



## REVISIONES

### Uso de prácticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa

Uso de prácticas integradas y complementarias en el tratamiento del estrés ocupacional: una revisión integradora

The use of integrative and complementary practices in the treatment of occupational stress: an integrative review

\*Llapa Rodriguez , Eliana Ofelia \*\*da Silva, Gilvan Gomes \*\*\*Neto, David Lopes \*\*\*\*López Montesinos, María José \*\*\*\*Seva Llor, Ana Myriam \*Gois, Cristiane Franca Lisboa

\*Professora Doutora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe/Brasil. E-mail: [elianaofelia@gmail.com](mailto:elianaofelia@gmail.com) \*\*Acadêmico de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe/Brasil. \*\*\*Professor Doutor da Escola de Enfermagem de Manuas. Universidade Federal do Amazonas/Brasil. \*\*\*\*Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem da Universidade de Murcia/Espanha.

Palavras chave: Terapias complementares; Esgotamento profissional; Terapias mente-corpo.

Palabras clave: Terapias Complementarias; Agotamiento Profesional; Terapias Mente-Cuerpo

Keywords: Complementary Therapies; Professional exhaustion; Mind-Body Therapies.

### RESUMO

**Objetivo:** Sintetizar a produção do conhecimento relacionada à utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) no tratamento de estresse ocupacional.

**Método:** Revisão integrativa, que teve como questão norteadora: qual é a produção do conhecimento relacionada à utilização das PIC no tratamento de estresse ocupacional no período 2003 a 2013?. Para a coleta de dados utilizou-se as bases de dados: Lilacs e Medline, utilizando a combinação dos descritores “estresse” com “terapias complementares”, “medicamentos florais”, “terapias mente-corpo”, “terapias sensoriais através das artes”, “terapias espirituais” e “terapias em estudo”.

**Resultados:** 48 artigos foram selecionados. Posteriormente realizada, por etapas, a triagem dos títulos dos artigos, a avaliação dos resumos e a leitura e avaliação dos textos completos. Do total, 07 artigos foram analisados e construídas as categorias: As PIC como terapias redutoras de estresse e outras doenças; O uso das PIC no tratamento de estresse ocupacional e a Credibilidade no uso das PIC.

**Conclusões:** As práticas integrativas complementares vêm sendo utilizadas não só na redução do estresse, mas também na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, do alívio da dor e da compulsão alimentar. As principais PIC mencionadas foram: MSBR, CBRS, Kouk Sun Do, acupuntura, meditação, respiração controlada, yoga, e a terapia da polaridade. Foram citadas como principais motivos para sua utilização: o alcance do bem-estar espiritual, da serenidade, da melhora do humor, da compaixão pelo próximo e da melhoria do sono.

## RESUMEN

**Objetivo:** Sintetizar la producción de conocimiento relacionado al uso de Prácticas Integradas y Complementarias (PIC) en el tratamiento del estrés laboral.

**Método:** Revisión integradora, que tuvo como pregunta guía: ¿cuál es la producción del conocimiento de las PIC relacionada al tratamiento del estrés laboral en el período de 2003 a 2013? Para recolectar los datos se utilizaron las bases de datos Lilacs y Medline, utilizando la combinación de los descriptores "estrés" con "terapias complementarias", "medicamentos florales", "terapias mente-cuerpo", "terapias sensoriales a través de las artes", "terapia espiritual" y "terapias en estudio."

**Resultados:** Se seleccionaron 48 artículos. Posteriormente se realizó por etapas la selección por los títulos de los artículos, evaluación de los resúmenes y el análisis y lectura de los textos completos. Del total, 07 artículos fueron analizados y construidas las categorías: Las PIC como tratamientos para reducir el estrés y otras enfermedades; El uso de las PIC en el tratamiento del estrés y La credibilidad en el uso de las PIC.

**Conclusiones:** Las PIC vienen siendo utilizadas no sólo para reducir el estrés, sino también en la reducción de los niveles de ansiedad, síntomas depresivos, alivio del dolor y en la compulsión alimentaria. Las principales PIC mencionadas fueron: MSBR, CBRS, Kouk Sun Do, la acupuntura, la meditación, respiración controlada, el yoga y la terapia de polaridad. Citadas como las principales razones de su uso: el alcance del bienestar espiritual, serenidad, mejor estado de ánimo, la compasión por los demás y para mejorar el sueño..:

## ABSTRACT

**Objective:** To synthesize the knowledge production related to the use of Integrative and Complementary Practices (PIC) in the treatment of occupational stress.

