



Descrição e conceito das principais Práticas Integrativas

1. Acupuntura

A acupuntura é uma prática terapêutica da Medicina Tradicional Chinesa que surgiu há mais de 2.000 anos. Utiliza agulhas finas para estimular pontos específicos do corpo (meridianos), promovendo equilíbrio físico e emocional, além de auxiliar no alívio de diversos quadros clínicos e dolorosos.

Há evidências moderadas a fortes para:

- lombalgia crônica;
- cervicalgia;
- osteoartrite de joelho;
- dor miofascial;
- dor no ombro;
- fibromialgia;
- enxaqueca;
- cefaleia tensional;
- ansiedade;
- insônia;
- estresse.

Mapa de Evidência BVS MTCTI:

[BVS MTCTI – Efetividade Clínica da Acupuntura](#)

2. Auriculoterapia

A auriculoterapia é uma técnica terapêutica da Medicina Tradicional Chinesa que estimula pontos específicos da orelha, onde todo o organismo encontra-se representado como um microssistema. A estimulação é realizada principalmente por sementes vegetais, como vaccaria ou mostarda, previamente preparadas para esse fim.

Apresenta melhores evidências científicas principalmente para:

- dor;
- ansiedade;
- estresse;
- qualidade do sono.

Mapa de Evidência BVS MTCI:

[BVS MTCI – Efetividade Clínica da Auriculoterapia](#)

3. Aromaterapia

A aromaterapia é uma prática terapêutica secular que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas para promover bem-estar físico, emocional e mental.

Benefícios mais descritos:

- redução da ansiedade leve;
- redução do estresse;
- relaxamento;
- melhora subjetiva do bem-estar.

Mapa de Evidência BVS MTCI:

[BVS MTCI – Aromaterapia](#)

4. Arteterapia

A arteterapia é uma forma de terapia que utiliza atividades artísticas como meio de expressão emocional, autoconhecimento e cuidado psicológico.

Em vez de focar apenas na conversa, utiliza recursos criativos para ajudar a pessoa a comunicar sentimentos, experiências e conflitos.

Revisões sistemáticas e meta-análises mostram benefícios importantes em: ansiedade, depressão, estresse, sofrimento emocional, trauma psicológico. transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), melhora na autoestima e expressão emocional

5. Ayurveda

A Ayurveda é um sistema tradicional de medicina originado na Índia há mais de 2 mil anos. O nome vem do sânscrito:

- *Ayur* = vida;
- *Veda* = conhecimento ou ciência.

Assim, Ayurveda significa “ciência da vida”.

Busca promover saúde e equilíbrio por meio da alimentação, rotina, plantas medicinais, massagens, exercícios, respiração e hábitos de vida.

A Ayurveda entende que cada pessoa possui uma combinação própria de energias chamadas *doshas*:

- **Vata:** relacionado ao movimento, leveza e sistema nervoso;
- **Pitta:** relacionado ao metabolismo, digestão e calor;
- **Kapha:** relacionado à estrutura, estabilidade e retenção.

Segundo a tradição ayurvédica, a saúde ocorre quando esses doshas estão em equilíbrio.

Os cuidados geralmente incluem:

- alimentação personalizada;
- uso de ervas e óleos;
- massagens terapêuticas;
- meditação e exercícios respiratórios;
- yoga;
- rotinas adequadas de sono e alimentação.

6. Dança Circular

A Dança Circular é uma prática expressiva corporal coletiva que utiliza dança em roda, canto e ritmo para promover integração humana, auxílio mútuo e igualdade, visando ao bem-estar físico, mental, emocional e social.

As danças circulares estiveram presentes ao longo da história da humanidade em rituais e celebrações coletivas.

Nas décadas de 1950 e 1960, o bailarino e coreógrafo alemão Bernhard Wosien resgatou danças folclóricas de diferentes povos e culturas. Em 1976, ensinou essas danças na comunidade de Findhorn, marco importante para o movimento contemporâneo das Danças Circulares.

