

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ – FACENE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ARINE BEZERRA MONTEIRO

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE  
MENTAL DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

MOSSORÓ/RN

2021

ARINE BEZERRA MONTEIRO

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE  
MENTAL DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Monografia apresentada à disciplina de TCC II do curso de Enfermagem da instituição de ensino Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN) como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

**Orientador:** Prof. Dr. Almino Afonso de Oliveira Paiva.

MOSSORÓ/RN

2021

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.  
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

M775p Monteiro, Arine Bezerra.

Práticas integrativas e complementares na promoção da saúde mental de gestantes: uma revisão integrativa / Arine Bezerra Monteiro. – Mossoró, 2021.  
28 f. : il.

Orientador: Prof. Dr. Almino Afonso de Oliveira Paiva.  
Monografia (Graduação em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Saúde mental. 2. Gravidez. 3. Práticas integrativas e complementares. I. Paiva, Almino Afonso de Oliveira. II. Título.

CDU 616-083:618.2

ARINE BEZERRA MONTEIRO

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE  
MENTAL DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN- como requisito obrigatório para obtenção do título/grau de bacharel em Enfermagem.

Aprovado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_.

Banca Examinadora

---

Prof. Dr. Almino Afonso de Oliveira Paiva - Orientador  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró - Facene

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Sibeles Lima da Costa Dantas  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró - Facene

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Mara de Souza Leal  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró - Facene

*Este trabalho é dedicado a toda minha família; em especial minha filha Ana Liz, e meus pais.*

Em primeiro lugar agradeço à Deus por ter me dado força e saúde para chegar até aqui, superando todas as dificuldades.

Agradeço a todo o grupo de professores que estiveram comigo durante toda a jornada de estudos, desde a alfabetização.

Ao meu orientador, que esteve a disposição e empenho dedicação à elaboração deste trabalho.

Aos meus pais, por todo apoio durante a minha graduação. Em especial, à minha mãe por sempre dar incentivo e suporte para realizar meus sonhos.

À minha filha, razão de me fazer concluir esta jornada. Por ser minha fonte de força e coragem. Obrigada por ser minha filha, Ana Liz.

Aos amigos conquistados durante essa jornada. Todos fizeram parte dessa conquista, e têm uma participação especial em minha vida.

## **RESUMO:**

Durante a gestação a mulher passa por transformações físicas e psicológicas que repercutem no seu estilo de vida, isso faz com que ela necessite de uma assistência efetiva que compreenda a sua nova demanda de cuidados. Levando em considerações as significativas alterações psicológicas vivenciadas por estas gestantes, e visando o não adoecimento mental das mesmas, surge como uma proposta de cuidado as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que contribuem para a ampliação das ofertas de cuidado em saúde, de um modo econômico e eficaz. Este estudo objetivou analisar, na literatura científica no período de 2016 à 2021, a utilização das PICS para promoção da saúde mental de gestantes. Trata-se de uma revisão integrativa com método exploratório, qualitativa, realizada nos bancos de dados BVS e buscador online Google Acadêmico. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 6 artigos para discussão da temática. Ficou evidenciado os benefícios de utilizar-se às PICS na promoção da saúde mental de gestantes, pois todos os objetivos propostos pelas terapias ofertadas foram alcançados, sem causar repercussões negativas na vida da gestante ou do bebê, podendo ser utilizadas de forma segura.

**Palavras Chave:** Saúde Mental. Gravidez. Práticas Integrativas e Complementares.

## **ABSTRACT**

During pregnancy, a woman undergoes physical and psychological changes that affect her lifestyle, which makes her need effective assistance that understands her new demand for care. Taking into account the significant psychological changes experienced by these pregnant women, and aiming to prevent them from becoming mentally ill, the Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) emerges as a care proposal, which contributes to the expansion of health care offers, in an economical and effective way. This study aimed to analyze, in the scientific literature from 2016 to 2021, the use of PICS to promote the mental health of pregnant women. This is an integrative review with an exploratory, qualitative method, carried out in the VHL database and online search engine Google Scholar. After applying the inclusion and exclusion criteria, 6 articles were selected for discussion on the topic. The benefits of using PICS to promote the mental health of pregnant women were evidenced, as all the goals proposed by the offered therapies were achieved, without causing negative repercussions in the life of the pregnant woman or the baby, and can be used safely.

**Keywords:** Mental health. Pregnancy. Integrative and Complementary Practices.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	06
2. REVISÃO DA LITERATURA	08
2.1. SAUDE MENTAL DAS GESTANTES	08
2.2. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE	09
3. CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS	14
4. RESULTADOS	16
5. DISCUSSÃO	18
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
7. REFERÊNCIAS	22

## 1 INTRODUÇÃO

Durante o ciclo gravídico-puerperal acontecem diversas alterações na vida da mulher, como mudanças físicas e psicossociais, relacionadas aos ritmos metabólicos e hormonais, ambientais e sociais, além do processo de conformação de uma nova imagem corporal, que vão trazer repercussões nos aspectos pessoais, sociais ou familiares. Por essa razão este período tem se tornado cada vez mais, alvo de pesquisas por parte da comunidade acadêmica científica (ARAÚJO et al., 2012; AIROSA; SILVA, 2013).

Nesta fase gestacional, a mulher requer cuidados mais especializados por meio de uma assistência profissional, pois em si a gravidez produz uma série de necessidades de saúde em ordem privilegiada, devido ao grau de fragilidade e vulnerabilidade as quais são expostas (OLIVEIRA; MANDÚ, 2015). Nessa perspectiva, se fazem necessário um atendimento especializado que preconize manter e recuperar o bem-estar materno, assim como prevenir complicações futuras durante ou após o parto, até mesmo para intervir na saúde mental das gestantes em suas relações sociais (VIEIRA; PARIZOTTO, 2013).

