

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC PAULINO BOTELHO  
Curso Técnico em Enfermagem**

**Bianca C. Ramos de Lima  
Kimberly W. F. de Souza  
Maria Eduarda A. da Silva.  
Milena Karina F. V. de Souza  
Yasmin Pedrazzani M. B. Viscaino**

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM**

**São Carlos  
2024**

**Bianca C. Ramos de Lima**  
**Kimberly W. F. de Souza**  
**Maria Eduarda A. da Silva.**  
**Milena Karina F. V. de Souza**  
**Yasmin Pedrazzani M. B. Viscaino**

## **PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso Técnico em  
Enfermagem da ETEC Paulino  
Botelho, orientado pela docente  
Dra. Cristiane Leite de Almeida como  
requisito parcial para obtenção do  
título de Técnico em Enfermagem.

**São Carlos**  
**2024**

## Resumo

As práticas integrativas são ações não farmacológicas para melhoria do indivíduo, como um todo, sob uma determinada condição. Essas práticas variam, podendo ser feitas através de óleos essenciais (fitoterapia), homeopatia, dança, quiropraxia, entre outros. Frente a uma sociedade que vem optando a cada dia a não utilizar somente as práticas medicamentosas, torna-se crescente a demanda por uma melhor e maior conscientização para as práticas integrativas, principalmente entre os profissionais de saúde, que estarão em contato cada vez mais rotineiramente com essas práticas. O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa por meio da aplicação de um questionário individual, antes e após uma aula sobre as práticas integrativas, para o 1 módulo do curso Técnico em Enfermagem da ETEC “Paulino Botelho”, para avaliar o conhecimento prévio e adquirido sobre o tema. Os resultados mostram a efetividade da intervenção para o módulo, em relação a conscientização sobre as PI, o que é de grande importância para os futuros profissionais da área da enfermagem pois poderão proporcionar um cuidado de maior qualidade e mais humanizado, que irá resultar em uma melhora de vida do paciente com as PI e de seus familiares e cuidadores.

**Palavras-Chave:** Práticas Integrativas, Práticas Integrativas e Assistência de Enfermagem e Humanização da Saúde.

**Abstract:**

Integrative practices are non-pharmacological actions to improve the individual, as a whole, under a certain condition. These practices vary and can be done through essential oils (herbal medicine), homeopathy, dance, chiropractic, and others. Faced with a society that is opting every day not to use only medicinal practices, the demand for better and greater awareness of integrative practices is growing, especially among health professionals, who will be in contact more and more routinely with these practices. The present study is a quantitative research through the application of an individual questionnaire, before and after a class on integrative practices, for the 1st module of the Nursing Technician course at ETEC "Paulino Botelho", to assess prior knowledge and acquired on the topic. The results show the effectiveness of the intervention for the module, in relation to raising awareness about IP, which is of great importance for future nursing professionals as they will be able to provide higher quality and more humanized care, which will result in a improvement of the patient's life with IP and that of their family members and caregivers.

**Keywords:** Integrative Practices, Integrative Practices and Nursing Care and Humanization of Health.

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Justificativa</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Objetivos</b> .....	<b>10</b>
<b>4. Revisão Bibliográfica</b> .....	<b>11</b>
4.1 Práticas integrativas e a assistência de enfermagem.....	11
4.2 Pensando a prática da aromaterapia.....	12
4.2.1 Objetivo da prática e sua comprovação.....	13
4.2.2 O exemplo da camomila.....	16
<b>5. Metodologia</b> .....	<b>18</b>
5.1 População alvo.....	19
5.2 Coleta de dados.....	20
5.3 Análise de dados.....	21
<b>6. Resultados</b> .....	<b>22</b>
6.1 Gráficos 1 e 2 anteriores a intervenção.....	23
6.2 Gráficos 1 e 2 pós intervenção.....	21
<b>7. Conclusão</b> .....	<b>23</b>
<b>8. Referências</b> .....	<b>24</b>
.....	25
<b>Apêndice A</b> .....	<b>26</b>
<b>Apêndice B</b> .....	<b>27</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Este estudo parte do tema das práticas integrativas na atenção primária à saúde, delimitando-se a analisar o papel da assistência de enfermagem neste contexto. Diante disso, procura, como problema de pesquisa, responder à seguinte questão: o que são práticas integrativas e como a equipe de enfermagem nesse contexto?

Essa questão parte da hipótese de que a equipe de enfermagem é um dos mais importantes agentes da equipe multidisciplinar que oferece práticas integrativas, pois são um dos poucos profissionais que atuam em todos os níveis do atendimento, desde o acolhimento, passando pela realização de exames e coletas, bem como no cuidado direto às mais variadas demandas.

De acordo com Takeshita et al. (2021), a assistência de enfermagem refere-se a um componente essencial e distintivo da prática desses profissionais, caracterizando a aplicação sistemática do conhecimento científico e técnico da equipe de enfermagem com o objetivo de promover, manter ou restaurar a saúde, prevenir doenças e proporcionar cuidados paliativos aos indivíduos, famílias e comunidades. Esta atividade engloba uma gama diversificada de ações, que incluem a avaliação abrangente das necessidades de saúde, o planejamento e a implementação de intervenções terapêuticas, bem como a avaliação contínua dos resultados obtidos.

A assistência de enfermagem baseia-se em uma abordagem holística, considerando não apenas os aspectos físicos do cuidado, mas também os aspectos emocionais, sociais, culturais e espirituais dos pacientes. Além disso, a prática de enfermagem, em qualquer um de seus níveis, é pautada por princípios éticos e legais que norteiam a conduta profissional, visando garantir a segurança, dignidade e bem-estar dos indivíduos sob os cuidados da enfermagem (MAGALHÃES e ALVIM, 2013).

Assim, a assistência de enfermagem é uma disciplina complexa e multifacetada, que requer competência clínica, habilidades de comunicação, tomada de decisões baseadas em evidências e um compromisso contínuo com a melhoria da qualidade dos cuidados de saúde. Ela desempenha um papel fundamental no sistema de saúde, contribuindo para a promoção da saúde pública e o alcance de resultados positivos para os pacientes e a sociedade como um todo (MAGALHÃES e ALVIM, 2013).