Os estudos mostram benefícios relacionados a: redução do estresse, diminuição de sintomas depressivos, melhora da autoestima, relaxamento, aumento do sentimento de pertencimento, fortalecimento de vínculos sociais e melhora do bem-estar emocional.

7. Geoterapia

A geoterapia é uma prática terapêutica milenar que utiliza argilas e minerais naturais em intervenções integrativas.

Historicamente, foi utilizada para:

- tratamentos terapêuticos;
- conservação de alimentos;
- manutenção da saúde;
- fins estéticos.

É empregada principalmente em:

- doenças osteomusculares;
 - processos inflamatórios;
 - lesões dérmicas;
 - cicatrização de ferimentos.
-

8. Homeopatia

A homeopatia é um sistema médico complexo de caráter holístico, baseado no princípio vitalista e na lei dos semelhantes, enunciada por Hipócrates no século IV a.C.

Foi desenvolvida por Samuel Hahnemann no século XVIII e introduzida no Brasil por Benoit Mure em 1840.

Os princípios fundamentais da homeopatia incluem:

- lei dos semelhantes;
- experimentação no homem sadio;
- uso de medicamentos ultra diluídos.

Os medicamentos homeopáticos da Farmacopeia Homeopática Brasileira estão incluídos na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME).

Mapa de Evidência BVS MTCI:

[BVS MTCI – Homeopatia](#)

9. Imposição de Mãos

A imposição de mãos é uma prática terapêutica secular em que uma pessoa posiciona as mãos sobre outra, ou próximas ao corpo, com a intenção de promover bem-estar, conforto e equilíbrio energético.

Baseia-se na ideia de transferência de energia vital (*Qi* ou *prana*) por meio das mãos, auxiliando no equilíbrio do campo energético humano.

10. Medicina Antroposófica

A medicina antroposófica é um sistema de cuidado em saúde criado no início do século XX pelo filósofo Rudolf Steiner em colaboração com a médica Ita Wegman.

Combina conhecimentos da medicina convencional com uma visão ampliada do ser humano, considerando aspectos:

- físicos;
- emocionais;
- mentais;
- espirituais.

No Brasil, foi introduzida há aproximadamente 60 anos, apresentando abordagem complementar e transdisciplinar voltada à integralidade do cuidado.

Mapa de Evidência BVS MTCTI:

[BVS MTCTI – Medicina Antroposófica](#)

11. Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

A Medicina Tradicional Chinesa é um sistema de cuidados em saúde desenvolvido na China há milhares de anos.

Inclui práticas como:

- acupuntura;
- fitoterapia chinesa;
- massagens terapêuticas (Tuiná);
- Tai Chi;
- Qi Gong;
- orientações alimentares.

Seu princípio central é o equilíbrio da energia vital (*Qi*), que circula pelos meridianos do corpo.

A MTC utiliza conceitos como:

- Yin e Yang;
- Cinco Elementos;
- equilíbrio do fluxo do Qi.

Mapa de Evidência BVS MTCTI:

[BVS MTCTI – Práticas Mente e Corpo da MTC](#)

12. Meditação

A meditação é uma prática de atenção e consciência utilizada para acalmar a mente, aumentar o foco e desenvolver equilíbrio emocional.

Os benefícios com melhores evidências científicas incluem:

- redução do estresse;
- melhora da ansiedade;
- prevenção de recaídas depressivas;
- melhora moderada do sono;
- redução da dor crônica.

Mapa de Evidência BVS MTCTI:

[BVS MTCTI – Meditação e Mindfulness](#)

13. Musicoterapia

A musicoterapia é uma prática terapêutica que utiliza a música e seus elementos — som, ritmo, melodia, harmonia e improvisação — de forma estruturada e conduzida por um musicoterapeuta qualificado para promover saúde, prevenção, reabilitação e qualidade de vida.

As revisões sistemáticas e metanálises sobre musicoterapia demonstram benefícios clínicos relevantes em diferentes áreas da saúde física, mental e neurológica. Os melhores níveis de evidência concentram-se em ansiedade, depressão, demência, autismo, cuidados paliativos e qualidade de vida.