**Method:** Integrative Review, which had as its guiding question: what is the production of knowledge related to the use of PIC in the treatment of occupational stress published between 2003 and 2013?. The data was collected in the Lilacs and *Medline* databases using combinations of the following descriptors: "stress" with "complementary therapies", "floral medicines", "mind-body therapies", "sensory therapies through arts", "spiritual therapies, and "therapies under study".

**Results:** 48 articles were selected. The sorting of titles, summaries, reading assessment, and evaluation of complete texts were subsequently performed in stages. Out of all selected articles, 07 articles were analyzed and the following categories built: PIC as stress reducing therapies and other diseases; The use of PIC in the treatment of occupational stress; and Credibility in the use of PIC.

**Conclusions:** The integrative complementary practices have been used not only to reduce stress but also in reducing levels of anxiety and depressive symptoms, and relief of pain and binge eating. The main PIC mentioned were: MSBR, CBRS, Kouk Sun Do, acupuncture, meditation, controlled breathing, yoga, and polarity therapy. The major cited reasons for its use were: reaching spiritual well-being and serenity, mood and sleep improvement, and compassion for others.

## INTRODUÇÃO

Desde a origem da vida, seres humanos e meio ambiente vivem em mirabolantes mudanças e alterações, as quais predispõem a estados de estresse e são percebidas como desafiadoras, ameaçadoras ou lesivas ao equilíbrio dinâmico eco-humano-trabalho<sup>(1)</sup>. O vocábulo estresse vem sendo associada a sensações de desconforto,

sendo cada vez maior o número de pessoas que se definem com esta doença. Conceitualmente, estresse ocupacional é um processo de estressores-respostas, no qual o trabalhador vivencia demandas do trabalho como estressoras excedentes às suas habilidades de enfrentamento, provocando reações<sup>(2)</sup> negativas e ocasionando prejuízo no desempenho global do indivíduo<sup>(3-5)</sup>.

Atenção especial tem sido dada aos chamados estressores ocupacionais, ou denominados tensores advindos do exercício de uma atividade profissional, resultado da incapacidade de lidar com as fontes de pressão no trabalho, provocando como consequências problemas na saúde física (hipertensão, úlcera e outras doenças), mental e na satisfação no trabalho<sup>(6,7)</sup>.

A fadiga, a hipertensão, o desânimo, a falta de apetite, e a perda de peso e dos padrões de sono regular são considerados seus principais sintomas, podendo chegar até apresentar sintomas de angústia mental, depressão e extroversão. Indivíduos nessa condição passam a negligenciar a família, a diminuir o ritmo no trabalho e a ter oscilações no humor e no comportamento<sup>(8,9)</sup>.

Frente a esse contexto, emerge a necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento, com a finalidade de proporcionar melhoria na qualidade de vida de indivíduos em situação de estresse<sup>(10)</sup>.

A respeito, a construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no âmbito do Sistema Único de Saúde<sup>(11)</sup>, a qual originou-se do documento *Traditional Medicine Strategy 2002-2005*, da Organização Mundial da Saúde<sup>(12)</sup>, tem por finalidade combater ao racionalismo tecnoassistencial biomédico, por meio de suas metas: (i) prevenção de agravos e promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde; (ii) contribuição ao aumento da resolubilidade e à ampliação do acesso, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso; (iii) promoção e racionalização das ações de saúde; e, (iv) estímulo das ações de controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores da saúde.

Desta maneira, as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) vem proporcionando uma possibilidade para melhora na qualidade de vida de indivíduos acometidos por diversas doenças, dentre elas o estresse, através de diversas terapias com destaque para a homeopatia, a fitoterapia, a imunoterapia, o toque terapêutico, o Reiki, o desbloqueio/alinhamento de chacras, a terapia artística, a eurritmia curativa, o relaxamento, a visualização, a troca de convivência em grupo, a meditação e o trabalho biográfico antroposófico<sup>(12)</sup>. No entanto, estudos futuros são necessários para reforçar a utilização desse tipo de terapias e explorar sua relação com o estresse.