Já as práticas integrativas na área da saúde (PICS) referem-se a um conjunto de abordagens terapêuticas e métodos de cuidados de saúde que se baseiam em conhecimentos tradicionais, complementando a medicina convencional. Essas práticas são incorporadas às políticas de saúde em muitos países como uma forma de oferecer abordagens mais abrangentes e holísticas para a promoção da saúde, prevenção de doenças e tratamento de condições médicas.

Alguns exemplos de práticas integrativas incluem a acupuntura, a homeopatia, a fitoterapia, a medicina tradicional chinesa, a quiropraxia, a meditação, o yoga, a terapia de reiki, entre outras. Essas abordagens frequentemente se concentram na promoção do equilíbrio do corpo, mente e espírito, e muitas delas têm raízes culturais e históricas em diferentes partes do mundo.

O principal objetivo das práticas integrativas na área da saúde é complementar os cuidados médicos convencionais, proporcionando aos pacientes uma variedade de opções terapêuticas. Isso pode ajudar a melhorar a qualidade de vida, reduzir sintomas, aliviar o estresse e promover a recuperação. Muitos pacientes optam por integrar essas práticas em seu plano de cuidados de saúde, em conjunto com os tratamentos convencionais prescritos por médicos.

Diante disso, é preciso não somente conhecer o que são essas práticas na área de saúde, mas especificamente como os profissionais da equipe de enfermagem podem e devem se valer delas em suas rotinas de trabalho, especialmente no campo da atenção primária em saúde, visando oferecer um cuidado mais humanizado e abrangente.

## 2. JUSTIFICATIVA

A justificativa deste trabalho se fundamenta na importância das práticas integrativas na atenção primária à saúde e no papel fundamental que a equipe de enfermagem desempenha nesse contexto. A relevância dessa pesquisa pode ser destacada pelos seguintes pontos:

- **Crescente Reconhecimento das Práticas Integrativas:** As práticas integrativas na área da saúde estão ganhando reconhecimento crescente em todo o mundo, à medida que as pessoas buscam abordagens terapêuticas mais holísticas e complementares à medicina convencional. Com a inclusão dessas práticas nos sistemas de saúde, é fundamental entender como a equipe de enfermagem pode integrá-las em sua assistência.
- **Papel Multifacetado dos Profissionais da Enfermagem:** Esses profissionais desempenham um papel multifacetado na assistência à saúde, atuando em todas as etapas do atendimento, desde o acolhimento até o acompanhamento contínuo dos pacientes. São, portanto, um dos principais agentes da equipe multidisciplinar na atenção primária, o que os coloca em posição estratégica para incorporar práticas integrativas em suas abordagens de cuidado.
- **Abordagem Holística e Ética dos Profissionais da Enfermagem:** A assistência de enfermagem é conhecida por sua abordagem holística, levando em consideração não apenas os aspectos físicos da saúde, mas também os emocionais, sociais, culturais e espirituais dos pacientes. Além disso, esses profissionais são orientados por princípios éticos que garantem a segurança e o bem-estar dos pacientes.
- **Necessidade de Cuidados Mais Humanizados:** Em um ambiente de atenção primária, onde o contato com os pacientes é frequente e contínuo, é vital oferecer cuidados mais humanizados e abrangentes. As práticas integrativas podem contribuir para alcançar esse objetivo, considerando o paciente como um todo e promovendo o bem-estar de forma mais completa.
- **Contribuição para a Promoção da Saúde Pública:** A pesquisa sobre o papel dos profissionais da enfermagem na realização de práticas integrativas na atenção primária pode contribuir para a promoção da saúde pública, melhorando a

qualidade de vida dos pacientes e reduzindo a carga de doenças crônicas. Isso é fundamental, especialmente em sistemas de saúde com crescente demanda por cuidados de longo prazo.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Compreender o papel das práticas integrativas na assistência de enfermagem.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Descrever o que são práticas integrativas.

Discorrer sobre o movimento de humanização da saúde e o papel das práticas integrativas neste contexto.

## 4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 4.1 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E A ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM

Almeida (2019) explica que as práticas integrativas na área da saúde têm ganhado cada vez mais reconhecimento e espaço, não apenas entre os profissionais de saúde, mas também entre os pacientes e a sociedade em geral. Essas práticas, que incluem modalidades como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, aromaterapia, entre outras, têm como objetivo promover o equilíbrio e a harmonia do corpo, mente e espírito, além de contribuir para a prevenção de doenças e o tratamento de diversas condições de saúde.

A participação dos técnicos de enfermagem nesse processo é fundamental, pois são profissionais capacitados para atuar em diferentes níveis de atenção à saúde e possuem uma visão holística do cuidado. Os técnicos de enfermagem têm um papel importante na promoção da saúde, prevenção de doenças e no cuidado integral aos pacientes, e as práticas integrativas se encaixam perfeitamente nesse contexto (ALMEIDA, 2019).

Para Jales (2020), uma das principais contribuições dos técnicos de enfermagem nas práticas integrativas é a promoção do autocuidado e da autonomia dos pacientes. Por meio de orientações sobre o uso de técnicas como meditação, yoga, massagem terapêutica e outras, os técnicos de enfermagem podem capacitar os pacientes a cuidarem de sua própria saúde e a adotarem hábitos de vida mais saudáveis. Isso contribui não apenas para a melhoria da qualidade de vida, mas também para a prevenção de doenças crônicas e o controle de condições de saúde existentes.

Outro ponto importante, trazido por Jales (2020), os técnicos de enfermagem desempenham um papel importante na integração das práticas integrativas aos serviços de saúde convencionais. Eles podem atuar como mediadores entre os pacientes e os profissionais de saúde, facilitando o acesso às práticas integrativas e garantindo uma abordagem integrada e complementar ao tratamento convencional. Isso requer conhecimento e habilidades específicas por parte dos técnicos de enfermagem, incluindo a capacidade de avaliar as necessidades dos pacientes,

oferecer informações precisas sobre as diferentes modalidades de práticas integrativas disponíveis, e coordenar o cuidado em equipe de forma eficaz.