Sendo assim, essa atenção a gestante é assistida por meio de estratégias disponibilizadas na rede pública de saúde pelo Sistema Único de Saúde (SUS), como exemplo, a Rede Cegonha, criada pelo Ministério da Saúde (MS) em 2011, que visa assegurar o acesso e acolhimento integral a usuária, desde o pré-natal ao pós-parto (CAMILLO et al., 2016). O pré-natal é considerado pelo MS, um período anterior ao nascimento da criança, em que um conjunto de ações é aplicado à saúde individual e coletiva das mulheres grávidas, para o diagnóstico precoce de alterações e para a realização de intervenções adequadas sobre condições que tornam vulneráveis a saúde da gestante e a do bebê (DUARTE; ALMEIDA, 2014; BRASIL, 2015).

Nesse período, as futuras mães devem ser acompanhadas conforme suas necessidades, recebendo orientações acerca do processo gravídico e seus efeitos, além de direcioná-las no uso de medicações profiláticas, vacinas e na realização de exames clínico-laboratoriais. Esse acompanhamento faz-se necessário para o diagnóstico e tratamento precoce de doenças ou condições que possam exercer efeitos danosos à saúde da mãe e/ou do bebê (DUARTE; ALMEIDA, 2014).

No entanto, ainda existe uma lacuna referente aos aspectos psicossociais que influenciam na saúde mental das futuras mães, de modo que tal aspecto ainda é

levado pouco em consideração, sendo enfatizado durante esse momento as mudanças fisiológicas referentes a gravidez (FERREIRA et al., 2013). Alterações no estado emocional, mudanças de humor, o surgimento de medos, ansiedades e desejos comuns durante este período, não são tratados com devida atenção como consequência das limitações dessa assistência convencional à saúde da mulher, que ainda é muito mecânica, biomédica, centrada apenas no processo fisiológico da gravidez (BARBOSA et al, 2008).

Em conformidade a esta abordagem é publicada através da Portaria GM Nº 971, de 03 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, a fim de proporcionar o fortalecimento da humanização do cuidado e a prevenção, promoção e recuperação da saúde, utilizando-se de mecanismos naturais e eficazes (BRASIL, 2006).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) inserem-se nesse modelo holístico, como um recurso que proporciona segurança e menor custeio, que valoriza o autocuidado, promovendo uma relação equilibrada entre a ciência, a tecnologia e a humanização, se configurando como uma ferramenta alternativa para a busca do equilíbrio fisiológico, a promoção, a manutenção e a recuperação da saúde, visando uma assistência humanescente e que englobe o indivíduo na sua integralidade (BORGES; MADEIRA; AZEVEDO, 2011; BRASIL, 2006). No estado do Rio Grande do Norte (RN), a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC), foi aprovada pelo Conselho Estadual de Saúde, pela Portaria nº 274/GS, de 27 de junho de 2011 (BRASIL, 2011).

Diante disso, por tratar-se de um público que passa por inúmeras transformações em um curto período, as gestantes necessitam de uma assistência que busque a promoção do cuidado integral e humanescente. Levando em consideração às mudanças biopsicossociais que ocorrem na vida de uma gestante, destaca-se o questionamento: o uso das práticas integrativas e complementares, contribuem na promoção da saúde mental das gestantes?

A pesquisa realizada sobre o uso das PICS por grávidas, confirma que as práticas integrativas e complementares contribuem na promoção da saúde mental das gestantes.

O objetivo deste trabalho é analisar, na literatura científica, a utilização das PICS para promoção da saúde mental de gestantes.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

Neste capítulo foram desenvolvidos dois tópicos que abordam os aspectos teóricos do estudo. O primeiro refere-se a saúde mental das gestantes e o segundo as práticas integrativas e complementares em saúde.

### 2.1 SAÚDE MENTAL DAS GESTANTES

Cada mulher vivencia a gravidez de uma forma única, possibilitada por meio das experiências trazidas ao longo da vida. É um momento marcado por mudanças físicas e emocionais, que direcionam a abordagem do enfermeiro durante a consulta do atendimento pré-natal. A prioridade dada pelo profissional aos anseios, medos, dúvidas e angústias trazidas por essa gestante é fundamental para o sucesso do acompanhamento (SOUZA; ROSA; BASTIANI,2011).

A gravidez é repleta de inúmeras transformações fisiológicas e psicossociais, sendo assim mais propenso ao desenvolvimento de depressão pós-parto, principalmente se vierem acompanhadas de acontecimentos adversos de vida, o que se reforça a necessidade de se trabalhar na promoção da saúde mental dessa gestante (AIROSA; SILVA, 2013). Durante a gestação ocorrem situações que marcam a trajetória dessa mulher, e podem trazer benefícios ou malefícios a este momento (FRANCISQUINI; et al, 2010). Por tanto, é fundamental que essa mulher receba toda a assistência necessária, visando o bem-estar físico e mental durante toda a gestação, estando bem preparada e segura para vivenciar o parto e o puerpério (KOIFFMAN; BONADIO, 2005).

É importante ressaltar que ao ouvir a gestante e esclarecer suas dúvidas, o enfermeiro diminui as inseguranças e ansiedades tão presentes nesse momento de vida, fazendo com que essa mulher se sinta mais valorizada, pois recebendo apoio emocional poderá se fortalecer cada vez mais (MEDEIROS; PERES, 2011). Diante disso, deve-se priorizar por um atendimento mais reservado, direcionado e acolhedor, para que a gestante possa expressar seus sentimentos, emoções, duvidas e anseios, que durante a consulta de enfermagem essa mulher se sinta acolhida, estabelecendo vínculos com a equipe, garantindo a continuidade do acompanhamento.

Com todas essas alterações, físicas e psicológicas, é normal que a gestante se torne mais tensa e preocupada, e a recorrência desses sentimentos pode acarretar sintomas mais significativos, como: dor muscular, alterações respiratórias, insônia, medo e ansiedade. Sendo necessária uma intervenção terapêutica para tratamentos

desses desconfortos, assim como para promoção da saúde dessas mulheres (DONATELLI, 2013).

Nesse contexto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) determina ações que são essenciais para a atuação na consulta pré-natal, entre elas a de não medicalização, evidenciando o autocuidado, e minimizando as intervenções (BRASIL,2012). Desta forma, surgem as PICS, caracterizadas como práticas que visam uma atenção e assistência diferenciada, valorizando a integralidade do indivíduo e o seu autocuidado, a partir de recursos simples e não farmacológicos, envolvendo as gestantes em um suporte emocional e social (BORGES; MADEIRA; AZEVEDO, 2011).