Diante do exposto e a crescente preocupação em torno deste problema, há a necessidade de se buscar evidências científicas que demonstrem formas de tratamento e enfrentamento do estresse ocupacional. Sendo assim, o estudo tem por objetivo sintetizar a produção do conhecimento relacionada à utilização das Práticas Integrativas e Complementares no tratamento de estresse ocupacional publicadas no período 2003 a 2013.

## MATERIAL E MÉTODOS

Estudo do tipo revisão integrativa fundamentado em seis etapas: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; e apresentação da revisão integrativa. A sequência destas etapas possibilitou a construção de conclusões através da síntese de vários estudos para a compreensão do fenômeno analisado<sup>(13)</sup>.

A questão norteadora para o desenvolvimento desta pesquisa foi: qual é a produção do conhecimento relacionada à utilização das Práticas Integrativas e Complementares no tratamento de estresse ocupacional publicadas no período de 2003 a 2013?

Os critérios de elegibilidade permitiram incluir estudos que versaram sobre Práticas Integrativas e Complementares e estudos com indivíduos maiores de 18 anos, que usaram as PIC no tratamento de estresse ocupacional entre o período de 2003 a 2013, escritos nos idiomas inglês, espanhol e português. Com a finalidade de reduzir possíveis vieses nos resultados da pesquisa foram excluídos estudos do tipo revisão bibliográfica, editoriais e estudos teóricos reflexivos que não apresentavam resultados de pesquisa.

Para a busca dos artigos, foram utilizadas as bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline)*, através do acesso à Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, utilizando-se a combinação do descritor “estresse” com o operador booleano *and* seguido de cada um dos seguintes descritores: “terapias complementares”, “medicamentos florais”, “terapias mente-corpo”, “terapias sensoriais através das artes”, “terapias espirituais” e “terapias em estudo”, nos idiomas inglês, espanhol e português.

Na Tabela 1 mostram-se os 48 artigos encontrados com suas porcentagens.

**Tabela 1.** Porcentagens de artigos nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde – BVS. Aracaju/Sergipe 2014.

Descritores	MEDLINE	%	LILACS	%	Total	%
Terapias mente-corpo <i>and</i> estresse	30	81,08	0	0	30	62,50
Terapias complementares <i>and</i> estresse	1	2,70	8	72,73	9	18,75
Terapias em estudo <i>and</i> estresse	1	2,70	1	9,09	2	4,17
Terapias sensoriais através das artes <i>and</i> estresse	1	2,70	1	9,09	2	4,17
Terapias espirituais <i>and</i> estresse	4	10,81	0	0,00	4	8,33
Medicamentos florais <i>and</i> estresse	0	0,00	1	9,09	1	2,08
Total	37	100	11	100	48	100

Fonte: dados da pesquisa

Posteriormente, seguindo as etapas da revisão integrativa, o total de artigos foram analisados através da triagem dos títulos, da avaliação dos resumos e da leitura e da avaliação dos textos completos.

Para triagem dos títulos foi utilizado um instrumento do tipo *checklist*, denominado roteiro para seleção de estudos composto de duas partes: a primeira contendo dados gerais de cada artigo (título do estudo, idioma, título do periódico e ano de publicação), e a segunda parte constituída por oito perguntas, a seguir: Retrata uma das nomenclaturas: Saúde holística, terapias complementares, medicamentos florais, Terapias Mente-Corpo, Terapias sensoriais, terapias através das artes, Terapias espirituais, Terapias em estudo?; Cita outros tipos de práticas integrativas complementares?; Investiga a temática intervenção de enfermagem no estresse ocupacional utilizando práticas integrativas complementares?; Menciona experiências ou expectativas de enfermeiros sobre novas práticas integrativas para redução do estresse?; Aborda práticas integrativas complementares como; Reiki, massoterapia, auriculoterapia, acupuntura?; Descreve novas práticas integrativas complementares; Apresenta práticas integrativas complementares que possam ser utilizadas em adultos com diagnóstico de estresse ocupacional?; e, Apresenta amostras de resultados significativos?.

Esse grupo de perguntas possibilitou a seleção inicial dos artigos, sendo o critério de seleção que o título respondesse no mínimo a uma das questões anteriormente descritas. Assim, permaneceram 40 artigos, sendo excluídos 08 estudos. A fim de evitar exclusões errôneas, os estudos cujos títulos suscitaram dúvidas quanto à pertinência, foram incluídos. Nesse momento, também foram removidos os estudos repetidos.

