



Contribuições das Terapias Holísticas para Saúde Mental no Contexto da Pandemia

*Marcos Antônio Pereira da Silva¹; Henrique Miguel de Lima Silva²;
Fernanda Pereira de Brito Neves⁴; Paulo Tadeu Ferreira Teixeira⁴;
Emília Inácio Timóteo⁵; Ana Dandara da Silveira Carvalho⁶*

Resumo: A presente pesquisa discute a relação entre as teorias holísticas para saúde mental no contexto da pandemia de coronavírus. A literatura mostra que o distanciamento social, bem como contribuiu para o desenvolvimento de inúmeros problemas de saúde mental como síndrome do pânico e depressão. Neste sentido parte-se a hipótese de que as terapias holísticas contribuem diretamente no reestabelecimento da saúde mental, bem como da qualidade de vida da população mundial. Neste sentido, desenvolveu-se uma revisão de literatura integrativa a partir de artigos inéditos publicados entre os anos de 2019 e 2021 nas bases de dados Scielo; Medline e Pubmed. Como critérios de inclusão, considerou-se pesquisas inéditas e originais sobre a temática, bem como os clássicos da literatura. Como critérios de exclusão, desconsiderou-se trabalhos incompleto e/ou não originais. Após análise dos trabalhos concluiu-se as terapias holísticas, bem como alimentação saudável e atividades físicas são indispensáveis para manutenção da saúde mental no contexto da medicina.

Palavras-chave: terapias holísticas; saúde mental; covid.

¹ Graduando em Medicina pela UNINORTE. E-mail: marcos.bxp@gmail.com;

² Docente da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Pós-Doutorado em Ensino pelo PPGE-UERN. Medicina – UNINORTE. ORCID <http://orcid.org/0000-0002-1394-9173>. E-mail:henrique.miguel.91@gmail.com;

³ Graduação em Medicina pela Fundação de Ensino Superior de Pernambuco. Médica na Secretaria de Saúde do Estado do Ceará e Médica Anestesiologista do Hospital e Maternidade São Vicente de Paulo. Contato: fpbritoneves@hotmail.com;

⁴ Graduação em Psicologia pela Faculdade de Tecnologia e Ciências. Mestrado em Teologia Aplicada e Bioenergia pela Faculdade de Tecnologia e Ciências. Docente do Instituto Mantenedor de Ensino Superior da Bahia e horista - Cesupi Faculdade de Ilhéus. paulotteixeira@hotmail.com;

⁵ Graduação em História pela Universidade Federal da Paraíba. Graduação em Matemática pela UNIASSELVI. Mestre em Ciências da Educação pela Absolute Christian University. emiatimoteo@gmail.com;

⁶ Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa-Portugal. Especialização em Políticas Educativas e Docência do Ensino Superior - FAFOPA / AEDA. Especialização em Gestão e Educação Ambiental – UESPI e Pós-Graduação em Gestão Escolar pela UNIFAEL. Pós-graduanda em Neuropsicopedagogia pela UNIFAHE. Licenciatura Plena em Pedagogia- UFPI. Licenciatura Plena em Ciências Biológicas -FAFOPA. Ana.dandara@hotmail.com.

Contributions of Holistic Therapies for Mental Health in the Context of the Pandemic

Abstract: The present research discusses the relationship between holistic theories for mental health in the context of the coronavirus pandemic. The literature shows that social distancing, as well as contributed to the development of numerous mental health problems such as panic syndrome and depression. In this sense it is assumed that holistic therapies contribute directly to the restoration of mental health, as well as the quality of life of the world population. An integrative literature review was developed based on unpublished articles published between 2019 and 2021 in the Scielo, Medline, and Pubmed databases. The inclusion criteria considered unpublished and original research on the theme, as well as the classics of the literature. Exclusion criteria were incomplete and/or non-original studies. After analysis of the papers it was concluded that holistic therapies, as well as healthy food and physical activities are indispensable for the maintenance of mental health in the context of medicine.

Keywords: holistic therapies; mental health; covid.

Introdução

A presente pesquisa discute a relação entre as teorias holísticas para saúde mental no contexto da pandemia de coronavírus. A literatura mostra que o distanciamento social, bem como contribuiu para o desenvolvimento de inúmeros problemas de saúde mental como síndrome do pânico e depressão. Neste sentido parte-se a hipótese de que as terapias holísticas contribuem diretamente no reestabelecimento da saúde mental, bem como da qualidade de vida da população mundial.

