

**UNIVERSIDADE PAULISTA
CURSO DE ENFERMAGEM
CAMPUS MARQUÊS**

**ALESSANDRA PEREIRA SILVA
ARIADNE MICHAELLY F DE LIMA
MAYARA PEREIRA DIAS**

**O USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NA
GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO**

Nota: 9,6
Profa Regiane Porfirio

**SÃO PAULO
2024**

**ALESSANDRA PEREIRA SILVA
ARIADNE MICHAELLY F DE LIMA
MAYARA PEREIRA DIAS**

**O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NA
GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO**

Trabalho de Conclusão de Curso para
obtenção do título de Graduação em
Enfermagem, campus Marquês, do Instituto
de Ciências da Saúde da Universidade
Paulista – UNIP.

Orientador: Prof.^a Dra. Josiane Piccolo

**SÃO PAULO
2024**

ALESSANDRA PEREIRA SILVA
ARIADNE MICHAELLY F DE LIMA
MAYARA PEREIRA DIAS

**O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NA
GESTÃO, PARTO E PÓS-PARTO**

Trabalho de Conclusão de Curso para
obtenção do título de Graduação em
Enfermagem, campus Marquês, do Instituto
de Ciências da Saúde da Universidade
Paulista – UNIP.

Aprovado em:

BANCA EXAMINADORA

_____/____/____

Universidade Paulista - UNIP

_____/____/____

Prof.

Universidade Paulista - UNIP

_____/____/____

Prof.

Universidade Paulista - UNIP

_____/____/____

CIP - Catalogação na Publicação

Pereira, Alessandra

O uso das Práticas integrativas e complementares em Saúde na gestação, parto e pós-parto / Alessandra Pereira, Ariadne de Lima, Mayara Dias. - 2024.

0065 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado ao Instituto de Ciência da Saúde da Universidade Paulista, SAO PAULO, 2024.

Área de Concentração: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Orientador: Prof. Josiane Piccolo.

1. Gravidez . 2. Puerpério. 3. Terapias complementares. 4. Trabalho de parto. I. de Lima, Ariadne. II. Dias, Mayara. III. Piccolo, Josiane (orientador). IV. Título.

AGRADECIMENTOS

A finalização deste Trabalho de Conclusão de Curso é um momento de grande importância em nossas vidas, e não poderíamos deixar de expressar nossa profunda gratidão a todos que contribuíram para que essa jornada se tornasse possível.

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer aos nossos familiares. Vocês foram nosso alicerce durante todo esse processo. Seu amor, paciência e apoio incondicional foram fundamentais para que nós pudessemos enfrentar os desafios e seguir em frente. Acreditamos que cada conquista nossa reflete o esforço e os sacrifícios que vocês fizeram por nós. Obrigado por estarem sempre ao nosso lado.

Agradecemos também a nossa orientadora Dra. Josiane Piccolo, que compartilhou seu conhecimento e sabedoria. Suas orientações e ensinamentos foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho e para o nosso crescimento acadêmico e pessoal. A dedicação e o carinho que investiu em nos ensinar são inspiradores e nos motivaram a buscar sempre o melhor.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste TCC, nossos sinceros agradecimentos. Cada apoio, cada palavra de incentivo e cada ensinamento foram fundamentais para que nós chegassemos até aqui.

Esta conquista é de todos nós!

“A Enfermagem é uma arte; e para realizá-la como arte, requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso, quanto a obra de qualquer pintor ou escultor; pois o que é tratar da tela morta ou do frio mármore comparado ao tratar do corpo vivo, o templo do espírito de Deus? É uma das artes; poder-se-ia dizer, a mais bela das artes!”

Florence Nightingale

RESUMO

Introdução: Práticas integrativas e complementares (PICS) referem — se a abordagens holísticas que combinam métodos convencionais com terapias complementares para promover uma gestação, parto e pós-parto mais natural e equilibrado. **Objetivo:** Verificar o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na gestação, parto e pós-parto. **Método:** Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva-exploratória, quantitativa, realizada por meio de questionário online, respondido por gestantes e mulheres residentes no Brasil que vivenciaram a experiência do parto, com idade superior a 18 anos. A coleta de dados foi realizada em agosto e setembro, na plataforma Google Forms, aonde o sistema realiza o agrupamento das respostas, criando gráficos e planilhas no software Excel. **Resultados:** Das participantes do questionário, 100 (70,4%) não conheciam sobre as PICS antes da pesquisa, sendo que as práticas mais conhecidas foram yoga, meditação, acupuntura e quiropraxia. As PICS utilizadas durante a gestação, com intuito principal de promover bem-estar físico e mental, ajudar na ansiedade e facilitar o parto, foram aromaterapia, yoga, meditação e musicoterapia. Já durante o parto, visando melhorar a dilatação, as mais utilizadas foram aromaterapia e musicoterapia. Já no pós-parto, com diversos motivos, foram utilizadas principalmente a aromaterapia, dança circular e florais. Das participantes que nunca utilizaram PICS, a maior parte 112 (88,9%) gostaria de utilizar em uma possível gestação futura. **Discussão:** A implementação das PICS no cuidado da saúde e bem-estar da mulher durante a gestação parto e pós-parto tem se mostrado de extrema importância na qualidade de vida das mulheres, mas ainda é necessário o incentivo, a melhor capacitação, a divulgação e ampliação das ofertas dessas práticas, comprovadamente efetivas nos serviços de saúde, já que existem ainda muitos desafios para que esse fornecimento de práticas, comprovadamente benéficas na gestação, de facilitação do parto até bem estar materno, seja amplamente utilizado. **Conclusão:** O estudo concluiu que, apesar do uso limitado das PICS por gestantes, há um grande interesse em adotá-las no futuro, especialmente ao saber de sua oferta pelo SUS. As participantes identificaram benefícios das PICS, como redução da ansiedade, bem-estar físico e emocional, e alívio da dor.

Palavras-chave: Gravidez; Puerpério; Terapias complementares; Trabalho de parto.

ABSTRACT

Introduction: Integrative and complementary practices (PICS) refer to holistic approaches that combine conventional methods with complementary therapies to promote a more natural and balanced pregnancy, birth and postpartum period. **Objective:** To verify the use of Integrative and Complementary Health Practices (PICS) during pregnancy and postpartum. **Method:** This is a cross-sectional, descriptive-exploratory, quantitative study conducted through an online questionnaire answered by pregnant women and women living in Brazil who have experienced childbirth, aged over 18 years. Data collection was carried out in August and September on the Google Forms platform, where the system groups the responses, creating graphs and spreadsheets in Excel software. **Results:** Of the participants in the questionnaire, 100 (70.4%) were unaware of PICS before the survey, and the best-known practices were yoga, meditation, acupuncture and chiropractic. The PICS used during pregnancy, with the main purpose of promoting physical and mental well-being, helping with anxiety and facilitating childbirth, were aromatherapy, yoga, meditation and music therapy. During childbirth, aiming to improve dilation, the most used were aromatherapy and music therapy. In the postpartum period, for various reasons, aromatherapy, circular dance and flower remedies were mainly used. Of the participants who had never used PICS, the majority (112) (88.9%) would like to use it in a possible future pregnancy.. **Discussion:** The implementation of PICS in women's health care and well-being during pregnancy, birth and postpartum has proven to be extremely important for women's quality of life, but encouragement, better training, dissemination and expansion of the offerings of these practices, proven to be effective in health services, are still necessary, as there are still many challenges for this provision of practices, proven to be beneficial during pregnancy, from facilitating childbirth to maternal well-being, to be widely used. **Conclusion:** The study concluded that, despite the limited use of PICS by pregnant women, there is great interest in adopting them in the future, especially after learning that they are offered by the SUS. Participants identified benefits of PICS, such as reduced anxiety, physical and emotional well-being, and pain relief.

Keywords: Complementary therapies; Pregnancy; Labor of Birth; Postpartum.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP – Comitê de Ética e Pesquisa

CFM – Conselho Federal de Medicina

COFEN – Conselho Federal de Enfermagem

CONEP - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

MS – Ministério da Saúde

MTCI - Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas

OE – Óleos essenciais

OMS – Organização Mundial da Saúde

PHPN - Programa de Humanização no Pré-natal e Nascimento

PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

RN – Recém-nascido

SUS – Sistema Básico de Saúde

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UBS – Unidade Básica de Saúde

UNIP – Universidade Paulista

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização das participantes de acordo com a idade, raça, escolaridade e estado civil.

Tabela 2 – Caracterização das participantes relacionada a gestação.

Tabela 3 – Conhecimento das participantes sobre as PICS e seus diferentes tipos.

Tabela 4 – Utilização das diferentes PICS pelas participantes durante a gestação.

Tabela 5 – Motivos para a utilização de PICS durante a gestação.

Tabela 6 – Utilização das diferentes PICS pelas participantes durante o parto.

Tabela 7 – Motivos para a utilização de PICS durante o parto.

Tabela 8 – Utilização das diferentes PICS pelas participantes no pós-parto.

Tabela 9 – Motivos para a utilização de PICS no pós-parto.

Tabela 10 – Percepção das participantes sobre o auxílio das PICS referente ao seu motivo do uso.

Tabela 11 – Desejo de utilização das PICS pelas participantes que nunca utilizaram as mesmas.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	13
1.1.	Justificativa.....	14
1.2.	Hipótese	15
2.	OBJETIVOS.....	16
2.1.	Objetivo geral	16
2.2.	Objetivos específicos.....	16
3.	REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	17
3.1.	Gestação, trabalho de parto e pós-parto sob o ponto de vista fisiológico 17	
3.1.1.	Gestação	17
3.1.2.	Trabalho de parto	17
3.1.3.	Pós-parto.....	18
3.2.	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)	18
3.3.	Práticas Integrativas e Complementares Utilizadas no Momento da Gestação, Parto e Pós-Parto.....	19
3.3.1	Acupuntura.....	19
3.3.2	Cromoterapia.....	20
3.3.3	Fitoterapia	20
3.3.4	Aromaterapia.....	20
3.3.5	Musicoterapia	21
3.3.6	Terapia Floral	21
3.3.7	Hipnose	22
3.3.8	Reiki	22
3.3.9	Yoga.....	22
3.3.10	Toque Terapêutico	22
3.3.11	Reflexologia Podal	23
3.3.12	Homeopatia.....	23
4.	METODOLOGIA	24
4.1	Tipo de pesquisa	24

4.2	Local da pesquisa	24
4.3	Participantes da pesquisa	24
4.4	Coleta de dados.....	24
4.4.1	Instrumento de coleta de dados	24
4.4.2	Procedimentos para a coleta de dados	25
4.4.3	Variáveis do estudo	26
4.4.4	Análise dos dados	26
4.4.5	Riscos e benefícios	26
4.4.6	Crítérios para suspender ou encerrar a pesquisa	27
4.4.7	Obrigatoriedade de tornar público os resultados	27
4.4.8	Ética em pesquisa com seres humanos	27
5.	RESULTADOS.....	28
6.	DISCUSSÃO	39
7.	CONCLUSÃO	42
8.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
	REFERÊNCIAS.....	45
	APÊNDICE 1. QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICs) NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO.	51
	APÊNDICE 2. FOLDER	58
	ANEXO 1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)	59
	ANEXO 2. PARECER CONSUBSTANCIADO	61
	ANEXO 3. RELATÓRIO COPYSPIDER	65

1. INTRODUÇÃO

A gestação é um período marcado por diversas mudanças, especialmente, na percepção da imagem corporal, declínio nos níveis de energia, presença de sintomas, desconforto físico, novos papéis sociais, qualidade do relacionamento, mudanças de humor, necessidade de uma adaptação física e novas emoções. Tais mudanças podem ser percebidos pela gestante, assim como pelo seu companheiro, sendo necessário o reconhecimento dessas mudanças, já que muitas vezes não se faz necessário a abordagem farmacológica¹.

O parto é um processo natural e fisiológico marcado por mudanças biológicas, psicológicas e socioculturais na vida da mulher, o que exige acolhimento, cuidado e atenção. Por muito tempo foi visto como um evento familiar, acontecendo em domicílio, com a presença da parteira, comadres e mulheres de sua confiança, que a encorajavam e prestavam cuidados durante o trabalho de parto e pós-parto².

Por meio dos avanços científicos tecnológicos, a mulher deixou de ser protagonista neste cenário, que passou a ser ocupado por medidas extremamente medicalizadas, intervenções desnecessárias e parto cirúrgico sem indicação. Muitas destas situações geram implicações na vida das mulheres, como o medo de uma nova gravidez, embora ainda desejassem ter mais filhos, depressão pós-parto, problemas com a amamentação e complicações relacionadas aos procedimentos técnicos².

Acerca das medidas que assegurem o bem-estar e protagonismo da mulher durante o parto, destaca-se a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que em decorrência do uso indiscriminado das intervenções, sugere mudanças na assistência ao parto hospitalar e medicalizado, além de propor à modificação de rotinas consideradas desnecessárias, causadoras de risco e demasiadamente intervencionistas, no que se refere ao parto, como a episiotomia, a amniotomia, o enema, a tricotomia, a manobra de kristeller, assim como outras intervenções. A proposta da OMS não é extinguir tais intervenções, mas reduzi-las às situações de necessidade comprovada, sabendo do malefício já evidenciado por estas práticas³.

Diante disso, várias medidas foram instituídas pelo governo brasileiro, com a finalidade de mudar esta realidade. Entre essas medidas, destaca-se o Programa de Humanização no Pré-natal e Nascimento (PHPN), implantado pelo Ministério da Saúde (MS) em 1 de junho de 2000, com a finalidade de garantir melhorias do acesso,

cobertura e qualidade e promover um ambiente acolhedor à mulher, familiares e o recém-nascido, com dignidade e com a instituição de medidas e procedimentos benéficos para o acompanhamento do parto e, evitando intervenções desnecessárias e que não são benéficas à mulher e ao bebê².

O puerpério é uma fase do ciclo gravídico puerperal marcado por modificações intensas nas dimensões biológica, psicológica e sociocultural. É um período em que ocorre a formação do vínculo materno-infantil. Ele se inicia após a dequitação da placenta, momento em que ocorre a desvinculação da mãe com o bebê e o organismo materno retorna para a condição pré-gravídica. Nesse período, há necessidade de uma assistência individualizada que atenda às necessidades da mulher, do recém-nascido (RN) e da família de maneira integral, com respeito ao seu meio sociocultural, para que possa promover a saúde e bem-estar infantil⁴.

Na prática assistencial, o enfermeiro precisa ter a visão de equilíbrio do que é necessário intervir e do que é desenvolvimento fisiológico de parir. O enfermeiro tendo como alicerce o conhecimento aprimorado em evidência, vem aplicando vários recursos terapêuticos para oferecer um pré-natal, parto e pós-parto humanizado e qualificado. Dentre as práticas realizadas pelo enfermeiro são incluídas as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que tem por objetivo fornecer cuidados de saúde, estimular naturalmente as ações de prevenção de agravos e recuperação da saúde, enfatizando a escuta qualificada, proporcionando vínculo terapêutico e a inserção do indivíduo com o meio ambiente e a sociedade⁵.

A partir da visão integral do cuidado proporcionada pelas PICS, esta abordagem pode ser implementada em diversos cenários da saúde, desde a promoção da saúde e a prevenção de doenças na Atenção Primária, até cuidados de alta complexidade⁴.

Visando uma assistência humanizada e qualificada, a equipe de enfermagem pode promover métodos e estratégias não farmacológicas disponíveis para o alívio do sofrimento e amenização do parto das parturientes durante o processo fisiológico do parto⁶.

1.1. Justificativa

No contexto da assistência à mulher no período reprodutivo, as PICS têm despertado interesse e relevância crescente da humanização do parto como alternativas aos métodos convencionais, visando promover uma abordagem mais

inclusiva⁷.

Os estudos revisados apresentaram que o uso das PICS contribui positivamente, trazendo muitas vantagens reforçando a importância da mulher se tornar dona do seu momento, tendo consciência da capacidade de seu corpo, autonomia e autoestima⁷.

Nesse sentido, a escolha desse tema se justifica pela importância de contribuir para maior visibilidade das PICS ofertadas pelo profissional de saúde, e como o enfermeiro pode implementar o cuidado humanizado, observando condições e variações de sentimentos, bem como compreender os benefícios ofertados para a diminuição de dor, reduzindo a violência obstétrica e possíveis traumas⁸.

Em vista disso, este estudo propõe responder a seguinte questão norteadora: **Quais Práticas Integrativas e Complementares têm sido utilizadas por mulheres brasileiras durante processo de gestação, parto e pós-parto? Que motivos levam ao uso das PICs durante e após a gestação?**

1.2. Hipótese

As práticas integrativas e complementares durante a gestação, parto e pós-parto não tem sido utilizadas por mulheres brasileiras devido desconhecimento da disponibilidade das terapias no Sistema Único de Saúde e dos benefícios do uso.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Verificar o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na gestação, parto e pós-parto.

2.2. Objetivos específicos

- Conhecer a percepção das mulheres sobre o uso das PICS na gestação, parto e pós-parto;
- Associar as PICS utilizadas aos motivos para o uso na gestação, parto e pós-parto.

3. REFERÊNCIAL TEÓRICO

3.1. Gestação, trabalho de parto e pós-parto sob o ponto de vista fisiológico

3.1.1. Gestação

A gestação é um fenômeno fisiológico, que envolvem mudanças dinâmicas do ponto de vista físico, social e emocional. As modificações metabólicas são necessárias para ajustar o desenvolvimento do feto, bem como as adaptações e alterações em vários órgãos e sistemas do corpo da gestante para melhor receber o feto⁹.

Tanto do ponto de vista físico (ganho de peso, enjoos, alterações posturais e hormonais), como do ponto de vista emocional (ansiedade e depressão), essas modificações iniciam na primeira semana de gestação e vão até a hora do parto. Essas mudanças ocorrem com a finalidade de adaptar o organismo para que ele seja um ambiente agradável para o embrião que está se formando⁹.

3.1.2. Trabalho de parto

O início do trabalho de parto se dá com as contrações uterinas involuntárias que vão resultar na dilatação do colo uterino, o que vai facilitar a expulsão do feto. São essas contrações junto com o esforço voluntário da parede abdominal da parturiente. Durante o parto, além das forças ativas, as estruturas ósseas (osso da pelve, por exemplo), musculares (útero e músculos abdominais) e ligamentares são moldadas para ajudar na expulsão do feto. O hormônio mais importante envolvido neste momento é a ocitocina, que irá estimular as contrações uterinas¹⁰.

A dor do parto é considerada uma dor aguda intermitente, principalmente a dor do parto vaginal, é fisiológica e está relacionada diretamente as contrações uterinas, a dilatação do colo uterino e a distensão do útero e de outras estruturas que fazem parte do assoalho pélvico. O ápice da dor acontecerá durante a expulsão do feto. É evidente que a intensidade da dor vai variar para cada mulher e de cada gestação.¹⁰ Essa dor causada durante o parto pode ocasionar em consequências, como por exemplo, um trabalho de parto prolongado que aumenta as chances de sofrimento fetal.¹¹

3.1.3. Pós-parto

O puerpério é definido como o período que se inicia logo após o parto, definido por diversas transformações que apresentam a finalidade de recuperar o organismo da mulher. É iniciado uma a duas horas após a saída do recém-nascido da placenta, e quanto ao seu término, não é necessariamente pré-definido, podendo ocorrer variação entre seis e oito semanas teoricamente. Neste sentido, o mesmo pode ser dividido em três períodos classificados como: puerpério imediato (1º ao 10º dia), puerpério tardio (11º ao 45º dia) e puerpério remoto (a partir do 45º dia). Necessita que os órgãos genitais e o estado geral da mulher voltem às condições anteriores à gestação, passando por diversas transformações fisiológicas, psicológicas e endócrinas¹².

Registra-se a ocorrência de importantes modificações gerais, que perduram até o retorno do organismo às condições vigentes antes da gravidez. O útero diminui consideravelmente após o nascimento do bebê, sendo globoso e palpado entre a sínfise púbica e a cicatriz umbilical. O colo uterino, que na hora do parto tem uma dilatação completa, com uma semana, já está fechado, e o orifício externo com uma fenda transversal indicando que o parto aconteceu¹³.

Os lóquios são a descamação externa do endométrio, que sofre necrose e é eliminado após o parto. Nos primeiros dias, são constituídos por sangue vivo em quantidade moderada; após três ou quatro dias do parto, a eliminação é serosa e descorada e, em torno de 10 dias após o parto, os lóquios são esbranquiçados. Vulvae vagina envolvem no puerpério imediato. Quando há algum tipo de laceração, essas estruturas cicatrizam rapidamente, em cerca de quatro a cinco dias¹³.

3.2. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)

As PICS são consideradas um tipo de abordagem terapêutica, que tem o objetivo promoção, prevenção e recuperação da saúde. Essas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC). Atualmente são oferecidas pelo SUS 29 PICS para população. É importante reforçar que essas práticas não substituem o tratamento tradicional, elas são um complemento no tratamento¹⁴.

Existem 8.239 estabelecimentos de saúde na Atenção Primária que ofertam atendimentos coletivos e individuais em PICS, estando presentes em 54% dos municípios do Brasil, incluindo todas as capitais. As práticas são distribuídas pelo

nível de complexidade, sendo 78% na Atenção Básica, 18% na Atenção de Média complexidade, 4% na Alta complexidade, tendo 2 milhões de atendimentos das PICS nas Unidades Básicas de Saúde (UBS)¹⁴.

As PICS são parte das práticas denominadas pela OMS de Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI). Essas práticas são recursos terapêuticos que visam fortalecer o cuidado oferecido pelo SUS, ampliando a percepção dos indivíduos no sentido de autonomia e autocuidado. As PICS através de uma abordagem interdisciplinar proporcionam um direcionamento para o cuidado continuado, abrangente em saúde e humanizado¹⁴.

O Brasil é referência mundial na área das Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Básica, esta modalidade investe em promoção e prevenção à saúde, quando necessário as PICS também podem ser utilizadas para aliviar sintomas, como dor, por exemplo, e tratar indivíduos que estão com alguma enfermidade¹⁴.

O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), por meio da resolução nº 197 de 1997, aprovou o uso das PICS pelo enfermeiro. Atualmente no SUS temos 29 PICS, porém apenas 12 o COFEN aprovou para os enfermeiros utilizarem, que são Acupuntura, Fitoterapia, Homeopatia, Ortomolecular, Terapia Floral, Reflexologia Podal, Reiki, Yoga, Toque Terapêutico, Musicoterapia, Cromoterapia e Hipnose¹⁵.

3.3. Práticas Integrativas e Complementares Utilizadas no Momento da Gestação, Parto e Pós-Parto

3.3.1 Acupuntura

A acupuntura é um dos métodos de tratamento da medicina tradicional chinesa, que pode ser aplicada para o alívio da dor. O corpo apresenta pontos que quando estimulados ativam os chamados meridianos, que são canais por onde passa a força vital. Essa prática baseia-se na estimulação desses meridianos, por meio das agulhas, eletricidades, esferas ou sementes. Cada um desses meridianos é associado de forma direta com uma parte do sistema fisiológico e mental da pessoa. Assim a estimulação destes pontos vai modificar a circulação da energia vital e do fluxo sanguíneo. A acupuntura, dessa forma, surge como uma opção para tratar a dor no momento do parto¹⁶.

3.3.2 Cromoterapia

A cromoterapia é um método na qual se usa diferentes tons de luz como formaterapêutica para o cuidado da saúde mental, psicológica e espiritual. O uso da luz e da cor pode ter um impacto significativo na concentração, atenção e nos níveis de estresse. Fatores importantes para o trabalho de parto³.

Cada cor tem indicações e contraindicações em relação ao seu uso. O azul, por exemplo, é a cor de maior propriedade terapêutica, pois não apresenta contraindicação. Essa cor age como analgésico, reduz a pressão arterial, diminui o ritmo respiratório e inibe a descarga de adrenalina¹⁷.

3.3.3 Fitoterapia

A fitoterapia é um ramo da ciência que utiliza como medida terapêutica o uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, porém sem o isolamento de substâncias ativas. Um ponto importante do estudo dos fitoterápicos é que o seu emprego inicial geralmente decorre do uso popular, não pressupondo nenhum mecanismo de ação e, conseqüentemente, não propõe nenhuma intervenção em uma suposta fisiopatologia do quadro. Atualmente, a utilização de plantas medicinais e fitoterápicos é uma prática mundialmente disseminada, sendo encorajada pela OMS, especialmente em países em desenvolvimento⁹.

No Brasil, o uso de plantas medicinais é amplamente difundido e a maior partados fitoterápicos comercializados é de venda sem prescrição médica. No Brasil, vários fitoterápicos já são comercializados por meio de extratos padronizados, com definiçãode sua posologia adequada e características de eficácia e segurança⁹.

A fitoterapia é uma ótima opção de tratamento, mas deve ser orientada por profissionais da saúde que tenham experiência na sua utilização, principalmente para mulheres grávidas e lactantes. O fato de serem produtos naturais não os isenta de causarem efeitos colaterais indesejados. A eficácia e segurança dos fitoterápicos pode ser validada através de levantamentos etnofarmacológicos de utilização, documentações tecnocientíficas em publicações ou ensaios clínicos fase. Com relação a fitoterápicos industrializados existem duas categorias: medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápico⁹.

3.3.4 Aromaterapia

A aromaterapia é uma prática que utiliza os óleos essenciais (OE) das plantas

aromáticas, que quando inalados, ativam receptores das vias respiratórias através do sistema do olfato pelo bulbo e nervos olfativos, que propiciam uma ligação direta como Sistema Nervoso Central, levando o estímulo ao Sistema Límbico, responsável pelo controle da memória, emoção, sexualidade, impulsos e reações instintivas, proporcionando modificações físicas e psicológicas. Além disso, também pode ser aplicado na pele, penetrando nos ductos das glândulas sebáceas, folículos pilosos e através das células da pele, sendo levados, então, aos receptores sensitivos. A aromaterapia pode ser realizada através de técnicas como: inalação, esalda pés, massagem e diluição em água para banho de imersão¹⁸.

3.3.5 Musicoterapia

O ser humano entra em contato com a música mesmo antes de nascer, ainda na vida intrauterina, com estímulos maternos, sons, ritmos e até mesmo com o bater do coração da mãe. Desta forma pode-se dizer que a música dialoga com a constituição interna do ser humano. A musicoterapia é uma prática integrativa e quando aplicada por profissionais devidamente especializados, com o objetivo de promoção de saúde (físicas, mentais, cognitivas, sociais e espirituais) consegue atingir indivíduos de diferentes classes, condições e diagnósticos¹⁹.

A musicoterapia alivia a ansiedade e diminui a dor e desconforto causada no trabalho de parto, produzindo ondas cerebrais mais lentas e uniformes, que traz um estado de bem-estar e relaxamento, influencia o ritmo cardíaco e a pressão arterial, reduz a tensão muscular e melhora a coordenação e os movimentos²⁰.

3.3.6 Terapia Floral

O sistema precursor da terapia floral são os florais de Bach, criado pelo inglês Dr. Edward Bach (1886-1936). Essa terapia tem o intuito de restaurar o estado positivo da personalidade do ser humano utilizando essências das flores para cuidar de aspectos mentais, emocionais e comportamentais por meio da ligação entre corpo-mente-alma e na busca pelo autoconhecimento para equilibrar essa tríade²¹.

Os florais agem por meio da energia vital ou vibração que é transmitida das flores para o indivíduo, a fim de reequilibrar o consciente e o inconsciente para dissolver antigos padrões de comportamento aliviando sentimentos negativos levando à cura física ativada²¹.

3.3.7 Hipnose

A hipnose consiste numa alteração do estado de consciência que tem como objetivo reduzir a percepção da parturiente em relação ao seu ambiente em redor. Tem sido utilizada como uma intervenção para facilitar o parto e reduzir a utilização de métodos farmacológicos durante o mesmo. Durante o estado hipnótico há uma redução da atividade neural entre o córtex sensorial e a amígdala, o que está relacionado com um maior autocontrolo da dor²².

3.3.8 Reiki

O Reiki é uma terapia complementar e integrativa que promove o equilíbrio, usado principalmente para o alívio da dor. Esta terapia é realizada através de um toque suave ou a uma curta distância da pessoa. A energia universal é então transmitida para as zonas que se apresentem mais necessitadas. O Reiki é um método abrangente e tem uma perspectiva holística de conseguir harmonia entre os diferentes componentes do ser físico, mental, emocional e espiritual²².

3.3.9 Yoga

O yoga pode ser descrito como uma prática psicofísica que se utiliza de técnicas para controle de funções corporais e mentais. Os efeitos psicofísicos desta prática, que instrui técnicas de autocuidado físico e mental, têm sido associados à sua influência nos mecanismos do sistema nervoso autónomo, do sistema nervoso central e com ação direta sobre músculos, articulações e vísceras, a partir da execução de diferentes posturas físicas, exercícios respiratórios e práticas meditativas²³.

3.3.10 Toque Terapêutico

A redução da dor pela massagem, aonde o estímulo de fibras periféricas mais grossas, como o toque terapêutico, inibe os estímulos dolorosos no sistema nervoso central, reduzindo a dor²⁴. O toque terapêutico pode influenciar tanto no físico como no emocional, pois acarreta mudanças neurológicas, glandulares, musculares e até mesmo mentais. A sensação de relaxamento está relacionando com o toque efetuado durante a técnica provocando descontração muscular e aliviando assim tensão no membro acometido gerando a sensação de bem-estar nas gestantes²⁵.

3.3.11 Reflexologia Podal

A reflexologia podal auxilia na ansiedade moderada a grave, podendo diminuir a duração do trabalho de parto em primíparas. A reflexologia podal é uma técnica baseada no toque, que consiste em aplicar pressão em áreas específicas dos pés (pontos reflexos), no qual se resulta na estimulação de pontos nervosos que enviam mensagens eletroquímicas. A redução da ansiedade parece ser mediada pela ativação do sistema parassimpático e reduzindo a ação do sistema nervoso simpático. Podendo assim diminuir o pico de catecolaminas que está associado à fase ativa prolongada do trabalho de parto²⁶.

3.3.12 Homeopatia

Homeopatia utiliza o princípio do “semelhante cura semelhante”, com o objetivo de estimular as funções curativas do corpo humano, através da substância manipulada, portanto, estabelece o equilíbrio fisiológico da parturiente²⁷.

A homeopatia é uma alternativa complementar efetiva e segura, quando utilizada no período do parto, auxilia no bem-estar emocional da gestante, aumentando a dilatação, minimizando o tempo de parto e diminuição da dor. Além de possibilitar o controle das emoções, estabelecendo o equilíbrio emocional da mulher²⁷.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa transversal, de caráter descritivo-exploratório, com a finalidade de verificar o uso das PICS na gestação, parto e pós-parto.

4.2 Local da pesquisa

O estudo foi realizado por meio de um questionário online, organizado em formulário eletrônico, disponibilizado pela plataforma Google, sendo difundido pela internet para gestantes e mulheres que vivenciaram o processo de gestação e parto no último ano, que aceitaram participar.

4.3 Participantes da pesquisa

Os participantes desse estudo serão mulheres em período reprodutivo que atendem aos critérios de inclusão dessa pesquisa:

- Ter idade superior a 18 anos;
- Ser gestante ou ter vivenciado o processo de gestação e parto no último ano;
- Compreender a língua portuguesa do Brasil

Já os critérios de exclusão incluem:

- Não estar de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE (Anexo 1);
- Menores de 18 anos;

Para a presente pesquisa foi adotada uma amostra de conveniência de 142 mulheres, gestantes ou que vivenciaram o processo de gestação, parto e pós-parto, no último ano.

4.4 Coleta de dados

4.4.1 Instrumento de coleta de dados

Para a coleta de dados foi utilizado um formulário online, elaborado pelas pesquisadoras, organizado na plataforma Google forms (Apêndice 1). Este será direcionado pelo link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNeTgMKxHGKkxV6E2gOOZtHm5wPV>

A princípio, o questionário disponibilizou para o participante o TCLE e acesso a todas as questões do formulário, para que o participante tenha condições para decidir ou não pela participação na da pesquisa.

O questionário também contou com um campo para preenchimento do e-mail do participante, por onde os pesquisadores enviaram cópia online do questionário e do TCLE para aqueles que concordaram participar da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário online, semiestruturado, contendo questões semiabertas e fechadas, organizado em três partes.

A primeira parte contém sete questões de caráter sociodemográfico como faixa etária, estado civil, nível de escolaridade, raça, números de gestações e tipo de parto. Já a segunda parte do questionário consistiu em dez questões alternativas referente as práticas integrativas e complementares em saúde, cujo objetivo é identificar o conhecimento das participantes sobre o tema abordado, e quais dessas práticas foram utilizadas por essas mulheres, além de conhecer quais das PICS as participantes teriam interesse em utilizar.

4.4.2 Procedimentos para a coleta de dados

A coleta de dados somente foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Paulista – UNIP.

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário online, organizado na plataforma Google Forms e encaminhando para as participantes através das redes sociais. Inicialmente, o formulário foi enviado pelo WhatsApp, meio pelo qual o questionário foi enviado para pessoas conhecidas, podendo ser repassado por eles para outras pessoas de convívio e ciclo social, assim disseminando sucessivamente o link, técnica essa, denominada bola de neve²⁸. Outras mídias utilizadas foram o Instagram e Facebook redes sociais pela qual o questionário foi divulgado para maior alcance.

Todas as formas de divulgação do instrumento de pesquisa estavam compostas por uma breve explicação sobre o estudo e uma descrição detalhada dos critérios de inclusão e exclusão. Além disso, foi explicado que a participação é voluntária, anônima e necessita da concordância das participantes através do TCLE.

A aplicação do questionário foi realizada no período de julho a setembro de

2024, período previsto para a coleta de dados.

4.4.3 Variáveis do estudo

Foram consideradas as seguintes variáveis:

- Variáveis de caracterização dos participantes: faixa etária, estado civil, raça, nível de escolaridade, números de gestações, gestação atual, idade de gestacional e tipo de parto.
- Variáveis de intenção: uso de PICS durante a gestação, parto e pós- parto, tipo de PICs utilizado, percepção sobre benefícios, motivos que levaram ao uso da PICs durante o período gestacional, parto e pós-parto.

4.4.4 Análise dos dados

A análise dos dados foi sucedida por análise quantitativa, o levantamento dos dados foi conduzido utilizando uma estatística quantitativa. Neste estudo, foram calculadas as frequências absolutas e relativas às variáveis quantitativas. Foi utilizado os recursos da plataforma Google Forms, uma vez que o sistema realiza o agrupamento das respostas, criando gráficos e planilhas no software Excel.

4.4.5 Riscos e benefícios

Considerando que qualquer pesquisa possui riscos, estima-se que nesse estudo o risco é mínimo, pois durante as respostas ao questionário o entrevistado pode se sentir cansado, aborrecido, constrangido ou desconfortável. Na ocorrência de qualquer um destes riscos o participante declinou da pesquisa, sem implicações.

Como benefício direto cada participante recebeu um material educativo, online, sobre Práticas Integrativas e Complementares em Saúde disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS), do tipo folder, desenvolvido pelas pesquisadoras. Este contém informações relacionadas ao que são as Práticas Integrativas e Complementares emSaúde (Anexo 1).

Já os benefícios indiretos da pesquisa foram amplificação de conhecimento aos participantes, pesquisadores, à universidade e aos profissionais da clínica multiprofissional. Os resultados da pesquisa foram apresentados à população acadêmica e aos participantes, contribuindo para ampliar o conhecimento sobre o usadas práticas integrativas e complementares em saúde durante a gestação, parto e pós-parto.

4.4.6 Critérios para suspender ou encerrar a pesquisa

Caso não houvesse aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Paulista, a pesquisa seria suspensa e encerrada.

4.4.7 Obrigatoriedade de tornar público os resultados

Após a realização da pesquisa finalizada, os resultados foram divulgados para a Universidade Paulista, para a Plataforma Brasil e para as participantes para que possa ser utilizada as informações sobre o uso das práticas integrativas e complementares em saúde no momento da gestação, parto e pós-parto.

4.4.8 Ética em pesquisa com seres humanos

Por se tratar de pesquisa com seres humanos, o estudo foi submetido à análise e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Paulista (UNIP), segundo o parecer 6.985.808 e CAAE 80131824.7.0000.5512 (Anexo 2).

Para o desenvolvimento do estudo, foram seguidas as diretrizes e as normas regulamentadoras de pesquisas que envolvem seres humanos, aprovadas pelo Conselho Nacional de Saúde Resolução 466/12, assim como, as normas do Ofício Circular no. 02/2021 sobre coleta de dados de pesquisas on-line²⁹.

5. RESULTADOS

O formulário ficou disponibilizado na plataforma digital Google Forms, no período entre 16/08/2024 ao dia 26/09/2024, sendo respondido por 151 pessoas. No entanto, apenas 142 participantes deram anuência no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A tabela 1 apresenta caracterização das participantes conforme idade, estado civil, raça e escolaridade.

Tabela 1 – Caracterização das participantes de acordo com a idade, raça, escolaridade e estado civil. São Paulo, 2024. (N = 142)

(continua)

Idade	Nº	%
25 – 30 anos	53	37,3%
18 – 24 anos	51	35,9%
31 – 35 anos	23	16,2%
36 – 40 anos	10	7,0%
Acima de 40 anos	5	5,5%
Estado civil		
Casada	74	52,1%
União Estável	39	27,5%
Solteira	28	19,7%
Divorciada	1	0,7%
Viúva	0	0,0%
Escolaridade		
Ensino Superior Completo	59	41,5%
Ensino Médio Completo	39	27,4%
Ensino Superior Incompleto	32	22,5%
Ensino Fundamental Completo	6	4,2%
Ensino Fundamental Incompleto	3	2,1%
Ensino Médio Incompleto	3	2,1%
Raça		
Branca	90	63,3%

		(continuação)
Parda	39	27,4%
Preta	10	7,0%
Amarela	2	1,4%
Indígena	1	0,7%

Fonte: Autores, 2024.

Nota-se que todas as mulheres, 142 participantes, apresentaram idade superior a 18 anos, sendo que 53 delas estavam entre 25 e 30 anos (37,3%), seguido de 51 mulheres na faixa etária entre 18 e 24 anos (35,9%).

Quanto ao estado civil, 74 participantes eram casadas (52,1%), 28 eram solteiras (19,7%), 3 estavam em união estável (2,1%), e apenas 1 era divorciadas (0,7%).

Em relação à escolaridade, 59 das participantes possuíam ensino superior completo (41,5%), enquanto 32 tinham ensino superior incompleto (22,5%). Outras categorias incluem 39 participantes com ensino médio completo (27,4%), 6 com ensino fundamental completo (4,2%), 3 com ensino fundamental incompleto (2,1%) e 3 com ensino médio incompleto (2,1%).

Sobre a etnia, 90 participantes se identificaram como branca (63,3%), seguidas por 39 que se consideram pardas (27,4%), 10 pretas (7,0%), 2 amarelas (1,4%), e apenas 1 indígena (0,7%).

Já a tabela 2, abaixo, apresenta dados sobre as gestações das participantes.

Tabela 2 – Caracterização das participantes relacionada a gestação. São Paulo, 2024. (N = 142)

		(continua)
Período de gestação ou maternidade	Nº	%
Estou entre 1 a 9 meses da gravidez	62	43,5%
Meu bebê nasceu recentemente e está com menos de 6 meses	46	32,3%
Meu bebê está com idade entre 6 meses e 1 ano	34	23,9%
Gestações anteriores		
1 gestação	54	38,0%

		(continuação)
2 gestações	42	29,5%
Está na primeira gestação	29	20,4%
3 gestações	13	9,1%
4 ou acima de 4 gestações	4	2,8%
Quais tipos de parto já vivenciou		
Normal	51	35,9%
Cesárea	52	36,6%
Não teve partos	39	27,4%

Fonte: Autores, 2024.

De acordo com a tabela 2, a situação atual das participantes revelou que 46 participantes tinham bebês com menos de 6 meses (32,3%) e 34 participantes tinham bebês com idade entre 6 meses e 1 ano (23,9%). Além disso, 62 das participantes (43,5%) estavam entre 1 a 9 meses da gestação.

No que diz respeito ao número de gestações, 29 mulheres (20,4%) estavam em sua primeira gestação, 54 mulheres (38,0%) tiveram apenas uma gestação anterior, enquanto 42 (29,5%) tinham tido 2 gestações. Treze mulheres (9,1%) haviam tido 3 gestações, e 4 (2,8%) relataram ter 4 ou mais gestações.

Quanto ao tipo de parto já vivenciado, 52 participantes (36,6%) realizaram parto cesárea, 51 (35,9%) tiveram parto normal, e 39 (27,4%) eram primigestas.

Na tabela 3 abaixo, foi identificado o conhecimento das participantes sobre as PICS.

Tabela 3 – Conhecimento das participantes sobre as PICS e seus diferentes tipos.
São Paulo, 2024.

(N = 142)		(continua)
Já ouviu falar sobre as PICS	Nº	%
Não	100	70,4%
Já ouviu falar mas não entende muito sobre o que se trata	28	19,7%
Sim	14	9,8%
Quais PICS conhece		

		(continuação)
Yoga	67	47,2%
Acupuntura	64	45,1%
Meditação	52	36,6%
Quiropraxia	52	36,6%
Aromaterapia	43	30,3%
Homeopatia	31	21,8%
Ozonioterapia	29	20,4%
Musicoterapia	27	19,0%
Plantas medicinais – fitoterapia	27	19,0%
Osteopatia	24	16,9%
Reiki	22	15,5%
Constelação familiar	19	13,4%
Cromoterapia	19	13,4%
Terapia de florais	17	12,0%
Shantala	16	11,3%
Terapia Comunitária Integrativa	15	10,5%
Hipnoterapia	14	9,8%
Dança circular	14	9,8%
Reflexoterapia	11	7,7%
Geoterapia	8	5,6%
Biodança	7	4,9%
Arteterapia	6	4,2%
Ayurveda	6	4,2%
Naturopatia	4	2,8%
Bioenergética	3	2,1%
Apiterapia	2	1,4%
Imposição de mãos	2	1,4%
Medicina antroposófica	1	0,7%

Fonte: Autores, 2024.

A tabela 3 reúne os dados relacionados ao conhecimento das mulheres referente as PICS e quais dessas práticas elas conhecem. Quanto já terem utilizado ou ouvido falar sobre as PICS, 100 participantes não conheciam (70,4%), 28 já

ouviram falar mas não entendem muito sobre o assunto (19,7%) e 14 já conhecem ou ouviram falar sobre as PICS (9,8%).

Dentre as PICS mais conhecidas estão a yoga, conhecida por 67 participantes (47,2%), seguida da acupuntura, conhecida por 64 pessoas (45,1%) e em seguida, igualmente conhecida por 52 participantes (36,6% cada), a meditação e a quiropraxia. Dentre as menos conhecidas estão a bioenergética, conhecida por 3 pessoas (21%), a apiterapia e a imposição de mãos, conhecidas por 2 pessoas (1,4%) e a medicina antroposófica conhecida apenas por uma pessoa (0,7%).

Já as informações sobre o uso das PICS durante a gestação, estão organizadas na tabela 4.

Tabela 4 – Utilização das diferentes PICS pelas participantes durante a gestação. São Paulo, 2024.

(N = 142)

(continua)

Usou ou está utilizando algumas das PICS durante a gestação	Nº	%
Não	126	88,7%
Sim	16	11,3%
Se sim, quais?		(N = 16)
Aromaterapia	10	62,5%
Yoga	9	56,3%
Meditação	7	43,8%
Musicoterapia	6	37,5%
Acupuntura	4	25,0%
Dança circular	4	25,0%
Homeopatia	3	18,8%
Plantas medicinais – fitoterapia	3	18,8%
Cromoterapia	2	12,5%
Naturopatia	2	12,5%
Osteopatia	2	12,5%
Reiki	2	12,5%
Terapia Comunitária Integrativa	2	12,5%
Terapia de florais	2	12,5%

		(continuação)
Biodança	1	6,3%
Constelação Familiar	1	6,3%
Hipnoterapia	1	6,3%
Imposição de mãos	1	6,3%
Ozonioterapia	1	6,3%
Quiropraxia	1	6,3%
Reflexoterapia	1	6,3%

Fonte: Autores, 2024.

Verifica-se que 126 participantes não usam ou usaram as PICS (88,7%) durante a gestação, seguido de 16 mulheres que usam ou usaram as PICS (11,3%), sendo as mais utilizadas a aromaterapia (10 participantes), a yoga (9 participantes), a meditação (7 participantes) e a musicoterapia (6 participantes).

Na tabela 5 mostrou-se os motivos de utilização das PICS durante a gestação.

Tabela 5 – Motivos para a utilização de PICS durante a gestação. São Paulo, 2024. (N = 15) (continua)

Qual o motivo para o uso das PICS durante a gestação	Nº	%
Ansiedade	6	37,6%
Bem-estar físico e emocional	5	31,3%
Facilidade/ajudar no parto	4	25,0%
Sou terapeuta e uso como cuidado	1	6,3%
Trazer benefícios para mãe e o bebê	1	6,3%
Um parto melhor e relaxamento nos momentos de estresse	1	6,3%
Depressão – não por conta da gravidez	1	6,3%
Amenizar os efeitos da gestação, principalmente as modificações/alterações associadas a este período, incluindo a dor na lombar	1	6,3%
Melhorar a qualidade do período gestacional	1	6,3%

(continuação)		
Já utilizava antes de engravidar	1	6,3%
Melhorar a qualidade de vida, trazer bem-estar e a redução de dores e desconfortos	1	6,3%
Pressão alta		
Melhoram muito minha saúde, com o uso destes tenho uma gestação melhor	1	6,3%
Ajudar a manter a saúde da mãe e do bebê	1	6,3%
Durante a gestação importante para o entendimento de seus sentimentos, para acalmar-se e ter uma gestação mais leve	1	6,3%
Ajuda a aliviar qualquer tensão, dor e inchaço	1	6,3%
Para uma melhora no problema da gestante	1	6,3%
Se preparar para o parto	1	6,3%
Indução natural de parto após 40 semanas (fiz 2 sessões em 2 dias seguidos e entrei em trabalho de parto no dia seguinte)	1	6,3%
Importante para saúde da mãe e do bebê	1	6,3%
Sempre utilizou e apenas continuou o uso (ansiedade, qualidade de sono)	1	6,3%
Enjoo, sinusite e relaxamento	1	6,3%
Alívio da dor	1	6,3%
Preparo para o parto e amenizar as dores na gestação	1	6,3%

Fonte: Autores, 2024.

Como principais motivos para a utilização das PICS durante a gestação para as 16 participantes que as utilizaram, para 4 participantes (25%) o bem-estar físico e emocional aparece como uma das causas para utilização, juntamente com a ansiedade seguidos pelo motivo da facilidade/ajuda no parto de 3 participantes (18,8% das utilizações).

Já as informações sobre o uso das PICS durante o parto, estão organizadas na tabela 6.

Tabela 6 – Utilização das diferentes PICS pelas participantes durante o parto. São Paulo, 2024.

(N = 112)

Usou alguma das PICS durante o parto do último filho	N°	%
Não	101	90,2%
Sim	11	9,8%
Se sim, quais?		(N = 11)
Aromaterapia	5	45,5%
Musicoterapia	5	45,5%
Dança circular	3	27,3%
Meditação	3	27,3%
Yoga	3	27,3%
Cromoterapia	1	9,1%
Homeopatia	1	9,1%
Terapia Comunitária Integrativa	1	9,1%
Terapia de florais	1	9,1%

Fonte: Autores, 2024.

Verifica-se que 101 participantes não usam ou usaram as PICS (90,2%) durante o parto do último filho, seguido de 11 mulheres que usam ou usaram as PICS (9,8%), sendo as mais utilizadas a aromaterapia e a musicoterapia (5 participantes cada), a dança circular, a meditação e a yoga (3 participantes cada).

Na tabela 7 mostrou-se os motivos de utilização das PICS durante o parto.

Tabela 7 – Motivos para a utilização de PICS durante o parto. São Paulo, 2024. (N = 11) (continua)

Qual o motivo para o uso das PICS durante o parto do último filho	N°	%
Para ajudar a dilatação	2	18,2%
Relaxamento	2	18,2%
Estresse e exaustão	1	9,1%
Facilidade	1	9,1%

(continuação)

Facilitar a passagem – pediram para ficar dançando com a música em posição de agachamento em círculos na bola	1	9,1%
Ter um parto natural menos estressante e dolorido possível		9,1%
Depressão – não por conta da gravidez	1	9,1%
Promover um trabalho de parto mais tranquilo	1	9,1%
Para acalmar e ajudar a se concentrar para o parto	1	9,1%
Uso homeopatia ao invés de medicações convencionais, pois não causam efeitos colaterais	1	9,1%
Conseguir trazer emoções mais leves para o momento tenso de dor	1	9,1%
Para ter um parto mais seguro, tranquilo e relaxante	1	9,1%
Ajudar a gestante	1	9,1%
Para acalmar e deixar o ambiente mais humanizado	1	9,1%
Ajudar a evoluir mais rapidamente	1	9,1%

Fonte: Autores, 2024.

Como principais motivos para a utilização das PICS durante o parto do último filho para as 11 participantes que as utilizaram, a ajuda na dilatação aparece como a maior causa para utilização para 2 participantes (18,2%), seguida dos demais motivos com apenas uma participante.

Já as informações sobre o uso das PICS no pós-parto, estão organizadas na tabela 8.

Tabela 8 – Utilização das diferentes PICS pelas participantes no pós-parto. São Paulo, 2024. (N = 99) (continua)

Usou ou está utilizando alguma das PICS após o parto	Nº	%
Não	91	91,9%

Sim	8	8,1%
Se sim, quais?	(N = 8)	
Aromaterapia	3	37,5%
Dança Circular	3	37,5%
Terapia de florais	3	37,5%
Constelação Familiar	2	25,0%
Meditação	2	25,0%
Osteopatia	2	25,0%
Biodança	1	12,5%
Cromoterapia	1	12,5%
Hipnoterapia	1	12,5%
Homeopatia	1	12,5%
Musicoterapia	1	12,5%
Reflexoterapia	1	12,5%
Reiki	1	12,5%
Terapia Comunitária Integrativa	1	12,5%
Yoga	1	12,5%

Fonte: Autores, 2024.

Verificou-se também 91 participantes não usam ou usaram as PICS (91,9%) no pós-parto, seguido de 8 mulheres que usam ou usaram as PICS (8,1%), sendo as mais utilizadas a aromaterapia, a dança circular e a terapia de florais (3 participantes cada) seguida da osteopatia, constelação familiar e meditação (2 participantes cada).

Na tabela 9 mostrou-se os motivos de utilização das PICS no pós-parto.

Tabela 9 – Motivos para a utilização de PICS no pós-parto. São Paulo, 2024. (N = 8)
(continua)

Qual o motivo para o uso das PICS durante o pós-parto	Nº	%
Recuperação física e mental	2	25%
Auxiliar, tranquilizar e relaxar	2	25%
Para ter mais concentração e ficar mais calma	1	12,5%
Bem-estar psicológico	1	12,5%
Para cólicas e gases no bebê	1	12,5%

		(Continuação)
Facilitar o bem-estar e o nascimento do bebê	1	12,5%
Melhorar a dor	1	12,5%
Qualidade de vida	1	12,5%
Ajudar no sono e respiração por conta do clima	1	12,5%
Trazer mais conforto para mãe	1	12,5%
Tratamento de ansiedade	1	12,5%
Sinusite	1	12,5%

Fonte: Autores, 2024.

Diversos foram os motivos para a utilização das PICS no pós-parto para as 6 participantes que as utilizaram, sendo diferentes para cada uma delas.

Tabela 10 – Percepção das participantes sobre o auxílio das PICS referente ao seu motivo do uso. São Paulo, 2024. (N = 28)

Você percebeu que o uso das PICS ajudou você no enfrentamento dos motivos que levaram ao uso?	Nº	%
Sim	25	89,2%
Não	3	10,7%

Fonte: Autores, 2024.

Das 142 participantes, apenas 28 responderam sobre notarem auxílio das PICS em relação ao motivo pelo qual buscaram o seu uso. Dessas participantes 25 afirmam que perceberam que o uso das PICS ajudou no enfrentamento dos motivos que as levaram a utilizá-las (89,2%), por outro lado, 3 participantes afirmam que não perceberam essa ajuda (10,7%).

E, por fim, a tabela 11 trouxe dados sobre o desejo de utilização das PICS por participantes que nunca as utilizaram.

Tabela 11 – Desejo de utilização das PICS pelas participantes que nunca utilizaram as mesmas. São Paulo, 2024. (N = 126)

Caso não tenha utilizado as PICS durante a gestação, parto e após o parto, gostaria de usar em possíveis gestações futuras	Nº	%
Sim	112	88,9%
Não	14	11,1%

Fonte: Autores, 2024.

Dentre as 126 participantes que nunca utilizar as PICS, 112 delas (88,9%) demonstraram ter interesse em utilizar em uma possível futura gestação e 14 (11,1%) não demonstraram tal interesse.

6. DISCUSSÃO

A implementação das PICS no cuidado da saúde e bem-estar da mulher nos períodos da gestação, parto e pós-parto tem se mostrado de extrema importância para uma qualidade melhor nesses momentos tão especiais na vida de uma mulher. Os resultados deste estudo demonstraram uma frequência máxima de 16 (11,3%) de participantes com vivência em relação ao uso das PICS, sendo que apenas 42 (29,5%) conheciam ou já ouviram falar sobre essas estratégias. Entretanto, nos últimos anos, a estratégia de formação profissional para incentivar a utilização das PICS está entre as principais ações realizadas na esfera da PNPIC, devido à necessidade de ampliar as ofertas dessas práticas, comprovadamente efetivas nos serviços de saúde^{30,31}.

Apesar de pesquisas apontarem que as PICS mais citadas pelas mulheres são a massoterapia (15,8%), acupuntura (12,3%), yoga (10,5%), fitoterapia (8,8%), quiropraxia (7%), reflexologia (5,3%), aromaterapia (5,3%), acupressão (5,3%), naturopatia (5,3%) e osteopatia (5,3%)¹, esse estudo mostrou que essas não foram normalmente as práticas mais utilizadas, sendo:

- na gestação, em que 16 (11,3%) das participantes utilizaram PICS, as mais utilizadas a aromaterapia (10 participantes – 62,5%), seguida da yoga (9 participantes – 56,3%) e da meditação (7 participantes – 43,8%);
- durante o parto, em que 11 (9,8%, N =112) das participantes utilizaram PICS, com as mais utilizadas sendo a aromaterapia e a musicoterapia (5 participantes – 45,5%), seguida da dança circular, meditação e yoga, com 3 participantes cada (27,3%);
- no pós-parto, em que apenas 8 (8,1%, N=99) participantes utilizaram PICS, sendo a aromaterapia, a dança circular e o uso de florais os mais utilizados, por 3 participantes cada (37,5%), seguidos da constelação familiar, meditação e osteopatia, com 2 participantes cada (25,0%).

Um estudo mostrou quais PICS e métodos não farmacológicos mais utilizados durante o parto com a intenção de diminuir a dor e aumentar o bem-estar da parturiente, que são: deambulação (79,2%), banho (73,1%), massagem (60,0%), variedade de posição (58,8%), aromaterapia (46,9%), bola suíça (42,0%), rebozo

(12,7%), escalda-pés (2,4%) e musicoterapia (2%).⁵

Outro estudo mostrou a utilização de outras PICS para aliviar a dor durante o parto como: acupuntura, reflexologia, yoga, musicoterapia, massagem na região da lombar, técnicas de respiração, toque terapêutico e aromaterapia, estas práticas mostraram bastante eficácia principalmente na fase ativa do parto. Já a yoga demonstrou ser uma prática que quando utilizada durante o pré-natal gera um ótimo resultado durante o parto, pois minimiza o tempo do trabalho de parto, além de reduzir as dores do trabalho de parto.²⁶ Esses dados ficam aparentes nesta pesquisa também pois a yoga foi utilizada por 9 (56,3%) mulheres durante a gestação, aonde 18,8% dos motivos das mulheres utilizarem as PICS durante a gestação é para facilidade no trabalho de parto.

O uso das PICS se mostrou eficaz dentro do estudo, das 28 participantes que utilizaram as PICS durante a gestação, parto e pós-parto, 25 (89,2%) afirmaram que o uso das PICS contribui para enfrentar os motivos que as levaram a buscar essas práticas. Isso mostra uma percepção positivas das PICS entre as mulheres, reforçando o potencial das PICS como recurso de apoio emocional e físico. Mesmo com dados positivos relacionado ao uso das PICS, 3 (10,7%) das mulheres afirmaram que não perceberam benefícios significativos. Esses dados abrem espaço para reflexão sobre a necessidade de personalizar as abordagens e de investigar quais práticas são mais eficazes para cada situação específica.

Mesmo as práticas tendo resultados bons ajudando as mulheres durante a gestação, parto e pós-parto, a baixa procura pela formação na área de PICS e a baixa na aplicação dessa práticas podem ser justificadas pela limitação dos planos de saúde no cadastro de profissionais não médicos para uso de tais práticas, já que nesse estudo, das 126 mulheres que nunca utilizaram PICS, 112 (88,9%) das participantes disseram desejar tal utilização em uma próxima gestação³².

Diante disso, cumpre citar que os estudos têm verificado a efetividade das PICS durante a gravidez. Foi observado em estudos uma redução de dores lombares e outros sintomas e desconfortos, o alívio de ansiedade e dor durante o trabalho de parto, a diminuição da utilização de medicamentos, diminuição do tempo do parto, auxílio no posicionamento fetal e ainda no reestabelecimento físico e mental da mulher após o parto e melhoras também da autoestima das mesmas, o que condiz com os principais motivos de utilização das PICS encontrados neste estudo, sendo o bem-estar físico e emocional, o controle da ansiedade e a

facilitação do parto para as gestantes e a melhoria na dilatação na utilização durante o parto^{5,33,34}.

Por fim, as PICS têm se mostradas ferramentas valiosas para a promoção do bem-estar físico e emocional das mulheres durante a gestação, parto e pós-parto. Os benefícios relatados, como o intervalo de dores, a redução da ansiedade, a diminuição do tempo de trabalho de parto e o suporte no restabelecimento físico e mental no pós-parto, reforçam a importância da ampliação do acesso e do incentivo ao uso dessas práticas no sistema de saúde. A presença limitada de profissionais treinados e a restrição de cobertura nos planos de saúde, no entanto, destacam-se como barreiras para que as PICS se tornem extremamente acessíveis a todas as gestantes que desejam utilizá-las. Diante dos resultados positivos observados, é fundamental que as políticas públicas continuem promovendo a formação de profissionais e a integração dessas práticas nos serviços de saúde, contribuindo para uma experiência mais humanizada e satisfatória para as mulheres nos períodos gestacionais.

7. CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo permitiram tecer as conclusões a seguir:

- Por meio da presente pesquisa foi possível conhecer o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na gestação, parto e pós-parto, por mulheres brasileiras.
- Participaram da pesquisa 142 mulheres, a maior parte com idade entre 18 e 30 anos, brancas, casadas, com ensino superior completo, vivenciando o puerpério.
- Entre os principais achados, tem-se que a maior parte das participantes não conheciam as PICS, bem como, não as utilizaram no período gestacional parto e pós-parto. Por outro lado, foi possível observar o interesse das participantes em usar as PICS em experiências futuras.
- Durante a gestação as PICS utilizadas com maior frequência foram: aromaterapia e a yoga.
- No parto as participantes utilizaram com mais frequência as seguintes PICS: aromaterapia e musicoterapia. Já no pós parto foram mais utilizados: a aromaterapia, a dança circular e a terapia de florais.
- Os principais motivos que levaram ao uso das PICS na gestação foram: ansiedade, diminuição da ansiedade, bem-estar físico e emocional, ajuda no parto.
- Já os principais motivos que levaram ao uso das PICS no parto foram: para ajudar a dilatação e proporcionar relaxamento.
- Os principais motivos para o uso no pós parto foram: recuperação física e mental e para tranquilizar e relaxar.
- Percebe-se que as participantes acreditam na contribuição das PICS durante a sua utilização, como uma forma de cuidado que proporciona bem estar físico e emocional, ameniza as dores e desconfortos, reduz o estresse e a exaustão, melhorando a sua qualidade de vida, sem trazer efeitos colaterais.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos sobre PICS no cuidado às gestantes revelou seus benefícios significativos, não apenas na redução da dor, mas também na diminuição da ansiedade e na promoção de um atendimento mais humanizado. O uso de técnicas como musicoterapia, aromaterapia, fitoterapia, acupuntura, essências florais, reflexologia e auriculoterapia tem mostrado eficácia particular no alívio de dores lombares e de membros inferiores, comuns durante a gravidez e o parto.

No entanto, é evidente que as PICS ainda não são amplamente adotadas na prática clínica. Observa-se uma falta de conhecimento por parte dos profissionais de saúde, especialmente enfermeiros, que estão na linha de frente do atendimento às gestantes. Essa falta de familiaridade impede que muitas gestantes tenham acesso a informações sobre as terapias disponíveis e seus benefícios potenciais.

Para que os profissionais possam integrar efetivamente as PICS em sua prática, é crucial promover discussões e capacitações que esclareçam suas definições e aplicações.

Portanto, as evidências apresentadas neste estudo não apenas justificam a importância das PICS, mas também ressaltam a necessidade de uma maior conscientização e treinamento dos profissionais de saúde para a aplicação dessas práticas e também da conscientização sobre a importância delas para a comunidade. Isso permitirá que gestantes de diferentes contextos socioeconômicos e culturais tenham a oportunidade de se beneficiar de estratégias não farmacológicas durante o pré-natal e o trabalho de parto, momentos que muitas vezes envolvem ansiedade, dor e desconforto.

Por fim, a pesquisa destaca uma lacuna significativa sobre a integração das PICS no manejo da dor de gestantes, indicando a necessidade urgente de novos estudos que explorem essa área. O aumento do conhecimento e da utilização das PICS tem o potencial de transformar a experiência do cuidado pré-natal e do parto, tornando-a mais acolhedora e eficaz.

Os achados desta pesquisa contribuem para evidenciar com base nos resultados obtidos a importância de fomentar políticas públicas que incentivem a integração das PICS nos serviços de saúde, ampliando seu acesso e permitindo que gestantes de diferentes contextos socioeconômicos possam se beneficiar dessas práticas não farmacológicas.

Por fim, a pesquisa aponta para a necessidade de novos estudos que aprofundem a eficácia das PICS, proporcionando uma base mais sólida para sua aplicação. Com o aumento e a adoção das PICS, existe um potencial de transformar o cuidado à gestante, tornando-o mais integral e alinhado aos princípios de humanização da assistência.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira, C. B. S. de, Varela, F. F. de A., Gomes, G. E. R., Dantas, J. T. da S., Silva, A. dos S., Batista, G. S., & Costa, P. de A. (2023). Práticas integrativas e complementares em saúde e sua utilização durante a gestação: uma revisão integrativa. *REVISTA CEREUS*, 15(4), 81-97. Recuperado de <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/4357>
2. Silva AD do V, Cunha EA da, Araujo RV. Os benefícios das práticas integrativas e complementares no trabalho de parto. *Research, Society and Development*. 2020 May;27;9(7):e614974468. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4468>
3. Alencar RFC, Veras V de J, Rodrigues A da S, Loureiro MAB, Lacerda EP de, Terças PFD, et al. Experiência sobre a inserção de oficinas de práticas integrativas e complementares em saúde no trabalho de parto / Experience on the insertion of integrative and complementary practices workshops in health. *Brazilian Journal of Health Review* [Internet]. 2021 Feb 9 [cited 2023 Jun 17];4(1):2610–20. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/24463>
4. Silva LP da, Silveira LM da, Mendes T de JM, Stabile AM. Assistance to the puerperium and the construction of a flow chart for nursing consultation. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil* [Internet]. 2020 Mar;20(1):101–13. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v20n1/pt_1519-3829-rbsmi-20-01-0101.pdf
5. Volpato D, Alexandre LA, Rotoli A, Getelina CO, Prestes M. Benefícios das Práticas Integrativas Complementares (PICs) no trabalho de parto. *Research, Society and Development* [Internet]. 2022 Apr 17;11(5):e53311528583. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/28583/24885/330149>
6. Lorencetto SB, Lemes SC, Bertella CB, Tuci BM, Maia JS. Música e parto: uma terapia para o alívio da dor. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*. 2021 Jun 27;11(34):277–86. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/413/416>

7. Pereira EC, Souza GC de, Schweitzer MC. Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde. *Saúde Debate* 2022;46:152–64. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E110>

8. Barros MED, Oliveira TS de. O conhecimento das gestantes sobre as práticas integrativas e complementares na Atenção Básica de um município de São Paulo. *repositoriopucspbr* [Internet]. 2022 Dec 1 [cited 2024 May 14]; Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/31987>

9. Nágila S. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos por gestantes e lactantes: umarevisão. *Ufcgedubr* [Internet]. 2017; Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/21296>

10. HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE -HCPA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE E EM ÁREA PROFISSIONAL DA SAÚDE -RIMS PROGRAMA DE ENFERMAGEM OBSTÉTRICA PAOLA MELO CAMPOS [Internet]. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/219066/001123353.pdf?sequence=1>

11. Vista do ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NO PARTO HUMANIZADO [Internet]. *Unipacto.com.br*. 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/233/224>

12. Alves ACP, Lovadini V de L, Sakamoto SR. Sentimentos vivenciados pela mulher durante o puerpério. *Rev. Enferm. Atual In Derme* [Internet]. 1º de fevereiro de 2021 [citado 13º de maio de 2024];95(33):e-021013. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/721>

13. Silva MR da, Krebs VA. Uma análise sobre a saúde da mulher no período puerperal. *lumeufrgsbr* [Internet]. 2021; Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/225140>

14. Práticas Integrativas e Complementares (PICS) [Internet]. Ministério da Saúde.

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>

15. Lima Alcântara de Gusmão T, Fernandes Valdevino da Silva P, Thamires da Silva Melo J, Gleyce Vasconcelos Nascimento H, Barbosa Pereira Gomes L. ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM NA IMPLEMENTAÇÃO DAS PICS NO CUIDADO AO PACIENTE: REVISÃO DA LITERATURA. Rev. Interfaces [Internet]. 13º de agosto de 2023 [citado 14º de maio de 2024];11(2):2047-54. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/1422>

16. Pombo, T., Cardoso Costa, A. C., Sá Ferreira, F. ., Marques Cardoso, S. ., Ribeiro, R. ., Pordeus Leite Costa Mendes , T., & Benatti Antunes , M. . (2020). Acupuntura como método alternativo de analgesia durante parto: uma revisão integrativa. *Saúde Coletiva (Barueri)*, 10(56),3090–3101. Disponível em <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2020v10i56p3090-3101>

17. Regina P, Monteiro A, Lino O, Junior A, Cirqueira F, Lopes R, et al. Flávia Cirqueira Rodrigues Lopes Estudos Contemporâneos Arquitetura e Urbanismo Volume 1 3 ESTUDOS CONTEMPORÂNEOS ARQUITETURA E URBANISMO [Internet]. [cited 2024 May 15]. Disponível em: <https://www.unialfa.com.br/args/publicacoes/livros/arg/11.pdf#page=75>

18. Andrade RB. ASSISTÊNCIA DA ENFERMAGEM NO TRABALHO DE PARTO HUMANIZADO: O USO DA AROMATERAPIA. Revista Tópicos [Internet]. 2023 Nov 14 [cited 2024 May 14];1(3):1–12. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/assistencia-da-enfermagem-no-trabalho-de-parto-humanizado-o-uso-da-aromaterapia>

19. Batalha JCR, Almeida GL de, Ruiz ECR, Miranda LL. Musicoterapia e seus efeitos no ambiente hospitalar. Research, Society and Development. 2022 Apr 22;11(6):e12411626747. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26747/25044>

20. NASCIMENTO, JWA do.; VASCONCELOS, MRB de.; OLIVEIRA, J. da S. de.; SANTANA, JL de.; SILVA, JM da.; SANTOS, JGFL dos.; SILVA NETO, GW

da.; MIRANDA, IHMR de . Técnicas não farmacológicas para redução da dor e ansiedade em parturientes submetidas ao parto vaginal: uma revisão sistemática.

Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento , [S. l.] , v. 5, pág. e2511527921, 2022.

DOI: 10.33448/rsd-v11i5.27921. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27921>

21. Pitilin E de B, Sbardelotto T, Soares RB, Resende TC de, Tavares D, Haag F, et al. Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental. Acta Paulista de Enfermagem [Internet]. 2022 Mar 11;35.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/vxq8sKRRmFnhqVhtV8qzKWQ/?lang=pt>

22. Mira J, Quito R, Campeão A, Molero T, Hipólito R, Frias A. Métodos não farmacológicos de controlo da dor no trabalho de parto: revisão narrativa de literatura [Internet]. dspace.uevora.pt. 2021 [cited 2024 May 15]. Disponível em:

<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/34482>

23. Araújo MAN, Prado BGL. A Prática do Yoga no Pré-natal: redução do estresse e outros achados. Rev Psi Divers Saúde [Internet]. 26º de novembro de 2020 [citado 13º de maio de 2024];9(3):374-87. Disponível em:

<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3051>

24. Biana CB, Cecagno D, Porto AR, Cecagno S, Marques V de A, Soares MC. Non-pharmacological therapies applied in pregnancy and labor: an integrative review. Rev esc enferm USP [Internet]. 2021;55:e03681. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019019703681>

25. Ferreira EC. Atuação da drenagem linfática manual na redução do edema em gestantes: uma revisão de literatura. repositorioguairacacombr [Internet]. 2020; Disponível em: <http://repositorioguairaca.com.br/jspui/handle/23102004/217>

26. Macêdo AR dos S. Benefícios das práticas integrativas e complementares em saúde no alívio da dor no trabalho de parto. repositorioufrn [Internet]. 2022 Feb 22; Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/47072>

27. Larissa, Santana, Costa,. Métodos não farmacológicos para o alívio da dor no trabalho de parto: uma scoping review. *Cruzeirodosuledubr* [Internet]. 2022 [cited 2024 May 14]. Disponível em: <https://repositorio.cruzeirodosul.edu.br/jspui/handle/123456789/5540>

28. Regina B. Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. *Revista Interdisciplinar de Gestão Social* [Internet]. 2018;7(1). Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649/16131>

29. Ministério da Saúde Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde Comissão Nacional de Ética em Pesquisa [Internet]. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf

30. Tesser CD, Sousa IMC, Nascimento MC. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira. *Saúde Debate*. 2020 set;42(spe1):174-88. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-11042018s112>

31. Freitas JR, Silva AJ, Silva JAA, Ramos JRB, Silva FMV. A importância do enfermeiro nas práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde. *Saúde Colet*. 2021 abr;11(63):5376-89. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i63p5376-5389>

32. Azevedo C, Moura CC, Correa HP, Mata LRF, Chaves ECL, Chianca TCM. Práticas integrativas e complementares no âmbito da enfermagem: aspectos legais e panorama acadêmico-assistencial. *Esc Anna Nery*. 2020 mar;23(2):e20180389. <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2018-0389>

33. 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: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19330>

34. Fernandes KS, Ribeiro PM, Nascimento MC, Terra FS. Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde pelos profissionais em gestantes com

dores lombares: revisão integrativa. BrJP. São Paulo, 2021 abr-jun;4(2):161-6.
Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210014>

APÊNDICE 1. QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICs) NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO.

Parte 1. Caracterização dos participantes.

1. Qual a sua idade?

() 18 – 24 anos

() 25 – 30 anos

() 31 – 35 anos

() 36 – 40 anos

() acima de 40 anos

2. Qual seu estado Civil?

() Casado(a)

() Solteiro(a)

() União Estável

() Divorciado(a)

() Viúvo(a)

3. Qual sua escolaridade?

() Fundamental Completo

() Fundamental Incompleto

() Médio Completo

() Médio Incompleto

() Superior Completo

() Superior Incompleto

4. Você se considera:

() Pardo(a)

() Branco(a)

() Preto(a)

() Amarelo(a)

() Indígena

5. Das frases abaixo, qual melhor descreve sua situação no momento atual?

- ☐ () Estou no início da gravidez (entre 1 a 3 meses)
- ☐ () Estou no meio da gravidez (entre 3 a 6 meses)
- ☐ () Estou no final da gravidez (entre 6 a 9 meses)
- ☐ () Meu bebê nasceu recentemente e está com menos de 6 meses
- ☐ () Meu bebê está com idade entre 6 meses e 1 ano

6. Quantas gestações você já teve?

- ☐ () 1 gestação
- ☐ () 2 gestações
- ☐ () 3 gestações
- ☐ () 4 ou acima de 4 gestações
- ☐ () Está na primeira gestação

7. Quais tipos de parto você já vivenciou?

- ☐ () Normal
- ☐ () Cesárea
- ☐ () Não tive partos

Parte 2. Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde durante a gestação, parto e pós-parto

8. Você já ouviu falar ou utilizou Práticas Integrativas e Complementares em Saúde ou PICS?

- ☐ () Não
- ☐ () Sim
- ☐ () Já ouviu falar, mas não entende muito sobre o que se trata

9. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, também chamadas de PICS, são tratamentos que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, bem como, promover e recuperar a saúde. Tais práticas estão baseadas em conhecimentos tradicionais e enfatizam a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. O SUS disponibiliza 29 procedimentos de PICS.

Quais Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, disponibilizadas pelo SUS, você conhece?

- () Apiterapia (uso de produtos derivados de abelha)
- () Aromaterapia
- () Arteterapia
- () Ayurveda
- () Biodança
- () Bioenergética
- () Constelação familiar
- () Cromoterapia
- () Dança circular
- () Geoterapia (utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais)
- () Hipnoterapia
- () Homeopatia
- () Imposição de mãos
- () Medicina antroposófica
- () Acupuntura
- () Meditação
- () Musicoterapia
- () Naturopatia
- () Osteopatia
- () Ozonioterapia
- () Plantas medicinais – fitoterapia
- () Quiropraxia
- () Reflexoterapia
- () Reiki
- () Shantala
- () Terapia Comunitária Integrativa
- () Terapia de florais
- () Termalismo social/crenoterapia
- () Yoga

10. Você usou ou está utilizando alguma das PICs mencionadas durante a gestação?

- ☐ Não
- ☐ Sim. Qual(is)?
- ☐ Apiterapia (uso de produtos derivados de abelha)
- ☐ Aromaterapia
- ☐ Arteterapia
- ☐ Ayurveda
- ☐ Biodança
- ☐ Bioenergética
- ☐ Constelação familiar
- ☐ Cromoterapia
- ☐ Dança circular
- ☐ Geoterapia (utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais)
- ☐ Hipnoterapia
- ☐ Homeopatia
- ☐ Imposição de mãos
- ☐ Medicina antroposófica
- ☐ Acupuntura
- ☐ Meditação
- ☐ Musicoterapia
- ☐ Naturopatia
- ☐ Osteopatia
- ☐ Ozonioterapia
- ☐ Plantas medicinais – fitoterapia
- ☐ Quiropraxia
- ☐ Reflexoterapia
- ☐ Reiki
- ☐ Shantala
- ☐ Terapia Comunitária Integrativa
- ☐ Terapia de florais
- ☐ Termalismo social/crenoterapia
- ☐ Yoga

11. Qual motivo para o uso da PICs durante a gestação

12. Você usou alguma das PICs mencionadas durante o parto do seu último filho?

Desconsidere essa pergunta, caso você seja uma gestante.

- ☐ Não
- ☐ Sim, qual(is)?
- ☐ Apiterapia (uso de produtos derivados de abelha)
- ☐ Aromaterapia
- ☐ Arteterapia
- ☐ Ayurveda
- ☐ Biodança
- ☐ Bioenergética
- ☐ Constelação familiar
- ☐ Cromoterapia
- ☐ Dança circular
- ☐ Geoterapia (utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais)
- ☐ Hipnoterapia
- ☐ Homeopatia
- ☐ Imposição de mãos
- ☐ Medicina antroposófica
- ☐ Acupuntura
- ☐ Meditação
- ☐ Musicoterapia
- ☐ Naturopatia
- ☐ Osteopatia
- ☐ Ozonioterapia
- ☐ Plantas medicinais – fitoterapia
- ☐ Quiropraxia
- ☐ Reflexoterapia
- ☐ Reiki
- ☐ Shantala
- ☐ Terapia Comunitária Integrativa

- ☐ Terapia de florais
- ☐ Termalismo social/crenoterapia
- ☐ Yoga

13. Qual motivo para o uso da PICs durante o parto?

Desconsidere essa pergunta, caso você seja uma gestante.

14. Você usou ou está utilizando alguma das PICs mencionadas após o parto

Desconsidere essa pergunta, caso você seja uma gestante.

- ☐ Não
- ☐ Sim. Qual(is)?
- ☐ Apiterapia (uso de produtos derivados de abelha)
- ☐ Aromaterapia
- ☐ Arteterapia
- ☐ Ayurveda
- ☐ Biodança
- ☐ Bioenergética
- ☐ Constelação familiar
- ☐ Cromoterapia
- ☐ Dança circular
- ☐ Geoterapia (utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais)
- ☐ Hipnoterapia
- ☐ Homeopatia
- ☐ Imposição de mãos
- ☐ Medicina antroposófica
- ☐ Acupuntura
- ☐ Meditação
- ☐ Musicoterapia
- ☐ Naturopatia
- ☐ Osteopatia
- ☐ Ozonioterapia

- ☐ Plantas medicinais – fitoterapia
- ☐ Quiropraxia
- ☐ Reflexoterapia
- ☐ Reiki
- ☐ Shantala
- ☐ Terapia Comunitária Integrativa
- ☐ Terapia de florais
- ☐ Termalismo social/crenoterapia
- ☐ Yoga

15. Qual motivo para o uso da PICs durante após o parto

16. Você percebeu que o uso das PICs ajudou você no enfrentamento dos motivos que levaram ao uso?

- ☐ Sim
- ☐ Não

17. Caso você não tenha usado PICs durante a gestação, parto ou após o parto, gostaria de usar em possíveis gestações futuras?

- ☐ Sim _____
- ☐ Não

APÊNDICE 2. FOLDER

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO

Você sabe o que são essas práticas?

São abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade.

Essas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC). Atualmente são oferecidas pelo SUS 29 PICS para população.

O COFEN aprovou 12 dessas práticas para os Enfermeiros utilizarem, que são: Acupuntura, Fitoterapia, Homeopatia, Ortomolecular, Terapia Floral, Reflexologia Podal, Reiki, Yoga, Toque Terapêutico, Musicoterapia, Cromoterapia e Hipnose.

Brasil é referência mundial na área das Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Básica, esta modalidade investe em promoção e prevenção à saúde, quando necessário as PICS também podem ser utilizadas para aliviar sintomas, como dor, por exemplo, e tratar indivíduos que estão com alguma enfermidade.

Uso das PICS durante processo de gestação, parto e pós-parto

A utilização de práticas integrativas e complementares durante a gestação, parto e pós-parto está associada a melhoria na experiência subjetiva da mulher, aumentando o sentimento de empoderamento, controle e satisfação com o processo de nascimento.

Benefícios:

- Alívio do estresse
- Alívio das dores emocionais e físicas
- Reduz ansiedade
- Melhorar a concentração
- Promover o bem-estar emocional
- Restaurar o equilíbrio

Feito por:
ALESSANDRA PEREIRA SILVA
ARIADNE MICHAELLY F. DE LIMA
MAYARA PEREIRA DIAS

Referência:
Ministério da Saúde

Importante:

As Práticas Integrativas e Complementares não substituem o tratamento tradicional. Elas são um adicional, um complemento no tratamento e indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso.



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens

ANEXO 1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Caro Participante:

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário da pesquisa intitulada O Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Gestação, Parto e Pós- Parto que se refere a um projeto de pesquisa do(s) participante(s) Alessandra Pereira Silva, Ariadne Michaelly F de Lima e Mayara Pereira Dias que pertence(m) ao Curso de Enfermagem da Universidade Paulista — UNIP.

O(s) objetivo(s) deste estudo verificar o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) entre gestantes e puérperas. Os resultados contribuirão para mostrar as PICS mais utilizadas durante a gestação, parto e pós-parto, mostrando quais são as mais relevantes.

Sua forma de participação consiste em responder perguntas de um questionário sobre Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na gestação, parto e pós-parto, o tipo de pergunta consiste em contar sobre a experiência no momento da gestação, parto e pós-parto com as práticas integrativas e complementares.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Não será cobrado nada e não haverá gastos decorrentes de sua participação. Se houver algum dano decorrente da pesquisa, o participante será indenizado nos termos da Lei.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como: mínimo e esse risco pode ser explicado como leve cansaço.

São esperados os seguintes benefícios para você, decorrente da sua participação nesta pesquisa: Contribuição nos resultados da pesquisa sobre a utilização das práticas integrativas e complementares em saúde durante a gestação, parto e pós- parto. Caso tenha interesse você pode pedir o envio por e-mail do resultado da sua participação.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que poderá recusar- se a participar ou retirar o seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo ao seu cuidado. Caso queira retirar o seu consentimento entre em contato com o

pesquisador responsável Josiane Piccolo, pelo e-mail Josiane.piccolo@docente.unip.br com cópia para o CEP- UNIP pelo e-mail cep@unip.br. Os seus dados serão retirados caso seja possível identificá-los no banco de dados.

Desde já, agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

Esse termo terá suas páginas rubricadas pelo pesquisador principal e será assinado em duas vias, das quais uma ficará com o participante e a outra com o pesquisador principal. Josiane Piccolo. Av Senador Vergueiro, 930, apto 122, bloco 4. São Bernardo do Campo — SP. Telefone: (11) 994909905

Eu _____ (nome do participante e número de documento de identidade) confirmo que Alessandra Pereira Silva, Ariadne Michaelly F de Lima e Mayara Pereira Dias explicou-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação. As alternativas para minha participação também foram discutidas. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa.

São Paulo, ____ de _____ de ____.

(Assinatura do participante da pesquisa)

Eu, _____
(nome do membro da equipe que apresentar o TCLE) obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do participante da pesquisa ou representante legal para a participação na pesquisa.

(Assinatura do membro da equipe que apresentar o TCLE)

(Identificação e assinatura do pesquisador responsável)

ANEXO 2. PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE PAULISTA -
UNIP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO

Pesquisador: Josiane Piccolo

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 80131824.7.0000.5512

Instituição Proponente: Universidade Paulista - UNIP / Vice-Reitoria de Pesquisa e Pós Graduação

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.985.808

Apresentação do Projeto:

Introdução: Práticas integrativas e complementares (PICS) referem-se a abordagens holísticas que combinam métodos convencionais com terapias complementares para promover uma gestação, parto e pós-parto mais natural e equilibrado. As PICS visam proporcionar a gestante uma experiência mais tranquila e saudável, focando no bem-estar físico, emocional e espiritual da mãe e do bebê.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na gestação, parto e pós-parto

2.2. Objetivos específicos

- ¿ Caracterizar as participantes quanto à idade, escolaridade, número de filhos
- ¿ Conhecer a percepção das mulheres em idade reprodutiva sobre o uso das PICS na gestação, parto e pós-parto.
- ¿ Identificar as PICS utilizadas durante a gestação, parto e pós-parto
- ¿ Associar as PICS utilizadas aos motivos para o uso na gestação, parto e pós-parto

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar

Bairro: Vila Clementino

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br

UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP



Continuação do Parecer: 6.985.808

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Considerando que qualquer pesquisa possui riscos, estima-se que nesse estudo o risco é mínimo, pois durante as respostas ao questionário o entrevistado pode se sentir cansado, aborrecido, constrangido ou desconfortável. Na ocorrência de qualquer um destes riscos o participante poderá desistir da pesquisa, sem implicações.

Como benefício direto cada participante receberá um material educativo, online, sobre Práticas Integrativas e Complementares em Saúde disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS), do tipo folder, desenvolvido pelas pesquisadoras. Este contém informações relacionadas ao que são as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Anexo 1).

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

. Método: Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva-exploratória, quantitativa, que será realizada por meio de questionário online. A amostra será composta por gestantes e mulheres que vivenciaram a experiência do parto no último ano, com idade superior a 18 anos, residentes no Brasil. No processo de coleta de dados, o formulário será difundido através de um link em plataformas virtuais como: WhatsApp, Facebook e Instagram. Posteriormente os dados serão agrupados em gráficos e tabelas. A análise das informações obtidas será feita por meio de frequência absoluta e relativa. Resultados Esperados: A partir da presente pesquisa, espera-se conhecer a percepção de mulheres sobre a PICS, além de identificar o uso das PICS durante a gestação, parto e pós-parto, bem como, associar tais práticas aos motivos para o uso.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Presentes e devidamente preenchidos

Recomendações:

Publicar relatório final da pesquisa após o término da mesma nesta plataforma

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo „relatório“ para que sejam devidamente apreciadas pelo CEP, conforme Norma Operacional CNS nr 001/12, item XI.2.d.

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar
Bairro: Vila Clementino
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br

Página 02 de 04

UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP



Continuação do Parecer: 6.985.808

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto aprovado

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo „relatório“ para que sejam devidamente apreciadas pelo CEP, conforme Norma Operacional CNS nr 001/12, item XI.2.d.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2347799.pdf	24/05/2024 21:12:04		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	24/05/2024 21:11:48	Josiane Piccolo	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2347799.pdf	22/05/2024 23:09:07		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_CEP.docx	22/05/2024 23:08:42	Josiane Piccolo	Aceito
Outros	apresentacao.pdf	22/05/2024 16:29:30	Josiane Piccolo	Aceito
Outros	compromisso.pdf	22/05/2024 16:28:06	Josiane Piccolo	Aceito
Outros	anuencia.pdf	22/05/2024 16:26:30	Josiane Piccolo	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	22/05/2024 16:23:13	Josiane Piccolo	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	22/05/2024 16:21:34	Josiane Piccolo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	22/05/2024 16:20:19	Josiane Piccolo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	22/05/2024 16:20:19	Josiane Piccolo	Recusado
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	22/05/2024 16:16:32	Josiane Piccolo	Aceito

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar

Bairro: Vila Clementino

UF: SP

Município: SAO PAULO

CEP: 04.026-002

Telefone: (11)5586-4086

E-mail: cep@unip.br

UNIVERSIDADE PAULISTA -
UNIP



Continuação do Parecer: 6.985.808

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 06 de Agosto de 2024

Assinado por:
Bettina Gerken Brasil
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Dr. Bacelar, 1212 4º andar
Bairro: Vila Clementino
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)5586-4086

CEP: 04.026-002

E-mail: cep@unip.br

ANEXO 3. RELATÓRIO COPYSPIDER



Versão do CopySpider: 2.3.1
Relatório gerado por: ariadnelima0709@gmail.com
Modo: web / normal

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf	331	1,21
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://ibrate.edu.br/blog/as-novas-terapias-alternativas-oferecidas-pelo-sus-agora-sao-29	94	0,82
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://observapics.fiocruz.br/sobre/pics	64	0,66
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://www.unasus.gov.br/noticia/ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus	54	0,53
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/arquivos/praticas-integrativas-pdf	34	0,35
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://www.bing.com/ck/a?!&p=8575564cf8bb4c03497771d5236f43238ac5ae73ff268f3f15914babe84ba04JmldtHM9MTczMDkzNzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=2e818f20-8a46-6d4d-1068-9a118b216cf3&u=a1aHR0cHM6Ly9nMS5nbG9iby5jb20vc2F1ZGUvbm90aWNpYS8yMDIzLzAxLzIyL2FjdXB1bnR1cmEtaG9tZW9wYXRpYS1yZWlraS1jb25zdGVsYWVhby1mYW1pbGlhcy1uYy1zdXN0Y29tby1lLW8tYXRlbmRpbWVudG8tZS1wb3ltcXVILWFzLXN0cmFwaWFzLWVsdGVybmF0aXZhc3VzYW0tY29udHJvdnVyc2hhLmdodG1s&ntb=1	0	0,00
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://www.bing.com/ck/a?!&p=725d4212c887658f6efc6d8fc56b11e814d076c0f9b8792a9eb980c38d3f8409JmldtHM9MTczMDkzNzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=2e818f20-8a46-6d4d-1068-9a118b216cf3&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuY29mZW4uZ292LmJyL3ByYXRpY2FzLWludGVncmF0aXZhc3VzYW0tY2FkYS12Z29tby1hZGVudGFzLW5vLWJyYXNpbC8&ntb=1	0	0,00
O USO DAS PICS NA GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO (2) (1).pdf X https://www.bing.com/ck/a?!&p=389de43b14ec5b257d7327aa61ffd3dbb635fb2b9dc3164254403f8a4ce30b42JmldtHM9MTczMDkzNzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=2e818f20-8a46-6d4d-1068-9a118b216cf3&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuY29mZW4uZ292LmJyL3ByYXRpY2FzLWludGVncmF0aXZhc3VzYW0tY2FkYS12Z29tby1hZGVudGFzLW5vLWJyYXNpbC8&ntb=1	0	0,00