

CAPÍTULO 11

O papel das Práticas Integrativas na Saúde Mental no contexto da pandemia da COVID-19

Rafael Cícero de Lima e Silva¹ – Diomeddes Dellano Barros Siqueira¹

Larissa Marinho da Silva¹ – Marcos André Francisco da Silva¹

Rebecca Bezerra Gambôa Oliveira Silva¹ – Talita Cristina Souza Silva¹

Iasmine Andreza Basílio dos Santos Alves² – João Luís da Silva²

¹Discente de Medicina, Universidade Federal de Pernambuco, Campus Acadêmico do Agreste, Núcleo de Ciências da Vida, Caruaru-PE.

²Docente, Universidade Federal de Pernambuco, Campus Acadêmico do Agreste, Caruaru-PE.

RESUMO

Introdução. No final do ano de 2019 foi registrado o aparecimento de um surto causado por uma nova espécie de coronavírus, o *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2), em Wuhan, na China. A *coronavirus disease 2019* (COVID-19), doença desencadeada pelo patógeno, logo se espalhou por todo o mundo e em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou o estado de pandemia. Como resposta à disseminação desenfreada do vírus, medidas de distanciamento social foram adotadas em todo o mundo, levando a um confinamento coletivo que em alguns países durou meses. E mesmo com a cessação oficial dos “lockdowns”, um percentual relevante da sociedade permanece em isolamento relativo, saindo somente quando necessário. Diante do cenário de distanciamento social sustentado e da própria emergência da COVID-19, os problemas de saúde mental aumentaram sua incidência e intensidade em todos os setores da sociedade. Diversas maneiras de conter ou diminuir esses danos na esfera da saúde mental foram propostas ao longo da vigência da pandemia, a exemplo de diversas práticas integrativas e complementares (PICS). **Objetivos.** Explanar acerca dos problemas de saúde mental decorrentes da pandemia de COVID-19 e elencar o papel das PICS na promoção da saúde, prevenção e tratamento de condições de saúde mental; dá-se ênfase à meditação. **Métodos.** Trata-se de um estudo de revisão narrativa de literatura acerca do uso de práticas integrativas e complementares no contexto da pandemia de COVID-19 feito a partir da pesquisa de indexadores na página de descritores de ciências da saúde (DeCs). Os termos utilizados na busca foram “meditação”, “yoga”, “práticas integrativas e complementares”, “saúde mental” e “COVID-19”, combinados em diferentes estratégias de busca. A pesquisa foi efetuada em dezembro de 2020 nas bases de dados

Sciencedirect, Biblioteca Virtual de Saúde, PubMed, SciELO e Google Acadêmico em busca de artigos científicos para compor a revisão. Foram considerados para a inclusão artigos publicados nos últimos 5 anos e com os textos completos disponíveis de forma gratuita, seja em idioma português ou inglês. Considerou-se também aqueles que, após leitura de título, resumo e corpo do texto, melhor se alinhavam com os objetivos propostos neste estudo. Foram excluídos do estudo artigos incompletos ou publicados fora do período delimitado pelos autores. Consultou-se também normativos e recomendações da OMS e Organização Pan-Americana de Saúde. **Considerações Finais.** No atual panorama de uma pandemia, em que as medidas de distanciamento são as principais ferramentas existentes para prevenir a disseminação desenfreada do SARS-CoV-2, emerge um problema de saúde mental na coletividade, decorrente em partes desse isolamento. As PICS já têm um lastro positivo no tratamento de sintomas em doentes crônicos e vêm se mostrando eficazes no controle dos sintomas ansiosos e depressivos durante o isolamento social. Várias dessas práticas, a exemplo de meditação e yoga, ajudam na concentração, autocontrole, autoconhecimento e são bastante acessíveis, sendo encontradas aulas desde plataformas de vídeos até aplicativos de celular. Assim, as PICS devem ser consideradas no contexto da pandemia de COVID-19 tanto na promoção da saúde, quanto na prevenção e tratamento de agravos de saúde mental.

Palavras-Chave: COVID-19; Saúde Mental; Práticas Integrativas e Complementares; Meditação; Yoga.

1. INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019 uma nova doença infecciosa surgiu, na cidade de Wuhan, capital da província de Hubei, na China. A descoberta foi de um novo vírus, conhecido como SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*), podendo também ser chamado de novo coronavírus, causador da *Coronavirus Disease 19*, a COVID-19 (OPAS, 2020).