Neste sentido, desenvolveu-se uma revisão de literatura integrativa a partir de artigos inéditos publicados entre os anos de 2019 e 2021 nas bases de dados Scielo. Como critérios de inclusão consideraram-se pesquisas inéditas e originais sobre a temática, bem como os clássicos da literatura.

Como critérios de exclusão desconsideramos trabalhos incompleto e/ou não originais. Após análise dos trabalhos concluiu-se as terapias holísticas, bem como alimentação saudável e atividades físicas são indispensáveis para manutenção da saúde mental no contexto da medicina (BRASIL, 2005).

Da Epidemia à Pandemia

Uma das grandes dificuldades de combate às doenças emergentes consiste no fato de ausência de tratamentos eficazes. Nos últimos anos, a pandemia do coronavírus mostrou-se

como uma evidente situação em que o mundo todo precisou se distanciar até que a vacina fosse desenvolvida para amenizar os sintomas e, por conseguinte, salvar a vida de bilhões de pessoas a redor do mundo.

Em se tratando da saúde mental, a Organização Mundial de Saúde (2019) recomendou que todos os sistemas de saúde ao redor do mundo no intuito de evitar e combater os principais problemas de saúde mental.

Em dezembro de 2019 a variante no coronavírus começa e gera problemas em Wuhan, China, causando problemas respiratórios e, rapidamente, evolui para uma pandemia, bem como gerando colapso nos sistemas mundiais de saúde e, por fim, ceifando milhares de pessoas ao redor do mundo (CUI; SHI, 2019).

Outrossim, de acordo com Cui e Shi (2019), o aumento da reinfecção também passou a ser um problema de escala global, sobretudo, pela rápida mutação do vírus. Além disso, de acordo Huang *et al.* (2019), os problemas respiratórios em curto tempo sobrecarregou os sistemas de saúde e gerou colapso diante do número insuficientes de leitos de Unidades de Terapia Intensiva – UTIs para as pessoas infectadas

É justamente neste contexto de colapso global que as terapias holísticas ganham espaço no Brasil e no mundo, sobretudo, por contemplar o novo conceito de saúde integral do paciente, bem como transformar em realidade o auto cuidado e a medicina preventiva e interdisciplinar (MILHOMEM, OLIVEIRA, 2022).

Metodologia

Considerando a atual proposta de pesquisa integrativa; exploratória e bibliográfica, considerando os estudos de Marconi e Lakatos (2010). De acordo com os autores este tipo de estudo permite compreender determinado fenômeno em um dado momento. Por ser exploratório, também contribui para evidenciar possibilidades de resolução da problemática em voga. Por este motivo, escolheu-se a revisão integrativa de literatura pelo fato de contribuir diretamente com a compreensão das contribuições das terapias holísticas para saúde mental neste contexto de pandemia.

Os meios que foram utilizados para o levantamento da literatura foram os canais de busca: PUBMED, MEDLINE e SCIELO considerando os artigos originais sobre a temática selecionada para pesquisa. Após a leitura dos resumos, selecionamos os estudos para análise na próxima seção

