

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES NA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Allanna Stephany Cordeiro de Oliveira ¹

Jéssica Beatriz Pachêco Cavalcante ²

Ruth Araújo de Almeida ³

Micael Noam Costa de Farias ⁴

Allan Batista Silva ⁵

RESUMO

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19), a crise de saúde pública e o distanciamento social que desempenha um papel de liderança no controle da disseminação do coronavírus, mas esses fatores acabam gerando grandes problemas de saúde mental na população, como estresse, depressão e ansiedade, sendo necessário intervenções para aliviar o impacto psicológico da pandemia urgentemente. Sendo assim, objetivou-se analisar as práticas integrativas complementares e os seus benefícios na saúde mental da população. Nesse sentido o estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas, utilizando os descritores “Covid-19” e “Saúde Mental”, como critérios de inclusão foi utilizado artigos disponíveis em português e inglês, e artigos completos disponíveis. Foram selecionados 7 artigos, em que as práticas utilizadas foram a yoga, dançaterapia e mindfulness/atenção plena. Observa-se que a utilização dessas práticas diminuiu os níveis de sofrimento mental, promovendo aos participantes das pesquisas satisfação com a vida, resiliência psicológica e conexão com o seu “eu”. Como também, se implementadas de maneira eficaz, as intervenções podem ser uma opção de baixo custo para proteger a saúde mental em momentos de crise, como a atual pandemia COVID-19. Nessa perspectiva deve-se ser implementados mais investimentos em educação permanente para profissionais de saúde, de modo a melhorar o acesso as práticas integrativas.

Palavras-chave: COVID-19, Saúde Mental, Práticas Integrativas, Saúde Pública.

¹ Mestranda em Saúde Coletiva na Universidade Federal da Paraíba - PB, allannastephanny@gmail.com;

² Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, coautor1@email.com;

³ Graduanda em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, rutharaujo@gmail.com;

⁴ Graduando em Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, micaelfarias123@hotmail.com;

⁵ Doutorando em Modelos de Decisão e Saúde, pela Universidade Federal da Paraíba e Professor do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, allandobu@gmail.com.