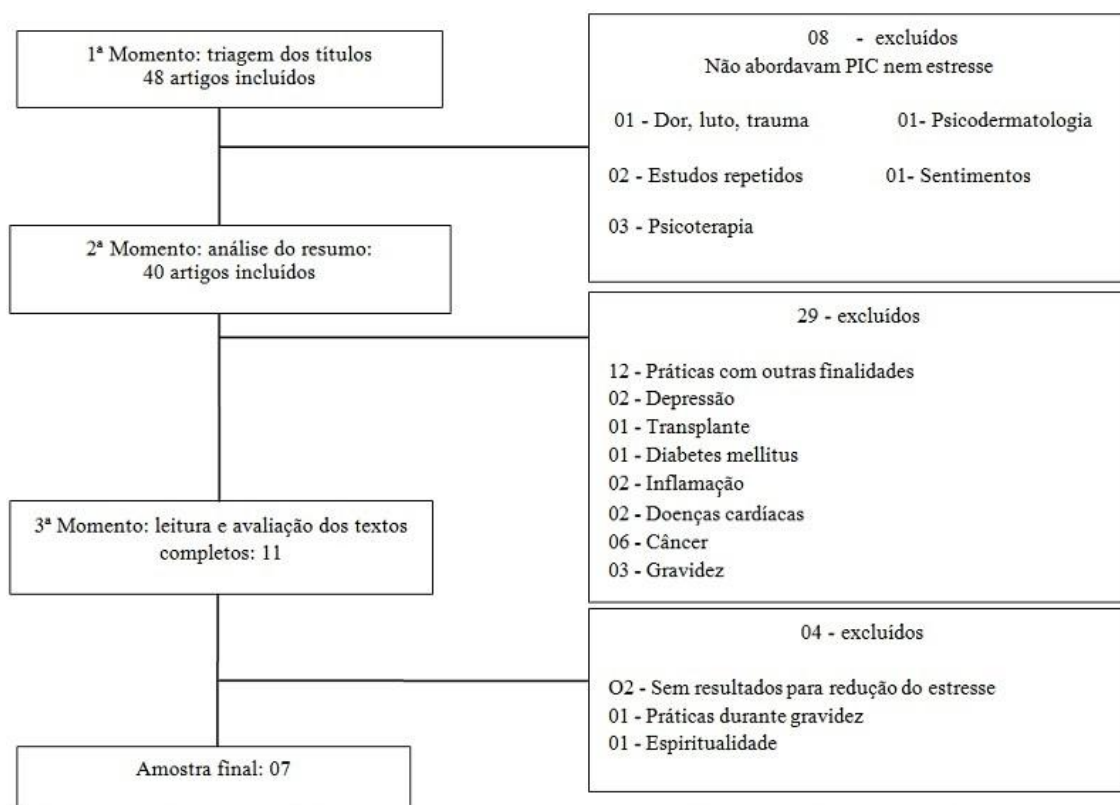


No segundo momento, análise do resumo, foi reutilizado o *checklist* com a finalidade de confirmar a inclusão dos artigos no estudo. Para cumprir com tal finalidade considerou-se os resumos que confirmassem, no mínimo, duas questões, sendo eliminados 29 artigos, permanecendo 11 para participarem da próxima fase avaliativa.

Quando realizada a leitura e a avaliação dos 11 estudos na íntegra, 04 foram excluídos. A principal justificativa para exclusão foi devida a que esses estudos não mostraram associação das PIC com o estresse ocupacional.

Dessa forma, a amostra final foi constituída por 07 artigos, os quais responderam à questão condutora e à elegibilidade (Figura 1).

**Figura 1.** Fluxo de participantes por meio do julgamento



Ressalta-se que, nos três momentos avaliativos, para seleção da amostra, participaram dois enfermeiros e um acadêmico de curso de enfermagem como revisores das fases de seleção e avaliação crítica dos estudos. Com o objetivo de certificar as interpretações homogêneas, no início da pesquisa, foi realizado um treinamento com os revisores, por meio de uma coleta piloto de estudos referentes à produção bibliográfica do ano de 2002. Nos casos de discordância entre os pares foram conduzidas discussões consensuais entre os revisores e os pesquisadores.

