromaterapia, ioga e meditação (BRASIL, 2018).

A fitoterapia é uma prática milenar que se baseia no uso de plantas medicinais capazes de produzir princípios ativos que possam auxiliar no controle clínico de algumas enfermidades. Sua utilização faz parte da cultura e da identidade de grande parte da população, conferindo melhor aceitação por parte dos usuários, bem como maior campo para pesquisas e estudos científicos. A vasta biodiversidade presente no Brasil, a cultura nacional e a progressiva comprovação científica da ação terapêutica de várias plantas utilizadas popularmente justificam a expansão do uso dessa prática no país. Dentre as evidências científicas encontradas na literatura, destacam-se o efeito positivo de fitoterápicos no tratamento da enxaqueca e cefaleias tensionais, além de contribuir efetivamente no controle da dor na artrite reumatoide, na lombalgia e no torcicolo (CHEN L e MICHALSEN A, 2017; MILLSTINE D, et al., 2017).

A acupuntura é uma especialidade médica reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e é uma Prática Integrativa e Complementar oferecida pelo SUS e amplamente utilizada população brasileira. Sua técnica consiste em introdução de agulhas na superfície corporal para tratar diversos agravos à saúde de forma isolada ou adjuvante e promover a saúde. Diversas evidências científicas já comprovaram a eficácia e segurança desta prática (BRASIL, 2018).

A inserção da agulha de acupuntura em determinados pontos anatômicos é capaz de ativar terminações nervosas presentes na pele e nos tecidos subjacentes, provocando diversos efeitos benéficos como relaxamento muscular e analgesia. Além disso, através da liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, ajuda na regulação do humor e das emoções e na redução da ansiedade e do estresse. Dentre seus principais benefícios, ressalta-se o alívio da dor crônica, além de impactar em outros fenômenos relacionados ao processo algico crônico, como o nível de atividade, o bem-estar psicológico, a qualidade do sono, a quantidade de medicamentos utilizados e ainda facilitar o retorno às atividades trabalhistas (MOURA CC, et al., 2019).

Aromaterapia é definida como o uso terapêutico de essências concentradas derivadas de plantas que são extraídas por destilação. É uma modalidade barata e não invasiva usada para melhorar a saúde psicológica e o bem-estar. Os óleos essenciais contêm compostos orgânicos voláteis que exercem um efeito farmacológico penetrando o corpo por via oral, dérmica, ou a administração olfativa. As evidências científicas demonstram que a aromaterapia possui propriedades ansiolíticas, analgésicas e antidepressivas, desde que corretamente indicada e manuseada (SÁNCHEZ-VIDAÑA DI, et al., 2017).

Técnicas de relaxamento como a meditação e a ioga se baseiam em métodos que enfatizam as interações mente-corpo com benefícios pretendidos que incluem relaxamento e bem-estar emocional. A meditação é um grupo de práticas de autorregulação focadas no treinamento de atenção e consciência para trazer os processos mentais sob maior controle voluntário. Essas práticas têm como objetivo promover o bem-estar mental geral, calma, clareza e concentração. O objetivo final da meditação varia, dependendo do tipo de prática, sua história e sua aplicação (GREENLEE H, et al., 2017).

Já a ioga é uma prática mente-corpo com origens na antiga filosofia e prática do sul da Ásia. O termo ioga é derivado da palavra sânscrita *yug*, que significa "jugo" ou "união". Esta é, de acordo com a filosofia tradicional de ioga, a intenção última de uma prática de ioga - unir o indivíduo com a totalidade do universo. As evidências encontradas na literatura científica demonstram utilização benéfica do uso de ioga e meditação para tratamento de condições como insônia, ansiedade, cefaleia e dores crônicas (ZHOU ES, et al., 2017).

Os benefícios já comprovados cientificamente da abordagem integrativa são inúmeros, sobretudo por incorporar aspectos da qualidade de vida, bem-estar emocional e vitalidade, levar em conta questões subjetivas do adoecer e valorizar diferentes dimensões da vida do paciente (SAVARIS LE, et al., 2019). O **Quadro 1** reúne os principais usos e benefícios pautados em evidências da Medicina Integrativa encontrados na literatura.