## 2.2 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

As PICS buscam através de formas naturais a prevenção, recuperação e promoção da saúde, com execução de ações seguras. Utilizam na sua abordagem terapêutica recursos naturais, minimizando o uso de substâncias laboratoriais (MALAFAIA; MAGALHÃES; ALVIM, 2009).

Neste contexto, no ano de 2006 foi aprovada no SUS a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), por meio da portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Nesta portaria foram incluídas as seguintes práticas: Medicina Tradicional Chinesa (MTC) - acupuntura, Fitoterapia, Homeopatia, Medicina antroposófica e Termalismo Social/Crenoterapia, são práticas que estavam sendo estimuladas pela Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 2006).

Trazendo para o nível estadual, o Rio Grande do Norte deliberou o uso das PICS na rede pública de saúde por meio da Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC), regulamentada por meio da Portaria nº 274, de 27 de julho de 2011. Esta tem como objetivo a promoção e o desenvolvimento de ações relacionadas às PICS, desenvolvidas por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (BRASIL, 2017).

Em 2017 o Ministério da Saúde instituiu através da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 novas práticas como: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga, onde essas práticas foram incluídas na PNPIC (BRASIL,2017).

Em 2018, por meio do 1º Congresso Internacional de Práticas Integrativas e Saúde Pública (INTERCONGREPICS), que aconteceu no Rio de Janeiro, foi

divulgada o acréscimo de mais 10 novas PICS, sendo elas: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais.

Totalizando então 29 PICS disponíveis no SUS, conceituando cada uma delas:

Apiterapia é prática terapêutica que consiste em usar produtos derivados de abelhas para promoção da saúde e fins terapêuticos (SAÚDE, 2021); aromaterapia utiliza as propriedades dos óleos essenciais, concentrados voláteis extraídos de vegetais, para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo visando à promoção da saúde física e mental, ao bem-estar e à higiene (SAÚDE, 2021); arteterapia é uma prática expressiva artística, visual, que atua como elemento terapêutico na análise do consciente e do inconsciente e busca interligar os universos interno e externo do indivíduo, por meio da sua simbologia, favorecendo a saúde física e mental (SAÚDE, 2021).

Ayurveda é um conhecimento estruturado que agrega em si mesmo princípios relativos à saúde do corpo físico, de forma a não os desvincular e considerando os campos energético, mental e espiritual. A OMS descreve-o sucintamente, reconhecendo sua utilização para prevenir e curar doenças (SAÚDE, 2021); a biodança é uma prática expressiva corporal que promove vivências integradoras por meio da música, do canto, da dança e de atividades em grupo, visando restabelecer o equilíbrio afetivo e a renovação orgânica (SAÚDE, 2021); a bioenergética trabalha o conteúdo emocional por meio da verbalização, da educação corporal e da respiração, utilizando exercícios direcionados a liberar as tensões do corpo e facilitar a expressão dos sentimentos (SAÚDE, 2021).

A constelação familiar trabalha com um método psicoterapêutico de abordagem sistêmica, energética e fenomenológica, que busca reconhecer a origem dos problemas e/ou alterações trazidas pelo usuário, bem como o que está encoberto nas relações familiares para, por meio do conhecimento das forças que atuam no inconsciente familiar e das leis do relacionamento humano, encontrar a ordem, o pertencimento e o equilíbrio, criando condições para que a pessoa reorienta o seu movimento em direção à cura e ao crescimento (SAÚDE, 2021).

A cromoterapia utiliza as cores do espectro solar – vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta – para restaurar o equilíbrio físico e energético do corpo (SAÚDE, 2021); a dança circular é uma prática expressiva corporal, ancestral e profunda, geralmente realizada em grupos, que utiliza a dança de roda, o canto e o

ritmo para favorecer a aprendizagem e a interconexão harmoniosa e promover a integração humana, o auxílio mútuo e a igualdade visando o bem-estar físico, mental, emocional e social (SAÚDE, 2021).

A geoterapia é uma terapia natural que consiste na utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais (frutos da terra), com objetivo de amenizar e cuidar de desequilíbrios físicos e emocionais por meio dos diferentes tipos de energia e propriedades químicas desses elementos (SAÚDE, 2021); a hipnoterapia é um conjunto de técnicas que, por meio de intenso relaxamento, concentração e/ou foco, induz a pessoa a alcançar um estado de consciência aumentado que permita alterar uma ampla gama de condições ou comportamentos indesejados, como medos, fobias, insônia, depressão, angústia, estresse, dores crônicas (SAÚDE, 2021).

A homeopatia é uma abordagem terapêutica de caráter holístico e vitalista que vê a pessoa como um todo, não em partes. Envolve tratamentos com base em sintomas específicos de cada indivíduo e utiliza substâncias altamente diluídas que buscam desencadear o sistema de cura natural do corpo (SAÚDE, 2021); a imposição de mãos é uma prática terapêutica secular que implica um esforço meditativo para a transferência de energia vital (Qi, prana) por meio das mãos com intuito de reestabelecer o equilíbrio do campo energético humano, auxiliando no processo saúde-doença (SAÚDE, 2021).

A medicina antroposófica é uma abordagem terapêutica integral com base na antroposofia que integra as teorias e práticas da medicina moderna com conceitos específicos antroposóficos, os quais avaliam o ser humano, oferecendo cuidados e recursos terapêuticos específicos, atuando de maneira integrativa e utilizando diversos recursos terapêuticos para a recuperação ou manutenção da saúde (SAÚDE, 2021).

A medicina tradicional chinesa – acupuntura, é uma abordagem terapêutica milenar, que tem a teoria do yin-yang e a teoria dos cinco elementos como bases fundamentais para avaliar o estado energético e orgânico do indivíduo, visando tratar quaisquer desequilíbrios em sua integralidade. A acupuntura é uma tecnologia de intervenção em saúde que faz parte dos recursos terapêuticos da MTC e estimula pontos espalhados por todo o corpo, por meio da inserção de finas agulhas filiformes metálicas, visando à promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como a prevenção de agravos e doenças. A auriculoterapia é uma técnica terapêutica que promove a regulação psíquico-orgânica do indivíduo por meio de estímulos nos pontos

energéticos localizados na orelha – onde todo o organismo encontra-se representado como um microssistema – por meio de agulhas, esferas de aço, ouro, prata, plástico, ou sementes de mostarda, previamente preparadas para esse fim (SAÚDE, 2021).