Para coleta e análise dos dados foi utilizado um instrumento já validado<sup>(14)</sup>, denominado formulário de coleta de dados, imprescindível para nortear as informações que se pretendiam obter dos estudos selecionados. O instrumento contempla os itens: Identificação do estudo original: título do artigo; título do periódico, dados gerais do(s) autor(es), país de publicação, idioma, ano de publicação; instituição sede do estudo; tipo de publicação; características metodológicas do estudo (abordagem e delineamento da pesquisa; objetivo ou questão de investigação;

amostra; tratamento dos dados; intervenções realizadas; resultados; análise; implicações; nível de evidência) e avaliação do rigor metodológico.

Os artigos selecionados foram tratados por meio de fichamento para favorecer uma aproximação inicial do assunto. Na sequência, os artigos foram submetidos a releituras, com a finalidade de realizar uma análise interpretativa, direcionada pela questão norteadora. Finalmente, para análise dos dados foram criadas três categorias temáticas.

## RESULTADOS

Os resultados da análise são mostrados na tabela 2, na qual se apresenta a síntese das características dos 07 estudos balizadores da produção do conhecimento, relacionada à utilização das Práticas Integrativas e Complementares no tratamento de estresse ocupacional no período 2003 a 2013.

**Tabela 2.** Características dos artigos incluídos na revisão integrativa de literatura.

Título	Autor (es)	Ano/País	Delineamento do estudo	Desfechos
A pilot study examining the effects of Kouk Sun Do on university students with anxiety symptoms.	Kim JH, Yang H, Schoepel S.	2013/Estados Unidos	Qualitativo	Os efeitos de relaxamentos auto-induzidos por meio da utilização do KSD podem levar à redução da ansiedade e de sintomas depressivos.
Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem.	Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Belisse G, Coca S, Minami A, Souza TM, Silva MJP.	2012/Brasil	Quantitativo	O tratamento de auriculoterapia com agulhas e sementes conseguiu reduzir os níveis de estresse, com melhores resultados quando utilizada agulhas, em especial quando o indivíduo apresentava escore alto de estresse.
A Randomized Trial of a CAM Therapy for Stress Reduction in American Indian and Alaskan Native Family Caregivers.	Korn L, Logsdon RG, Polissar NL, Gomez-Beloz A, Waters T, Ryser R.	2009/Estados Unidos	Quantitativo	O estudo indica que a terapia de polaridade é uma prática da medicina complementar alternativa eficaz para a redução do estresse, com potencial para melhorar a saúde e bem-estar de cuidadores familiares de indígenas americanos e nativos do Alasca.

Nurses' experiences, expectations, and preferences for mind-body practices to reduce stress.	Kemper K, Bulla S, Krueger D, Ott MJ, McCool JA, Gardiner P.	2011/Estados Unidos	Quantitativo	O estudo conclui que enfermeiros experimentam altos níveis de estresse ocupacional e têm experiência pessoal com as práticas mente-corpo. As práticas mais comumente utilizadas para gerenciar o stress incluem oração, respiração focada na meditação e toque terapêutico.
The Feasibility and Impact of Delivering a Mind-Body Intervention in a Virtual World.	Hoch DB, Watson AJ, Linton DA, Bello HE, Senelly M, Milik MT, Baim MA, Jethwani K, Fricchione GL, Benson H, Kvedar JC.	2012/Estados Unidos	Qualitativo/Quantitativo	Após oito semanas, o estudo revela que a utilização de um programa para diminuição de estresse, desenvolvido em um ambiente virtual, utilizando técnicas de corpo mente, em especial o relaxamento e a resiliência, mostrou ser um excelente substituto para a abordagem face-a-face. Houve uma tendência geral na diminuição do estresse, dos sintomas de depressão e da ansiedade.
Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras.	Kurebayashi LFS, Freitas GF, Oguisso T.	2009/Brasil	Quantitativo	A pesquisa mostra o uso da acupuntura como uma alternativa para o tratamento de estresse, enxaqueca, ansiedade, lombalgia, obesidade, mioma, bem como sugerida no tratamento de doenças musculoesqueléticas e crônico-degenerativas.
A pilot study comparing the effects of mindfulness based and cognitive-behavioral stress reduction	Smith BW, Shelley BM, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Bernard J.	2008/Estados Unidos	Quantitativo	O MBSR e o CBSR foram eficazes na redução do estresse e depressão. O MBSR foi mais eficaz no aumento da atenção e da energia para a redução da dor.



