PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

Brenda Balk de Almeida
Bruna Morales Neres
Gabriela Eloisa Maana Wollmann
Julia Biesek Jacques
Moisés Moreira Lopes
Nathalia Luiza Andreazza
Tayná Silva Araújo dos Santos

@lesfurg
@lesfurg
lesfurg@gmail.com

Sumário

PÁG. 3 - O que são as Práticas Integrativas e Complementares (PICS)?
PÁG. 4 - Quais são as PICS?
PÁG. 10 - Como posso ter acesso às PICS?
PÁG. 11 - De que forma as PICS auxiliam no tratamento e promovem a saúde?
PÁG. 14 - Como implementar as PICS?
PÁG. 15 - Bibliografia

O que são as Práticas Integrativas e Complementares (PICS)?

As chamadas PICS são práticas terapêuticas que se baseiam em conhecimentos tradicionais que buscam a prevenção e a complementação de tratamentos das mais diversas doenças.

São práticas de baixo custo e fácil acesso, que melhoram a relação usuário-profissional-serviço, valorizam o conhecimento popular e a visão do indivíduo sobre seu processo de saúde e cuidado.

O Brasil é referência mundial nessa área na atenção básica e os atendimentos começam nesta principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS). Atualmente, o SUS oferece, de forma integral e gratuita, 29 tratamentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população.

Quais são as PICS?

AROMATERAPIA

Aplicação das propriedades dos óleos essenciais extraídos de vegetais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo.

APITERAPIA

Utilização de produtos derivados de abelhas, como mel, pólen, geleia real e própolis para promoção da saúde e fins terapêuticos.

ARTETERAPIA

Prática que utiliza instrumentos como a pintura, colagem, poesia, teatro, sons, entre tantas outras expressões artísticas e visuais, como uma forma de comunicação entre profissional e o paciente, para uma análise do seu consciente e inconsciente, buscando interligá-los, favorecendo o autoconhecimento.

AYURVEDA

Muito mais do que uma técnica, essa prática é considerada um estilo de vida. Na Ayurveda, existem cinco elementos – éter, ar, fogo, água e terra –, os quais compõem o organismo, os estados energéticos e emocionais e, em desequilíbrio, podem induzir o surgimento de doenças. Os tratamentos consideram a singularidade de cada pessoa e utilizam técnicas de relaxamento, massagens, plantas medicinais, minerais, posturas corporais, técnicas respiratórias e cuidados na alimentação.

BIODANÇA

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, necessários ao desenvolvimento humano.

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.

CROMOTERAPIA

Prática que utiliza as cores do espectro solar – vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta – para restaurar o equilíbrio físico e energético do corpo.

CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Método psicoterapêutico que busca reconhecer a origem dos problemas e/ou alterações trazidas pelo usuário por meio do conhecimento das forças que atuam no inconsciente familiar e das leis do relacionamento humano, criando condições para que a pessoa reoriente o seu movimento em direção à cura e ao crescimento.

DANÇA CIRCULAR

Geralmente realizada em grupos, essa prática 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.

GEOTERAPIA

Terapêutica natural que consiste na utilização de argila, barro, lamas medicinais, pedras e cristais com objetivo de amenizar e cuidar de desequilíbrios físicos e emocionais por meio dos diferentes tipos de energia e propriedades químicas desses elementos.

IMPOSIÇÃO DE MÃOS

Prática terapêutica secular que implica um esforço meditativo para a transferência de energia vital por meio das mãos com intuito de restabelecer o equilíbrio do campo energético humano, auxiliando no processo saúde-doença.

HOMEOPATIA

É uma abordagem terapêutica de caráter holístico e vitalista que vê a pessoa como um todo e que 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.

HIPNOTERAPIA

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. Pode favorecer o autoconhecimento e, em combinação com outras formas de terapia, auxilia na condução de uma série de problemas.

TERMALISMO SOCIAL - CRENOTERAPIA

Consiste no uso da água com propriedades físicas, térmicas, radioativas e outras, como agente em tratamentos de saúde. Está associada à composição química da água, à forma de aplicação no banho e sauna, por exemplo, e à sua temperatura

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA - ACUPUNTURA E AURICULOTERAPIA

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, na inter-relação harmônica entre as partes, visando tratar quaisquer desequilíbrios em sua integralidade. Utiliza como procedimentos diagnósticos, na anamnese integrativa, palpação do pulso, inspeção da língua e da face, entre outros; e, como procedimentos terapêuticos, acupuntura, ventosaterapia, moxabustão, plantas medicinais, práticas corporais e mentais.

*A **acupuntura** 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. Já a **auriculoterapia** estimula pontos energéticos localizados na orelha por meio de agulhas, esferas de aço, ouro, prata, plástico, ou sementes de mostarda.*

MEDICINA ANTROPOSÓFICA- ANTROPOSOFIA APLICADA À SAÚDE:

Fundamenta-se em um entendimento espiritual-científico do ser humano que considera bem-estar e doença como eventos ligados ao corpo, mente e espírito do indivíduo, realizando abordagem holística com foco em fatores que sustentam a saúde por meio de reforço da fisiologia do paciente e da individualidade, ao invés de apenas tratar os fatores que causam a doença.

MEDITAÇÃO

Prática mental individual milenar que consiste em treinar a focalização da atenção, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação mental, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior.

MUSICOTERAPIA

Prática expressiva 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.

NATUROPATIA

Prática terapêutica que 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.

OSTEOPATIA

Consiste em 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 (ossos, músculos e articulações).

OZONIOTERAPIA

Utiliza a aplicação de uma mistura dos gases oxigênio e ozônio, por diversas vias de administração, com finalidade terapêutica, e promove melhoria de diversas doenças.

PLANTAS MEDICINAIS - FITOTERAPIA

Consiste em 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. Contemplam espécies vegetais administradas por qualquer via ou forma, que exercem ação terapêutica e devem ser utilizadas de forma racional, pela possibilidade de apresentar interações, efeitos adversos e contraindicações.

QUIROPRAXIA

Prática terapêutica que atua no diagnóstico, tratamento e prevenção das disfunções mecânicas do sistema muscular e nervoso. Enfatiza o tratamento manual, como a manipulação articular, que conduz "ajustes" na coluna vertebral e outras partes do corpo, visando a correção de problemas posturais, o alívio da dor e favorecendo a capacidade natural do organismo de autocura.

REFLEXOTERAPIA

Utiliza estímulos em áreas reflexas, como os pés, mãos e orelhas, que permitem, quando massageados, a reativação do equilíbrio nas regiões com algum tipo de bloqueio, para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento.

REIKI

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

SHANTALA

Consiste em uma massagem para bebês e crianças conduzida 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.

TERAPIA DE FLORAIS

Prática que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais.

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

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.

YOGA

Prática utilizada como técnica para controlar corpo e mente associada à meditação. Trabalha os aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual com vistas à unificação do ser humano em si e por si mesmo. Entre os principais benefícios estão a redução do estresse, o equilíbrio do sono, o aumento da capacidade de concentração e a promoção da reeducação mental, o que contribui na qualidade de vida dos praticantes.

Como posso ter acesso às PICS?

A principal porta de acesso às PICS são os serviços de Atenção Básica em Saúde. Contudo, essas práticas também estão presentes nos níveis de Atenção de Média e Alta complexidade.

O tipo de atendimento depende das características terapêuticas da prática, podendo ser individuais, coletivas ou ainda na forma de procedimentos.

Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), as equipes de Saúde da Família são responsáveis por encaminhar os pacientes, de acordo com as necessidades e interesses terapêuticos de cada um, aos profissionais da saúde complementar.

Em alguns municípios, as PICS podem estar presentes em serviços ambulatoriais na média complexidade. Geralmente, estão espalhados em diferentes centros de atendimento ou concentrados em serviços de referência de PICS, também conhecidos como Centros de PICS.

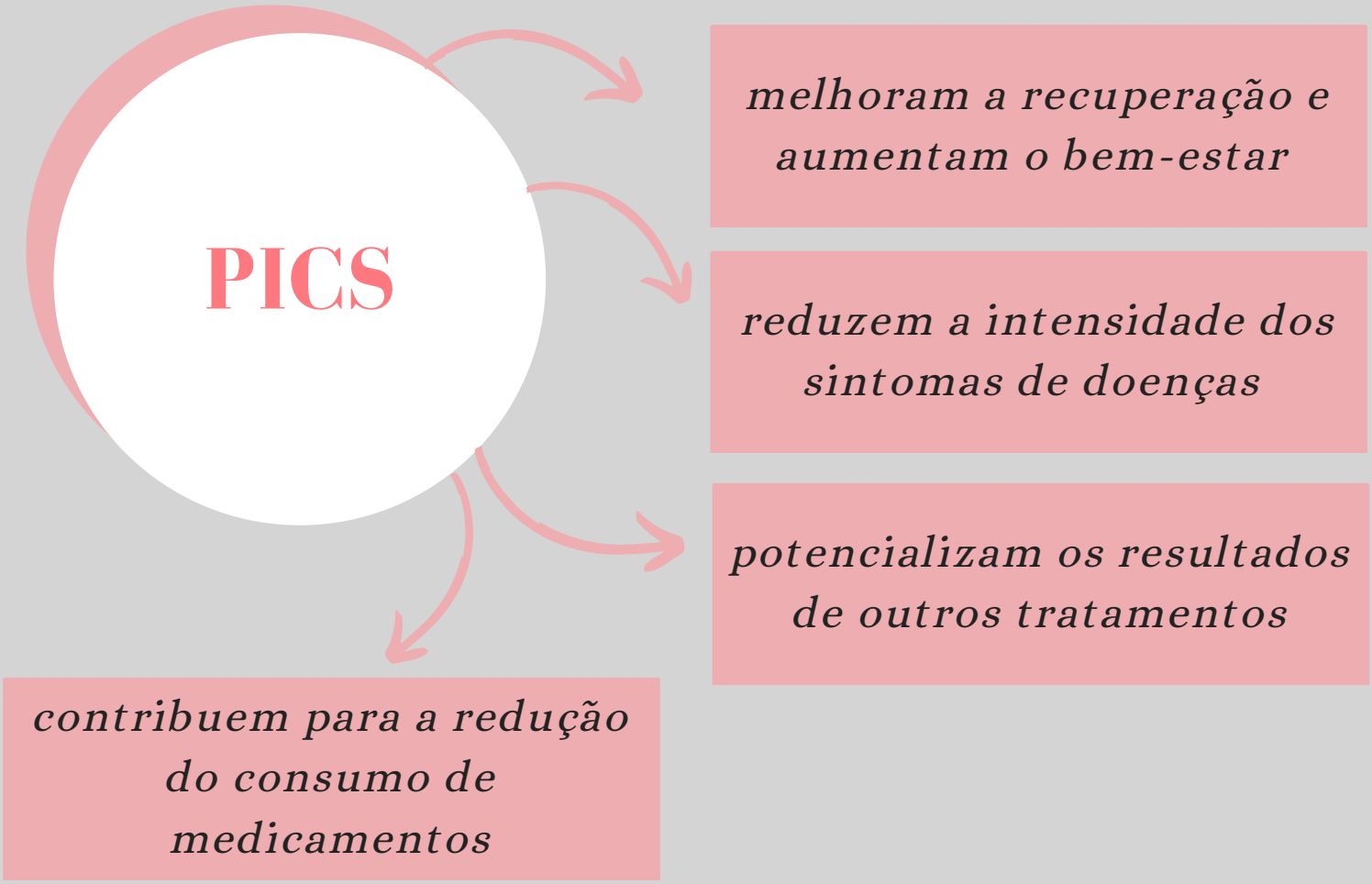
Há, também, municípios onde as PICS estão inseridas dentro de redes temáticas de atendimento, como maternidades, centros de parto, serviços de referência em doenças crônicas ou, ainda, em serviços de urgência, de dor e de atendimento domiciliar.

De que forma as PICS auxiliam no tratamento e promovem a saúde?

As PICS envolvem abordagens que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos bem como objetiva a recuperação da saúde, por meio de tecnologias eficazes e seguras. De maneira geral, focam numa visão abrangente da saúde, considerando aspectos mentais, físicos e espirituais e, com isso, contribuem para uma mudança de estilo de vida, direcionado para a cura do indivíduo em sua integralidade, e não somente com enfoque na doença.

Essas práticas consideram, então, as particularidades de cada paciente, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e com a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente em se tratando do autocuidado.

É importante salientar que as PICs não substituem o tratamento tradicional. Como o próprio nome já sugere, elas são práticas complementares, e são indicadas por profissionais específicos e qualificados, conforme a necessidade de cada caso em particular.



Assim, ao conciliar o tratamento com valores e visões dos pacientes em relação aos significados do processo saúde-doença, as PICS contribuem de modo a oferecer mais autonomia sobre as decisões referentes ao processo de cura. Além disso, como muitas práticas acrescentam para o exercício do autoconhecimento e do desenvolvimento físico e mental, além de focar no equilíbrio emocional dos pacientes, eles se tornam mais autoconfiantes e se sentem mais responsáveis pela própria saúde. Por fim, cada vez mais as evidências científicas têm mostrado os benefícios da união da medicina convencional com as PICS e, desse modo, tem ocorrido o crescimento do número de profissionais capacitados e habilitados nessas práticas, contribuindo para uma maior valorização dos conhecimentos tradicionais e alternativos, assim como oportuniza maior segurança ao usuário do sistema de saúde ao lidar com o processo saúde-doença.

ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Diversos estudos têm mostrado que práticas como a yoga, meditação, auriculoterapia, reiki e reflexologia podal atuam como intervenções eficazes e seguras que auxiliam tanto na redução dos sintomas mais recorrentes dessas doenças como na diminuição do consumo de medicamentos.

DIABETES E OBESIDADE

Práticas corporais da medicina Tradicional Chinesa como o Tai Chi Chuan e o Qi Gong, assim como a yoga, auriculoterapia e fitoterapia ayurvérdica, quando combinados aos tratamentos medicamentosos, apresentaram efeitos positivos sobre a glicemia, perfil lipídico, pressão arterial, índice de massa corporal (IMC) e relação cintura/quadril. Também contribuíram para redução da compulsão alimentar e para adoção de uma alimentação mais balanceada.

HIPERTENSÃO

Práticas como acupuntura, auriculoterapia, yoga, meditação e reiki têm mostrado efeitos positivos no tratamento de hipertensão e para diminuição dos fatores de risco para AVC em indivíduos com pré-hipertensão ou hipertensão leve a moderada, na medida em que contribuem para redução da pressão sanguínea, frequência cardíaca, níveis de cortisol, colesterol e triglicerídeos. Dessa forma tais PICS podem ser usadas como terapias complementares para indivíduos propensos ou que já desenvolveram doença cardiovascular.

CÂNCER

Em casos de câncer as PICs se mostram como excelentes estratégias para auxiliar na recuperação e na manutenção da saúde mental do paciente, bem como contribui de forma significativa no manejo dos efeitos colaterais advindo do tratamento convencional (como náuseas e dor), ocasionando também a melhora do bem-estar e a redução do desconforto resultado do tratamento convencional, fortalecendo, assim, os pacientes no que tange ao enfrentamento da doença e possibilita gerenciar melhor seus prognósticos e possíveis desfechos.

DOENÇAS CRÔNICAS

Para doenças crônicas, as PICs mais relevantes são a meditação, yoga, acupuntura, auriculoterapia e fitoterapia. Essas terapias apresentaram benefícios significativos em comparação com os tratamentos usuais se considerados de forma isolada, principalmente em se tratando do manejo da dor, o que contribuiu significativamente para a redução no uso de opióides. Estudos indicam que a melhora na qualidade de vida dos pacientes acarretou maior produtividade no trabalho e um melhor rendimento acadêmico entre estudantes.

Como implementar as PICS?

ONDE ENCONTRAR AS DIRETRIZES?

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), vigente desde 2006, estabeleceu as diretrizes gerais para a incorporação das PICS nos serviços de saúde.

QUEM FAZ A GESTÃO DA IMPLANTAÇÃO?

Não é uma política de adesão. O gestor estadual do SUS decide o modelo de implementação das PICS de forma a atender às principais demandas da população.

Em 2018, o Ministério da Saúde publicou um Manual de Implantação de serviços de PICS. Nele é possível encontrar com detalhes as principais ações a serem tomadas para implementação das PICS.

QUEM APROVA UMA PIC?

A proposta de inclusão de uma PIC deve ser apresentada para aprovação no Conselho Estadual de Saúde (CES).

AÇÕES MAIS IMPORTANTES

- Elaboração de normas técnicas para inserção das PICS na rede de atenção à saúde;
- Definição de recursos orçamentários e financeiros para sua a implementação;
- Criação de diretrizes para educação permanente dos profissionais associados;
- Estímulo às ações intersetoriais, buscando parcerias que consolidem a formação de redes de apoio;
- Fortalecimento da participação social;
- Incentivo à pesquisa em PICs, avaliando eficiência, eficácia, efetividade e segurança dos cuidados prestados;
- Seleção de instrumentos e indicadores para o acompanhamento e avaliação dos impacto da implementação;
- Promoção e cooperação tanto nacional quanto internacional das experiências das PICs nos campos da atenção, da educação permanente e da pesquisa em saúde.

Bibliografia

ANGADI P, JAGANNATHAN A, THULASI A, KUMAR V, UMAMAHESHWA KR, RAGHURAM N. ADHERENCE TO YOGA AND ITS RESULTANT EFFECTS ON BLOOD GLUCOSE IN TYPE 2 DIABETES: A COMMUNITY-BASED FOLLOW-UP STUDY. INTERATIONAL JOURNAL OF YOGA, V.10, N.1, V.29-36, NOV. 2017.

ANGOSTA AD. THE IMPACT OF TAI CHI EXERCISE ON CORONARY HEART DISEASE: A SYSTEMATIC REVIEW. JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF NURSE PRACTITIONERS, V. 23, N.7, P.376-81, JULY. 2011.

BALL EF, NUR SHAFINA MUHAMMAD SHARIZAN E, FRANKLIN G, ROGOZIŃSKA E. DOES MINDFULNESS MEDITATION IMPROVE CHRONIC PAIN? A SYSTEMATIC REVIEW. CURRENT OPINION IN OBSTETRICS AND GYNECOLOGY, V.29, N.6, P.359-366, DEC. 2017.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS. BRASÍLIA, DF: MS; 2006. (SÉRIE B. TEXTOS BÁSICOS DE SAÚDE). UH

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS – PNPICSUS: ATITUDE DE AMPLIAÇÃO DE ACESSO. 2ª ED. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE; 2015.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. PORTARIA Nº 971, DE 03 DE MAIO DE 2006. APROVA A POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PNPIC) NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. COORDENAÇÃO NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES. RELATÓRIO DE GESTÃO 2006/2010:
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE; 2011.

BUCHBINDER R, VAN TULDE, M, ÖBERG B, COSTA LM, WOOLF A, SCHOENE M, MAHER CG. LOW BACK PAIN: A CALL FOR ACTION. THE LANCET, V.391, N.10137, P.2384-2388, JUN. 2018

CHI X, BO A, LIU T, ZHANG P, CHI I. EFFECTS OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION ON DEPRESSION IN ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. FRONTIERS IN PSYCHOLOGY, V. 9, P. 1034, JUNE. 2018.

CHIESA A, SERRETTI A. A SYSTEMATIC REVIEW OF NEUROBIOLOGICAL AND CLINICAL FEATURES OF MINDFULNESS MEDITATIONS. PSYCHOLOGIVAL MEDICINE, V.40, N.8, P.1239-1252, AUG. 2010

CRAMER H, LAUCHE R, ANHEYER D, PILKINTON K, DE MANINCOR M, DOBOS G, WARD, L. YOGA FOR ANXIETY: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS. DEPRESS ANXIETY V. 35, N.9, P.830–843, SEP. 2018.

CRAMER H, LAUCHE R, LANGHORST J, DOBOS G. YOGA FOR DEPRESSION: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. DEPRESS ANXIETY, V.30, N.11, P.1068–1083, NOV. 2013.

ERNST E. THE ROLE OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE IN CANCER. THE LANCET ONCOLOGY, V.1,P. 176-180, NOV. 2000.

FREIRE MDM, ALVES C. THERAPEUTIC CHINESE EXERCISES (QIGONG) IN THE TREATMENT OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS: A SYSTEMATIC REVIEW. DIABETES METABOLIC SYNDROME, V.7, N.1, V. 56-9, JAN-MAR, 2013.

GHELMAN R, AKIYAMA, IY, DE SOUZA VT, FALCÃO J, ORGOLINI V, HOSOMI JK, QUADROS A, OLIVEIRA A. A TWELVE-WEEK, FOUR-ARM, RANDOMIZED, DOUBLE-BLIND, PLACEBO-CONTROLLED, PHASE 2 PROSPECTIVE CLINICAL TRIAL TO EVALUATE THE EFFICACY AND SAFETY OF AN ANTHROPOSOPHIC MULTIMODAL TREATMENT ON CHRONIC PAIN IN OUTPATIENTS WITH POSTPOLIO SYNDROME. BRAIN AND BEHAVIOR, V.10, N.4, P.E01590, APR. 2020.

GUILLAUMIE L, BOIRAL O, CHAMPAGNE J. A MIXED-METHODS SYSTEMATIC REVIEW OF THE EFFECTS OF MINDFULNESS ON NURSES. JOURNAL OF ADVANCED NURSER, V.73, N.5, P.1017-1034, MAY. 2017

LEMAY V, HOOLAHAN J, BUCHANAN, A. IMPACT OF A YOGA AND MEDITATION INTERVENTION ON STUDENTS' STRESS AND ANXIETY LEVELS. AMERICAN JOURNAL OF PHARMACEUTICAL EDUCATION, V.83, N.5, P.7001, JUN. 2019

MOURA CC, CHAVES ECL, CARDOSO ACLR, NOGUEIRA DA, AZEVEDO C, CHIANCA TCM. AURICULAR ACUPUNCTURE FOR CHRONIC BACK PAIN IN ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND METANALYSIS. REVISTA DA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA USP, V. 53, P.E03461,AUG. 2019.

NI X, CHAN, RJ, YATES P, HU W, HUANG X, LOU,Y. THE EFFECTS OF TAI CHI ON QUALITY OF LIFE OF CANCER SURVIVORS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. SUPPORT CARE CANCER, V.27,N.10, P.3701–3716, OCT. 2019.

PASCOE MC, THOMPSON DR, JENKINS ZM, SKI CF. MINDFULNESS MEDIATES THE PHYSIOLOGICAL MARKERS OF STRESS: SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. JOURNAL OF PSYCHIATRIC RESEARCH, V.95, P.156-178, DEC. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. ESTRATEGIA DE LA OMS SOBRE MEDICINA TRADICIONAL 2002-2005 (2002). GENEVA: WORLD HEALTH ORGANIZATION. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://WWW.PAHO.ORG/BRA/INDEX.PHP?OPTION=COM_DOCMAN&VIEW=DOWNLOAD&ALIAS=796-ESTRATEGIA-OMS-SOBRE-MEDICINA-TRADICIONAL-2002-2005-6&CATEGORY_SLUG=VIGILANCIA-SANITARIA-959&ITEMID=965>. ACESSO EM: 19 MAI. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. GLOBAL REPORT ON TRADITIONAL AND COMPLEMENTARY MEDICINE
2019. GENEVA: WORLD HEALTH ORGANIZATION. DISPONÍVEL EM: <HTTP://WWW.WHO.INT/TRADITIONAL-COMPLEMENTARY-INTEGRATIVE-MEDICINE/EN/>. ACESSO EM: 19 MAI. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. TRADITIONAL MEDICINE STRATEGY: 2014-2023. (2013). GENEVA: WORLD HEALTH ORGANIZATION. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://WWW.WHO.INT/MEDICINES/PUBLICATIONS/TRADITIONAL/TRM_STRATEGY14_23/EN/>. ACESSO EM: 19 MAI. 2020.

YANG LH, DUAN PB, HOU QM, DU SZ, SUN JF, MEI SJ, WANG XQ. EFFICACY OF AURICULAR ACUPRESSURE FOR CHRONIC LOW BACK PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS EVIDENCE BASED COMPLEMENTARY ALTERNATIVE MEDICINE, V.2017, P.6383649, JUL. 2017

YEH GY, WANG C, WAYNE PM, PHILLIPS R. TAI CHI EXERCISE FOR PATIENTS WITH CARDIOVASCULAR CONDITIONS AND RISK FACTORS: A SYSTEMATIC REVIEW. JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION, V.29, N.3, P. 152-160, MAY-JUN. 2009.

ZHOU Z, ZHOU R, LI K, ZHU Y, ZHANG Z, LUO Y, LUAN R. EFFECTS OF TAI CHI ON PHYSIOLOGY, BALANCE AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. JOURNAL OF REHABILITATION MEDICINE, V.51, N.6, P.405-417, JUN. 2019.