A meditação é uma prática mental individual milenar, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior (SAÚDE, 2021); a musicoterapia é uma prática expressiva integrativa conduzida em grupo ou de forma individualizada, que utiliza a música e/ou seus elementos – som, ritmo, melodia e harmonia – num processo facilitador e promotor da comunicação, da relação, da aprendizagem, da mobilização, da expressão, da organização, entre outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de atender necessidades físicas, emocionais, mentais, espirituais, sociais e cognitivas do indivíduo ou do grupo (SAÚDE, 2021).

A naturopatia adota uma visão ampliada e multidimensional do processo vida-saúde-doença e utiliza um conjunto de métodos e recursos naturais no cuidado e na atenção à saúde (SAÚDE, 2021); a osteopatia utiliza uma abordagem integral no cuidado em saúde e utiliza várias técnicas manuais para auxiliar no tratamento de doenças, entre elas a da manipulação do sistema musculoesquelético (SAÚDE, 2021).

A ozonioterapia faz uso da aplicação de uma mistura dos gases oxigênio e ozônio, por diversas vias de administração, com finalidade terapêutica, e promove melhoria de diversas doenças (SAÚDE, 2021); a fitoterapia é um tratamento terapêutico caracterizado pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal (SAÚDE, 2021).

A quiropraxia é uma prática terapêutica que atua no diagnóstico, tratamento e prevenção das disfunções mecânicas do sistema neuromusculoesquelético e seus efeitos na função normal do sistema nervoso e na saúde geral (SAÚDE, 2021); a reflexoterapia realiza estímulos em áreas reflexas – os microssistemas e pontos reflexos do corpo existentes nos pés, mãos e orelhas – para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento (SAÚDE, 2021).

O reiki utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital visando promover o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental. Busca

fortalecer os locais onde se encontram bloqueios – “nós energéticos” – eliminando as toxinas, equilibrando o pleno funcionamento celular, e reestabelecendo o fluxo de energia vital – Qi (SAÚDE, 2021).

A shantala consiste na massagem para bebês e crianças pelos pais, composta por uma série de movimentos que favorecem o vínculo entre estes e proporcionam uma série de benefícios decorrentes do alongamento dos membros e da ativação da circulação (SAÚDE, 2021); a terapia comunitária integrativa é uma prática terapêutica coletiva que atua em espaço aberto e envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização dos recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades (SAÚDE, 2021).

A terapia de florais utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais do ser humano (SAÚDE, 2021); o termalismo social/ crenoterapia consiste no uso da água com propriedades físicas, térmicas, radioativas e outras, como agente em tratamentos de saúde. A eficiência do termalismo no tratamento de saúde está associada à composição química da água, à forma de aplicação e à sua temperatura (SAÚDE, 2021); a yoga é uma prática corporal e mental de origem oriental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação (SAÚDE, 2021);

Portanto, as PICS apresentam um perfil multiprofissional, que permite a atuação de diversos profissionais da área da saúde, dentre eles: médicos, psicólogos, fisioterapeutas, enfermeiros, entre outros (MILDER; LIMA, 2018). Dando liberdade para que esses profissionais utilizem com seus pacientes, buscando efetividade terapêutica com técnicas naturais e de baixo custo.

Dentro da enfermagem, podemos visualizar o uso das PICS na promoção da saúde mental de gestantes. Visto que se trata de um público em suscetibilidade de moderadas modificações psicológicas e emocionais em um curto espaço de tempo, como também pelas limitações farmacológicas oriundas da gestação.

Mesmo tendo como base uma terapêutica utilizando técnicas naturais, é importante ressaltar que os profissionais precisam ter domínio e conhecimento sobre quais as contraindicações da prática escolhida para aplicação, em cada fase da gravidez, para que não ocorra nenhum agravo a gestante ou ao feto (MENDES et al, 2019). As PICS são práticas que abrangem a compreensão acerca do processo saúde/doença, partindo pela vertente holística e integral (LIMA; SILVA; TESSER,

2014). O que possibilita a autonomia da gestante ao seu próprio cuidado, e em consequência no cuidado do bebê que está em seu ventre.

### **3 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS**

Esta pesquisa trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa da literatura, que tem como objetivo reunir e resumir o conhecimento científico produzido anteriormente, sobre a temática pesquisada (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

Nesta revisão integrativa, seis fases foram seguidas: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e, por fim, a apresentação da revisão integrativa (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

Deste modo, a questão norteadora do estudo em questão foi: O uso das práticas integrativas e complementares, contribuem na promoção da saúde mental das gestantes?

Para responder esse questionamento foi feito uma seleção de artigos/estudos nas bases de dados: SCIELO e LILACS. Utilizando os seguintes descritores indexados no DECS: saúde mental; gravidez; terapias complementares; práticas integrativas e complementares, utilizando o operador booleano AND entre os descritores.

Toda a bibliografia utilizada foi concretizada evidenciando os últimos 05 anos, entre 2016 e 2021. Utilizando critérios de inclusão do tipo: texto na íntegra, idioma português, que abordem a temática proposta; como critérios de exclusão serão: artigos repetidos, capítulo de livro, monografias, teses e dissertações, e artigos incompletos.