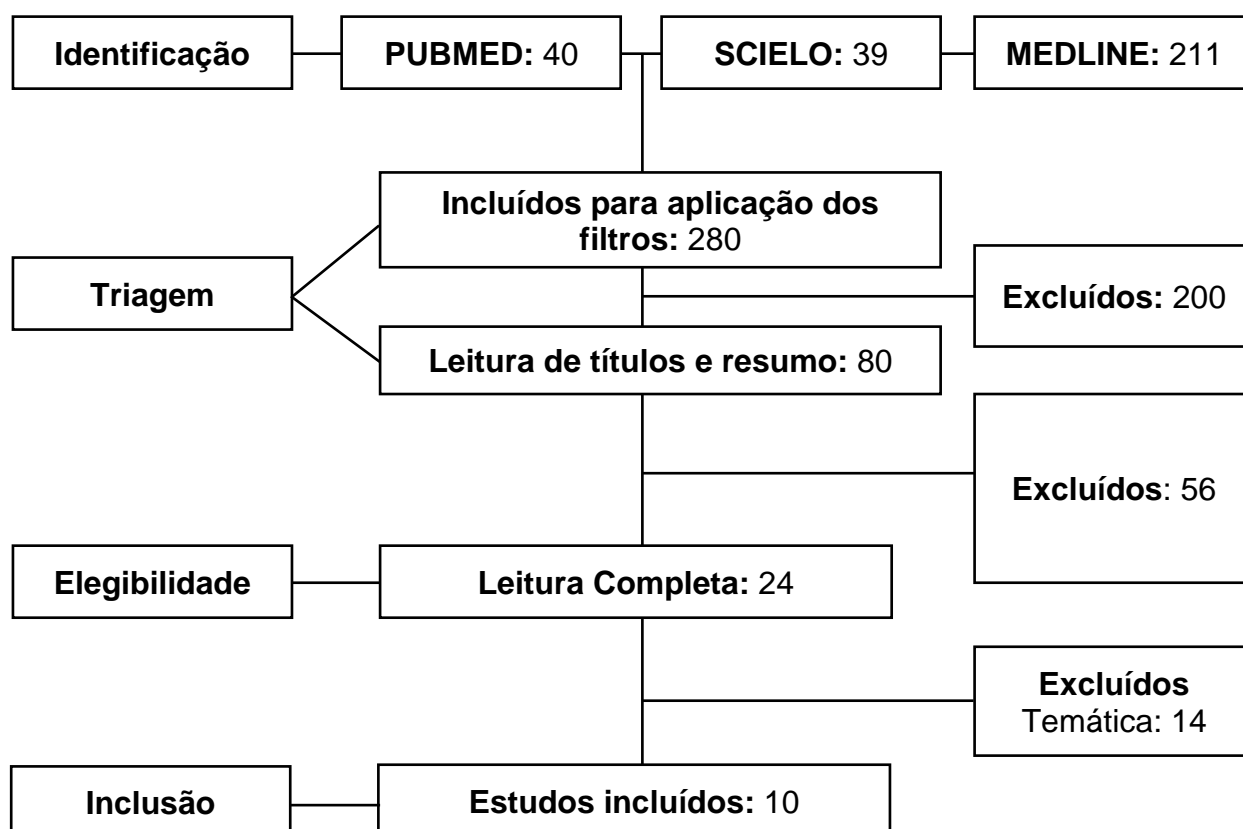
Critérios de inclusão

- A. Artigos completos publicados nas bases de dados Scielo e Pubmed nos anos de 2019 a 2021;
- B. Estudos clássicos sobre a questão das terapias holísticas e suas contribuições para saúde mental.
- C. Discussões que tenham como descritores os itens: terapias holísticas; pandemia e adoecimento mental.

Critérios de exclusão

- A. Estudos monográficos, resumos e pesquisas não científicas;
- B. Estudos escritos em outros idiomas;
- C. Trabalhos que tenham metodologia comprometida;

Vejamos a seguir os resultados encontrados



Fonte: Dados do estudo.

Resultados e Discussão

A seguir, temos a tabela com os estudos que foram selecionados para a revisão de literatura integrativa:

Tabela 01: Resultados da Revisão Integrativa

AUTORES	ANO	PERIÓDICO	OBJETIVOS	MÉTODO	RESULTADOS
RIBEIRO et al.	2021	Brazilian Journal of Development	Avaliar a influência da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais da área da saúde e seu impacto nos processos terapêuticos	Revisão Bibliográfica: Depressão, ansiedade generalizada, insônia e transtorno de estresse pós traumático são os problemas de saúde mais recorrentes no contexto da covid 19	A implementação de estratégias que atendam às demandas de auxílio psicológico como indispensáveis, assim como o aprofundamento de estudos em relação aos impactos e eficiência de tais medidas a longo prazo.
MOREIRA et al	2020	GEPNEWS	Relato de estudo sobre implementação de PICs em trabalhadores de saúde no contexto hospitalar durante pandemia	Estudo de caso	As práticas integrativas contribuíram diretamente na melhoria da saúde mental dos trabalhadores em saúde do hospital
SANTANA ; ASSIS; ARAUJO JORGE	2021	Revista Interdisciplinar em Saúde	Compreender como as PICs, juntamente com a ADD contribuem diretamente na melhoria da saúde mental	Análise bibliográfica	Fomentar técnicas de trabalho coletivo contribuem diretamente na melhoria da saúde da população
OLIVEIRA , V.V. et al	2021	Brazilian Journal of Development	identificar os efeitos do distanciamento social na saúde mental de	revisão da literatura	O distanciamento social provocou adoecimento mental na

