

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no enfrentamento do período de pandemia da Covid-19 por trabalhadores remoto

Nyna Teixeira Ribeiro¹  Giovanna Carvalho de Oliveira¹  Yuri Nakashima¹  Lorena de Paula Fragoso Tomé¹ 
Karina Durce¹ 

¹Centro Universitário São Camilo – CUSC. São Paulo/SP, Brasil.
E-mail: nynatr.dra@gmail.com

Resumo

A pandemia da Covid-19 trouxe enfrentamentos e adaptações ao estilo de vida dos indivíduos, necessitando de estratégias para prevenção da doença, com o isolamento e distanciamento social, o que incluiu o trabalho remoto (TR) e adaptação da rotina e estrutura ocupacional. Esta nova dinâmica repercutiu em impacto biopsicossocial, diminuindo o rendimento durante o trabalho, e gerando agravos físicos, psicológicos e emocionais. Diante deste contexto, faz-se necessário investigar recursos que minimizem estes impactos. Investigou-se o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PICS como recurso de enfrentamento à pandemia da Covid-19 por trabalhadores em atividade remota. Tratou-se de um estudo transversal, realizado por meio da aplicação de um questionário, via ferramenta Google Forms, para indivíduos acima de 18 anos que estiveram em atividades ocupacionais remotas por pelo menos 3 meses durante a pandemia da Covid-19. Participaram do estudo 186 indivíduos de 20 a 70 anos selecionados aleatoriamente por convite em redes sociais, sendo que estes deveriam preencher os critérios de inclusão e poderiam pertencer a diferentes setores de trabalho. Sobre o impacto da pandemia na saúde, a maioria (40,32%) sentiu de forma “razoável”, enquanto o impacto do TR sobre a saúde foi relatado por 37,63% como “não prejudicial”. 66,67% dos participantes não praticavam nenhuma PICS antes da pandemia. Destes, 20,91% iniciaram alguma prática durante o isolamento, 78,26% faziam mais de uma modalidade e 21,74% apenas uma. Os motivos relatados para o início da prática foram: dores e/ou lesões ortopédicas, ansiedade e estresse. As práticas mais realizadas foram: meditação (14,5%) e yoga (10,22%). Para quem iniciou alguma prática, a importância em relação à saúde, foi considerada muito importante para 65,22% e quando questionados sobre a utilização das PICS, como estratégia de enfrentamento da pandemia, foi considerado muito importante por 47,83%. Conclui-se que as PICS foram recursos considerados importantes para a saúde e procurados para o enfrentamento da pandemia Covid-19, por trabalhadores em TR, sendo meditação e yoga as terapias mais utilizadas.

Palavras-chave: Covid-19. Práticas de Saúde Integrativas e Complementares. Teletrabalho.

INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020 foi declarado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) estado de calamidade mundial, a partir da detecção de uma pandemia, afetando todos o cenário mundial nos âmbitos social, econômico e principalmente de saúde, por se tratar de um novo vírus, o qual desafiou as políticas públicas sociais e da saúde, principalmente o SUS (no caso do Brasil),

instigando pesquisadores de diversas áreas, por não saberem lidar com este vírus desconhecido¹.

Diante dessa calamidade, o mundo precisou se reorganizar, se desenvolver e se adaptar para conseguir enfrentar todas as repercussões que o vírus SARS-CoV-2 (COVID-19) gerou na sociedade e, com isso, se preocupar com as medidas preventivas, como o distanciamento e o isolamento

social que foram impostas com o intuito de diminuir a disseminação do vírus e a contaminação.

Como uma das estratégias de isolamento social, foi instituído pela Lei 13.979/20, Portaria nº 356/3020² o trabalho remoto para atividades não essenciais e muitas empresas e trabalhadores migraram para esta modalidade de trabalho ou tiveram que renovar suas vidas profissionais com outras opções de trabalho, pois aqueles que tinham como única saída, o trabalho presencial, perderam o emprego.

Os trabalhadores remotos tiveram que adaptar suas rotinas profissionais, associadas às rotinas pessoais e do lar, no mesmo momento em que todos enfrentavam a mesma situação de adaptação e de medo.

Considera-se que o medo de contrair o vírus durante a pandemia gerou mudanças significativas na vida individual diária, como estresse e queda na qualidade do sono. Além disso, à medida que novas regras foram surgindo, como isolamento social introduzido, houve um aumento considerável nos níveis de solidão, depressão, uso nocivo de álcool e outras drogas, além, do desenvolvimento comportamental de autoagressão ou de suicídio³.

Haja vista que o próprio isolamento social foi responsável pelo medo chamado “medo social”, em que as pessoas ficaram mais vulneráveis pela ansiedade e por sentirem isolados e muitos indivíduos foram obrigados a parar suas atividades laborais. Logo, o medo não significava apenas de pegar a doença, mas também o medo do “futuro”, medo de perder seu emprego, medo da perda de seus entes queridos. Isso foi e está sendo um grande causador de transtornos psicológicos, muitas vezes até irreversíveis⁴.

Neste período, a tecnologia primeiramente foi vista como aliada na vida social, emocional e profissional, aproximando pessoas e criando conexões, até por vezes mais difíceis presencialmente. Com a incerteza, a prorrogação do período de isolamento, o medo contínuo e o excesso de tempo destinado às telas e outros recursos tecnológicos digitais, a sociedade tornou-se mais dependente dos mesmos, gerando

grandes repercussões físicas, psíquicas e emocionais, como ansiedade, síndrome do Pânico, depressão, dores, obesidade, distúrbios endócrinos e gástricos, como explicado por Canuto⁵.

Diante deste cenário, as pessoas também procuraram por recursos tecnológicos para auxiliá-las no enfrentamento das repercussões da COVID sobre sua saúde física, psíquica e emocional, como consultas e terapias (física e psicológica) online, entre estas as “Práticas Integrativas e Complementares (PICS). As PICS são tratamentos de uso não farmacológico (alopático), com baixo custo no mercado, que favorecem a prevenção e reabilitação mais rápida, sem efeitos colaterais e adversos, reduzindo o uso de remédios e substâncias químicas para a melhora do estado de saúde do indivíduo, considerando o indivíduo na sua integralidade: corpo físico, mente e espírito⁶.”

A PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares) envolveu inicialmente 5 práticas: Acupuntura, Homeopatia, fitoterapia, da Medicina Antroposófica e do termalismo (Crenoterapia)⁷. Em resposta à demanda de diferentes municípios brasileiros, o Ministério da Saúde publicou na Portaria nº 849, de 23 de março de 2017, que inclui novos procedimentos às práticas já regulamentadas pela política: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga⁸. Posteriormente, a PNPIC foi mais uma vez atualizada a partir da publicação de nova Portaria nº 702, de 21 de março de 2018, que ampliou a oferta com a inclusão de dez práticas: Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de Mãos, Ozonioterapia, e Terapia de Florais⁹.

Assim, o objetivo deste trabalho foi investigar a prevalência do uso das PICS como recurso de enfrentamento às repercussões da pandemia da Covid-19 por trabalhadores em atividade remota, quais as modalidades mais aderidas, sua frequência/duração, intensidade.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, de análise descritiva, realizado em ambiente virtual, por meio de formulário *Google Forms*, no período previsto de março a agosto de 2022, com a aprovação do COEP nº 5.420.822.

A pesquisa envolveu três etapas: 1. Envio do convite para participação da pesquisa, por meio eletrônico e ou redes sociais, com breve relato sobre a pesquisa e link de acesso ao formulário; 2. Acesso ao Formulário, no qual constava o detalhamento da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e 3. Preenchimento do formulário elaborado pelos pesquisadores, contendo 29 questões de múltipla escolha. Participaram do estudo 186 trabalhadores acima de 18

anos, de diferentes setores, que desenvolvem ou desenvolveram trabalho remoto por pelo menos 3 meses durante a pandemia de Covid-19. Foram incluídos participantes com idade superior a 18 anos que estejam/estiveram em trabalho remoto durante a pandemia de Covid-19, por pelo menos 3 meses, que aceitaram formal e espontaneamente o convite para participar da pesquisa mediante o aceite do TCLE, e responderam o formulário, sendo excluídos os que não se encaixavam nestes critérios.

Os dados quantitativos foram analisados com SPSS Versão 13.0 (*SPSS Inc, Chicago, IL, EUA*) e os dados qualitativos de maneira descritiva, por categorização e agrupamento.

RESULTADOS

Participaram do estudo 186 indivíduos, sendo 69,9% (130) do gênero feminino e 30,1% (56) do gênero masculino, com idade entre 20 e 70 anos. Destes, 37,63% (70) são graduados, 37,10% (69) pós-graduados, 18,28% (34) não completaram a graduação, 6,45% (12) completaram o ensino médio e 0,53% (1) possuem ensino médio incompleto.

Para categorização das profissões relacionadas pelos participantes, as mesmas foram alocadas em: ciências sociais aplicadas; ciências da saúde; linguística, letras e artes; ciências biológicas; ciências exatas e da terra; engenharias; estudantes e estagiários e “não se identificaram”, como demonstra os resultados da figura 1.

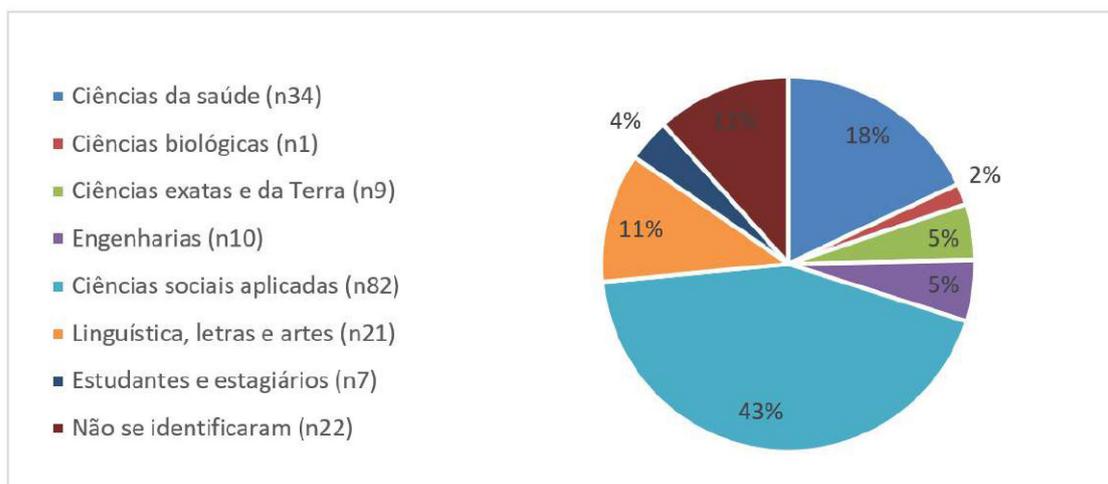


Figura 1 – Caracterização das profissões relacionadas pelos participantes.

Quanto ao emprego atual, 16,13% (0) dos participantes estão há menos de 1 ano, 36,56% (68) entre 1 a 5 anos, 16,67% (31) 5 a 10 anos, 11,29% (21) 10 a 15 anos, 5,91% (11) 15 a 20 anos, sendo a relação de trabalho para 70,97% (132) formal/assalariado, 16,67% (31) autônomo, 5,91% (11) liberal, 3,23% (6) não responderam, 2,69% (1) trabalham informal e 0,54% (1) eventualmente. Quanto à carga horária sema-

nal, 38,17% (71) trabalham entre 30 e 40 horas, 34,95% (65) acima de 40 horas, 15,59% (29) entre 20 e 30 horas e 11,29% (21) têm carga abaixo de 20 horas semanais. Do total da amostra, 72,04% (134) responderam que estão/estiveram trabalhando de forma remota por mais de 1 ano, 14,52% (27) entre 6 meses e 1 ano e 11,83% (22) entre 3 a 6 meses, como demonstrado na figura 2.