**Quadro 1 - Usos e benefícios da Medicina Integrativa baseados em evidências científicas.**

<b>Autores (Ano)</b>	<b>Revista</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais resultados</b>
SÁNCHEZ-VIDAÑA DI, et al. (2017)	Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine	Analisar as evidências clínicas sobre a eficácia da aromaterapia para sintomas depressivos.	Aromaterapia mostrou potencial para ser usada como opção terapêutica eficaz para o alívio dos sintomas depressivos.
AGGARWAL M, et al. (2017)	Medical Clinics of North America	Discutir a segurança e eficácia de práticas complementares e integrativas para tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares.	Existem várias terapias integrativas promissoras para o tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares, incluindo abordagens nutricionais específicas, meditação, ioga, acupuntura e fitoterapia.
DENG G (2019)	The Cancer Journal	Sintetizar os resultados de ensaios clínicos randomizados sobre uso de práticas da Medicina Integrativa para redução da dor em pacientes com câncer.	Dados dos ensaios apoiam o efeito da hipnose, acupuntura e musicoterapia na redução da dor. Meditação, ioga, e massagem terapêutica, embora não reduzam a dor em si, podem aliviar a ansiedade e mudanças de humor, comumente associadas com o processo alérgico.
ADLER SR, et al. (2019)	The Journal Of Alternative And Complementary Medicine	Propor uma ampliação dos cuidados paliativos integrativos - um híbrido de medicina integrativa e cuidados paliativos - para reduzir o sofrimento e melhorar o bem-estar.	A aplicação da MI nos cuidados paliativos fortalece um atendimento multiprofissional. Além disso, técnicas como acupuntura e meditação ajudam na gestão da dor e a reduzir outros sintomas de pacientes que recebem cuidados paliativos (como náusea e depressão).
MILLSTINE D, et al. (2017)	The British Medical Journal	Reunir os resultados de meta-análises, revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados sobre o uso da Medicina Integrativa no tratamento das cefaleias.	As evidências disponíveis sugerem que acupuntura, massagem, ioga, meditação, quiropraxia e alguns fitoterápicos possuem um efeito positivo na enxaqueca e nas cefaleias tensionais.
CHEN L e MICHALSEN A (2017)	The British Medical Journal	Resume as evidências científicas sobre o papel da Medicina Integrativa e Complementar no tratamento da dor crônica associada à artrite reumatoide, lombalgia e torcicolo.	Tomadas em conjunto, algumas terapias tradicionais como acupuntura, fitoterapia e meditação podem contribuir efetivamente para o gerenciamento da dor na artrite reumatoide, na lombalgia e no torcicolo.
MAHAPATRA S, et al. (2017)	Journal of Integrative Medicine	Avaliar a viabilidade e eficácia da aplicação de currículo sobre Medicina Integrativa em um curso de graduação de medicina.	Houve melhora significativa das práticas de saúde pessoal dos alunos (gerenciamento do sono, exercício e estresse), além do conhecimento e o conforto deles com várias terapias de MI.
GANNOTTA R, et al. (2018)	The Cureus Journal of Medical Science	Revisar as evidências atuais da Medicina Integrativa nos Estados Unidos, bem como discutir possíveis benefícios e barreiras à implementação.	Estudos feitos com pacientes que realizaram tratamentos em diversas clínicas e serviços de MI mostraram melhorias no bem-estar mental e emocional e nos sintomas das doenças. Além disso, os pacientes ficaram mais envolvidos em seus próprios cuidados posteriormente.