			peças idosas por meio de revisão de literatura		população da terceira idade
Souza et al	2020	ABEN	Compreender o processo de violência contra idoso durante a pandemia	Revisão de literatura	Indispensável necessidade de compreensão das diversas formas de violência e melhor tratamento para idosos
PEREIRA; SOUZA, P. A. de .	2022	Research, Society and Development	Analisar Saúde mental em profissional de saúde	estudo transversal com profissionais de saúde de SC.	Grandes impactos na saúde mental dos trabalhadores em decorrência do contato direto com pacientes infectados
Gundim et al	2021	Rev baiana enferm	Compreender o processo de adoecimento mental em estudantes de saúde durante a pandemia	Revisão de literatura	Saúde; distanciamento e tensão geram adoecimento mental em estudantes de saúde
Salles et al	2021	Brazilian Journal of Health Review	Compreender os efeitos da resiliência na manutenção da saúde mental em acadêmicos de medicina	revisão bibliográfica	Estratégias de apoio psicológico contribuem diretamente na manutenção da saúde mental dos discentes
SANTOS; ARAÚJO; BRANDÃO	2022	Research, Society and Development	Refletir sobre o distanciamento social durante a pandemia.	Revisão Integrativa da Literatura,	O distanciamento social contribuiu para o adoecimento mental da população.

Fonte: Dados do estudo.

Com base nos estudos em questão, encontramos inúmeras contribuições sobre as terapias holísticas e suas contribuições para saúde mental na pandemia. No estudo de Ribeiro et al (2021) sobre influência da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde, percebeu-se a necessidade de implantar estratégias de apoio psicológico para os profissionais, bem como compreensão dos danos em longo prazo.

Moreira et al (2020), por sua vez, investigou um grupo de profissionais de saúde considerando o uso das práticas integrativas complementares em um hospital universitário considerando a pandemia atual. Os resultados mostraram que houve melhoria da qualidade de sono; diminuição da ansiedade e estresse no grupo que participou das PICS.

Santana; Assis e Araújo Jorge (2021) investigaram as relações entre promoção da saúde na perspectiva interdisciplinar na formação de terapeutas comunitários. Os resultados mostraram melhoria nas práticas de aprendizagem e na atuação na comunidade a partir da integração entre as práticas holísticas e a formação com ênfase na práxis.

Oliveira et al (2021), por sua vez, investigaram os impactos do isolamento social nos idosos no contexto da pandemia. Por meio da revisão de literatura, os autores concluíram que os principais impactos na saúde mental dos idosos eram ansiedade; depressão; estresse e alterações comportamentais e, portanto, as terapias holísticas tornam-se indispensável para manutenção da saúde mental dos idosos.

Em Souza et al (2020), por meio da revisão integrativa, compreendeu que a violência contra a pessoa idosa é multifatorial, bem como destacou a necessidade de cuidado da saúde mental do idoso, destacando a violência psicológica como uma das principais violências na velhice. Neste sentido, destaca-se a relevância das terapias holísticas neste processo de melhoria da saúde mental na velhice.

Para Pereira e Souza (2022), por meio do estudo transversal com 100 profissionais que atuavam na saúde em Lages – SC. Após investigação, os pesquisadores concluíram que mais da metade dos trabalhadores em saúde apresentavam problemas psicológicos. Estes resultados colocam em evidência a necessidade de implantação das terapias holísticas para que os profissionais de saúde que atuam diretamente na linha de frente da pandemia possam ter qualidade de vida e saúde mental restabelecida.

Ainda em se tratando das terapias holísticas, Gundim et al (2021) estudaram o sofrimento psíquico, bem como promoção à saúde mental em estudantes universitários de saúde. Após a revisão integrativa de literatura, os autores concluíram que a pandemia contribuiu para o adoecimento mental dos discentes investigados.

Ainda em se tratando da temática, Salles et al (2021) avaliaram os impactos da pandemia na saúde mental dos estudantes internos de medicina considerando o ensino remoto e as práticas presenciais. Os autores concluíram que o apoio psicológico e resiliência da instituição de ensino são de importância para alunos e profissionais de saúde que estão na linha de frente, bem como destacamos a importância das terapias holísticas neste processo.

Para Santos; Araújo e Brandão (2022), compreender os desafios do isolamento social nos idosos, destacando que desencadear e/ou agravar distúrbios psicológicos em idosos. Bem como destacaram que em alguns países têm adotado estratégias para trabalhar a população idosa em situação de isolamento social.