Alves (2022), por sua vez, explica que os técnicos de enfermagem têm grande participação nas práticas integrativas, especialmente por meio de auxílio nas pesquisas e no desenvolvimento de evidências científicas sobre a eficácia e segurança dessas modalidades. Por meio de estudos clínicos, revisões sistemáticas e pesquisas de implementação, os técnicos de enfermagem podem contribuir para o avanço do conhecimento sobre as práticas integrativas e sua integração adequada aos serviços de saúde. Isso é essencial para garantir que as práticas integrativas sejam baseadas em evidências e ofereçam benefícios reais aos pacientes.

É importante ressaltar, como apontam Freitas et al. (2021), que, embora as práticas integrativas tenham se mostrado eficazes em muitos casos, elas não devem substituir os tratamentos convencionais quando estes forem necessários. Os técnicos de enfermagem desempenham um papel fundamental na promoção de uma abordagem integrada e complementar à saúde, garantindo que os pacientes recebam o melhor cuidado possível, com base em suas necessidades individuais e nas melhores evidências disponíveis. Ao incorporar as práticas integrativas em seu repertório de cuidados, os técnicos de enfermagem podem contribuir significativamente para a melhoria da saúde e o bem-estar dos pacientes, bem como para o avanço da enfermagem como profissão.

#### 4.2 A PRÁTICA DA AROMATERAPIA

Segundo Hoare (2015), a aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas para promover o bem-estar físico, mental e emocional. Esta antiga arte de cura remonta a civilizações antigas, onde as propriedades curativas das plantas eram reconhecidas e utilizadas de diversas maneiras. No entanto, foi apenas no século XX que a aromaterapia começou a ser formalizada como uma prática distinta.

Os óleos essenciais, que são a base da aromaterapia, são substâncias altamente concentradas extraídas de flores, folhas, frutas, cascas e raízes de plantas. Cada óleo essencial possui sua própria composição química única e propriedades terapêuticas específicas. Essas propriedades podem incluir efeitos calmantes, revigorantes, anti-inflamatórios, antissépticos, entre outros (HOARE, 2015).

Na aromaterapia, os óleos essenciais podem ser inalados, aplicados topicamente na pele através de massagens ou banhos, ou até mesmo ingeridos em casos específicos e sob orientação profissional. Quando inalados, os aromas dos óleos essenciais estimulam o sistema límbico do cérebro, que é responsável pelas emoções e memórias, influenciando assim o humor e o bem-estar mental (HOARE, 2015).

Para Silva et al. (2020), os óleos essenciais também podem ser diluídos em óleos vegetais ou cremes e aplicados na pele durante massagens terapêuticas. Neste caso, as propriedades dos óleos essenciais são absorvidas pela pele e entram na corrente sanguínea, proporcionando efeitos terapêuticos locais e sistêmicos.

A aromaterapia é frequentemente utilizada para aliviar o estresse, ansiedade, dores musculares, dores de cabeça, problemas de sono, entre outros sintomas físicos e emocionais. Além disso, muitas pessoas também recorrem à aromaterapia para melhorar o humor, promover a concentração e aumentar a sensação de relaxamento e bem-estar geral (SILVA et al., 2020).

É importante notar, todavia, que, embora os óleos essenciais sejam produtos naturais, eles ainda são substâncias poderosas e devem ser usados com cuidado e moderação. A aromaterapia deve ser praticada com conhecimento e orientação adequada, especialmente em casos de uso interno ou em pessoas com condições médicas pré-existentes (SILVA et al., 2020).

#### 4.2.1 Objetivo da prática e sua comprovação

Oliveira (2019) diz que o principal objetivo da aromaterapia é equilibrar e harmonizar o corpo e a mente, estimulando os sentidos através dos aromas dos óleos essenciais. Estes óleos são compostos por substâncias químicas naturais que possuem propriedades terapêuticas únicas, capazes de influenciar o humor, aliviar sintomas físicos e promover uma sensação de relaxamento e bem-estar.

Ainda segundo Oliveira (2019), existem várias maneiras de utilizar a aromaterapia, sendo que uma delas é através da inalação dos óleos essenciais, seja através de difusores, vaporizadores ou simplesmente inalando o aroma diretamente do frasco. Esta forma de uso permite que os aromas penetrem no sistema respiratório e cheguem ao sistema límbico do cérebro, que é responsável pelas emoções e memórias, exercendo assim um efeito direto sobre o humor e o estado emocional.

Outra forma comum de utilizar a aromaterapia é através da aplicação tópica dos óleos essenciais na pele, geralmente diluídos em óleos vegetais ou cremes. Esta técnica é frequentemente utilizada em massagens terapêuticas, onde os óleos essenciais são absorvidos pela pele e entram na corrente sanguínea, proporcionando efeitos terapêuticos locais e sistêmicos (OLIVEIRA, 2019).

Os óleos essenciais também podem ser utilizados em banhos aromáticos, compressas, escalda-pés, entre outras técnicas, para aliviar dores musculares, relaxar a mente e promover uma sensação de bem-estar geral. Além disso, alguns óleos essenciais também têm propriedades antissépticas, anti-inflamatórias e antivirais, podendo ser utilizados para fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças (OLIVEIRA, 2019).

Segundo Farrer-Halls (2016), a aromaterapia, apesar de ser uma prática antiga, tem despertado cada vez mais interesse na comunidade científica moderna. Nos últimos anos, vários estudos têm sido realizados para investigar os potenciais benefícios terapêuticos dos óleos essenciais utilizados na aromaterapia e sua eficácia no tratamento de diversas condições de saúde.

Um dos aspectos mais estudados da aromaterapia é o seu efeito sobre o sistema nervoso e o cérebro. Pesquisas têm demonstrado que os aromas dos óleos essenciais podem influenciar diretamente as regiões do cérebro responsáveis pelas emoções, memória e regulação do humor. Por exemplo, alguns estudos mostraram que a inalação de óleos essenciais como lavanda, camomila e bergamota pode ter efeitos calmantes e ansiolíticos, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade (FARRER-HALLS, 2016).