Autores (Ano)	Revista	Objetivo	Principais resultados
ARMSTRONG K, et al. (2018)	Supportive Care in Cancer	Discutir como um Departamento de Medicina Integrativa pode funcionar em um sistema hospitalar, particularmente no que diz respeito à oncologia, além dos benefícios para o paciente oncológico.	A união das modalidades de MI promoveu redução da dor, ansiedade, náuseas e neuropatias periféricas induzidas pela quimioterapia, promovendo uma sensação geral de bem-estar nos pacientes oncológicos.
FICKE JR, et al. (2018)	The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons	Discutir a utilidade potencial da medicina integrativa para alguns pacientes, e suas interações com tratamentos ortopédicos.	A prática de ioga pode ser um complemento eficaz para tratamento da dor lombar. A acupuntura foi eficaz quando usada como tratamento de segunda linha para dor anterior no joelho.
DRAKE DF, et al. (2017)	Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America	Avaliar o uso das práticas de acupuntura, tai chi, qigong, ioga, e mindfulness em pacientes pós-trauma cranioencefálico.	Diferentes princípios gerais e técnicas específicas da MI são apropriados para a reabilitação do TCE e devem ser aplicados com base nas necessidades e no progresso específico dos indivíduos.
WELLS RE, et al. (2017)	Medical Clinics of North America	Avaliar as terapias complementares baseadas em evidências para a prevenção e tratamento da enxaqueca, síndrome do túnel do carpo (STC) e demência.	As terapias de melhores evidências foram: mudanças de estilo de vida, terapias mente-corpo, acupuntura e suplementos (enxaqueca), ioga, acupuntura e terapia das mãos (STC) e nutrição, exercício, treinamento cognitivo, meditação e Ginkgo biloba (demência).
AMORIM D, et al. (2018)	Complementary Therapies in Clinical Practice	Analisar a eficiência do tratamento da medicina integrativa (acupuntura e massagem terapêutica) para reduzir transtornos de ansiedade.	Acupuntura combinada a técnicas de massagem se mostrou eficiente para aliviar os sintomas de transtornos de ansiedade, diminuindo a ansiedade de moderada ao nível mínimo.
ZHOU ES, et al. (2017)	Medical Clinics of North America	Discutir acerca de terapias integrativas que podem ser usadas para tratamento de insônia.	Fortes evidências de benefícios na associação de terapia cognitivo-comportamental com mindfulness. Alguns estudos mostram redução dos sintomas de insônia com a prática de ioga e melhora da qualidade do sono com tai-chi.
GREENLEE H, et al. (2017)	Cancer Journal for Clinicians	Avaliar o benefício do uso das terapias integrativas durante e após o tratamento do câncer de mama.	Meditação, ioga e musicoterapia reduzem a ansiedade e estresse em pacientes com câncer de mama. Meditação, relaxamento, ioga e massagem são recomendados para transtornos de humor. A acupuntura é recomendada para reduzir náuseas e vômitos induzidos por quimioterapia.
MOURA CC, et al. (2019)	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Investigar os ensaios clínicos randomizados sobre a ação da acupuntura auricular para a dor crônica nas costas em adultos.	Identificou-se redução significativa do escore de intensidade da dor crônica nas costas em adultos submetidos ao tratamento de acupuntura. Houve melhora também no bem-estar psicológico, no nível de atividade e na qualidade do sono.

Fonte: Goedert MCC, et al., 2021; dados extraídos de artigos científicos publicados em periódicos nas bases eletrônicas LILACS, SCIELO e MEDLINE.

No Brasil, as PIC foram institucionalizadas no SUS pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), emergindo como uma forma de efetivar a garantia dos princípios do SUS de integralidade da assistência e também da universalidade do acesso à saúde. A PNPIC foi aprovada por meio da Portaria GM/ MS nº 971, de 3 de maio de 2006, de forma a unificar e normatizar essas práticas em todo o território nacional, sendo elas a homeopatia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia (CRUZ PLB e SAMPAIO SF, 2016).

Em março de 2017, a partir da publicação da Portaria GM nº 849/2017, a PNPIC passou a abranger: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e ioga. Por fim, em 2018, pela portaria nº 702, foram adicionadas ainda: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais, totalizando assim 29 tipos de práticas complementares (FERRAZ IS, et al., 2020).

Dentre os avanços trazidos pela PNPIC estão: legitimação das Práticas Integrativas e Complementares na rede pública, aumento de ações relacionadas à área e políticas direcionadas nos estados e municípios, produção de conhecimento científico, regulamentação da qualidade de prestação desses serviços através de legislação específica, qualificação dos profissionais da saúde e de maneira geral uma melhoria na assistência à saúde bem como ampliação no leque de terapêuticas ofertadas pelo SUS (REIS BO, et al., 2018).

Atualmente, as Práticas Integrativas e Complementares estão presentes em 54% dos municípios brasileiros e em todas as capitais, a sua maioria fornecida pela atenção básica, sendo as mais ofertadas a fitoterapia e a acupuntura, havendo grande diversidade no seu uso. Entretanto, essa cobertura ainda é insuficiente dada a extensão do país e do SUS (AGUIAR J, et al., 2019).

Diversas são as barreiras para implementação efetiva da Medicina Integrativa, sendo uma das maiores o déficit na formação e qualificação dos profissionais atuantes nessas áreas. Desde a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares houve um crescimento no número de disciplinas voltadas às PIC, mas essa disponibilidade ainda é insuficiente, tanto durante a graduação quanto na pós-graduação, sendo a maioria concentrada no âmbito privado e sob a forma de matérias eletivas/optativas de caráter informativo. Além disso, há uma centralização nos cursos de medicina e farmácia, faltando incentivo para outros profissionais da saúde, o que seria importante para o atendimento multidisciplinar e integral dos pacientes (NASCIMENTO MC, et al., 2018).