A infecção por SARS-CoV-2 pode apresentar desde casos assintomáticos, casos leves, moderados ou graves de doenças respiratórias, como também pode levar à falência de vários órgãos e, com isso, ser fatal, levando à morte milhares de pessoas por todo o mundo (FAUCI, CLIFFORD e REDFIELD, 2020; OPAS, 2020). Diante desse cenário, em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS), decretou o estado sanitário de pandemia, chamando a atenção da população mundial para a proporção global de emergência desse novo vírus respiratório (LIPSITCH *et al.*, 2020; OPAS, 2020).

Nesse contexto, a manifestação de tal pandemia impôs à OMS um desafio de lidar com demandas desconhecidas, de modo que orientações temporárias foram feitas e alteradas com a evolução do conhecimento acerca do comportamento da doença. Tais orientações sofreram modificações constantes com o decurso da pandemia, a exemplo dos protocolos, tanto de prevenção, quanto de rastreio, passando pelos de tratamentos médicos (OPAS, 2020).

Devido ao grande contágio e a rápida transmissão do vírus, medidas mais rígidas de

prevenção foram estabelecidas, como fechamento de comércios, implementação do trabalho à distância ou *home office*, suspensão de atividades estudantis, isto é, medidas de distanciamento social (OPAS, 2020). Sendo assim, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo, a situação favoreceu a instauração de sentimentos de medo, estresse e incerteza, dada a mudança na rotina, nas relações familiares, além da imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia e dos seus futuros desdobramentos (INBAR; SHINAN-ALTMAN, 2020; SCHMIDT *et al.*, 2020).

A partir disso, verifica-se que a pandemia afetou o convívio social, a economia, os serviços de saúde e, além disso, impactou fortemente o estado de saúde mental de grande parte da população, de modo a tornar-se outro problema de saúde pública maximizado pela emergência sanitária do SARS-CoV-2 (FAUCI, CLIFFORD; REDFIELD, 2020; SCHMIDT *et al.*, 2020)

Nesse contexto, além da preocupação em saúde com os casos de contágio e infecções causadas pelo SARS-CoV-2, os problemas de saúde mental sofreram um aumento alarmante, evidenciado a emergência de um problema cada vez mais presente na sociedade (INBAR; SHINAN-ALTMAN, 2020). Os quadros de transtornos ansiosos, depressivos, pânico, estresse e outros correlatos foram uma consequência não só do confinamento coletivo, mas também promovido pelo medo concreto da enfermidade. Com isso, diante da situação imposta, constata-se os agravos dos quadros de ansiedade, pânico, depressão, estresse, de maneira recorrente (PEREIRA *et al.*, 2020;

SCHMIDT *et al.*, 2020). Pode-se presumir, por exemplo, que com o grau de medo e preocupação exacerbados, os indivíduos ficaram mais propensos à sensação de ansiedade ao longo dos seus dias (INBAR; SHINAN-ALTMAN, 2020).

Somado a isso, observa-se que intervenções psicológicas, médicas e práticas de autocuidado tornaram-se ferramentas fundamentais para o encontro do equilíbrio emocional e mental dos indivíduos. Nesse cenário, a adesão às PICS, como a meditação, é uma ferramenta essencial para a redução dos sintomas de sofrimento psíquico, além de proporcionar a manutenção de um estado emocional equilibrado, menos instável (PEREIRA *et al.*, 2020; SCHMIDT *et al.*, 2020).

A implementação oficial dessas PICS no SUS ocorreu em 2006, com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). O objetivo das PICS é oferecer tratamentos alternativos em conjunto com os demais tratamentos da medicina tradicional, trazendo uma visão mais holística do indivíduo (BRASIL, 2018).

Levando tudo isso em conta, a principal motivação para o tema deste estudo foi compreender a relação entre as PICS e os cuidados em saúde mental diante da pandemia do novo coronavírus. Com isso, propõe-se a analisar de que maneira as PICS surgem como apoio e prevenção no que tange à saúde mental, bem como seus impactos no cuidado com a saúde durante o momento de pandemia de COVID-19.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Implicações na saúde mental decorrentes da pandemia da COVID-19