Fonte: dados da pesquisa.

Nota: KSD=Kouk Sun Do; CAM=medicina complementar alternativa; MBSR=Redução do Estresse Baseado na Atenção; CBSR=Redução do Estresse Cognitivo-Comportamental

## DISCUSSÃO

O Ministério da Saúde, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, reconhece como práticas integrativas e complementares predominantes à acupuntura, à homeopatia, à fitoterapia, ao reiki e ao lian gong. Acrescenta ainda que a utilização dessa prática em diversos estados do Brasil, através dos serviços públicos de saúde, vem somando-se ao conhecimento científico da medicina alopática, com resultados positivo na saúde da população<sup>(11)</sup>.

Após análise crítica dos 07 artigos selecionados foi possível construir três categorias temáticas, a seguir: As PIC como terapias redutoras de estresse e outras doenças; O uso das PIC no tratamento de estresse ocupacional e a Credibilidade no uso das PIC.

### **Categoria 1: Práticas Integrativas Complementares como terapias redutoras de estresse e outras doenças**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) por meio do documento *Traditional Medicine Strategy 2002–2005* aborda a Medicina Tradicional como um termo que engloba a utilizando de terapias medicamentosas (hierbas medicinais, partes de animais e minerais) e não medicamentosas (acupuntura, terapias manuais e espirituais), as quais podem ser utilizadas como complementares à medicina alopática no tratamento de diversas doenças<sup>(12)</sup>.

No Brasil, historicamente, surgiram diversas nomenclaturas, com substituição da palavra “Medicina” por “Prática” ou “Terapia” e “alternativa” por “complementar” ou “integrativa”, com desfecho desses temos a partir da criação Portaria nº 971, de maio de 2006, o Ministério da Saúde aprovou, em âmbito nacional, a Política de Práticas Integrativas e Complementares<sup>(11)</sup>. Essas práticas preconizam uma visão holística para o cuidado do indivíduo, com especial atenção à saúde voltada para os aspectos psico-biológico-social-emocional e espiritual favorecendo a qualidade de vida do usuário do sistema de saúde brasileiro<sup>(15)</sup>.

Segundo os estudos analisados, na presente revisão, a utilização das PIC vem aumentando significativamente no tratamento de diversas doenças. Pesquisas mostram resultados positivo na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, de estresse, de alívio da dor, e da compulsão alimentar<sup>(16-21)</sup>. Os indivíduos participantes das pesquisas apontaram como programas de terapias mais utilizadas no controle dessas enfermidades ao: *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), e ao *Cognitive-Behavioral Stress Reduction* (CBRS), e como terapias ao Kouk Sun Do, à acupuntura, à meditação, à respiração controlada, o yoga, a imaginação e a terapia da polaridade<sup>(16,18-20)</sup>.

### **Categoria 2: Uso das Práticas Integrativas Complementares no tratamento de estresse ocupacional**

O estresse ocupacional depende da forma como o indivíduo vivencia os eventos cotidianos no trabalho, bem como da sua habilidade para enfrentá-los<sup>2</sup>. Nessa

perspectiva analítica, estudo aborda as PIC no tratamento do estresse ocupacional, citando a utilização da oração de intercessão, da meditação focada na respiração, do toque de cura ou terapêutico, do *Yoga*, do *Tai Chi Chuan*, do *Chi Kung (Qi Gong)* e da meditação baseada na atenção (*Mindfulness*). A pesquisa realizada com enfermeiras norte-americanas mostrou que 99% dos entrevistados relataram a utilização de pelo menos uma PIC para redução do estresse ocupacional<sup>(21)</sup>.

Em consonância, estudo sobre doenças tratadas e tratáveis por PIC, mostrou que a acupuntura teve resultados satisfatórios no tratamento de estresse, sendo mais eficaz quando utilizada agulhas<sup>(20)</sup>. Este resultado é corroborado pela afirmação de enfermeiras de uma rede de saúde quando indicaram a acupuntura como a principal forma de tratamento para ao estresse ocupacional<sup>(22)</sup>.