Outro problema enfrentado é a resistência por parte de muitos profissionais, muitas vezes reflexo do desconhecimento dessas práticas e das políticas públicas relacionadas ou mesmo pelas transformações nas relações de poder dentro do campo da saúde que esse modelo proporciona. Mesmo com o crescimento de pesquisas no âmbito das Práticas Integrativas e Complementares nos últimos anos, a informação científica acerca destas ainda é escassa e pouco divulgada, o que contribui para as incertezas dos profissionais com relação aos limites dessas atividades, eficácia e efetividade, bem como seus riscos. Ademais, faltam pesquisas que avaliem e acompanhem os serviços prestados no Brasil como uma forma de melhorar a sua qualidade (CRUZ PLB e SAMPAIO SF, 2016; REIS BO, et al., 2018).

Mesmo com a regulamentação federal, a implantação depende da demanda e de políticas locais que definam e estruturam a prestação de serviços. Assim, muitas vezes faltam recursos e infraestrutura para sua efetivação. Além disso, enfrentam-se questões políticas/partidárias que muitas vezes prejudicam a continuidade das ações em práticas integrativas, como por exemplo o congelamento dos investimentos públicos em 20 anos determinado pela Proposta de Emenda Constitucional – PEC 95, resultando em cortes no financiamento dos programas de saúde (FERRAZ IS, et al., 2020; PINHAL VA e BORGES JF, 2019).

Em relação aos custos de implementação das práticas de Medicina Integrativa nos serviços de saúde, é preciso estabelecer etapas de abertura, manutenção e dimensionamento de unidades de saúde especializadas a fim de conhecer o custo-efetividade para ofertar esses serviços. São práticas que têm como características a baixa densidade tecnológica, sendo que os custos mais significativos são da esfera de recursos humanos, como a formação de profissionais capacitados, e a estruturação das unidades para seu



funcionamento. Por outro lado, esses gastos são diretamente influenciados pela divulgação e procura do serviço oferecido, pois, ao ampliar o número de usuários e profissionais que tenham acesso por meio de encaminhamento profissional, o custo fixo por usuário pode ser diluído (ASSUNCAO MCT, et al., 2020).

Inicialmente espera-se que os gastos do serviço de saúde podem aumentar devido aos custos das mudanças organizacionais, da inclusão e da capacitação de novos profissionais, procedimentos e insumos. No entanto, a médio e longo prazo, esse cuidado integrado tende a diminuir os gastos totais, já que atua diretamente nos conceitos de promoção de saúde e prevenção de doenças, evitando a medicalização desnecessária, realização de exames de alto custo e intervenções dispendiosas. Estudos sugerem que usuários da Medicina Integrativa tiveram redução das despesas devido ao menor índice de internações e prescrições de drogas. Além disso, a acupuntura foi capaz de diminuir os encaminhamentos para reumatologistas e fisioterapeutas nos serviços de atenção primária em que foi introduzida (ASSUNCAO MCT, et al., 2020).

As práticas da Medicina Integrativa baseiam-se em métodos menos invasivos e menos custosos, sendo o seu intuito integrar as terapias tradicionais (da medicina curativa) com as complementares (baseadas nos aspectos emocional, psicológico e espiritual do indivíduo), logo a análise do custo precisa considerar seu impacto a longo prazo tanto no âmbito econômico quanto em relação à abordagem integral e holística que os métodos integrativos propõem para seus usuários (NASCIMENTO MC, et al., 2018).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cenário da saúde no Brasil tem progredido, ainda de forma lenta, em direção a uma abordagem cada vez mais individualizada e pautada nos princípios da Medicina Integrativa. Por todos os benefícios clínicos e econômicos já citados, essa forma de assistência merece atenção por parte dos profissionais da saúde, acadêmicos e autoridades governamentais do Brasil. Ainda é necessário ampliar as pesquisas do campo da Medicina Integrativa, além de criar órgãos que garantam adequada formação dos profissionais, diminuindo a resistência de seu uso. Reforça-se a importância de incluir o tema no currículo de cursos de graduação em saúde, além da capacitação profissional e educação continuada, assim como a divulgação dessas práticas para a população geral. Assim, um novo paradigma de saúde poderá ser implantado definitivamente no país.

