



O uso de Práticas Integrativas e Complementares no tratamento do distúrbio ansioso

Gabriela de Vasconcelos Barros¹, Ana Cristina Oliveira de Souto², Daniel Breno Santana Almeida³, Henrique Oliveira de Souto⁴, Ramon Fernandes de Abrantes Barbosa⁵

Tipo de trabalho: Temas de Revisão

P01(CIAP-2 para sensação de ansiedade/nervosismo/tensão); P74(CIAP-2 para distúrbio ansioso/estado de ansiedade)

RESUMO

O distúrbio ansioso é um dos transtornos psicológicos mais comuns e representa 37% das doenças mentais cujos pacientes mais procuram atendimento na Atenção Primária. O tratamento correto é essencial, dado as consequências na saúde e o alto risco de suicídio. A farmacoterapia é o tratamento mais utilizado, entretanto, outros recursos podem fazer parte do plano terapêutico, como as práticas integrativas e terapias comunitárias, visto que abordam o indivíduo em sua dimensão global. Objetivou-se apresentar a relevância das práticas integrativas para o plano terapêutico de pacientes com ansiedade e mostrar a importância do bem-estar físico, mental e social para a saúde do indivíduo. A pesquisa foi realizada através de fontes de dados, como artigos científicos eletrônicos nas plataformas BVSMS, PubMed e SciELO. O tratamento farmacológico de ansiedade é amplamente utilizado, principalmente com Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina (ISRS) e os benzodiazepínicos para resolução de crises agudas. No entanto, tais medicamentos podem oferecer efeitos adversos e até mesmo dependência, o que mostra a importância da busca por outras terapias no auxílio do tratamento. Estudos têm trazido evidências de que a terapia homeopática, acupuntura e auriculoterapia podem ser úteis para esses pacientes. A terapia comunitária surge também como uma importante aliada, visto que oferece um momento para a troca de experiências e contribui para o enfrentamento dos problemas vivenciados. O uso dessas terapias, associado ao tratamento convencional, tem crescido na Europa e América do Norte, o que mostra uma tendência cada vez maior aos cuidados integrativos em saúde mental. Em

¹ Discente de Medicina (FAMENE); gabrielavasconcelosbarros@gmail.com.

² Discente de Medicina (UNIPÊ); aninhao.souto@hotmail.com.

³ Discente de Medicina (UNIPÊ); daniel.bsalmeida@hotmail.com.

⁴ Discente de Medicina (UNIPÊ); henriquesoutoo@gmail.com.

⁵ Médico de Família e Comunidade (UNIPÊ); ramon.fernandes.barbosa@gmail.com.

conclusão, percebe-se que, devido aos efeitos colaterais dos medicamentos usados no tratamento convencional de ansiedade, as terapias integrativas e complementares podem ser grandes aliadas, a fim de reduzir o uso excessivo dessas drogas. Apesar do crescimento observado em tais práticas, há necessidade de mais estudos e investimentos na área.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Atenção Primária à Saúde. Terapias Complementares.