Para Farrer-Halls (2016), diversos estudos têm investigado o potencial dos óleos essenciais no alívio da dor e no tratamento de condições como enxaqueca, dores musculares e articulares. Por exemplo, o óleo essencial de menta tem sido amplamente estudado por suas propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, sendo utilizado com sucesso no alívio de dores de cabeça e dores musculares.

Outras pesquisas têm se concentrado nos efeitos dos óleos essenciais sobre o sistema imunológico e sua capacidade de combater infecções e doenças. Estudos *in vitro* e em animais têm demonstrado que vários óleos essenciais, como o tea tree, o eucalipto e o cravo, possuem atividade antimicrobiana e podem ajudar a combater bactérias, vírus e fungos (FARRER-HALLS, 2016).

Além disso, alguns estudos têm investigado o potencial dos óleos essenciais no tratamento de distúrbios do sono, problemas respiratórios, distúrbios gastrointestinais e até mesmo condições psiquiátricas como depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Embora mais pesquisas sejam necessárias para confirmar esses resultados, os estudos preliminares sugerem que a aromaterapia pode ser uma ferramenta promissora no tratamento complementar de uma variedade de condições de saúde (FARRER-HALLS, 2016).

Para exemplificar esses estudos que comprovam os benefícios da aromaterapia, Melo Filho (2020) diz que essa prática tem sido cada vez mais reconhecida como uma abordagem terapêutica eficaz no tratamento de uma variedade de condições de saúde, incluindo o estresse, a ansiedade e a hipertensão arterial.

No caso da ansiedade, a aromaterapia pode oferecer alívio dos sintomas associados a esse distúrbio, tais como nervosismo, tensão, preocupação excessiva e dificuldade para relaxar. Estudos têm demonstrado que determinados óleos essenciais possuem propriedades calmantes e relaxantes que podem ajudar a reduzir a ansiedade e promover uma sensação de bem-estar. Por exemplo, o óleo essencial de lavanda é amplamente utilizado na aromaterapia devido às suas propriedades ansiolíticas e sedativas, que podem ajudar a acalmar a mente e diminuir a frequência cardíaca, proporcionando um estado de relaxamento (MELO FILHO, 2020).

Além da lavanda, outros óleos essenciais como o de camomila, bergamota, laranja, ylang-ylang e sândalo também têm sido estudados por seus efeitos no alívio da ansiedade. A inalação desses óleos essenciais através de difusores, vaporizadores ou inalação direta pode ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, promovendo um estado de calma e tranquilidade (MELO FILHO, 2020).

No que diz respeito à hipertensão arterial, a aromaterapia também pode oferecer benefícios significativos. Estudos têm demonstrado que certos óleos essenciais possuem propriedades vasodilatadoras, que podem ajudar a reduzir a pressão arterial elevada e melhorar a circulação sanguínea. Por exemplo, o óleo essencial de lavanda, além de suas propriedades ansiolíticas, também demonstrou ter efeitos hipotensores, ajudando a reduzir a pressão arterial em indivíduos com hipertensão (MELO FILHO, 2020).

Hoare (2015) aponta que outros óleos essenciais, como o de bergamota, limão, gerânio e erva-cidreira, também têm sido estudados por seus efeitos no controle da pressão arterial. A aplicação tópica desses óleos essenciais em massagens ou compressas, bem como a inalação através de difusores ou vaporizadores, pode ajudar a promover a vasodilatação, reduzir a resistência vascular e baixar a pressão arterial.

#### 4.2.2 O exemplo da camomila

Trazendo o exemplo da camomila, Anthis e Argel (2020) dizem que essa planta é uma das plantas mais populares e amplamente utilizadas na aromaterapia devido às suas diversas propriedades terapêuticas e aroma suave e reconfortante. Originária da Europa e da Ásia Ocidental, a camomila é conhecida por suas flores pequenas e brancas, e tem sido usada ao longo dos séculos para tratar uma variedade de condições de saúde e promover o bem-estar geral.

Uma das propriedades mais destacadas da camomila na aromaterapia é o seu efeito calmante e relaxante. O óleo essencial de camomila possui compostos que têm a capacidade de acalmar o sistema nervoso e aliviar o estresse e a ansiedade. Inalar o aroma suave da camomila pode ajudar a reduzir a tensão mental e emocional, promovendo uma sensação de relaxamento e tranquilidade (ANTHIS e ARGEL, 2020).

Outro ponto importante é que a camomila é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas. O óleo essencial de camomila tem sido utilizado para aliviar dores musculares e articulares, dores de cabeça, cólicas menstruais e outras condições dolorosas. Sua ação anti-inflamatória pode ajudar a reduzir a inflamação e o inchaço, proporcionando alívio rápido e eficaz (ANTHIS e ARGEL, 2020).

A camomila, na aromaterapia, promove um sono tranquilo e repousante. O aroma suave da camomila pode ajudar a induzir o relaxamento e a reduzir a insônia e outros distúrbios do sono. Muitas pessoas acham que inalar o aroma da camomila antes de dormir pode ajudar a acalmar a mente e facilitar a transição para um sono profundo e restaurador (ANTHIS e ARGEL, 2020), o que também se aplica em seu consumo enquanto chá.

Em termos de eficácia comprovada, Rocha et al. (2022) dizem que vários estudos têm apontado para os benefícios da camomila na aromaterapia. Pesquisas mostraram que a inalação do aroma de camomila pode reduzir os níveis de ansiedade

e melhorar a qualidade do sono em indivíduos com distúrbios de ansiedade e insônia. Além disso, estudos pré-clínicos e clínicos sugerem que o óleo essencial de camomila pode ter efeitos analgésicos e anti-inflamatórios significativos.

Quanto aos métodos de aplicação, existem várias maneiras de utilizar a camomila na aromaterapia. Uma das formas mais comuns é a inalação do aroma do óleo essencial de camomila através de difusores de aromaterapia ou inalação direta do óleo essencial. Também é possível diluir o óleo essencial de camomila em um óleo transportador, como óleo de coco ou jojoba, e aplicá-lo topicamente na pele para obter alívio de dores musculares e articulares (ROCHA et al., 2022).

Além disso, a camomila também pode ser adicionada a produtos de banho, como sais de banho ou óleos de banho, para promover relaxamento e alívio do estresse. Também é possível fazer compressas ou escalda-pés com infusões de camomila para aliviar dores musculares e promover o relaxamento (ROCHA et al., 2022).