Conclusão

As terapias holísticas são de suma relevância para manutenção da saúde mental no contexto da pandemia, considerando profissionais da saúde; internos de medicina e idosos como um todo. Destaca-se, também, a necessidade de implantação das terapias holísticas no sistema único de saúde, bem como de modo integrativo entre a equipe multiprofissional.

Referências

BRASIL, 2005 - BRASIL, Ministério da Saúde – **Reforma Psiquiátrica e Política de Saúde Mental no Brasil** – Conferência Regional de Reforma dos Serviços de Saúde Mental: 15 anos Depois de Caracas. Brasília, 07 a 10 de novembro de 2005. Acesso em: 20 de Julho de 2020; Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/Relatorio15_anos_Caracas.pdf

GUERTZENSTEIN, S. **O corpo em Arteterapia**. In: ARCURI, I. (org.), Arteterapia de Corpo e Alma. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

GUNDIM VA, ENCARNÇÃO JP, SANTOS FC, SANTOS JE, VASCONCELLOS EA, SOUZA RC. Saúdemental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Rev baiana enferm.** 2021;35:e37293

MILHOMEM, M. A. G. C.; OLIVEIRA, A. G. B., O TRABALHO EM EQUIPE NOS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL – CAPS. **Cogitare Enfermagem**, [S.l.], v. 12, n. 1, 2007. Acesso em: 20 de Julho de 2022; Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/8277/5786>

MOREIRA, A. C. B. Et al. Saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia de Coronavírus e seu reflexo nos processos terapêuticos: uma revisão narrativa de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.6, p. 61899-61908 jun. 2021

MOREIRA, M. C N. A construção da clínica ampliada na atenção básica. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. 2007; Acesso em: 20 de Julho de 2022; Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007000700030

MOREIRA, S. L. DE B. ., COSTA, R. E. P. DA ., FREIRE, A. M. ., SOUZA, R. R. L. DE ., & TAVARES, L. DE S. L. . (2021). USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO EM TEMPO DE PANDEMIA. **Gep News**, 5(1), 308–311. Recuperado de <https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/12921>

NETO, J. L. F. Reforma psiquiátrica: as experiências francesa e italiana. **Revista Interface Botucatu**, v. 14, n. 35, p. 967-969, Dez. 2010. Acesso em: 10 de Julho de 2022; Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832010000400020&lng=en&nrm=iso&tlng=PT

OLIVEIRA, V.V. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 4, n. 1, p. 3718-3727, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/25339>. Acesso em: 13 julho. 2022.

PEREIRA, N. C. .; SOUZA, P. A. de . O impacto na saúde mental dos profissionais da área da saúde frente a pandemia por COVID-19. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e46010716553, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16553. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16553>. Acesso em: 31 jul. 2022.

SALLES et al . Mudanças comportamentais e resiliência dos estudantes de Medicina em meio à Pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.2, p. 8451-8463mar./apr.2021.

SANTANA, Lauriane Martins; ASSIS, Sheila Soares de; ARAUJO JORGE, Tania Cremonini de. Promoção da Saúde e Terapia comunitária integrativa: por uma visão holística sobre o cuidado em saúde na perspectiva dos recursos educacionais. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, Cajazeiras, v. 8, p. 314-322, 2021.

SANTOS, S. da S.; BRANDÃO, G. C. G.; ARAÚJO, K. M. da F. A. Isolamento social: um olhar a saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e392974244, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4244. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4244>. Acesso em: 31 jul. 2022.

SOUZA EMS, LIMA FM, FHON JRS, FERNANDES DS, LEÃO DBM, BORB AKO. Violência contra a pessoa idosa em tempo de pandemia da covid-19. In: Santana RF (Org.). *Enfermagem gerontologica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19*. 2.ed.rev. **Brasilia**, DF: Editora ABEn; 2020. p 144-149. (Serie Enfermagem e Pandemias, 2). <https://doi.org/10.51234/aben.20.e02.c22>.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

SILVA, Marcos Antônio Pereira da; SILVA, Henrique Miguel de Lima; NEVES, Fernanda Pereira de Brito; TEIXEIRA, Paulo Tadeu Ferreira; TIMÓTEO, Emília Inácio; CARVALHO, Ana Dandara da Silveira. Contribuições das Terapias Holísticas para Saúde Mental no Contexto da Pandemia . **Id on Line Rev. Psic.**, Outubro/2022, vol.16, n.63, p. 88-96, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 17/08/2022;

Aceito 12/09/2022;

Publicado em: 30/10/2022.