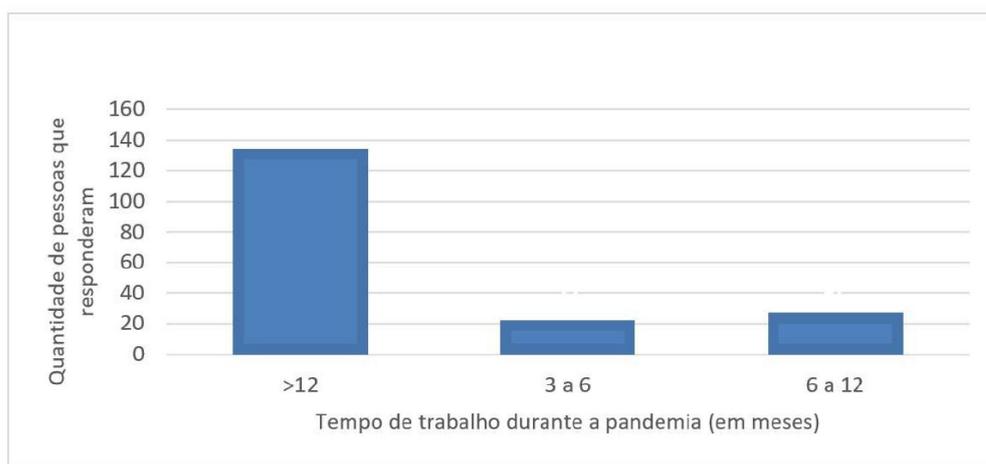


Figura 2 – Tempo de trabalho durante a pandemia.

Quando questionados “você acredita que a pandemia, de modo geral, trouxe prejuízo à sua saúde?” e “você acredita que a necessidade do trabalho remoto prejudicou sua saúde?” pode-se observar que a maioria dos

participantes (75) sentiram de forma razoável prejuízo à saúde e alguns (70) relataram que não sentiram que o trabalho remoto prejudicou a saúde, como mostrado os resultados na figura 3.

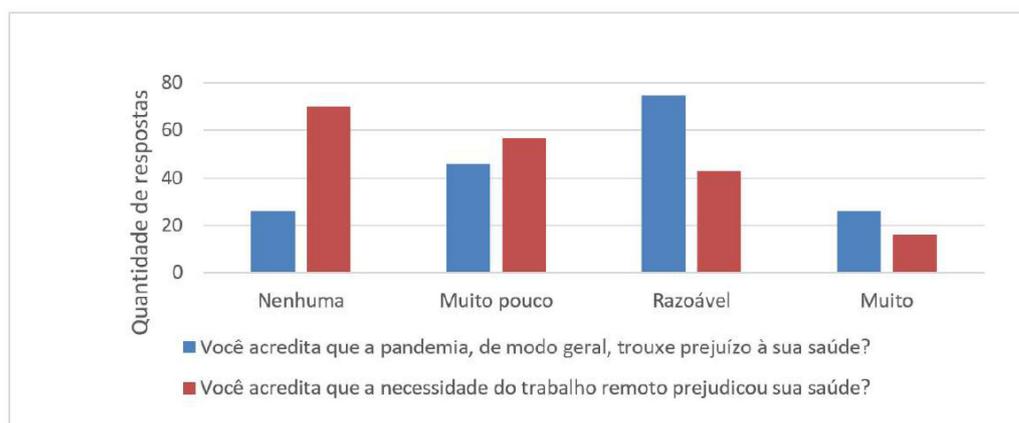


Figura 3 – Percepção dos participantes sobre o impacto da pandemia e do trabalho remoto na saúde.

O estudo investigou o conhecimento e hábitos dos participantes em relação às Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), sendo que 60,75% (113) disseram que nunca ouviram falar sobre as PICS e 39,25% (73) já ouviram falar.

Quanto à prática prévia ao período da pandemia, 59,14% (110) não faziam nenhuma PICS e 40,86% (76) praticavam, entre elas foram citadas as modalidades: acupuntura/auriculoterapia, antroposofia, apiterapia, aromaterapia, arteterapia,

ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, fitoterapia e plantas medicinais, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, quiropraxia, reflexologia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, termalismo, yoga, práticas corporais: tai chi, lian gong e outros, podendo ser escolhida mais de uma modalidade (figura 4).

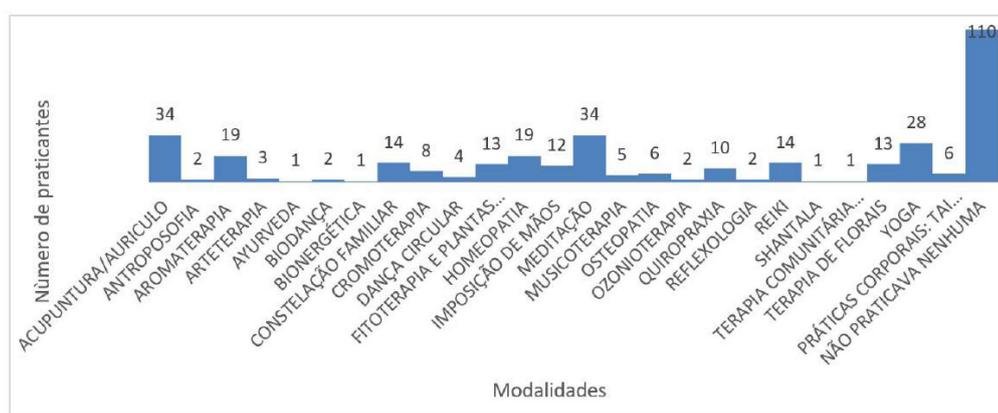


Figura 4 - Práticas realizadas pelos participantes antes da pandemia.

Dos praticantes, 66% mencionaram praticar apenas uma modalidade e 34% 1 ou mais modalidades.

A frequência da prática foi de 1 a 2 dias por semana para 68,42% (52), de 3 a 4 dias por semana para 15,79% (12), 11,84% (9) não responderam e 3,95% (3) praticavam todos os

dias (figura 5). Praticavam as PICS 53,95% (41) de forma presencial com o professor, 23,68% (18) remotamente pelo YouTube, 10,53% (8) não responderam, 6,58% (5) como autoaplicação, 2,63% (2) remotamente com o professor, 1,32% (1) pelo SUS e 1,32% (1) de forma híbrida, mostradas na figura 5.