Assim, verifica-se que a camomila é uma erva versátil e eficaz na aromaterapia, oferecendo uma variedade de benefícios terapêuticos, incluindo relaxamento, alívio da dor e promoção do sono. Seus efeitos comprovados e métodos de aplicação variados a tornam uma escolha popular para aqueles que buscam tratamentos naturais e holísticos para melhorar sua saúde e bem-estar geral (ROCHA et al., 2022).

## **5. MÉTODO**

Este trabalho foi realizado seguindo a metodologia de revisão bibliográfica, a qual livros, artigos científicos e trabalhos acadêmicos da área de saúde e enfermagem foram utilizados para ajudar na resposta dos objetivos propostos. Essa pesquisa foi realizada nos sites Google Acadêmico, Scielo e PubMed, aceitando-se apenas trabalhos dos últimos 10 anos (2013 a 2023).

Para a realização dessa pesquisa foram utilizados os seguintes termos: “Práticas Integrativas”, “Práticas Integrativas e Assistência de Enfermagem” e “Humanização da Saúde”. Sendo que para diminuir o volume de estudos encontrados, esses termos deverão constar nos títulos dos trabalhos.

Como procedimentos, inicialmente foram lidos apenas os títulos dos trabalhos encontrados, excluindo estudos repetidos, redundantes ou que não mostrem potencial de ajudarem na resposta aos objetivos estabelecidos. Os artigos selecionados passaram então para uma segunda fase, a qual foram os seus resumos lidos para uma nova rodada de exclusão, sendo os termos dados acima. Por fim, os estudos selecionados foram lidos na íntegra e usados para a escrita do referencial teórico, sempre com a devida referência, segundo as normas da ABNT.

### **5.1 População Alvo**

O estudo foi realizado na Escola Técnica Paulino Botelho, com alunos do primeiro módulo do curso Técnico em Enfermagem.

### **5.2 Coleta de dados**

Para a coleta de dados, utilizou-se a construção e aplicação de um questionário pré e pós-intervenção (apêndice A), realizando, além disso, uma aula expositiva (apêndice B) a fim de avaliar o conhecimento dos estudantes sobre as práticas integrativas e os impactos dela na assistência de enfermagem.

### **5.3 Análise de dados**

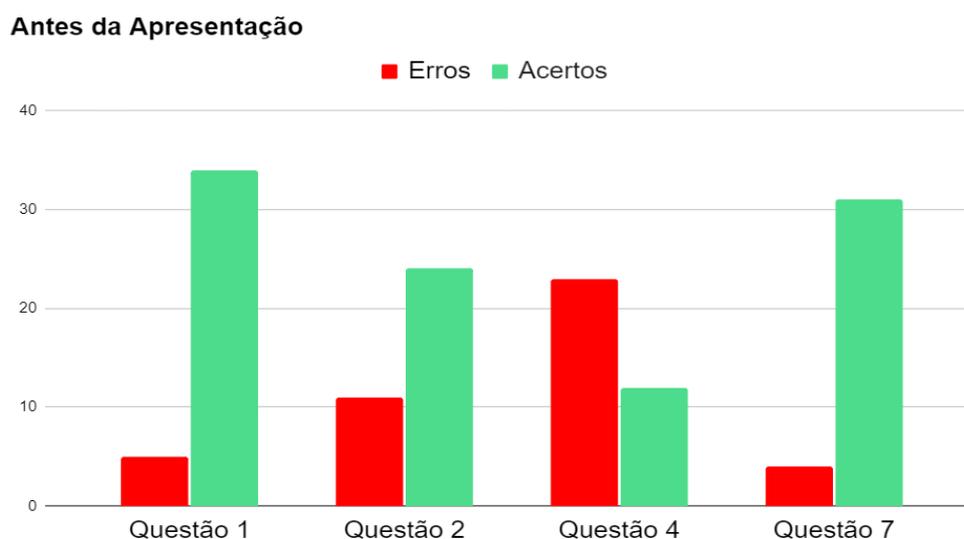
As respostas foram armazenadas e contabilizadas em um banco de dados *Microsoft Excel*®, bem como apresentadas em gráficos.

## 6. RESULTADOS

A aplicação do questionário ocorreu no período de aula, participando 35 alunos do primeiro módulo do curso Técnico em Enfermagem. A ferramenta utilizada foi o questionário impresso.

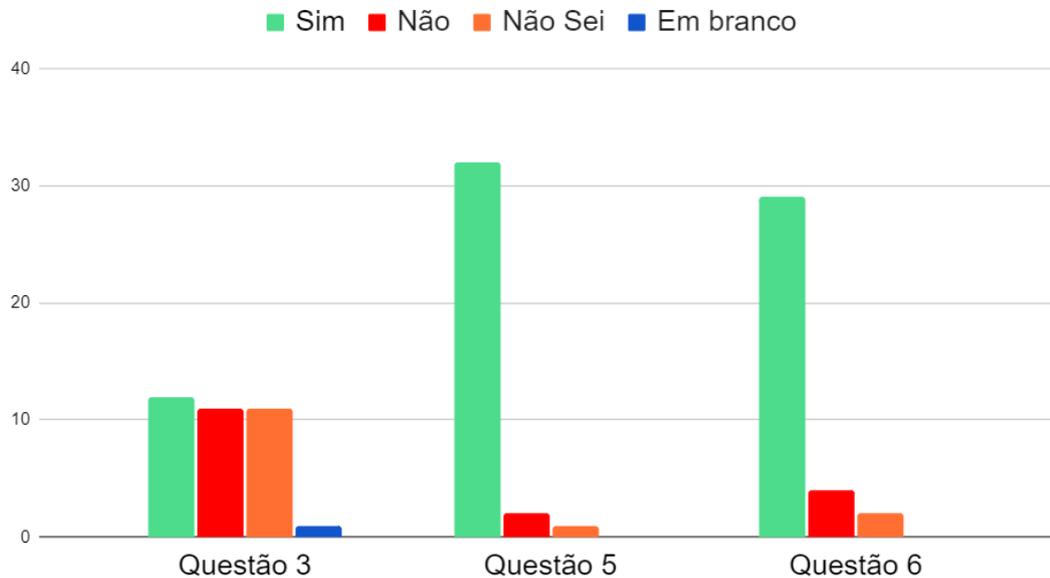
Abaixo, os gráficos 1 e 2 apresentam os resultados obtidos no questionário pré-intervenção.