## REFERÊNCIAS

1. ADLER SR, et al. Integrative Palliative Care: Enhancing the Natural Synergy Between Integrative Health and Palliative Medicine. *J Altern Complement Med*, 2019; 25(3): 257-259.
2. AGGARWAL M, et al. Integrative Medicine for Cardiovascular Disease and Prevention. *Med Clin North Am*, 2017; 101(5): 895-923.
3. AGUIAR J, et al. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Saúde Debate*, 2019; 43(123): 1205-1218.
4. AMORIM D, et al. Integrative medicine in anxiety disorders. *Complement Ther Clin Pract*, 2018; 31: 215-219.
5. ARMSTRONG K, et al. Integrative medicine and the oncology patient: options and benefits. *Support Care Cancer*, 2018; 26: 2267-2273.
6. ASSUNCAO MCT, et al. Análise de custos em unidade de Medicina Tradicional, Complementar e Integrativa no Brasil. *Rev. Saúde Pública*, 2020; 54: 145.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS. Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.
8. CHEN L, MICHALSEN A. Management of chronic pain using complementary and integrative medicine. *Br Med J*, 2017; 357: j1284.
9. CROCKER RL, et al. Integrative medicine primary care: assessing the practice model through patients' experiences. *BMC Complement Altern Med*, 2017; 17(1): 490.
10. CRUZ PLB, SAMPAIO SF. As Práticas Terapêuticas Não Convencionais Nos Serviços De Saúde: Revisão Integrativa. *Rev APS*, 2016; 19(3): 483-494.
11. DENG G. Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients. *Cancer J*, 2019; 25(5): 343-348.
12. DRAKE DF, et al. Integrative medicine in traumatic brain injury. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 2017; 28(2): 363-378.
13. FERRAZ IS, et al. Expansion of integrative and complementary practices in Brazil and the process of implementation in the single health system. *Enferm Actual Costa Rica*, 2020; 38: 196-208.
14. FICKE JR, et al. Integrative Medicine as an Adjunct to Orthopaedic Surgery. *J Am Acad Orthop Surg*, 2018; 26(2): 58-65.

15. GANNOTTA R, et al. Integrative Medicine as a Vital Component of Patient Care. *Cureus*, 2018; 10(8): e3098.
16. GREENLEE H, et al. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and following breast cancer treatment. *CA Cancer J Clin*, 2017; 67(3): 194–232.
17. MAHAPATRA S, et al. Incorporation of integrative medicine education into undergraduate medical education: a longitudinal study. *J Integr Med*, 2017; 15(6): 442-449.
18. MILLSTINE D, et al. Complementary and integrative medicine in the management of headache. *Br Med J*, 2017; 357: j1805.
19. MOURA CC, et al. Acupuntura auricular para dor crônica nas costas em adultos: revisão sistemática e metanálise. *Rev Esc Enferm USP*, 2019; 53: e03461.
20. NASCIMENTO MC, et al. Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: desafios para as universidades públicas. *Trab Educ Saúde*, 2018; 16(2): 751-722.
21. PINHAL VA, BORGES JF. O desafio municipal de inserção da medicina integrativa na saúde pública: um olhar para as práticas de strategizing e organizing. *Rev Eletrôn Adm*, 2019; 25(1): 148-178.
22. REIS BO, et al. Avanços e desafios para a implementação das práticas integrativas e complementares no brasil. *Rev APS*, 2018; 21(3): 355-364.
23. RIERA R, et al. O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre o uso das 10 novas práticas de medicina integrativa incorporadas ao Sistema Único de Saúde. *Diagn Tratamento*, 2019; 24(1): 25-36.
24. SÁNCHEZ-VIDAÑA DI, et al. The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review. *Evid Based Complement Altern Med*, 2017; 2017: 5869315.
25. SAVARIS LE, et al. Práticas Integrativas E Complementares - Análise Documental E O Olhar De Profissionais Da Saúde. *Rev Bras Promoç Saúde*, 2019; 32: 9439.
26. SOUSA IMC, et al. Medicina Tradicional Complementar e Integrativa: desafios para construir um modelo de avaliação do cuidado. *Cien Saude Colet*, 2018; 23(10): 3403-3412.
27. SOUSA IMC, TESSER CD. Medicina Tradicional e Complementar no Brasil: inserção no Sistema Único de Saúde e integração com a atenção primária. *Cad. Saúde Pública*, 2017; 33(1): e00150215.
28. WELLS RE, et al. Complementary and Integrative Medicine for Neurological Conditions: A Review. *Med Clin North Am*, 2017; 101(5): 881-893.
29. ZHOU ES, et al. Integrative Medicine for Insomnia. *Med Clin North Am*, 2017; 101(5): 865-879.