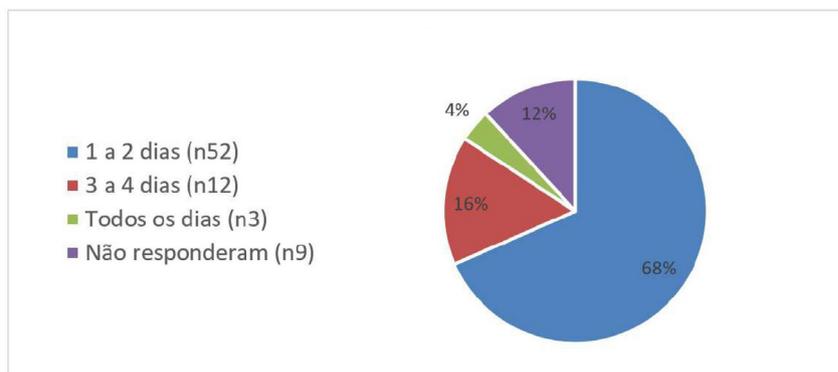


Figura 5 – Frequência de realização das práticas.

Dos 110 que não praticavam antes da pandemia, 79,09% (87) permaneceram não praticantes durante a pandemia e 20,91% (23) iniciaram alguma prática. Destes, 78,26%

(18) praticam 2 ou mais modalidades e 21,74% (5) apenas 1 modalidade, sendo as mais frequentemente praticadas, meditação e yoga (figura 6).

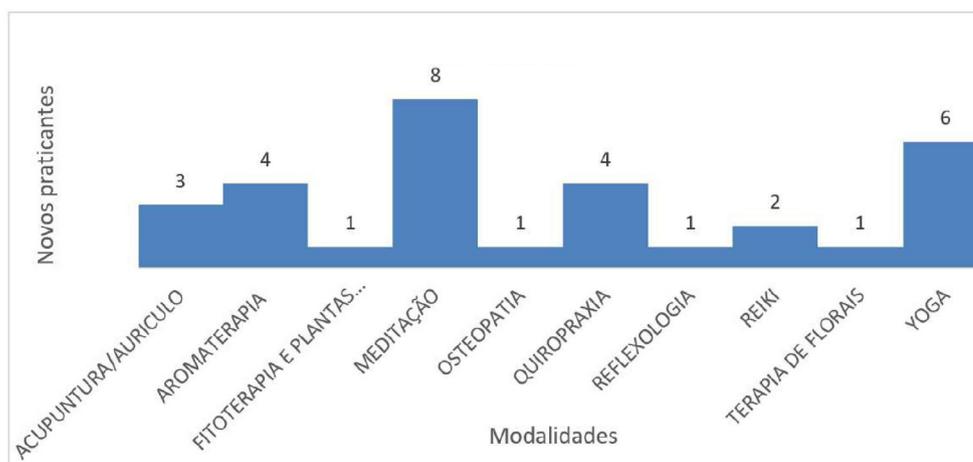


Figura 6 – Práticas realizadas pelos participantes após o início da pandemia.

A frequência da prática pelos novos adeptos das modalidades das PICS (figura 7) foi de 1 a 2 vezes por semana para 60,87% (14), 3 a 4 dias para 8,70% (2), 5 a 6 dias para 8,70% (2), 4,35% (1) para todos os dias e 17,39% (n4) não

responderam. Desses, 43,48% (10) realizavam de forma remota pelo Youtube, 34,78% (8) de forma presencial com um instrutor, 17,39% (4) por vídeo chamada com um professor e 4,35% (1) por algum aplicativo.

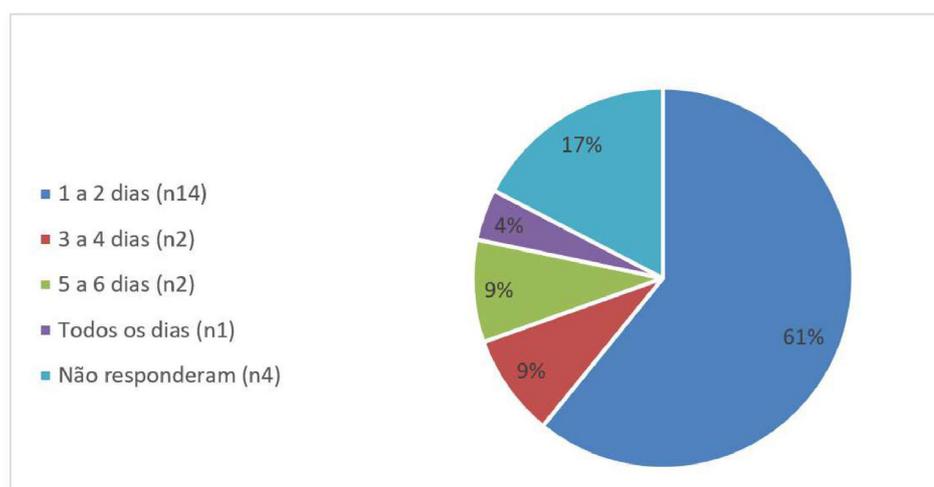


Figura 7 - A frequência da prática pelos novos adeptos das modalidades das PICS.

A investigação dos motivos pelos quais os participantes iniciaram as práticas durante a

pandemia, demonstrou que 30,43% (7) começaram devido a dores e/ou lesões orto-

pédicas, 30,43% (7) por causa de ansiedade, 13,04% (3) pelo estresse, 8,70% (2) de forma preventiva para seu autocuidado, 8,70% (2) para melhorar a saúde mental, 8,70% (2)

para ter qualidade no sono, 4,35% (1) para auxiliar no controle da diabetes e 4,35% (1) apenas porque foi oferecido pela empresa (figura 8).

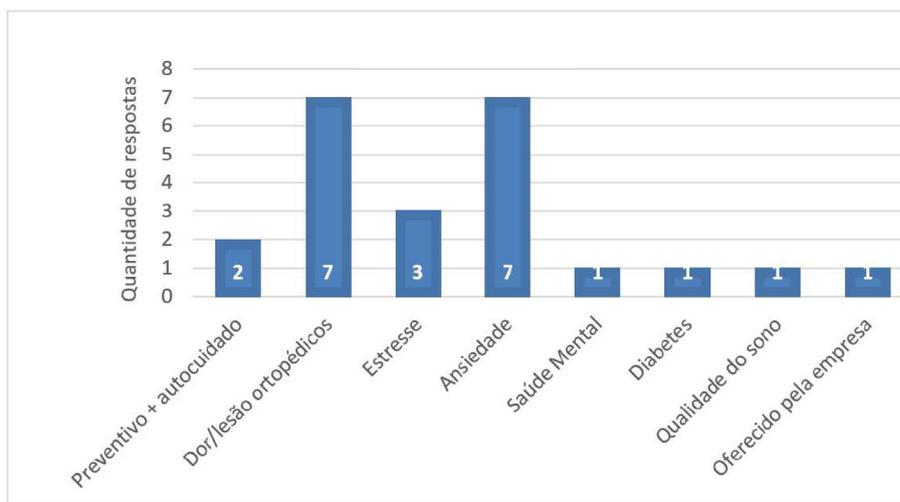


Figura 8 - Motivos pelos quais os participantes iniciaram as práticas durante a pandemia.