**Gráfico 1. Respostas anteriores à intervenção.**



**Gráfico 2. Respostas anteriores à intervenção.**

**Antes da Apresentação**



A primeira questão abordou o conhecimento dos alunos sobre o que são Práticas Integrativas e 85,7% responderam que são práticas não-farmacológicas alternativas à medicina tradicional. Já a segunda questão tratou sobre o que eles acreditavam ser Práticas Integrativas, e entre acupuntura e terapia medicamentosa, 68,5% assinalaram acupuntura como sendo parte das práticas abordadas.

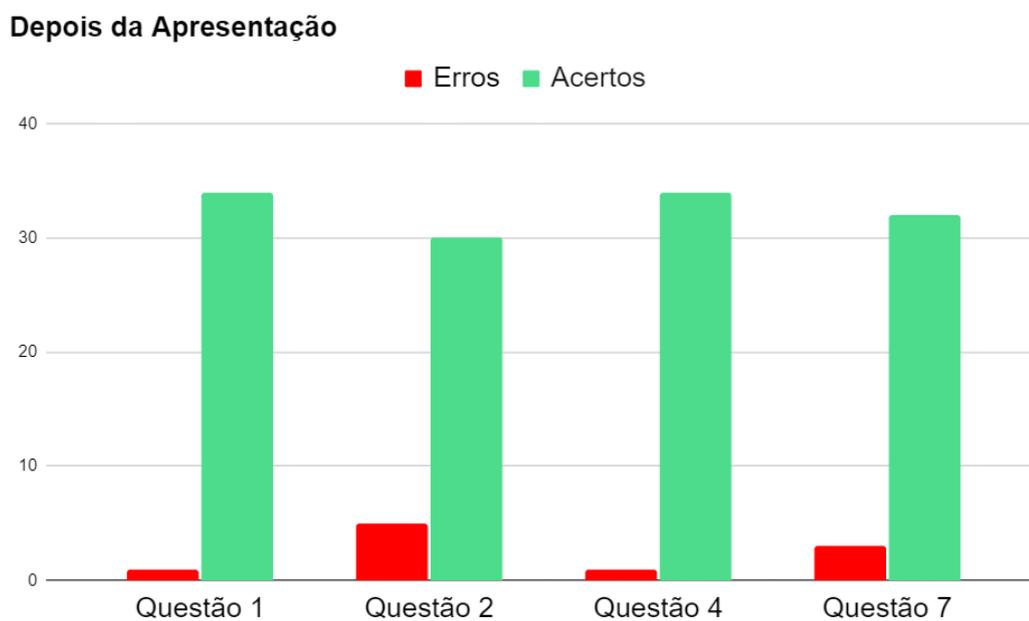
No que se refere à terceira questão, 31,4% acreditavam nunca ter utilizado as Práticas Integrativas, 31,2% não tinham certeza se já tinham utilizado e quando questionados se conheciam a prática fitoterápica, na quarta questão, 65,8% não tinham conhecimento sobre ela.

Observou-se na quinta e sexta questão que 5,8% dos participantes nunca utilizou a camomila como prática fitoterápica, 2,8% não sabiam se já tinham utilizado e 11,4% não conheciam as propriedades da camomila para fitoterapia, 5,7% não sabiam.

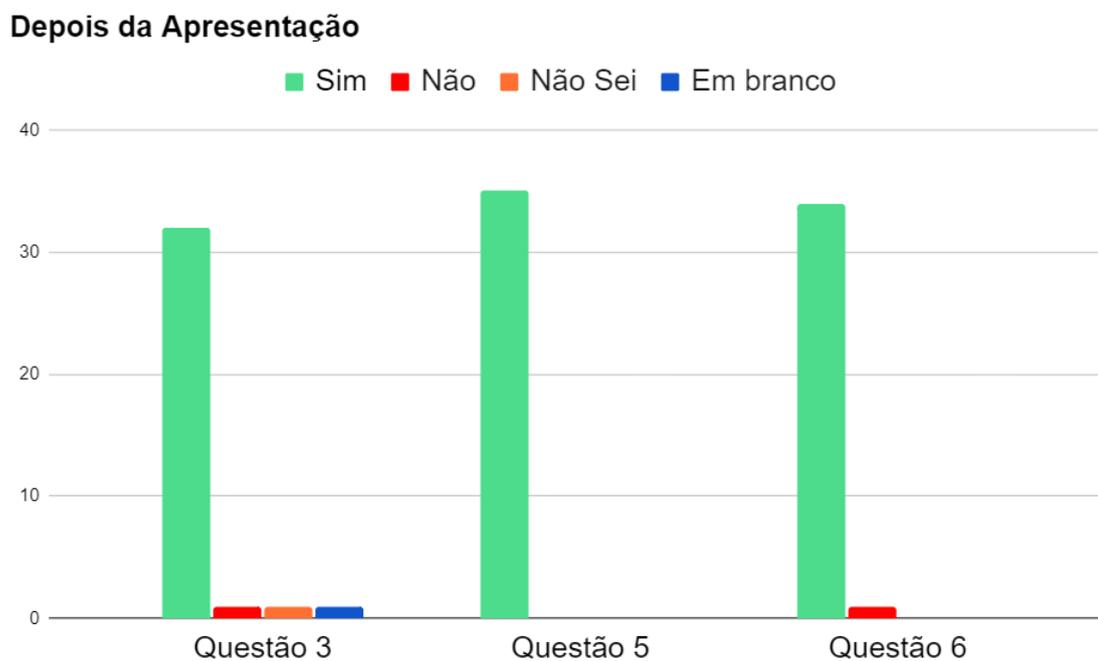
Na sétima e última questão, 11,4% marcaram como falso para a afirmação sobre as propriedades e benefícios da camomila utilizada em infusões e tratamentos, na fitoterapia.