De acordo com a OMS, a saúde é definida como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social e, não apenas a ausência de doenças”. Nesse contexto, cabe refletir acerca da integralidade do ser humano quando se pretende analisá-lo numa situação de pandemia de COVID-19 pela qual a humanidade passa. Assim, para além das preocupações quanto à saúde física dos indivíduos, é preciso atentar-se para o sofrimento psicológico que eles podem apresentar durante este período (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Sabe-se que medidas de saúde pública foram determinadas a fim de diminuir a curva de contágio por SARS-CoV-2, em especial cuidados no contexto de distanciamento social. Neste cenário, o medo da contaminação, as incertezas quanto ao futuro, o excesso de trabalho em *home office*, a preocupação com a saúde de colegas e familiares, a busca excessiva por informações sobre o momento atual implica em prejuízos à saúde mental da população no geral (BEZERRA *et al.*, 2020). Tais situações podem acarretar o surgimento de uma condição de estresse crônico, de modo a contribuir com sintomas de depressão e ansiedade (TAYLOR, 2019).

Estudos feitos na epidemia de SARS ocorrida entre 2002 e 2004, que também apresentava a síndrome respiratória aguda grave causada por um outro tipo de

coronavírus, apontam que sintomas psiquiátricos foram relatados tanto durante quanto após a epidemia (FARO *et al.*, 2020).

Defende-se que o distanciamento social promove o aumento do estresse oxidativo, eleva os níveis basais de cortisol, incita citocinas pró-inflamatórias, aumenta o risco para o desenvolvimento de obesidade e diabetes tipo II. Além disso, o estresse crônico aumenta de maneira significativa a produção da proteína C-reativa, biomarcador de processos inflamatórios. Estes processos inflamatórios são capazes de inibir a atividade de células natural killer, responsáveis pela participação no combate a infecções virais e células tumorais (CACIOPPO *et al.*, 2011).

No que se refere às patologias associadas ao estresse crônico, o paciente com diagnóstico de depressão pode apresentar pessimismo, baixa autoestima, distúrbios do sono e do apetite, apatia. Já o indivíduo com o diagnóstico clínico de ansiedade se apresenta com preocupação excessiva no que tange ao futuro, tensão muscular, irritabilidade, dificuldade para dormir (ASSOCIATION, 2013). Estes sintomas e tais patologias podem em algum grau comprometer o sistema imunológico do indivíduo, de modo a deixá-lo mais suscetível a infecções, inclusive por SARS-CoV-2 (CACIOPPO *et al.*, 2011).

Estes dados corroboram com a definição de saúde dada pela OMS, demonstrando o quanto o ser humano é um ser integral, que para além das necessidades físicas apresenta necessidades mentais, sociais, espirituais (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020). Diante disso, cuidados com a saúde mental devem ser

adotados durante o distanciamento social imposto pela pandemia da COVID-19, uma vez que o distanciamento pode ocasionar o surgimento de estresse crônico e, conseqüentemente, distúrbios na saúde mental dos indivíduos (TAYLOR, 2019).

2.2. Práticas Integrativas e Complementares no contexto da pandemia da COVID-19

Durante as pandemias, os esforços das ciências tendem a voltar-se ao patógeno e ao risco biológico apresentado a fim de identificar medidas de contenção, tratamento e prevenção da doença (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020).

Por outro lado, as implicações psicológicas impostas pelas medidas de distanciamento social tendem a ser subestimadas e, por vezes, negligenciadas. Isto implica no não planejamento de estratégias para prevenção e enfrentamento de doenças no âmbito da saúde mental advindas do momento pandêmico (DIAS *et al.*, 2020).

É nesse contexto que as PICS surgem como uma opção de promoção da saúde, prevenção e tratamento de agravos no quesito da saúde mental oriundos da pandemia (mas não só dela). Além disso, apresentam-se também como um conjunto de tratamentos complementares a patologias diversas que podem ser agudizadas nesse período. As PICS têm o objetivo principal de promover o autocuidado, de modo a despertar, no indivíduo, a consciência de que saúde não se refere tão somente à ausência de doenças e, por isso, o cuidar da mesma não deve

restringir-se a tratar patologias estabelecidas (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020).

A recomendação nº 41, de 21 de maio de 2020, do Conselho Nacional de Saúde, recomenda ações sobre o uso das PICS durante a pandemia da COVID-19. Este documento orienta o uso complementar das PICS, além da ampla divulgação das evidências científicas referentes às mesmas. Essa recomendação é sustentada na PNPIC, que afirma que a utilização das PICS busca melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, através do alívio dos sintomas físicos e emocionais, sendo assim uma importante aliada durante a pandemia (BRASIL, 2018).