Dos participantes que não iniciaram a prática das PICS (87) durante a pandemia, os motivos relatados foram: 26,44% (23) por falta de interesse, 18,39% (16) não conheciam, 17,24% (15) devido à falta de tempo na rotina, 6,90% (6) optaram por outras formas, 6,90% (6) por falta de oportunidade, 2,30% (2) por falta de dinheiro e 21,84% (19) não responderam.

Para os participantes que iniciaram alguma modalidade, quando questionados sobre a importância das PICS em questão à saúde, ao enfrentamento da pandemia, à qualidade de sono, à qualidade de trabalho, na concentração e atenção, nas interações interpessoais e no controle das emoções, foram relatados que, em questão à saúde: 26,09% (6) responderam que é “importante”, 8,70% (2) “moderado importante”, 65,22% (15) “muito importante”; - ao enfrentamento da pandemia: 21,74 (5) responderam que é “importante”, 21,74% (5) “moderado im-

portante”, 47,83% (11) “muito importante”, 8,70% (2) “pouco importante”; - a qualidade de sono: 39,13% (9) responderam que é “importante”, 8,70% (2) “moderado importante”, 47,83% (11) “muito importante”, 4,35% (1) “pouco importante”; - à qualidade de trabalho: 39,13% (9) responderam que é “importante”, 4,35% (1) “moderado importante”, 44,48% (10) “muito importante”, 8,70% (2) “pouco importante”; - na concentração e atenção: 43,48% (10) responderam que é “importante”, 4,35% (1) “moderado importante”, 43,48% (10) “muito importante”, 8,70% (2) “pouco importante”; - nas interações interpessoais: 30,43% (7) responderam que é “importante”, 17,39% (4) “moderado importante”, 39,13% (9) “muito importante”, 8,70% (2) “pouco importante”; e no controle das emoções: 13,04% (3) responderam que é “importante”, 21,74% (5) “moderado importante”, 65,22% (15) “muito importante” (figura 9).

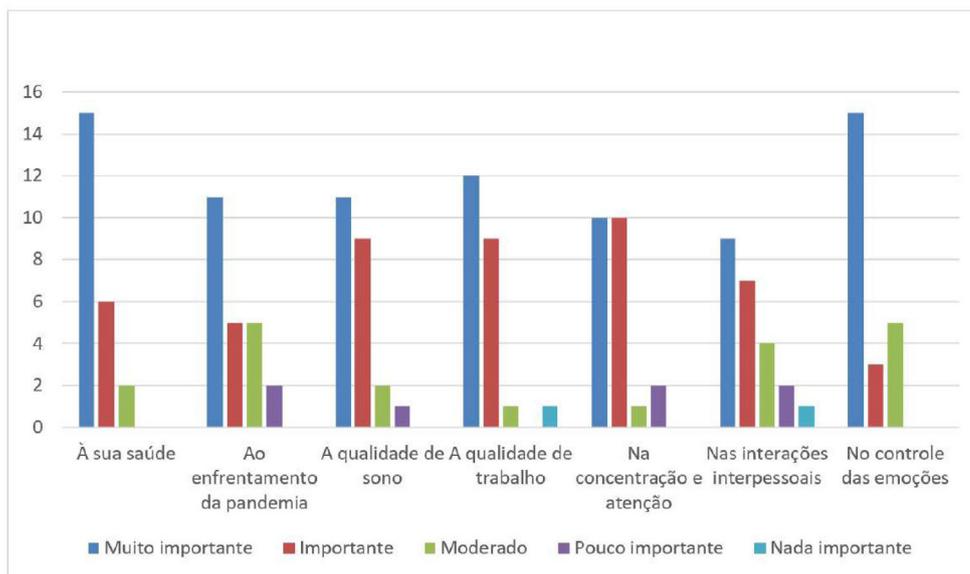


Figura 9 - Importância das PICS sobre a saúde, enfrentamento da pandemia, à qualidade de sono e trabalho, concentração e atenção, interações interpessoais e no controle das emoções por participantes que iniciaram alguma modalidade.

Na figura 10, apenas os participantes que optaram por não iniciar nenhuma prática (87), responderam que, em questão à saúde: 32,18% (28) responderam que é “importante”, 18,39% (16) “moderado importante”, 12,64% (11) “muito importante”, 10,34% (9) “pouco importante”, 8,05% (7) “nada importante” e 18,39% (16) não responderam; - ao enfrentamento da pandemia: 27,59% (24) responderam que é “importante”, 21,84% (19) “moderado importante”, 12,64% (11) “muito importante”, 9,20% (8) “pouco importante”, 10,34% (9) “nada importante” e 18,39% (16) não responderam; - a qualidade de sono: 28,74% (25) responderam que é “importante”, 14,94% (13) “moderado importante”, 18,39% (16) “muito importante”, 9,20% (8) “pouco importante”, 11,49% (10) “nada importante” e 17,24% (15) não responderam; - a qualidade de trabalho: 27,59% (24) responderam que é “importante”, 20,69% (18) “moderado importante”, 16,09% (14) “muito importante”, 10,34% (9) “pouco importante”, 8,05% (7) “nada importante” e 17,24% (15) não responderam; - na concentração e aten-

ção: 26,44% (23) responderam que é “importante”, 17,24% (15) “moderado importante”, 19,54% (17) “muito importante”, 10,34% (9) “pouco importante”, 9,20% (8) “nada importante” e 17,24% (15) não responderam; - nas interações interpessoais; 29,89% (26) responderam que é “importante”, 19,54% (17) “moderado importante”, 11,49% (10) “muito importante”, 11,49% (10) “pouco importante”, 9,20% (8) “nada importante” e 18,39% (16) não responderam; e no controle das emoções: 31,03% (27) responderam que é “importante”, 16,09% (14) “moderado importante”, 17,24% (15) “muito importante”, 9,20% (8) “pouco importante”, 9,20% (8) “nada importante” e 17,24% (15) não responderam.

A continuidade das práticas, seja pelos praticantes pré-pandemia e novos adeptos foi questionada, assim como as atuais modalidades de trabalho dos participantes, sendo que: 38,71% (72) atualmente trabalham de forma híbrida, 33,33% (62) trabalham de forma presencial, 24,73% (46) trabalham de forma remota, 2,15% (4) não responderam,

0,53% (1) está de licença e 0,53% (1) não está trabalhando. Para os participantes que retornaram à forma presencial de trabalho,

64,52% (40) não continuam realizando, 33,87% (21) continuam praticando e 1,61% (1) não respondeu.

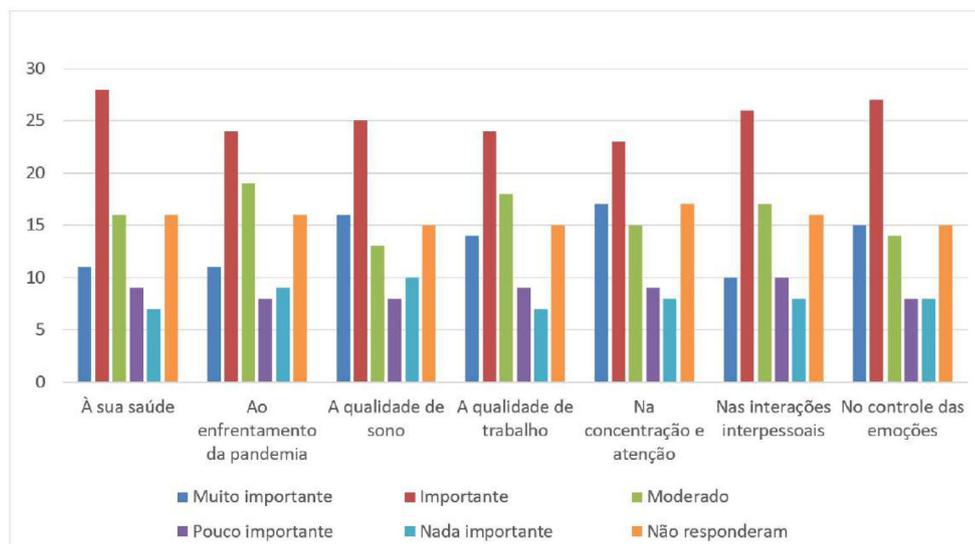


Figura 10 - Importância das PICS sobre a saúde para participantes que não optaram por nenhuma modalidade.

DISCUSSÃO

Segundo Bridi¹⁰, no Brasil, o número de teletrabalhadores aumentou de 4,6 milhões em 2019 para 8,2 milhões em 2020. Os trabalhadores transferiram suas atividades profissionais para o ambiente doméstico, fazendo com que o horário de trabalho diário e o número de dias trabalhados por semana aumentassem, de modo que a porcentagem de pessoas trabalhando mais de oito horas por dia tenha saltado de 16,11% antes da pandemia para 34,44% na pandemia.

O isolamento social e a adoção do trabalho remoto para o enfrentamento da pandemia da Covid-19, repercutiu em profundas mudanças nas condições de vida e de saúde física e mental da população, aumentando a procura por estratégias que minimizassem os efeitos negativos deste período¹¹.

O presente estudo se propôs a investigar a

prevalência do uso das PICS como recurso de enfrentamento às repercussões da pandemia da Covid-19 por trabalhadores em atividade remota.

Estudos corroboram com a importância da realização do presente trabalho, haja vista que as PICS são recursos de baixo custo, sendo possível sua realização de maneira remota, além de contemplar a saúde física, psíquica e emocional.

Um estudo possibilitou uma análise quantitativa do uso das PICS como promoção da saúde, para entendimento sobre a informação de cada indivíduo, permitindo expressar o valor em sua rotina e o motivo de ser usado como ferramenta ou não. Trazem estas práticas uma perspectiva holística, ou seja compreendem fenômenos em sua totalidade e globalidade, podendo ser ferramentas para promover saúde, pois ressignificam o processo saúde-doença e propõem maior em-

poderamento do usuário¹² e as apontam como práticas promotoras de saúde¹³.

Ainda nesse âmbito, observa-se que o modelo de assistência complementar proposto pelas PICS, consiste em uma proposta mais abrangente, que vai além dos procedimentos médicos tradicionais, pois ultrapassa os aspectos físicos e considera as questões sociais, culturais e emocionais, o que preceitua espaço para uma perspectiva multidisciplinar¹⁴.

Ultimamente a utilização dessas práticas têm aumentado no mundo, impactando em diferentes aspectos da vida dos indivíduos, como: relação interpessoal, atenção e concentração no trabalho ou nas tarefas de casa, harmonização das emoções, qualidade de vida no trabalho, qualidade de sono, enfrentamento dos agravos advindos da pandemia, e a própria saúde. O uso das PICS faz com que as pessoas que a utilizem desenvolvam maior autonomia de cuidar da sua própria saúde, contribuindo para o seu bem-estar físico, mental e social. Segundo Soares *et al.*¹⁵, dentre os principais benefícios terapêuticos com o uso das PICS podemos citar: maior relaxamento e bem-estar; melhora da qualidade do sono, ansiedade e quadros depressivos; redução e alívio da dor; diminuição de sinais e sintomas de diversas doenças; fortalecimento do sistema imunológico; estimula o contato profissional interagente; redução do uso de medicamentos; diminuição de reações adversas à medicação e melhoria da qualidade de vida.

No período pré-pandemia 40,86% dos participantes praticavam alguma modalidade de PICS, observando-se um aumento em sua procura, enquanto 20,91% (23) dos “não praticantes”, relataram iniciar alguma prática.

Quanto às PICS realizadas pelos participantes no período pré-pandemia, as mais citadas foram: meditação, acupuntura/auriculoterapia, yoga, homeopatia, aromaterapia, reiki, constelação familiar e pelos novos adeptos no período da pandemia: acupuntura/auriculoterapia, yoga, aromaterapia. A preferência por estas modalidades, pode ser explicada pelo fato de serem práticas de auto manejo ou de fácil acesso pelas redes sociais e aplicativos. Além de pro-

porcionar vários benefícios terapêuticos, também possuem um baixo custo em relação a sua aplicabilidade quando comparada com outros tipos de tratamento¹⁵. Podem ser oferecidas em serviços de saúde e bem-estar, presencialmente por meio de autoaplicação, através de canais específicos de cada modalidade no YouTube, ou à distância supervisionada por profissionais de modo síncrono, sendo as opções remotas as mais utilizadas durante a pandemia.

Outro ponto importante é que elas podem ser aplicadas em qualquer grupo de pessoas, independente da classe social, situação socioeconômica, idade ou profissão, observado que as PICS são caracterizadas como um modelo integrativo de cuidado à saúde e bem-estar do indivíduo, levando em consideração a história de vida de cada um.

De acordo com um estudo realizado pela Ict/ObservePICS/FMP¹⁶ apontou que cerca de 67% da população do estudo classificou sua saúde como excelente ou boa, mas ao assinalar sobre situações específicas, 59% assumiram sentir ansiedade quase sempre ou sempre, 14,2% permaneceram com problemas de sono durante a pandemia, 15,2% pioraram esses sintomas e 26,7% passaram a ter algum grau de insônia.

Segundo a coordenadora do ObservePICS, Islândia Carvalho¹⁶, as práticas Integrativas foram introduzidas nessa circunstância “como suporte terapêutico no conforto à ansiedade e a situações estressoras vivenciadas no isolamento social ou na lida com a pandemia”. Ficando evidente nesse estudo que uma parte da sociedade tem aderido ao uso de diferentes práticas integrativas e complementares em sua rotina.

Os motivos mais frequentes pelo quais os novos adeptos procuraram as PIC foram dores e/ou lesões ortopédicas, além de agravos no campo da saúde mental, como ansiedade e estresse, demonstrados em nosso gráfico 8. Um estudo de Aguiar *et al.*¹⁷, destaca que as principais demandas referidas pelos usuários de PICS são: transtornos mentais graves e leves; questões familiares, laborais, sociais e econômicas; sintomas psicossomáticos diversos; alternativa à medicalização; hipertensão, diabetes e outras

doenças crônicas.

A realização de tais práticas tem como objetivo diminuir o estresse e tratar a ansiedade, assim como os sintomas de pânico. Essa técnica está voltada para o tratamento de pessoas que já estão com algum tipo de enfermidade e contribui na prevenção de doenças e agravos, na promoção do autocuidado, na redução de sintomas físicos e mentais das pessoas em diferentes ambientes. Isso se dá a partir de um plano terapêutico mais natural, que valoriza o vínculo, o acolhimento, a escuta ativa, proporcionando conforto e segurança ao indivíduo, na perspectiva do equilíbrio¹⁸.

Dois estudos recentes demonstram a importância da meditação no contexto da sintomatologia depressiva. Além de reduzir os sintomas psicopatológicos, a meditação parece produzir efeitos importantes no bem-estar das pessoas porque contribui para que o praticante mude e controle a autopercepção do mundo e eventos ao seu redor, ao invés de tentar mudar o mundo e as experiências em si¹⁹. Uma revisão sistemática recente da relação entre mindfulness e saúde psicológica²⁰ indica associação positiva entre esses construtos em 13 estudos avaliados. Ademais, evidências da relação entre mindfulness e bem-estar psicológico foi demonstrada em várias amostras²⁰.

As práticas de meditação foram apresentadas neste artigo pelo fato de, no contexto de uma pandemia, serem facilmente implementa-

das em ambiente residencial.

Muito dos motivos da busca por essa prática se deve ao fato do aumento de aspectos biopsicossociais que a pandemia trouxe. Depressão e transtornos de ansiedade estão entre as condições psiquiátricas mais comuns, com cerca de 19.1% dos adultos norte-americanos experimentando ansiedade e 10% experimentando depressão no ano passado.

Sabe-se que a ansiedade é comum nos transtornos de humor que altera os padrões respiratórios que evocam aumento do volume corrente, frequência respiratória e diminuição do tempo respiratório em pessoas saudáveis. Segundo estudos foi demonstrado que o yoga ajuda na melhora da função respiratória e do cálcio da artéria coronária (CAC), maior adaptação à hipóxia e melhora do humor. Sudarshan Kriya Yoga (SKY), que é conhecido por ser útil na depressão, ansiedade e estresse, também foi relatado para aumentar o acoplamento respiratório espontâneo e o controle autônomo cardíaco em pacientes com transtornos de ansiedade e estresse, o que faz diminuir o risco de doença cardiovascular nesses pacientes.

Neste estudo, houve um consenso em relação à importância das PICS. Até mesmo a maioria dos participantes que não iniciaram alguma prática atribuiu a devida importância da mesma na qualidade de vida, entretanto não iniciaram por motivos de oportunidade, tempo, carga alta de trabalho e dificuldade financeira.

CONCLUSÃO

Diante dos dados analisados, pode-se concluir que a pandemia da COVID-19, impactou na saúde física, psíquica, social e mental dos trabalhadores, em maior proporção diante impacto do trabalho remoto imposto pela necessidade de isolamento e distanciamento social.

As PICS foram recursos procurados por mais de 20% dos participantes que não realizavam nenhuma prática antes da pandemia e foram consideradas importantes para a saúde e para o enfrentamento da pandemia Covid-19, por

questões biopsicossociais como: dores e lesões, ansiedade e depressão, sendo meditação e yoga as terapias mais utilizadas. Outras práticas também foram relatadas, entretanto em menor proporção. A frequência das práticas foi variável de 1 a 7 vezes por semana, podendo ser realizadas isoladas e combinadas entre elas.