Abaixo, o gráfico 3 e 4 apresentam os resultados obtidos no questionário pós-intervenção:

**Gráfico 3. Respostas posteriores à intervenção.**



**Gráfico 4. Respostas posteriores à intervenção.**



Ao comparar as respostas da primeira questão na pré-intervenção, observou-se que, após a aula, houve um aumento (11,5%) em relação às respostas afirmativas (97,2% no total). Já ao serem questionados sobre as opções que se enquadram no que são as Práticas Integrativas, 85,7% responderam corretamente.

Quanto ao que diz respeito à utilização das Práticas Integrativas, como visto na questão três, o crescimento de respostas afirmativas mostrou-se significativo (57,2% em comparação ao resultado pré-intervenção), somando 91,4% entre os alunos participantes.

Na quarta questão, o aumento de respostas afirmativas sobrepôs o resultado obtido no questionário pré-intervenção, mostrando, portanto, que o grupo participante entendeu o que é fitoterapia (97,2%).

Ainda no conceito de fitoterapia, 100% respondeu fazer ou ter feito uso da camomila como alternativa medicinal, especialmente no alívio de sintomas relacionados a processos inflamatórios. 97,2% também sinalizou conhecer as propriedades terapêuticas da camomila e acrescentou ao debate as formas de utilização, estabelecendo, assim, uma ponte correlação com as orientações expostas em aula.

Para finalizar o questionário, com o objetivo de reforçar a camomila como exemplo de prática fitoterápica, 91,4% dos alunos participantes sinalizaram as indicações da camomila para o tratamento de ansiedade, insônia, má digestão, cólica menstrual, entre outros.

## **7. CONCLUSÃO**

Neste estudo, foi observado que os alunos participantes possuíam saberes de nível básico acerca das Práticas Integrativas, havendo maior discrepância na resolução da questão número quatro (pré-intervenção), que abordava o conceito de fitoterapia. No entanto, após a intervenção, por meio de uma apresentação Power Point e um debate instaurado pelos membros do grupo, houve uma melhora significativa na amplitude deste conhecimento, inclusive no que diz respeito às medicações fitoterápicas. Essa intervenção também destacou a importância da humanização durante a assistência de enfermagem e reforçou o papel da visão holística sobre a medicina tradicional.

A partir dos resultados, pode-se concluir que a intervenção teve um impacto positivo na compreensão e conscientização sobre as Práticas Integrativas, enfatizando a reflexão diante do paciente e sua individualidade ao longo do cuidado prestado.

## 8. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J.R.; et al. **O enfermeiro frente às práticas integrativas e complementares em saúde na estratégia de saúde da família.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, n18, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/77>. Acesso em: 04/11/2023.

ALVES, M.P. **Gestão do ensino em práticas integrativas e complementares na formação do enfermeiro generalista.** Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Florianópolis, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/240888>. Acesso em: 06/09/2023.

ANTHIS, C.; ARGEL, M. **Guia Completo dos Óleos Essenciais: Poder terapêutico, saúde, beleza e bem-estar.** Editora Mantra, 1ª edição, 2020.

FARRER-HALLS, G. **A Bíblia da Aromaterapia: o Guia Definitivo Para o uso Terapêutico dos óleos Essenciais.** Editora Pensamento, 1ª edição, 2016.

FREITAS, J. R.; et al. **A importância do enfermeiro nas práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde.** Revista Saúde Coletiva, ano 11, n. 63, 2021. Disponível em: <https://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1447>. Acesso em: 06/09/2023.

HOARE, J. **Guia Completo de Aromaterapia.** Editora Pensamento, 1ª edição, 2015.

JALES, R. D. **Conhecimento e implementação das práticas integrativas e complementares pelos enfermeiros da atenção básica.** Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online); 12: 808-813, jan.-dez. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1100403>. Acesso em: 10/09/2023.

OLIVEIRA, O.M.C. **Aromaterapia: base científica para uma prática milenar.** Monografia de Mestrado em Ciências Farmacêuticas apresentada à Universidade de Lisboa, 2019. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/140d9d0226820566ed4c1510a3547e81/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 12/03/2024.

MELO FILHO, G.L. **Estudo sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade e/ou hipertensão arterial: uma revisão integrativa de literatura.** Brasileira Journal of Health Review, v.3, n.3, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/9584>. Acesso em: 16/03/2024.

ROCHA, M.A.; et al. **Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Camomila (*Matricaria recutita* L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade**

**Generalizada.** Research, Society and Development, v.11, n.5, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28680/24861>. Acesso em: 22/03/2024.

TAKESHITA, I.M.; et al. **Implementação das práticas integrativas e complementares no SUS:** revisão integrativa. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.2, p. 7848-7861 mar./apr.2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27942/22110>. Acesso em: 10/09/2023.

SILVA, E.T.S.; et al. **O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa.** Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 22, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/59677>. Acesso em: 20/03/2024.

## Apêndice A

### QUESTIONÁRIO

Curso:

Idade:

Sexo:

Data:

1. O que você acha que são práticas integrativas?  
 Práticas farmacológicas.  
 Práticas não-farmacológicas alternativas à medicina tradicional.
  
2. Das opções abaixo, assinale o que você acredita serem práticas integrativas:  
 Acupuntura.  
 Terapia medicamentosa.
  
3. Você utiliza/utilizou ou conhece alguém que utiliza/utilizou alguma prática integrativa?  
 Sim.  
 Não.  
 Não tenho certeza.
  
4. Você conhece a prática de fitoterapia?  
 Sim  
 Não
  
5. Você já utilizou a camomila para fins terapêuticos?  
 Sim.  
 Não.  
 Não sei.
  
6. Você conhece alguma das propriedades terapêuticas da camomila?  
 Sim.  
 Não.  
 Não sei.
  
7. A camomila pode ser utilizada na preparação de infusões para tratar ansiedade, insônia, má digestão e cólica menstrual. Além disso, também tem excelentes propriedades cicatrizantes, podendo ser utilizada na cicatrização de feridas.  
 Verdadeiro.  
 Falso.