Noal, Passos e Freitas (2020) trazem as PICS como práticas que auxiliam no controle do estresse crônico e mencionam ainda a existência de canais na plataforma de vídeos Youtube e aplicativos para sistemas operacionais Android e iOS, que fornecem orientações para as práticas de *yoga*, meditação, *mindfulness*, etc. Esta modalidade de instrução virtual de tais práticas auxilia na manutenção do distanciamento social, uma vez que as práticas podem ser realizadas no ambiente doméstico, auxiliando ainda o indivíduo a produzir uma maior sensação de autocontrole, dado o foco das práticas de concentração em vivenciar apenas o momento presente.

Nesse contexto, é importante salientar a aprovação dos Conselhos de Medicina (LEI Nº 13.989), Psicologia (Resolução CFP nº 11/2018), Fisioterapia (Resolução CREFITO nº 516/2020), Enfermagem (COFEN Nº 634/2020) quanto às práticas de telemonitoramento e teleatendimento durante

o período da pandemia. Esse tipo de atendimento tem a vantagem de manter as pessoas em distanciamento social e, ao mesmo tempo, promover, por meio das PICS, o equilíbrio de corpo e mente. Assim, a implementação das PICS no momento de pandemia da COVID-19 favorece a prevenção e a reabilitação do estresse crônico e das doenças de saúde mental.

2.3. Meditação

As intervenções mente-corpo oferecem técnicas não farmacológicas para promover saúde mental positiva. Nesse sentido, a meditação é uma prática não farmacológica cada vez mais popular e que tem como objetivo melhorar a saúde mental em populações clínicas e não clínicas (FLETT *et al.*, 2019; LYNCH *et al.*, 2018).

A aplicabilidade da meditação na busca pela saúde mental seja na prevenção ou como ferramenta de tratamento em alguns distúrbios é discutida em estudos que relatam dentre outros aspectos positivos dessa prática a capacidade de promover a saúde mental positiva entre a população em geral. Os estudos na área apontam efeitos benéficos, incluindo reduções em sintomas depressivos, afeto negativo, estresse e ansiedade, bem como aumentos no afeto positivo, satisfação com a vida e vitalidade (FLETT *et al.*, 2019; LYNCH *et al.*, 2018).

São retratadas na literatura diferentes técnicas de meditação, desde as mais antigas, com datações milenares, até técnicas desenvolvidas mais recentemente. Os artigos

sobre saúde mental relatam mais comumente meditações em mantra e o *mindfulness*.

A meditação mantra é caracterizada pela repetição contínua de uma palavra, frase ou conjunto de sílabas escolhidas recitadas silenciosamente ou em voz alta, enquanto passivamente desconsidera distrações internas ou externas. O som ou mantra utilizado na meditação atua como um veículo eficaz capaz de anular a fala mental, que é a forma predominante de pensamento consciente para a maioria das pessoas. Dessa forma, pensamentos automáticos negativos ou intrusivos que perpetuam o sofrimento psicológico são redirecionados. Existem vários subtipos de meditação mantra e todos são baseados no mesmo princípio de repetir uma palavra ou frase, redirecionando pensamentos negativos para provocar uma resposta de relaxamento (LYNCH *et al.*, 2018).

O *mindfulness*, ou atenção plena, refere-se à consciência sem julgamentos do momento presente, observando e aceitando nossas experiências, emoções, pensamentos e sensações físicas que se desdobram (GAL; ŞTEFAN; CRISTEA, 2021). O *mindfulness* é uma habilidade que pode ser melhorada por meio de meditação formal pela atenção concentrada, consciência da respiração, emoções ou pensamentos além do aprimoramento através de práticas informais como monitoramento aberto de experiências, cultivo de consciência durante atividades diárias regulares, como caminhar (GAL; ŞTEFAN; CRISTEA, 2021).

Mesmo diante dos diversos tipos e subtipos de meditação, todas elas exibem um

ponto em comum que norteia as diferentes técnicas na obtenção de resultados positivos na busca e na manutenção da saúde mental do indivíduo. Os elementos básicos para a indução da meditação comuns a esses diferentes tipos de meditação são: atenuação sensorial, produção eferente mínima e pensamento não analítico direcionado (MAGAN; YADAV, 2020).