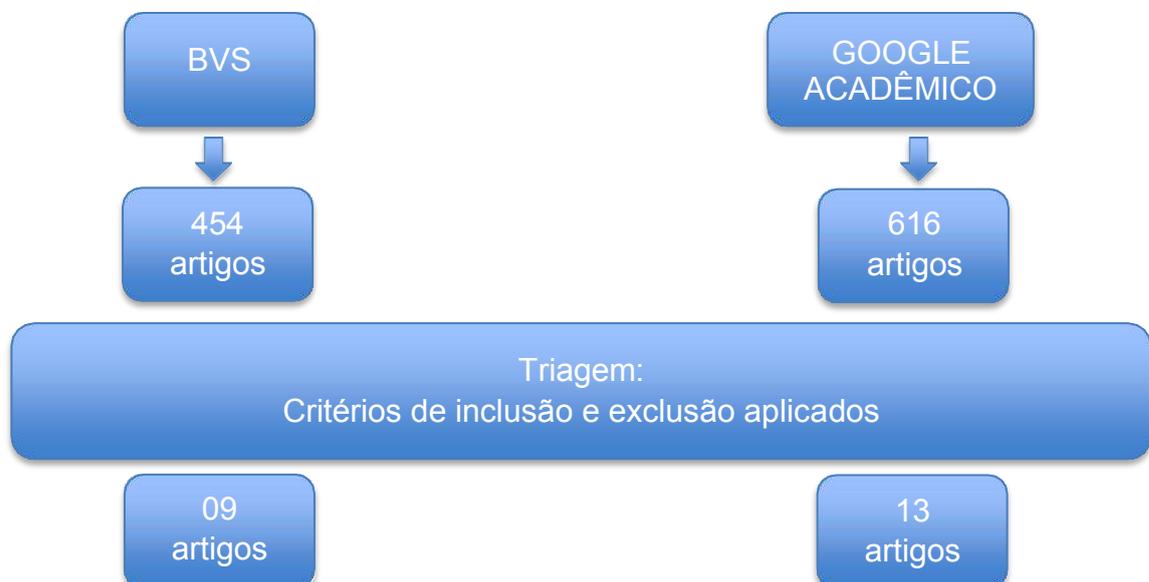
Os artigos encontrados foram submetidos a quatro fases de seleção: a primeira foi a busca do material nas bases de dados selecionadas, com os descritores já citados. Na segunda fase, os artigos foram filtrados por meio dos critérios de inclusão e exclusão. Além disso, foram lidos títulos e resumos, para selecionar os artigos que abordassem a temática em estudo. Por fim, na quarta etapa foram lidos os artigos na íntegra, e selecionados aqueles que se ajustaram a todos os critérios de inclusão e exclusão.

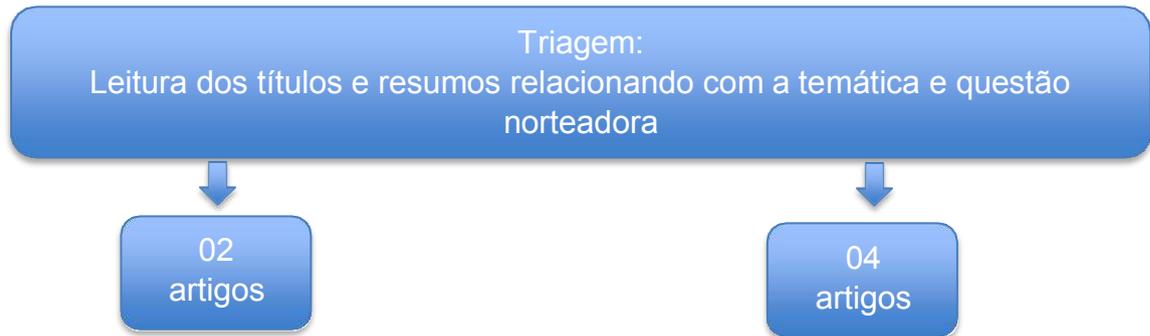
A pesquisa do material foi realizada através da busca avançada, utilizando os descritores: saúde mental; gravidez; práticas integrativas e complementares, utilizando os operadores booleanos “OR” ou “AND” entre eles.

A primeira busca foi realizada na BVS, utilizando a combinação dos descritores: saúde mental OR gravidez AND práticas integrativas e complementares totalizando 453 artigos encontrados; no Google acadêmico foi utilizada a mesma combinação de busca entre os descritores e operadores booleanos, “saúde mental” AND “gravidez” AND “práticas integrativas e complementares”, por não existir no google acadêmico um local específico para inserir as palavras-chave e os descritores, utilizei as aspas (“) para fazer essa diferenciação entre eles, após a busca foram encontrados 616 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram mantidos um total de 415 artigos, sendo BVS (10) e google acadêmico (405). Apresentado no quadro a seguir:

<b>Base de dados</b>	<b>Descritores e operador booleano</b>	<b>Resultados</b>	<b>Resultados após critérios de E e I</b>
BVS	saúde mental OR gravidez AND práticas integrativas e complementares;	453	10
Google Acadêmico	“saúde mental” AND “gravidez” AND “práticas integrativas e complementares”	616	14

Após a leitura dos títulos e resumos, relacionando-os com a questão norteadora e temática abordada, foram selecionados 06 artigos, que se ajustaram a todos os critérios de inclusão e exclusão. Evidenciado no fluxograma a baixo:





#### 4 RESULTADOS

Para expor melhor as informações dos artigos selecionados/utilizados na pesquisa foram elaboradas em um quadro identificando o título do artigo, autor, periódico e ano.

**Quadro 1.** artigos selecionados na revisão integrativa:

<b>Nº e Título do artigo</b>	<b>Autor(es)(as)</b>	<b>Periódico</b>	<b>Ano</b>
01-Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais;	Lara et al;	Revista Fun Care Online	2020
02-Utilização das práticas integrativas e complementares em saúde no pré-natal: revisão integrativa;	Santos, Roblejo, Ferreira;	Journal of Nursing and Health	2021
03-Práticas integrativas e complementares na assistência do período puerperal;	Ferreira et al;	Revista Eletrônica acervo saúde	2021
04-Utilização de plantas medicinais durante a gestação;	Dorotea, Carlos, Duarte;	Revista Fitos	2021
05-Efeitos da Auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco;	Silva et al;	Acta Paul Enfermagem	2020
06-A prática do Yoga no pré-natal: redução do estresse e outros achados;	Araújo, Prado;	Revista psicologia, diversidade e saúde	2020

Após a escolha dos artigos no quadro acima, foram elaboradas mais informações sobre cada artigo, com o propósito de facilitar a discussão e melhorar a

abordagem na pesquisa, identificando o objetivo, descritores e resultado final de cada estudo.

**Quadro 2** – Composição dos objetivos, descritores e resumos dos principais resultados:

<b>Nº do Artigo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descritores</b>	<b>Resultados</b>
01	O estudo descreve a vivência de mulheres submetidas ao uso de essências florais como terapia não farmacológica para o alívio da dor e ansiedade durante o trabalho de parto;	Ansiedade; Dor do parto; Essências florais; Terapias complementares; Enfermagem Obstétrica;	Constatou-se que os efeitos da terapia floral, atuaram em sinergia, na redução dos sintomas de estresse-medotensão, além do aumento do bem-estar emocional proporcionando às parturientes a oportunidade de protagonizar o seu próprio trabalho de parto e parto;
02	Avaliar o efeito do banho quente de chuveiro e exercício perineal com bola suíça isolados e de forma combinada, sobre a percepção da dor, ansiedade e progressão do trabalho de parto;	Ansiedade, Hidroterapia, Dor do parto, Trabalho de parto, Terapias complementares, Enfermagem obstétrica;	Houve aumento no escore de dor e redução da ansiedade em todos os grupos, sobretudo quando utilizaram banho de chuveiro. A dilatação cervical, aumentou em todos os grupos de intervenção;
03	Identificar e averiguar como as práticas integrativas e complementares em saúde, comuns e acessíveis, Podem propiciar benefícios ao binômio mãe - filho no período puerperal;	Terapias complementares, Saúde da mulher, Enfermagem;	Os benefícios proporcionados pelas PICS à puérpera, contemplam o binômio mãe/filho e podem ser vistos por benefícios como alívio de dores, desconfortos, cansaço e disfunções orgânicas, alívio de ansiedade e tristeza, frequentes nesse período;
04	Objetivou-se com esse estudo analisar o uso de plantas medicinais na gestação;	Gestantes. Fitoterapia. Fins terapêuticos. Contraindicações;	Observou-se que 78% das gestantes utilizam plantas durante a gestação, e em 98,9% dos casos, o uso não tem acompanhamento de profissional da saúde e 61,3% não conhecem os riscos do uso incorreto e indiscriminado;
05	Avaliar os efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco;	Gravidez; Cuidado pré-natal; Ansiedade; Auriculoterapia; Terapias complementares;	No primeiro momento ambos os grupos apresentaram Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade em nível médio, não houve diferença estatística entre os grupos, o que evidenciou

			homogeneidade da amostra ( $p=0,385$ e $p=0,352$ , respectivamente); após a intervenção com auriculoterapia houve uma redução significativa do Estado de Ansiedade do grupo intervenção ( $p=0,033$ ) entre a terceira e quarta consulta, o mesmo não ocorreu no grupo controle ( $0,052$ );
06	O objetivo deste estudo foi identificar e sistematizar o conhecimento produzido pela literatura científica acerca dos efeitos do yoga sobre o estresse em mulheres grávidas;	Yoga. Stress psicológico. Gravidez. Intervenção precoce;	Depois das análises, os desfechos das intervenções com yoga foram categorizados enquanto efeitos primários e secundários, os primeiros refletindo os sintomas do estresse na gestação e os secundários representando os seus efeitos no que tange a dor e desconforto na gestação e parto e marcadores de saúde do recém-nascido;

## 5 DISCUSSÃO

O artigo 01 fala sobre o uso da terapia floral, mais conhecida como florais de bach, utilizada com o objetivo de auxiliar no autoconhecimento humano, possibilitando a pessoa olhar para dentro de si mesma, gerando uma sensação de relaxamento. Tornando-se protagonista da sua vida, aumentando a sua segurança e paz interior, bem como sua autonomia no processo de autocuidado (LARA et al, 2020).

O que corrobora com o conceito dessa prática, pois atua no estado emocional do ser humano, legitimando a sensação de busca por autoconhecimento e bem estar mental. Fator essencial durante a gestação, pois é um período caracterizado por mudanças, que necessitam de técnicas que auxiliem na compreensão dessa fase.

O artigo 02 cita diversos estudos que atestam os benefícios proporcionados às gestantes por meio do uso das PICS, dentre eles destaca-se o uso da yoga por gestantes, proporcionando bem estar físico, mental, emocional, entre outros benefícios. Um trabalho realizado na maternidade pública de Salvador/BA, traz resultados positivos sobre o uso da yoga no tratamento dos níveis de estresse de gestantes adolescentes (ROBLEJO; TORRES; ABADE, 2021).

Outra prática bastante utilizada pelas gestantes é a fitoterapia, passando de geração em geração, tem grande disseminação cultural entre as grávidas que acreditam no poder benéfico trazido pelo uso das plantas medicinais. Dentro das plantas mais utilizadas estão: a erva cidreira, camomila, boldo e hortelã, que atuam na má digestão, cólica intestinal e calmante (ROBLEJO; TORRES; ABADE, 2021).

Essa prática é bastante comum, porém deve-se levar em consideração os riscos que as gestantes estão expostas com o uso discriminado dessas plantas medicinais. Apesar do fácil acesso, essas plantas possuem substâncias com potencial tóxico, que podem apresentar efeitos negativos para mulher e o bebê.

Ainda no artigo 02, um estudo realizado em uma maternidade do Espírito Santo com gestantes de baixo risco mostrou que a fitoterapia tem sido bastante efetiva para tratar a ansiedade, tendo como conclusão a diminuição significativa da ansiedade sofrida pelas gestantes.

A reflexologia é citada no artigo 02 como terapia utilizada na indução do relaxamento e combate ao estresse. Um estudo realizado em um hospital de Belo Horizonte/MG relata que além da reflexologia, a musicoterapia, aromaterapia, e a MTC foram utilizadas com o mesmo objetivo da reflexologia, e as gestantes relataram estarem satisfeitas por fazer uso dessas práticas (ROBLEJO; TORRES; ABADE, 2021).

O artigo 02 traz um número mais diversificado de PICS utilizadas durante a gestação, com resultados significativos que apontam os benefícios da sua utilização na promoção da saúde mental dessas mulheres.

O artigo 03 fala sobre os benefícios da prática de meditação pelas gestantes, relacionando-a ao bem estar emocional, através do foco e concentração. Recomendando que a gestante instruída por um profissional, faça uso dessa prática, objetivando o alívio da ansiedade, estresse, medo e depressão (FERREIRA et al, 2021).

O artigo 04 traz a fitoterapia como uma das práticas mais utilizadas pelas gestantes, afirmação também relatada no artigo 02, confirmando a popularidade e disseminação do uso dessa prática entre as gestantes.

Abordando a fitoterapia de uma forma mais consciente, o artigo 04 traz a importância da educação em saúde junto às gestantes e comunidade acerca do uso dessas plantas medicinais, objetivando a não ocorrência agravos a saúde decorrentes

do mau uso ou toxicidade pela utilização das plantas medicinais (NUNES; COSTA; OLIVEIRA, 2021).

A auriculoterapia é citada no artigo 05 como uma prática eficaz no tratamento da ansiedade nas gestantes atendidas em um pré-natal de baixo risco, com o objetivo de reduzir os níveis de ansiedade, promovendo saúde mental e reduzindo agravos, por exemplo a depressão pós parto (SILVA et al, 2020).

O artigo 06 fala a respeito dos efeitos da prática de yoga por gestantes durante o pré-natal, onde estudos apontam que a realização dessa prática reduz de forma significativa a taxa de cortisol da grávida. Sendo apontada como técnica mais adequada para a diminuição dos níveis de estresse, pois não foram encontrados efeitos adversos durante seu uso (ARAÚJO; PRADO, 2020).

Esse achado pode ser correlacionado com o estudo abordado pelo artigo 02, em que ambos relatam diminuição dos níveis de ansiedade e estresse vivenciados pelas gestantes, trazendo resultados positivos, sem efeitos negativos quanto à sua utilização.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dessa forma, ao realizar a análise dos artigos selecionados e dispostos nas bases de dados, percebemos inicialmente a dificuldade em encontrar trabalhos voltados a promoção da saúde mental de gestantes, fazendo-nos refletir a respeito da importância dada à uma fase ímpar na vida da mulher. Em contrapartida, notou-se nos artigos selecionados que as PICS são capazes de promover a saúde física e mental, o que contribui na sua utilização com as gestantes durante o pré-natal, pois são técnicas leves, pouco invasivas, que atuam de forma humanizada e integral, possibilitando a autonomia de cuidados sobre ela mesma.

Ficou evidenciado os benefícios de utilizar-se às PICS na promoção da saúde mental de gestantes, pois todos os objetivos propostos pelas terapias ofertadas foram alcançados, sem causar repercussões negativas na vida da gestante ou do bebê, podendo ser utilizadas de forma segura. Vale salientar que algumas técnicas necessitam de formação para serem aplicadas, e que algumas necessitam de mais atenção ao serem utilizadas, por exemplo a fitoterapia.

Dentre as 29 PICS ofertadas pelo SUS, destacaram-se 8 práticas, sendo elas: reflexologia, auriculoterapia, aromaterapia, MTC, fitoterapia, yoga, musicoterapia e terapia floral. Portanto, é de grande valia mencionarmos a importância da oferta

dessas práticas no contexto de cuidados direcionados a saúde mental das gestantes, objetivando uma assistência qualificada, para que assim possa ser evitados agravos que levem a utilização de técnicas mais invasivas, o que pode tornar-se um ponto negativo durante a gravidez.

Compreendendo que o uso dessas práticas contribui com o bem estar materno, favorecendo uma gestação mais saudável e a autonomia de cuidado, proporcionando uma abordagem integral e humanizada. Bem como, repensando o modelo de atendimento pré-natal, buscando a efetividade dessa oferta de cuidados.

### Referências:

- AIROSA, S.; SILVA, I. Associação entre vinculação, ansiedade, depressão, estresse e suporte social na maternidade. **Psicologia Saúde e Doenças**, Portugal, v. 14, n. 1, p. 64-77, mar. 2013.
- ARAÚJO, M. A. N., & PRADO, B. G. L. A Prática do Yoga no Pré-natal: redução do estresse e outros achados. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 9(3), 374-387. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v9i3.3051>
- ARAÚJO, N.M et al. Corpo e sexualidade na gravidez. **Revista Escola de Enfermagem Usp**, São Paulo, v. 3, n. 46, p.552-558, set. 2012.
- BARBOSA, M. A. et al. Terapias alternativas de saúde x alopatia: tendências entre acadêmicos de medicina. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v.3, n.2, jul-dez. 2001.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Tradução de Luís A. Reto e Augusto Pinheiro. 5ed. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BORGES, M. R.; MADEIRA, L. M.; AZEVEDO, V. M. G. O. As práticas integrativas e complementares na atenção à saúde da mulher: uma estratégia de humanização da assistência no Hospital Sofia Feldman. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 15, n. 1, p.105-113, mar. 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. Brasília (DF); 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.459, de 24 de junho de 2011. Institui, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS - a Rede Cegonha [Internet]. Diário Oficial da União, 27 jun 2011. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/diarios/27934478/pg-109-secao-1-diario-oficialda-uniao-dou-de-27-06-2011>.
- BRASIL. Portaria Nº 274/GS. Aprova a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC) no Sistema Único de Saúde do RN. 27 de junho de 2011.
- BRASIL. Portaria Nº 971/GS. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde-SUS. 3 de maio de 2006.
- CAMILLO, Bibiana Schultz et al. Ações de educação em saúde na atenção primária a gestantes e puérperas: revisão integrativa. **Revista de enfermagem UFPE**. Recife, 10(Supl. 6):4894-901, dez., 2016.
- CASTRO CM, NARCHI NZ, LOPES GA, MACEDO CM, Souza AC. Between the ideal and the possible: initial experiences of midwives in the Unified Health System of São Paulo. **Saúde Soc**. 2017;26(1);312-23.
- DONATELLI, S. **Massagem para gestantes**. 1ªed. São Paulo: Ícone; 2013.

DUARTE, S.J.H.; ALMEIDA, E.P. O Papel do Enfermeiro do Programa Saúde da Família no Atendimento Pré-Natal. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v.4, n.1, p.1029-1035, 2014.

Ferraz GAR. Conhecimento e aceitação das práticas integrativas e complementares na saúde, em especial a terapia Reiki, de gestantes diabéticas atendidas num centro terciário: uma abordagem qualitativa [dissertação] [Internet]. Botucatu (SP): Universidade Estadual Paulista; 2017.

FERREIRA, Lúcia Aparecida et al. a expectativa das gestantes em relação ao parto. R. pesq.: **Cuid. fundam. on line**. 5(2):3692-97, Abri-Jun. 2013.

FERREIRA, Roberta Conceição *et al.* Práticas integrativas e complementares na assistência do período puerperal. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**: Revista Eletrônica Acervo Saúde, Araras - Sp, v. 13, n. 1, p. 1-1, jan. 2021.

FRANCISQUINI, A. R.; HIGARASHI, I. H.; SERAFIM, D.; BERCINI, L. O. Orientações recebidas durante a gestação, parto e pós-parto por um grupo de puérperas. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 9, n. 4, p. 743-751, 2010.

GANONG LH. Integrative reviews of nursing research. **Research In Nursing & Health**. [periódico na internet]. 1987.

GONTIJO, M. B. A. Práticas integrativas e complementares: Concepções, percepções e atitudes dos profissionais do Serviço público de saúde. 2014. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás. Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde – nível Mestrado Profissional, Goiânia, 2014.

KOIFFMAN, Márcia Duarte; BONADIO, Isabel Cristina. Avaliação da atenção pré-natal em uma instituição filantrópica da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 5, p. S23-S32, 2005.

Lara SRG, Magaton APFS, Cesar MBN, Gabrielloni MC, Barbieri M. Vivência de mulheres em trabalho de parto com o uso de essências florais. **Rev Fun Care Online**. 2020 jan/dez; 12:162-168. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.7178>.

LIMA KMSV, SILVA KL, TESSER CD. Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde. **Interface (Botucatu)** [online]. 2014 jun [citado 2017 set 19]; 18(49):261-72.

MALFAIA LM, MAGALHÃES GM, ALVIM NAT. Implementação de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde em Instituições Hospitalares do Município do Rio de Janeiro: limites e possibilidades no cuidado de enfermagem. **Anais 16º Pesquisando em Enfermagem**. Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2009; 1(1):1-2.

MEDEIROS, Viviane Caroline; PERES, Aida Maris. Atividades de formação do enfermeiro no âmbito da atenção básica à saúde. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 20, n. spe, 2011.

MELO, LSF de. As práticas integrativas complementares no cuidado pré-natal de risco habitual: uma revisão integrativa [dissertação] [Internet]. Rio de Janeiro (RJ): Fundação Oswaldo Cruz; 2017.

MENDES DS, MORAES FS, LIMA GO, SILVA PR, CUNHA TA, CROSSETTI MGO, et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **J Health NPEPS**. 2019;4(1):302-18.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 17, n. 4, dez. 2008.

MILDER LMC, LIMA CP. Práticas Integrativas e Complementares no Ocidente: uma proposta de aprendizagem à distância para profissionais de saúde. **Cad. da Esc. de Saúde**. 2018; 17 (2): 4-19.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). **Cadernos de Atenção Básica: Atenção aopré-natal de baixo risco**. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

MIQUELUTTI MA, CECATTI JG, MAKUCH MY. Antenatal education and the birthing experience of Brazilian women: a qualitative study. **BMC Pregnancy Childbirth**. 2013;13:171.

MOGHIMI-HANJINI S, MEHDIZADEH-TOURZANI Z, SHOGHI M. The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women. **Acta Med Iran** [Internet]. 2015 [cited 2018 June 10];53(8):507-11

NUNES, Josefina Dorotéa; COSTA, Andréa Raquel Fernandes Carlos da; OLIVEIRA, Kalyane Kelly Duarte de. Utilização de plantas medicinais durante a gestação. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, v. 0, n. 0, p. 0-0, Não é um mês valido! 2021. Disponível em: [www.revistafitos.far.fiocruz.br](http://www.revistafitos.far.fiocruz.br). Acesso em: 16 dez. 2021

OLIVEIRA, D.; MANDÚ, E.N.T. Mulheres com gravidez de maior risco: vivências e percepções de necessidades e cuidado. **Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem**, v. 19, n. 1, p.93-101, 2015.

ROBLEJO ESS, Torres JR, Abade EAF. Utilização das práticas integrativas e complementares em saúde no pré-natal: revisão integrativa. **J. nurs. health**. 2021;11(1):e2111119330. Disponível em: Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19330>

Silva HL, Almeida MV, Diniz JS, Leite FM, Moura MA, Bringuento ME, et al. Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. **Acta Paul Enferm**. 2020; eAPE20190016.

SILVA MC DE LP, ALCÓCER JCA, SOUSA LB DE, COSTA EC, PINTO OR DE O, MACIEL N DE S, et al. Fitoterapia como intervenção em saúde da mulher: revisão integrativa da literatura. **Cogitare enferm.** [Internet]. 2020.

SOUZA CMP, BRANDÃO DO, SILVA MSP, PALMEIRA AC, SIMÕES MOS, MEDEIROS ACD. Utilização de plantas medicinais com atividade antimicrobiana por usuários do serviço público de saúde em Campina Grande-Paraíba. **Rev. bras. plantas med.** [Internet]. 2013

SOUZA MT, SILVA MD, CARVALHO R. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein** (São Paulo). 2010;8(1):102-6.

SOUZA ZNR, ROSA MC, BASTIANI JAN. Maternidade: percepções de gestantes primíparas usuárias do Serviço Básico de Saúde. **J Health Sci Inst.** 2011;29(4):272-5.

VIEIRA, B. D; PARIZZOTO, A.P.A.V. Alterações Psicológicas decorrentes do período gravídico. **Unoesc & Ciência**, Joaçaba, v. 4, n. 1, p.79-90, jun. 2013.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing.** Portland, Oregon, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.