# Apêndice B

<h2>PRÁTICAS INTEGRATIVAS</h2> <p>além da medicina tradicional</p>	<h2>JUSTIFICATIVA</h2>	<h3>Contribuição para a Promoção da Saúde Pública:</h3> <p>O papel dos profissionais da enfermagem na realização de práticas integrativas na atenção primária pode contribuir para a promoção da saúde pública, melhorando a qualidade de vida dos pacientes e reduzindo a carga de doenças crônicas. Isso é fundamental, especialmente em sistemas de saúde com crescente demanda por cuidados de longo prazo.</p>
<h2>INTRODUÇÃO</h2> <p>O que são práticas integrativas e como a equipe de enfermagem nesse contexto?</p> <p>As práticas integrativas na área da saúde (PICS) referem-se a um conjunto de abordagens terapêuticas e métodos de cuidados de saúde que se baseiam em conhecimentos tradicionais, complementando a medicina convencional.</p>	<h3>Crescente Reconhecimento das Práticas Integrativas:</h3> <p>Com a inclusão dessas práticas nos sistemas de saúde, é fundamental entender como a equipe de enfermagem pode integrá-las em sua assistência.</p> <h3>Papel Multifacetado dos Profissionais de Enfermagem:</h3> <p>Esses profissionais desempenham um papel multifacetado na assistência à saúde, atuando em todas as etapas de atendimento, desde o acolhimento até o acompanhamento contínuo dos pacientes.</p>	<h2>OBJETIVOS</h2> <h3>OBJETIVO GERAL</h3> <p>Compreender o papel das práticas integrativas na assistência de enfermagem.</p>
 <p>Dentre estas, destacam-se: acupuntura, homeopatia, fitoterapia, medicina tradicional chinesa, quiropraxia, meditação, ioga, terapia de reiki, entre outras.</p>  <p>Concentram-se na promoção do equilíbrio do corpo, mente e espírito, e muitas delas têm raízes culturais e históricas em diferentes partes do mundo.</p>	<h3>Abordagem Holística e Ética dos Profissionais de Enfermagem:</h3> <p>A assistência de enfermagem é concebida por sua abordagem holística, levando em consideração aspectos emocionais, sociais, culturais e espirituais dos pacientes, além de ser orientada por princípios éticos.</p> <h3>Necessidade de Cuidados Mais Humanizados:</h3> <p>As práticas integrativas podem contribuir para alcançar esse objetivo, levando em conta o paciente como um todo e promovendo o bem-estar de forma mais completa.</p>	<h2>OBJETIVOS</h2> <h3>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever o que são práticas integrativas;</li> <li>• Entender o movimento de humanização da saúde e o papel das práticas integrativas neste contexto;</li> <li>• Refletir sobre como a equipe de enfermagem pode recorrer às práticas integrativas para o cuidado dos pacientes.</li> </ul>
<h2>METODOLOGIA</h2> <p>Este trabalho será realizado seguindo a metodologia de revisão bibliográfica, na qual livros, artigos científicos e trabalhos acadêmicos da área de saúde e enfermagem serão utilizados para ajudar na resposta dos objetivos propostos. Essa pesquisa será realizada nos sites Google Acadêmico, Scielo e PubMed, acionando-se apenas trabalhos dos últimos 10 anos (2013 a 2023).</p>	<h2>A PRÁTICA DA AROMATERAPIA</h2> <p>O que são óleos essenciais?</p> <p>Os óleos essenciais, que são a base da aromaterapia, são substâncias altamente concentradas extraídas de flores, folhas, frutas, cascas e raízes de plantas. Cada óleo essencial possui sua própria composição química única e propriedades terapêuticas específicas. Essas propriedades podem incluir efeitos calmantes, revigorantes, anti-inflamatórios, antissépticos, entre outros (HOARE, 2015).</p>	<h2>PROPRIEDADES DA CAMOMILA</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efeito calmante e relaxante: o óleo essencial de camomila possui compostos que têm a capacidade de acalmar o sistema nervoso e aliviar o estresse e a ansiedade;</li> <li>• Propriedades anti-inflamatórias e analgésicas: o óleo essencial de camomila tem sido utilizado para aliviar dores musculares e articulares, dores de cabeça, cólicas menstruais e outras condições dolorosas. Sua ação anti-inflamatória pode ajudar a reduzir a inflamação e o inchaço, proporcionando alívio rápido e eficaz.</li> </ul>
<h2>REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</h2> <p>Para Jales (2010), uma das principais contribuições dos enfermeiros nas práticas integrativas é a promoção do autocuidado e da autonomia dos pacientes. Por meio de orientações sobre o uso de técnicas como meditação, ioga, massagem terapêutica e outras, os enfermeiros podem capacitar os pacientes a cuidarem de sua própria saúde e a adotarem hábitos de vida mais saudáveis.</p>	<h2>A PRÁTICA DA AROMATERAPIA</h2> <p>O principal objetivo da aromaterapia é equilibrar e harmonizar o corpo e a mente, estimulando os sentidos através dos aromas dos óleos essenciais. Estes óleos são compostos por substâncias químicas naturais que possuem propriedades terapêuticas únicas, capazes de influenciar o humor, aliviar sintomas físicos e promover uma sensação de relaxamento e bem-estar.</p>	<h2>COMO UTILIZAR?</h2> <p>Quanto aos métodos de aplicação, uma das formas mais comuns é a inalação do aroma do óleo essencial de camomila através de difusores de aromaterapia ou inalação direta do óleo essencial. Também é possível diluir o óleo essencial de camomila em um óleo transportador, como óleo de coco ou jojoba, e aplicá-lo topicamente na pele para obter alívio de dores musculares e articulares (ROCHA et al., 2022).</p>
<h2>A PRÁTICA DA AROMATERAPIA</h2> <p>Segundo Heore (2015), a aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas para promover o bem-estar físico, mental e emocional.</p>	<h2>CAMOMILA</h2> <p>Trazendo o exemplo da camomila, Anthes e Arget (2020) dizem que essa planta é uma das plantas mais populares e amplamente utilizadas na aromaterapia devido às suas diversas propriedades terapêuticas e aroma suave e reconfortante.</p>	<h2>DÚVIDAS?</h2> <p>OBRIGADA!</p>