### **Categoria 3: Credibilidade no uso das Práticas Integrativas Complementares**

O uso das Práticas Integrativas Complementares em saúde tem persistido, entre outros motivos, pela dificuldade no acesso à assistência de saúde pelos usuários do Sistema Único de Saúde, pelas demandas e necessidades não atendidas ou parcialmente supridas e pela opção pessoal<sup>(23)</sup>.

Segundo os estudos analisados, os principais motivos que levaram a utilização destas práticas integrativas foram: o alcance do bem-estar espiritual, a serenidade, a melhora do humor, a compaixão pelo próximo e a melhoria do sono. Também foram citados como principais fatores que motivaram o uso das PIC: a credibilidade, a conveniência do uso para a doença ou sintoma apresentado, a reputação da prática e as evidências científicas sobre a eficácia do método<sup>(21)</sup>.

## **CONCLUSÃO**

Este estudo permitiu concluir que as Práticas Integrativas Complementares estão sendo cada vez mais utilizadas, auxiliando não apenas na redução do estresse, bem como na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, do alívio da dor e da compulsão alimentar. Entre as principais PIC utilizadas foram citadas: o Kouk Sun Do, a acupuntura, a meditação, a respiração controlada, o yoga, e a terapia da polaridade, e como programas de terapias o *Mindfulness-Based Stress Reduction (MSBR)* e o *Cognitive-Behavioral Stress Reduction (CBSR)*.

Os principais motivos que levaram a utilização das Práticas Integrativas Complementares foram o alcance do bem-estar espiritual, da serenidade, da melhora do humor, da compaixão pelo próximo e da melhoria do sono.

Apesar de existir estudos científicos que comprovam os benefícios das Práticas Integrativas Complementares no tratamento de doenças, futuros estudos precisam ser realizados para maior fundamentação e credibilidade por parte da comunidade científica.

## **REFERÊNCIAS**

1. Carvalho CG, Magalhães SR. Quem cuida do cuida [dor]: principais fatores que interferem na saúde dos profissionais de enfermagem, uma visão biopsicossocial. J. res.: fundam. care. online. [*internet*] 2013 [acesso em: 11 mar 2014];5(3):122-31.

Disponível

em:

[http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1525/pdf\\_828](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1525/pdf_828)

2. Paschoal T, Tamayo A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. *Estud. Psicol. (Natal)*. [internet] 2004; [acesso em: 11 mar 2014]; 9(1): 45-52. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>

3. Barstow J. Stress variance in hospice nursing. *Nurs Outlook*. [internet] 1980 [acesso em: 11 mar 2014]; 28 (12): 751-4. Disponível em:

<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscisScript=iah/iah.xis&nextAction=Ink&base=MEDLINE&expSearch=6904996&indexSearch=UI&lang=i>

4. Cox T. Stress, coping and problem solving. *Work Stress*. [internet] 1987 [acesso em: 11 mar 2014]; 1(1):5-14. Disponível em:

[http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678378708258476#.VLHMoNLF\\_1Y](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678378708258476#.VLHMoNLF_1Y)

5. Wilkinson SM. Stress in cancer nursing: does it really exist? *J Adv Nurs*. [internet] 1994 [acesso em: 11 mar 2014]; 20(6):1079-84. Disponível em:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2648.1994.20061079.x/abstract>

6. Cooper, CL. Identifying workplace stress: costs, benefits and the way forward. In: *Proceedings of the European Conference on Stress at Work*. Foundation for the improvement of living and working condition; 09-10 novembro 1993; Brussels, Belgium; 1993. p. 20-3.

7. Moraes LFR, Swan JA, Cooper CL. A study of occupational stress among government white-collar workers in Brazil using the occupational stress indicator. *Stress Med*. [internet] 1993 [acesso em: 11 mar 2014]; 9: 91-104. Disponível em:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2460090206/abstract>

8. Martins MGT. Sintomas de estresse em professores brasileiros. *Rev Lusófona de Educação*. [internet] 2007 [acesso em: 11 mar 2014]; 10: 109-28. Disponível em:

<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/rle/n10/n10a09.pdf>

9. Magnabosco G, Goulart CB, Haddad MCL, Vannuchi MTO, Dalmas JC. Síndrome de burnout em trabalhadores de um hospital público de média complexidade. *Rem-Rev Min Enferm*. [internet] 2009 [acesso em: 11 mar 2014];13(4): 506-14. Disponível em:

<file:///C:/Users/Renata/Downloads/v13n4a07.pdf>

10. Moreno FN, Gil GP, Haddad MCL, Vannuchi MTO. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. *Rev enferm UERJ*. [internet] 2011 [acesso em: 11 mar 2014]; 19(1):140-5. Disponível em:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HwrFBtEJIQJ:www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>

11. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006. [acesso em 12 agos 2014]. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>

12. World Health Organization (WHO) Traditional Medicine Strategy. 2002-2005. Geneva: WHO; 2002. [acesso em 18 agos 2014]. Disponível em:

[http://www.wpro.who.int/health\\_technology/book\\_who\\_traditional\\_medicine\\_strategy\\_2002\\_2005.pdf](http://www.wpro.who.int/health_technology/book_who_traditional_medicine_strategy_2002_2005.pdf)

13. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*. [internet] 2010 [acesso em: 11 mar 2014]; 8(1 Pt 1):102-6. Disponível em:

[http://www.astresmetodologias.com/material/O\\_que\\_e\\_RIL.pdf](http://www.astresmetodologias.com/material/O_que_e_RIL.pdf)

14. Ursi ES, Galvão CM. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. *Rev Latino-am Enfermagem*. [internet] 2006 [acesso em: 11 mar 2014];14(1): 124-31. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a17.pdf>

15. Ceolin T, Heck RM, Pereira DB., Martins AR., Coimbra VCC, Silveira DSS. A inserção das terapias complementares no sistema único de saúde visando o cuidado integral na assistência. *Enfermeria Global*. [internet] 2009 [acesso em: 11 mar 2014];

- 16:1-10. Disponível em:  
<http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/24361/3/A%20inser%C3%A7%C3%A3o%20das%20terapias%20complementares%20no%20sistema.pdf>
16. Kim JH, Yang H, Schroepel S. Pilot studies examining the effects of kouk sun do on university students with anxiety symptoms. *Stress Health*. [internet] 2013 [acesso em: 11 mar 2014]; 29(2):99-107. Disponível em:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22674565>
17. Korn L, Logsdon RG, Polissar NL, Gomez-Beloz A, Waters T, Rysler R A randomized trial of a CAM therapy for stress reduction in American Indian and Alaskan native family caregivers. *Gerontologist*. [internet] 2009 [acesso em: 11 mar 2014]; 49(3):368-77. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2682170/>
18. Smith BW, Shelley BM, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Bernard J. A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *J Altern Complement Med*. [internet] 2008 [acesso em: 11 mar 2014]; 14(3):251-8. Disponível em: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2007.0641>
19. Hoch DB; Watson AJ; Linton DA, Bello HE, Senelly M, Milik MT. The feasibility and impact of delivering a mind-body intervention in a virtual world. *Plos one*. [internet] 2012 [acesso em: 11 mar 2014]; 7(3):1-6. Disponível em:  
<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0033843>
20. Kurebayashi LFS, Freitas GF, Oguisso T. Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras. *Rev Esc Enferm USP*. [internet] 2009 [acesso em: 11 mar 2014]; 43(4):930-6. Disponível em:  
<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n4/a27v43n4.pdf>
21. Kemper K, Bulla S, Krueger D, Ott MJ, McCool JA, Gardiner P. Nurses' experiences, expectations, and preferences for mind-body practices to reduce stress. *BMC Complementary Alternative Medicine*. [internet] 2011 [acesso em: 11 mar 2014]; 11(1):1-26. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/11/26>
22. Kurebayashi LFS, Gnatta JR, Borges TP, Belisse G, Coca S, Minami A, Souza TM, Silva MJP. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. [internet] 2012 [acesso em: 11 mar 2014]; 46(1): 89-95. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n1/en\\_v46n1a12.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n1/en_v46n1a12.pdf)
23. Rezende HA, Cocco MIM. A utilização de fitoterapia no cotidiano de uma população rural. *Rev Esc Enferm USP*. [internet] 2002 [acesso em: 11 mar 2014]; 36(3):282-88. Disponível em: <file:///C:/Users/Renata/Downloads/41305-49330-1-PB.pdf>

Recebido: 14 de janeiro 2014; Aceito: 10 de fevereiro 2014

ISSN 1695-6141

© COPYRIGHT Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia