



Giovanna Almeida da Cunha de Souza

OS BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES no
tratamento coadjuvante de diabéticos e gestantes

Rio de Janeiro

2024

Giovanna Almeida da Cunha de Souza

OS BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES no
tratamento coadjuvante de diabéticos e gestantes

Projeto de Monografia apresentado à Escola
Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação
Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito
parcial para aprovação no Curso Técnico em Gerência
em Saúde.

Orientador: Flavio Astolpho Vieira Souto Rezende

Rio de Janeiro

2024

Giovanna Almeida da Cunha de Souza

OS BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTREGRATIVAS E COMPLEMENTARES no tratamento coadjuvante da saúde de diabéticos e gestantes

Projeto de Monografia apresentado como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Gerência em Saúde.

Aprovado em __/__/__.

BANCA EXAMINADORA

Flavio Astolpho Vieira Souto Rezende
EPSJV/FIOCRUZ

Marcia Fernandes Soares
EPSJV/FIOCRUZ

Flavio Henrique Marcolino da Paixão
EPSJV/FIOCRUZ

Rio de Janeiro

2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) pelas oportunidades e quero agradecer em especial a todos da banca pela paciência e compreensão! Principalmente o meu orientador por apoiar todas as minhas loucuras, aceitar este desafio foi mais do que uma experiência, foi gratificante passar por todo processo e etapas que estão sendo concluídas.

Este ano foi um ano de muitas emoções, de altos e baixos, e de grandes descobertas. Me sinto muito honrada pela descoberta da minha filha que foi e é o meu grande ensentivo, foi tudo muito corrido pois era algo novo mas graças a Deus deu tudo certo, este trabalho se guinificou muito e me lembou do passado quando minha bisavó falava o tempo todo sobre as plantas que davam para fazer chá.

Quando minha mãe descobriu a diabetes na gestação da minha irmã eu e meu pai fazíamos várias pesquisas para poder ajuda-la, ficamos muito preocupados pois a pior coisa era vê-la sofrer tomando injeção, foi então, que conheci as Práticas Integrativas e Complementares, e vi como que estas fazem a diferença na vida das pessoas .

Quero agradecer ao meu esposo por todo apoio e dedicação pois sempre esteve disposto a me ajudar, o insentivo da minha família que não deixaram eu desistir e que foram todo o suporte que eu precisava.

Quero agradecer ao meu coordenador, Gilberto Estrela por sempre me ajudar e me dar todo apoio nas horas que mais precisei .

RESUMO

Palavras-chave: PICS, acupuntura, fitoterapia, florais.

Neste artigo abordamos sobre as Práticas Integrativas e complementares (PIC), na saúde de gestantes e pessoas com diabetes melitos tipo 2, sendo que entre as vinte e nove práticas pesquisada, optei por três destas, de modo a abordar o tema e demonstrar os seus benefícios, sendo estas, os Florais de Bach, a Fitoterapia, e a Acupuntura auxiliando na saúde.

Sendo um elemento coadjuvante com a medicina convencional, as práticas são um método de cuidado natural, pois tanto a gestante quanto uma pessoa diabética não têm que se privarem de certas coisas para não prejudicar a saúde. As práticas não substituem os medicamentos ela é um complemento com muitos benefícios na saúde, dando uma qualidade de vida melhor, pois atuam na ansiedade, no estresse, nas emoções em geral, no controle da dor e nas prevenções e tem um custo mais barato para a população.

São métodos que nossos ancestrais usavam e que muitos indígenas usam até mesmo nos dias de hoje, sendo seus conhecimentos passados de geração a geração, nos dias de hoje as pessoas que também obtém as práticas são mães e avós com especialidades na área.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 JUSTIFICATIVA	7
3 OBJETIVOS	9
4 REVISÃO TEÓRICA	10
4.1 CAPÍTULO 1	10
4.2 CAPÍTULO 2	11
4.3 CAPÍTULO 3	12
4.4 CAPÍTULO 4	13
5 METODOLOGIA	14
6 REFERÊNCIAS	15

1. INTRODUÇÃO

A escolha desse tema se deu com o intuito de ajudar as pessoas que utilizam insulina e são portadores de Diabetes mellitus tipo 2 e que perdem um pouco sua qualidade de vida, e as gestantes que não podem utilizar diversos medicamentos para aliviar dores, a exaustão física e mental, mas que podem utilizar as Práticas Integrativas e Complementares (PICS).

Porém, muita gente não conhece ou não sabe como que as PICS podem ajudar dando uma qualidade de vida melhor, reduzindo sintomas e desconfortos, como outros incômodos a saúde das pessoas.

O intuito deste trabalho é comprovar o benefício que as PICS têm na saúde de gestantes e pessoas com diabetes, utilizando para tal, três práticas que foram selecionadas: os Florais, a Fitoterapia, e Acupuntura que teve como intuito auxiliar na saúde, sendo um elemento coadjuvante com a medicina convencional.

Além destas práticas serem naturais, estas têm um custo mais barato para a população, e são métodos que nossos ancestrais usavam e que muitos indígenas usam até mesmo nos dias de hoje, sendo seus conhecimentos passados de geração a geração, como também as mães e avós com especialidades na área.

Existem muitos preconceitos com essas práticas porque muitas pessoas não acreditam, dizem que é coisa de bruxa ou que é da macumba, pois a igreja tem forte influência sobre essas práticas, além de hoje em dia preferirem, optarem por algo rápido para o alívio das dores não algo que tenha processo que leve tempo.

As práticas integrativas e complementares em saúde é uma abordagem terapêutica baseada nos tratamentos tradicionais, que buscam métodos naturais voltados para a prevenção de agravos e na recuperação na saúde, possibilitando uma qualidade de vida melhor visando numa escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos, a conexão entre o ser humano e o meio ambiente, sendo um método de cuidado complementar com a medicina convencional.

Existem vinte e nove procedimentos que atuam a milênios de anos em diversos países, sendo que as práticas começaram a se disseminar no Brasil no ano de 1980, quando em 2006 foi instituída a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Brasil com aprovação pelo Conselho Nacional de Saúde. Em 2017 foram incorporadas mais dezessete práticas integrativas e complementares, e, em 2018 mais dez, somando vinte e nove terapias complementares oferecidas à população através do Sistema Único de Saúde (SUS) desde então.

A diabetes mellitus tipo 2 é uma doença crônica que afeta milhares de pessoas prejudicando sua saúde é caracterizada pela grande taxa de insulina no sangue ou na baixa produção de glicose e pode ser desenvolver também na gravidez:

A Organização Mundial da Saúde (2013) adotou critérios específicos para o diagnóstico do diabetes gestacional, definindo que pacientes que apresentem glicemia de jejum igual ou superior a 7,0 mmol/L, em qualquer momento da gestação, ou glicemia após 2 horas do teste oral de tolerância à glicose igual ou superior a 11,1 mmol/L, devem ser diagnosticadas com diabetes na gestação (DIP), diferenciando-as do diabetes gestacional tradicional (DG).

No diabetes tipo 2, o pâncreas produz insulina, mas existem graus variados de resistência à insulina e a secreção de insulina é insuficiente para atender o aumento na demanda causado pela resistência à insulina (isto é, não há deficiência relativa de insulina). O início do diabetes tipo 2 muitas vezes coincide com o pico de resistência à insulina da puberdade fisiológica, o que pode levar a sintomas de hiperglicemia em adolescentes previamente compensados. A causa do diabetes tipo 2 não é a destruição autoimune das células beta, mas uma complexa interação entre muitos genes e fatores ambientais, que diferem entre diferentes populações e pacientes. O diabetes tipo 2 em crianças é diferente do diabetes tipo 2 em adultos. Em crianças, o declínio da função das células beta e o desenvolvimento de complicações relacionadas com o diabetes são rápidos.

No diabetes mellitus tipo 2, que não precisa de insulina, as práticas integrativas e complementares auxiliam no controle da glicose no sangue, através de efeitos diretos e também na saúde mental do paciente, melhorando a sua qualidade de vida. O diabetes tipo 2 tem limitação de uso de diversos tipos de alimentos, além de propiciarem lesões que diminuem sua produtividade e aumentam as taxas de mortalidade pela doença.

Minha mãe tem diabetes mellitus tipo 2 e que foi diagnosticada na gravidez, apresentando uma glicose muito alta e que nem sempre só os medicamentos ajudam a controlar, e na maioria das vezes o uso das PICS ajudam a equilibrar a glicose, pois é um complemento a saúde utilizando

massagens para aliviar as dores, como os Florais de Bach, a Fitoterapia que ajudam nos nervos sendo usados para equilibrar o humor porque as emoções também mexem com a glicose.

A gestação não é apenas a mulher ter o bebê, é o momento da mulher se descobrir como mãe pois é um momento transformador onde se desenvolve sérias mudanças físicas, mentais que mexe com o seu psicológico, que desenvolve inseguranças ansiedade e medo, uma mistura de grandes emoções, ainda, mais se for seu primeiro filho, tudo fica a flor da pele, não quer dizer que quando se tem mais de um a mulher não sinta também, pois cada gestação é única e a sua conexão com seu bebê é diferente.

A mulher passa por vários processos até a chegada do seu filho, muitas consultas as vezes constrangedoras por causa de toques, médicos, profissionais de saúde que não têm paciência de explicar os procedimentos, as vezes até sofrem agressão obstétrica e nem sabem, acham que é normal por muitas das vezes por não ter o conhecimento.

A gestante tem de ser forte para passar por grandes desafios, escutando por vezes, comentários maldosos sobre si, e tudo o que uma gestante precisa é de tranquilidade, suporte e cuidados também, não só o bebê, ganho de peso acima do recomendado pelo médico, pela equipe de saúde, ter uma alimentação melhor para não prejudicar o desenvolvimento do seu feto.

Com algumas plantas podemos fazer chá, fazer hidratação no cabelo cuidando do nosso bem-estar, pôr temperos mais saudáveis na comida e muito mais. Geralmente esses saberes são passados de geração por geração e são os, mais antigos que tem o costume dessas práticas. Aprendi com a minha bisavó sobre os benefícios que os chás têm na nossa saúde e com o meu pai que me ensinou sobre algumas plantas que cuidam do cabelo ajudando no crescimento, fazer uma hidratação na pele com esses saberes e o que era acupuntura e shiatsu.

Descobri o benefício que esses tratamentos têm na nossa saúde, plantas que ajudam nas queimaduras, a Fitoterapia que auxilia no tratamento do câncer e Florais que ajudam a acalmar a mente, diminuir a ansiedade, e todo o estresse do corpo, Acupuntura que ajuda na gestação, porém há muito mais tratamentos.

Depois que descobri que estou grávida essas práticas tem sido um grande alívio, e não imaginava que poderia me auxiliar tanto como nas massagens, alongamentos de yoga, pois é algo novo que eu estou me descobrindo, não só apenas da gravidez, mas como as práticas interativas, complementares nos auxiliam na nossa saúde, e que apesar destas práticas estarem sendo utilizadas a muitos anos não temos muito o conhecimento dos seus benefícios

Cabe lembrar que referidas integrativas e complementares não substituem a medicina convencional, estas são como o mesmo termo expressa, são um complemento natural na saúde, com custo-benefício mais barato e dando uma qualidade de vida melhor. É interessante a realização de pesquisas ou de fazer um levantamento para entender do porquê as PICs não são utilizadas ou apresentada para os usuários do SUS, pois estas estão implantadas na Atenção Básica de alguns municípios.

Falar da medicina alternativa é algo incrível para mim, isso cultiva cada vez mais a minha curiosidade em querer saber sobre as práticas e sua utilização, e tentar divulgar o máximo para que todos o conheça e saiba o quão benéfico estas.

2. OBJETIVOS

Analisar como as Práticas Integrativas e Complementares podem ajudar na gestação e na saúde de diabéticos sendo um elemento coadjuvante com a medicina convencional, proporcionando uma qualidade de vida melhor.

Os objetivos específicos são:

- 1) Detalhar a Política de Práticas Integrativas e Complementares as PICS
- 2) Descrever a Acupuntura, Florais Bach e Fitoterapia e sua importância na gravidez e no tratamento de diabetes mellitus
- 3) Analisar a importância do uso da Fitoterapia, Acupuntura e Florais de Bach nos tratamentos de diabetes mellitus e no acompanhamento da gravidez

3. METODOLOGIA

A pesquisa utilizará o método qualitativo com revisão bibliográfica, utilizando referências sobre o assunto, em artigos, livros e *sites*. Serão utilizados os *sites* da BVS, Scielo, *Google* acadêmico. O período estudado será de dez anos, de 2015 até 2024.

4. POLÍTICA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, promover o bem-estar de forma integral, recuperar a saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. Estas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC) e, atualmente o Sistema oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de PICS à população.

As práticas alternativas não substituem a medicina convencional! São apenas complementos para melhorar a saúde, ajudar a equilibrar a quantidade de carga no organismo, dando uma qualidade de vida melhor para os usuários. Essas práticas naturais, tem o custo-benefício bem mais barato, podendo fazer seu próprio cultivo em casa

Em 2006, o Conselho Nacional de Saúde começou a implementar as Práticas Integrativas e Complementares no SUS, sendo que inicialmente eram ofertadas apenas cinco terapias. Em 2017 foram incorporadas mais dezessete práticas integrativas e em 2018 mais dez, somando vinte e nove terapias complementares oferecidas à população através do SUS desde então.

PICS

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES



Figura 1 – O que são as Práticas Integrativas e Complementares (PICs)?

Fonte: <https://crfce.org.br/2019/05/16/o-que-sao-as-praticas-integrativas-e-complementares-pics/>

Apesar dessa medicina estar implantada no SUS desde 2006, não vemos pessoas utilizando nas clínicas, não é obrigatório o uso dessas práticas (ainda), há pessoas que não tem o conhecimento dessas práticas e isso é o trabalho e interesse do gestor e dos trabalhadores em ofertar, pois muitos não acreditam nessas práticas pois a igreja possui grande influência sobre isso, geralmente procuram métodos menos trabalhosos como o uso de antibióticos, anti-inflamatório.

As práticas integrativas no SUS são métodos de cuidados utilizados para tratamentos terapêuticos, que ajuda a tratar a mente, promove uma visão melhor dos cuidados a saúde, ajudando a tratar de doenças crônicas considerando não apenas um tratamento de doenças, mas também a prevenção de enfermidades, funcionando como complemento e integração, não substituindo a medicina convencional.

As PICS têm origens diversas, foi uma junção de várias culturas e de tradições diferentes ao redor do mundo, há vinte e nove práticas implementadas no SUS, vamos tratar de três práticas integrativas e complementares, a Acupuntura, Florais de Bach e Fitoterapia.

5. Acupuntura, Florais de Bach e Fitoterapia na Gravidez e diabetes

5.1. Acupuntura

A Acupuntura é uma opção de tratamento complementar que tem origem na Medicina Tradicional Chinesa em que é feita a aplicação de pequenas agulhas em pontos específicos do corpo, por meio da qual acredita-se corrigir desequilíbrios na energia que sai por esses pontos e que são responsáveis por causar sintomas como dor e náusea, dentre outros.

De acordo com os princípios da Acupuntura, esta prática poderia ser empregada no tratamento de muitas doenças, como alergias ou artrite reumatoide. No entanto, atualmente as principais indicações são no tratamento da dor, em doenças como osteoartrite e lombalgia, e náusea e vômitos, como em casos de quimioterapia e após cirurgias.

A acupuntura é um procedimento que pode ser realizado com segurança na gravidez. Muitas gestantes procuram o tratamento para alívio de mal-estar, dores no quadril, dores na coluna e dores de cabeça. É um tratamento que é inclusive indicado por muitos médicos ginecologistas e obstetras, já que as gestantes apresentam limitações do uso de analgésicos e medicamentos.

A gravidez pode ser um período de aumento da ansiedade e estresse. A Acupuntura tem efeitos calmantes, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade ao equilibrar os neurotransmissores e hormônios relacionados ao humor.

A Acupuntura tem muitos benefícios na saúde de uma gestante podendo diminuir os enjoos no começo de gravidez, ajuda aliviar a ansiedade e estresse. Gerar uma criança não é fácil, o corpo muda completamente, os hormônios ficam a flor da pele, ansiedade, o medo, o psicológico fica meio abalado, não se tem a mesma energia de antes, não pode pegar peso, tem que se alimentar bem, não pode ficar muito tempo sem comer, é uma grande mudança, e não pode deixar de ter cuidado para que não venha ter complicações na gravidez, ou acabar adquirindo doenças ou complicações no parto.

O número de violência obstétrica tem crescido cada vez mais, os profissionais de saúde não têm paciência com suas pacientes e acabam desrespeitam o seu momento, de dor, de fragilidade o momento que a grávida mais precisa de alguém, pois ficam muito vulneráveis. O número de partos cesárea tem crescido muito durante os últimos tempos, em alguns casos médicos induzem o parto e não respeita o tempo de um parto normal.

Cada gestação é diferente uma da outra, pois cada parto é um momento único na vida da mulher o aumento de cesáreas sem indicações clínicas e a presença de violência obstétrica nas grandes maternidades contribuem positivamente para medicalização e institucionalização do parto, fazendo com que a mulher tenha péssimas experiências com um momento que deveria ser mágico para ela.

A Acupuntura também tem grandes benefícios na saúde de uma pessoa diabética, não substituindo e sim auxiliando no uso de medicamentos oral ou de insulina, a diabetes é uma doença crônica que se não for cuidada a pessoa pode vir até a óbito ou até mesmo perder partes do membro de seu corpo, a diabetes não tem cura, mas pode ser controlada com devidos cuidados.

As evidências clínicas sugerem que a Acupuntura é um importante tratamento complementar na DM, devido seus:

- efeitos hipoglicemiantes,

modulação do sistema nervoso autônomo,

- secreção de insulina,
- diminuição do corticoide sanguíneo.

Nas complicações atua modulando a dor e função dos nervos periféricos.

A Acupuntura deve ser associada à terapia dietética e/ou fitoterápica, para melhores resultados. Muitas vezes a Acupuntura complementa as condutas ocidentais devido a gravidade das complicações associadas à doença. É importante lembrar que dieta, exercícios físicos orientados, perda de peso, gerenciamento do estresse são extremamente importantes para o tratamento dessa condição patológica.

5.2. FLORAIS DE BACH

Os Florais de Bach, são extratos diluídos de flores silvestres, considerados como uma terapia natural que visa ajudar no tratamento e a equilibrar as emoções e sentimentos negativos: raiva, tristeza, ansiedade, ciúmes, baixa autoestima, insônia, preguiça e entre vários outros. Esta terapia se deu origem com Dr. Edward Bach, em meados dos anos de 1930 na Inglaterra, contando com tinta e oito tipos de essências.

Os Florais de Bach na gravidez podem ser grandes aliados desde a descoberta da gestação, passando pelo parto e até puerpério, pois os florais têm grandes benefícios na saúde da gestante, auxiliando no equilíbrio das emoções pois desde a descoberta da gravidez até o processo da aceitação. A certeza de ter um feto, a mulher passar por uma grande mistura de emoções, seu corpo passa por muitas mudanças tudo se modifica e as emoções ficam, mais afloradas, cheia de altos e baixos, uma hora está bem outra hora está mal sendo difícil por vezes as pessoas entenderem e ficarem ao seu lado sem achar que a gestante está fazendo drama.

Florais na Gestação

Cada mulher vivencia a gestação de forma única. Por isso, a escolha dos **Florais de Bach na gravidez** vai depender das características emocionais de cada gestante. Confira alguns exemplos de florais e seus benefícios:

- **Walnut:** Utilizado em toda a gestação, pós-parto e puerpério, ajuda na adaptação às grandes mudanças, como a maternidade, e oferece proteção contra influências energéticas externas.
- **Impatiens:** Indicado para gestantes que se sentem impacientes, ansiosas ou irritadas. O floral atua na promoção de calma, paciência e compreensão, permitindo maior relaxamento.
- **Scleranthus:** Para gestantes que sofrem com variações de humor, o floral traz firmeza e equilíbrio emocional.
- **Mimulus:** Ideal para gestantes que sentem medo dos exames, dos sintomas ou do momento do parto. Esse floral traz coragem e força para enfrentar os desafios.

Antes e durante

O parto é, muitas vezes, o momento mais aguardado e o mais desafiador! Sensações de medo, ansiedade e expectativa são comuns, mesmo em mulheres que já passaram por outras gestações, pois cada experiência é única.

- O floral *Rescue*: formulação de cinco essências elaborada por Dr. Edward Bach, criador do sistema de florais de Bach, com o objetivo de ser utilizado em situações emergenciais. O *Rescue* ajuda a manter a gestante equilibrada e tranquila durante o parto. (QUATTROCCHI, 2009).

Floras na Diabete

A descoberta de uma doença nunca é uma coisa boa é algo que a gente nunca se espera, ficamos com medo, se desesperamos com tudo, ficamos muito preocupados, mas não podemos deixar que isso limite nossos sonhos, temos muitos tratamentos que podem nos auxiliarem para termos uma qualidade de vida melhor os Florais de Bach têm grandes benefícios para uma pessoa com diabetes mellitus.

Para a Metafísica, os diabéticos possuem características peculiares de sua personalidade: baixa autoestima, melancólicos, amargos, tristes, ressentidos por coisas do passado, tendência à depressão e ao perfeccionismo, sentem-se inadequados e inclinam-se ao isolamento. (QUATTROCCHI, 2009).

Como sabemos, os florais não podem curar doenças, mas podem ajudar os nossos estados emocionais para que possamos superar nossas dificuldades encontrando o nosso equilíbrio emocional. Nesse caso, sugerimos o uso da essência floral logo que o indivíduo descobre que está com diabetes, a fim de que supere o desespero inicial. Após

essa primeira fase, sugerimos o uso para que o diabético assimile essa fase, elaborando e aceitando as mudanças que ocorrerem em sua vida em função dos novos hábitos impostos. (QUATTROCCHI, 2009).

5.3. FITOTERAPIA

A fitoterapia foi descoberta na China a 3000a.c, dado o nome de plantas medicinais. No Brasil as pessoas que mais utilizavam essas técnicas eram os indígenas para cuidado da saúde, foram influenciando as outras culturas a utilizarem.

É comum na cultura do brasileiro consumir plantas com finalidade terapêutica, além disso ela obtém grande eficácia na cura de doenças e na criação de medicamentos, apesar de eles também serem feitos de plantas o uso desses medicamentos é de alto custo para a população de baixa renda, já a utilização das plantas medicinais fitoterápicas as pessoas podem realizar uma própria horta dentro casa, dando fácil acesso a toda população utilizando recursos mais baratos.

São métodos que nossos ancestrais usavam e que muitos indígenas usam até mesmo nos dias de hoje, sendo seus conhecimentos passados de geração a geração, nos dias de hoje as pessoas que ainda obtém as práticas sem serem os indígenas são mães e avós com especialidades na área.

Quase todo o conhecimento sobre o uso de fitoterápicos tem origem em tradições comunitárias. Após terem seu uso identificado em comunidades, as plantas passam por estudos e testes até virarem fitoterápicos ou fito medicamentos. Primeiramente é feito um extrato da planta, depois são identificadas as partes da planta onde estão os ativos e quais são seus efeitos.

A fitoterapia é uma área extensa que está envolvida na prevenção e/ou tratamento de inúmeras patologias, incluindo a diabetes mellitus (Bent e colaboradores, 2004).

É uma prática naturais que ajuda na saúde de um diabético pois é uma doença crônica que é prejudicial na saúde, podendo ter serias complicações.

A fitoterapia, ou as plantas medicinais são ótimas para o cuidado de pessoas diabéticas há muitas plantas fitoterápicas que reduz a glicemia, reduz a inflamação, melhora a sensibilidade a insulina através da utilização de chás, mas nada em excesso pois podem ter complicações.

A gestante tem que ter uma boa alimentação, não é qualquer coisa que pode comer ou tomar, pois podem prejudicar a sua saúde, para usar as plantas fitoterápicas tem que ter um auxílio de um profissional pois a muitos chás que são abortivos.

6. CONCLUSÃO

Com este artigo concluímos que as Práticas Integrativas e Complementares em saúde, são um método que auxilia no tratamento da medicina convencional, pois quando uma pessoa descobre que está com uma doença crônica é algo que se desenvolve medo, estresse, ansiedade, muitas das vezes até depressão.

A diabetes melitos tipo 2 não tem cura mas pode ser controlada, fazendo o uso de medicamentos orais ou se for o caso a utilização de insulina, as práticas ajudam a dar uma qualidade de vida melhor e que visam ter uma escuta acolhedora, pois num momento de ansiedade e estresse tudo o que uma pessoa precisa é de alguém que a auxilie e lhe incentive a se cuidar.

As práticas são um método natural, elas não substituem nenhum medicamento, elas dão uma qualidade de vida melhor. Dentro das vinte e nove práticas e destas foram selecionadas trinta e uma destas sendo que para abordar o objeto foram estudados os benefícios de três, pois apesar de existirem a muitos anos, muitas pessoas não acreditam nestas práticas e em muitos casos por causa de religião.

A descoberta de uma gravidez traz muitas emoções, sendo planejada ou não, pois mexe com o psicológico, o seu corpo agora não é apenas seu e sim de um bebê que está prestes a chegar. Tudo vira uma preocupação, uma ansiedade para saber se é ele ou ela, se o feto está saudável, como vai ser o parto e muitas das vezes a mulher deixa de cuidar de si, pois seu corpo está passando por várias fases e em muitos casos não tem mais autoestima.

O momento de uma gravidez é algo único na vida de uma mulher, cada detalhe é algo único e quando se tem apoio fica mais fácil, a gravidez não é doença, mas ela sente dor, tem dias que ela só quer chorar ou vai ter dias que ela só vai sorrir, isso não é drama e sim ela vivendo o momento dela.

As práticas integrativas e complementares atuam no controle das emoções, porém tanto para uma gestante ou para uma pessoa diabética as vezes é prejudicial, pois a glicose fica muito alta e mexe com a pressão podendo fazer com que a gestante tenha um pré-eclâmpsia. Você já deve ter ouvido falar de alguma dessas práticas. Com este artigo observamos que as práticas possuem um grande benefício na saúde de uma pessoa diabética e na vida de uma gestante.

7. REFERÊNCIAS

Acupuntura na Gravidez: Riscos e Benefícios. Clínica DR. HONG JIN PAI & ASSOCIADOS. Disponível em: <https://www.hong.com.br/acupuntura-na-gravidez/>. Acesso em: 22 de outubro, 2023.

BECK, Fernanda. Remédios Fitoterápicos vêm das plantas e têm regulamentação da Anvisa: Sintomas, prevenção e tratamentos para uma vida melhor. Uol, 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/02/08/remediosfitoterapicos-vem-das-plantas-e-tem-regulamentacao-da-anvisa.htm>. Acesso em: 7 de julho, 2024.

CÁVALLARO, Monalisa. Florais de Bach na gravidez: um guia para gestação, parto e puerpério, Descubra como usar os Florais de Bach na gravidez como um tratamento complementar para trazer mais equilíbrio emocional. Personare, 2024. Disponível em: <https://www.personare.com.br/conteudo/florais-de-bach-na-gravidez-m226699>. Acesso em: 22 de novembro, 2024.

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO CEARÁ (CRF-CE). O que são as Práticas Integrativas e Complementares (PICS). 16 maio 2019. Disponível em: <https://crfce.org.br/2019/05/16/o-que-sao-as-praticas-integrativas-e-complementares-pics/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

FERRAÇO, Tahiana. O poder do floral Rescue, Essência combate ansiedade, estresse, medo e mais. Personare, 2022. Disponível em: <https://www.personare.com.br/conteudo/o-poder-do-floral-rescue-2-m5263>. Acesso em: 02 de dezembro, 2024.

Fitoterapia no tratamento de diabetes mellitus. Revista Medicina Integrativa, 2023. Disponível em: <https://revistamedicinaintegrativa.com/fitoterapia-no-tratamento-de-diabetes-mellitus/>. Acesso em: 30 de junho, 2024.

MANUAIS MSD. Diabetes mellitus em crianças e adolescentes. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/pediatria/dist%C3%BArbios-end%C3%B3crinos-em-crian%C3%A7as/diabetes-mellitus-em-crian%C3%A7as-e-adolescentes>. Acesso em: 18 de setembro, 2024.

MARTINS, Gêssica e VIEIRA, Lucas. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA O BEM ESTAR DA GESTANTE. Revista Brasileira de Ciências da Vida. Disponível em: <http://jornalold.faculdadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/772>. Acesso em: 10 de julho, 2024.

O QUE SÃO PICS E QUAIS AS 29 PRÁTICAS INTEGRATIVAS OFERECIDAS PELO SUS? Academia Brasileira de Terapias, 2021. Disponível em: <https://academiadeterapias.com.br/blog/o-que-sao-pics-e-quais-29-praticas-integrativas-oferecidas-pelo-sus>. Acesso em: 6 de junho, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Critérios diagnósticos e classificação da hiperglicemia detectada pela primeira vez na gestação. Genebra: OMS, 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-MND-13.2>. Acesso em: 16 de junho, 2024.

PASQUINI, Henrique Adam. Acupuntura no Tratamento da Diabetes Mellitus. Abacocba, 2021. Disponível em: <https://abacocba.com.br/diabetes-mellitus/>. Acesso em: 22 de novembro, 2024.

PORTIOLLI, Celia Yunes. Acupuntura na Gravidez: Riscos e Benefícios. Hong, 2023. Disponível em: <https://www.hong.com.br/acupuntura-na-gravidez/>. Acesso em: 22 de novembro, 2024.

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) — Ministério da Saúde (www.gov.br). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics#:~:text=Estas%20pr%C3%A1ticas%20foram%20institucionalizadas%20pela%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de,de%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20%28PICS%29%20%C3%A0%20popula%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 18 de abril, 2024.

QUATTROCCHI, Paula B. Como os Florais de Bach podem auxiliar o estado emocional da diabetes? Terapias dos Florais, 2009. Disponível em: <https://terapiadosflorais.blogspot.com/2009/11/como-os-florais-de-bach-podem-auxiliar.html>. Acesso em: 02 de dezembro, 2024.

RIGODANZO, Camila; DUTRA, Bruna; ALVEZ; Izabel. Diabetes mellitus tipo 2: plantas medicinais e fitoterápicos como alternativas terapêuticas para o controle da doença. Revista Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Biológicas, 2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/reader/322642400>. Acesso em: 23 de maio, 2024.

SITINIKI, Rafaela Sarture. Florais: para que servem? Veja quem pode fazer esse tratamento: Desenvolvida na Índia, esta filosofia médica busca alinhar mente, espírito e corpo para o tratamento de doenças. Minuto saudável, 2020. Disponível em: <https://minutosaudavel.com.br/florais/>. Acesso em: 11 de maio, 2024.

UYEDA, Maria. Diabetes mellitus e acupuntura. Revista Medicina Integrativa, 2023. Disponível em: <https://revistamedicinaintegrativa.com/diabetes-mellitus-e-acupuntura/>. Acesso em: 17 de setembro, 2024.