Todos que iniciaram ou já tiveram contato prévio com as PICS apontaram sentir os benefícios que estes recursos transmitiram em suas rotinas diárias e na qualidade de vida, princi-

palmente no período de pandemia. Sugere-se aspectos relevantes presentes nos resultados estudos qualitativos para melhor compreender do estudo.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Nakashima, Y; Durce, K; Tomé, LPF. Metodologia: Durce, K. Validação: Durce, K; Nakashima, Y; Oliveira, GCO; Tomé, LPF; Ribeiro, NT. Análise estatística: Oliveira, GCO; Ribeiro, NT. Análise formal: Durce, K; Oliveira, GCO; Ribeiro, NT. Investigação: Nakashima, Y; Tomé, LPF. Recursos: Durce, K; Nakashima, Y; Oliveira, GCO; Tomé, LPF; Ribeiro, NT. Elaboração do rascunho original: Tomé, LPF; Nakashima, Y; Oliveira, GCO. Redação e revisão: Durce, K; Ribeiro, NT. Visualização: Durce, K; Nakashima, Y; Oliveira, GCO; Tomé, LPF; Ribeiro, NT. Supervisão: Durce, K. Administração do projeto: Ribeiro, NT; Durce, K; Oliveira, GCO.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Nelson IC, Bezerra KP, Costa KF, Oliveira LC, Vieira AN, Fernandes AC, Queiroz JC, Lima MF. Tecnologias de informação e comunicação na atenção à saúde mental de profissionais da saúde no contexto da pandemia da COVID-19. *Res Soc Dev* [Internet]. 20 set 2020 [citado 15 set 2023];9(10):e1249108192. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.8192>
2. Serviços e Informações do Brasil [Internet]. Ministério da Saúde regulamenta medidas de isolamento e quarentena; 12 mar 2020 [citado 15 jul 2022]. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/ministerio-da-saude-regulamenta-medidas-de-isolamento-e-quarentena>
3. Sócrates Garcia Chumpitaz N, Magalhães Neves Campos E, Andreo Almeida dos Santos J, De Souza Mota G, Carlos Carneiro da Silva F, Kersting Puls K. A contribuição do potencial terapêutico da ioga em tempos de COVID-19. *JMPHC J Manag Amp Prim Health Care* ISSN 2179 6750 [Internet]. 28 out 2020 [citado 15 set 2023];12:1-11. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/jmphc.v12.1016>
4. Bezerra DRC, Paulino ET, Santos FHE, Magalhães RS, Silva VG. Use of Integrative and Complementary Practices in the social isolation period of COVID-19 in Brazil. *Health Science* [Internet] 2020. [acesso 19 de maio de 2022]; v9 n11. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/971>.
5. Canuto PJ, Lima LD, Barbosa HC, Bezerra KA. Repercussões do isolamento social diante da pandemia covid-19: abordando os impactos na população. *Hygeia Rev Bras Geogr Medica Saude* [Internet]. 18 jun 2020 [citado 15 set 2023];122-31. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/hygeia0054398>
6. Cortez EA, Santos NC dos, Ribeiro FRM, Cypriano FC, Valente GSC. Meditação online: uma estratégia educativa para promoção da saúde mental no contexto da pandemia da COVID-19. *RSD* [Internet]. 2022Jan.16 [citado em 2023Set.24];11(2):e0511217241. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17241> Ministério da Saúde [Internet]. Política nacional de práticas integrativas e complementares - PNPIC; 3 maio 2006 [citado 17 jul 2022]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/pnpic>
7. Biblioteca Virtual em Saúde MS [Internet]. Ministério da saúde; 27 mar 2017 [citado 3 jul 2022]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html.
8. Biblioteca Virtual em Saúde MS [Internet]. Ministério da saúde; 21 mar 2018 [citado 7 jul 2022]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html.
9. Bridi MA, Bohler F, Zanoni AP. Trabalho remoto/home office no contexto da pandemia de Covid-19. Relatório Técnico de Pesquisa. Curitiba: Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade - UFPR, 2020.
10. Bridi MA, Vazquez BV. Friedrich Ebert Stiftung [página na internet]. Trabalho remoto no Brasil durante a pandemia COVID-19: realidades, experiências e desafios. 2021 [acesso em 27 de março de 2022]. Disponível em: <https://brasil.fes.de/detalhe/trabalho-remoto-no-brasil-durante-a-pandemia-covid-19-realidades-experiencias-e-desafios>. 2021.
11. Lima KM, Silva KL, Tesser CD. Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde. *Interface Comun Saude Educ* [Internet]. 10 mar 2014 [citado 15 set 2023];18(49):261-72. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-57622013.0133>
12. Santos CBR, Gomes ET, Bezerra SMMS, Püschel VAA. Reiki protocol for preoperative anxiety, depression, and well-being: a non-randomized controlled trial. *Revista da Escola de Enfermagem USP* [revista em Internet] 26 Oct 2020. [acesso 21 de Jul de 2022]; 54:e03630. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33111740/>
13. Menezes CB, Dell'Aglio DD, Bizarro L. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. *Interação Em Psicol* [Internet]. 5 jun 2012 [citado 15 set 2023];15(2). Disponível em: <https://doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249>
14. Mohammad A, Thakur P, Kumar R, Kaur S, Saini RV, Saini AK. Biological markers for the effects of yoga as a complementary and alternative medicine. *J Complement Integr Med* [Internet]. 7 fev 2019 [citado 15 set 2023];16(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1515/jcim-2018-0094>
15. Soares MCR, Girondoli YM. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Instituto Federal - Espírito Santo: CASS; 2021. Acesso em 15 de Junho de 2021. Disponível em: https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Pr%C3%A1ticas_Integrativas_e_

Complementares_em_Sa%C3%BAde_PICS.pdf.

16. Observa PICS - Evidências. Práticas integrativas presentes na rotina de norte a sul do país. n7, Jan-Abr 2021, ISSN 2675-1674. p 3-5.

17. Aguiar J, Kanan LA, Masiero AV. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. Saúde em Debate [Internet]. Out 2019 [citado 15 set 2023];43(123):1205-18. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>

18. Zanon C, Dellazzana-Zanon LL, Wechsler SM, Fabretti RR, Rocha KN. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. Estud Psicol (Campinas) [Internet]. 2020 [citado 15 set 2023];37. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

19. Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. American Family Physician [Internet] May 2019. [acesso 26 de Jul de 2022];15;99(10):620-627. Disponível em: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2019/0515/p620.html>.

20. Tomlinson ER, Yousaf O, Vitterso AD, Jones L. Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. Mindfulness [Internet]. 1 jul 2017 [citado 15 set 2023];9(1):23-43. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>

Recebido: 04 novembro 2022.

Aceito: 01 novembro 2023.

Publicado: 20 dezembro 2023.