14. Naturopatia

A naturopatia é uma prática terapêutica que adota uma visão ampliada e multidimensional do processo saúde-doença, utilizando métodos e recursos naturais no cuidado à saúde.

Seus fundamentos estão relacionados ao vitalismo e à medicina popular.

15. Plantas Medicinais e Fitoterapia

As plantas medicinais compreendem espécies vegetais utilizadas com finalidade terapêutica, devendo ser empregadas de forma racional devido à possibilidade de:

- interações medicamentosas;
- efeitos adversos;
- contraindicações.

A fitoterapia utiliza plantas medicinais em diferentes formas farmacêuticas, sem uso de substâncias ativas isoladas.

No Brasil, foi institucionalizada no SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF).

Mapa de Evidência BVS MTCI:

[BVS MTCI – Plantas Medicinais Brasileiras](#)

16. Reflexologia

A reflexologia é uma prática terapêutica que utiliza estímulos em áreas reflexas dos pés, mãos e orelhas para auxiliar:

- relaxamento;
- sedação da dor;
- eliminação de toxinas;
- equilíbrio corporal.

Baseia-se no princípio de que essas áreas representam o organismo em sua totalidade.

Mapa de Evidência BVS MTCI:

[BVS MTCI – Reflexologia](#)

17. Reiki

O Reiki é uma prática terapêutica integrativa criada no Japão no início do século XX por Mikao Usui.

A palavra Reiki deriva de:

- *Rei* = energia universal;
- *Ki* = energia vital.

Consiste na imposição suave das mãos sobre o corpo ou próximo dele, buscando promover:

- relaxamento;
- equilíbrio emocional;
- sensação de bem-estar.

As principais revisões sistemáticas encontraram alguns resultados positivos, especialmente em: ansiedade, estresse, dor, relaxamento, bem-estar emocional e qualidade de vida.

18. Shantala

A Shantala é uma técnica tradicional indiana de massagem para bebês.

Tornou-se conhecida no Ocidente após o médico francês Frédérick Leboyer publicar o livro *Shantala: A Traditional Art of Baby Massage*.

A prática favorece: vínculo afetivo entre bebê e cuidadores, relaxamento, percepção corporal e conforto emocional.

Mapa de Evidência BVS MTCI:

[BVS MTCI – Shantala](#)

19. Terapia Comunitária Integrativa (TCI)

A Terapia Comunitária Integrativa foi criada no Brasil, na década de 1980, pelo psiquiatra Adalberto Barreto, professor da Universidade Federal do Ceará.

É uma prática coletiva realizada em rodas de conversa abertas à comunidade, promovendo:

- escuta;
- acolhimento;
- fortalecimento de vínculos;
- apoio emocional;
- fortalecimento de redes sociais.

A TCI integra conhecimentos acadêmicos e saberes populares, atuando como instrumento de promoção da saúde e autonomia comunitária.

20. Termalismo Social/Crenoterapia

O uso terapêutico das águas minerais é uma prática antiga, descrita por Heródoto em 450 a.C.

O termalismo utiliza águas minerais com propriedades físicas, térmicas e químicas em tratamentos de saúde.

As evidências científicas mais consistentes incluem: doenças musculoesqueléticas, osteoartrite, lombalgia crônica, fibromialgia, melhora do sono, redução de fadiga, ansiedade leve, estresse e melhora do bem-estar.

A crenoterapia consiste no uso preventivo ou complementar de águas minerais medicinais em tratamentos de saúde.

21. Yoga

O Yoga constitui um sistema filosófico e um conjunto de práticas integradas entre corpo e mente. Seu principal codificador foi Patañjali.

Principais elementos:

- posturas corporais (*asanas*);
- técnicas respiratórias (*pranayama*);
- meditação.

Benefícios mais descritos: redução do estresse e ansiedade, melhora da flexibilidade e postura, aumento da concentração e relaxamento e bem-estar.

Mapa de Evidência BVS MTCI:

[BVS MTCI – Yoga](#)