A quantificação científica desses elementos pode medir a “profundidade da meditação”. A atenuação sensorial e a produção eferente mínima são elementos da meditação adequados para dar uma "resposta de relaxamento" simples, mas não um efeito psicofisiológico central como o produzido pela meditação. Para entregar ao efeito psicofisiológico da meditação é essencial o envolvimento do terceiro elemento, o pensamento não analítico direcionado. Esse terceiro elemento refere-se cientificamente a 'desligar' a rede irrelevante para a manutenção da atenção internalizada focalizada e inibição de informações inadequadas que fornecem a profundidade da meditação. O efeito psicofisiológico da meditação pode ser quantificado objetivamente por meio da eletroencefalografia (EEG), um conhecido marcador de meditação confiável (MAGAN; YADAV, 2020).

Assim, a meditação tornou-se uma das modalidades cientificamente comprovadas em que o indivíduo elimina os estímulos ambientais da consciência para evitar interferências no processo de atenção, produzindo um estado de relaxamento (MAGAN; YADAV, 2020). No contexto da pandemia, esse estado de relaxamento e a

capacidade de eliminação de estímulos ambientais proporcionados pela meditação são determinantes na manutenção de saúde mental do indivíduo devido ao estresse crônico causado pelo distanciamento social e aos sentimentos negativos advindos da ideia de pandemia e a morbimortalidade que a COVID-19 tem apresentado na sociedade como um todo.

2.4. Yoga

De maneira geral, em tempos de pandemia existe uma preocupação maior com diversos fatores já supracitados neste artigo que se caracterizam como fatores de risco para a saúde mental da população mundial. Esses fatores tendem a ser agravados quando analisados em conjunto com a difusão de falsas informações sobre a infecção por SARS-CoV-2 e pelos mitos acerca da COVID-19 (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Nesse sentido, há um aumento de transtornos psiquiátricos, tais como estresse pós-traumático, ansiedade e depressão. Isto remete à relevância de pensar saúde como um todo, analisando também as necessidades psicológicas emergentes no contexto da pandemia (TAYLOR, 2019). Diante disso, sugerem-se intervenções que envolvam assistência psicológica, de preferência de forma remota pela necessidade de distanciamento social (BEZERRA *et al.*, 2020).

Nesse cenário, o yoga, prática integrativa e complementar, surge como possibilidade de enfrentamento a esse distanciamento, uma vez que pode corroborar para o restabelecimento

das emoções, aliviando o estresse e a ansiedade oriundos do momento de pandemia (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020). O yoga é um tratamento complementar aprovado pela PNPIC e oferecido pelo SUS, envolve técnicas de relaxamento que previnem doenças, promovem o autocuidado e reduzem sintomas físicos e mentais (BRASIL, 2018).

Yoga, de origem sânscrita, pode ser traduzida para união, no sentido de integração. De maneira etimológica deriva da raiz sânscrita yuj que quer dizer “conjugar, juntar, jungir”. O yoga advém de uma filosofia oriental, que envolve posturas corporais e exercícios respiratórios em busca do equilíbrio entre corpo, mente e alma (MEDEIROS, 2017).

A prática do yoga envolve técnicas corporais que promovem benefícios imediatos e, principalmente, a longo prazo. Mostrando-se como uma prática segura, com mínimas contraindicações, que estimula a autonomia em busca de uma vida equilibrada e saudável. Além disso, utiliza-se de técnicas viáveis no contexto de distanciamento social, uma vez que o yoga pode ser realizado sob monitoramento virtual de um profissional, com instruções adequadas para utilização no domicílio do indivíduo praticante (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020).

A utilização do yoga procura estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde física e mental (BRASIL, 2018), através do estímulo da corresponsabilização no processo saúde-doença. Assim, a prática corriqueira de yoga durante a pandemia tende a melhorar a

qualidade de vida, reduzir o estresse, de maneira a aliviar os sintomas da ansiedade, depressão, insônia. Além disso, é uma prática que a longo prazo contribui para a melhora da aptidão física, força e flexibilidade, também diminuindo a frequência cardíaca e a pressão arterial (MEDEIROS, 2017).

Portanto, o yoga surge como um apoio psicológico, social e de bem-estar físico para os praticantes, corroborando para o autocuidado e cuidado com o outro, uma vez que contribui para o distanciamento social ao ser realizado no domicílio sobre monitoramento profissional (TAYLOR, 2019).

3. MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão narrativa de literatura acerca do uso de práticas integrativas e complementares no contexto da pandemia de COVID-19. Procedeu-se uma pesquisa na página de Descritores de Ciências da Saúde (DeCS), de onde emergiram os termos indexados “meditação”, “yoga”, “práticas integrativas e complementares”, “saúde mental” e “COVID-19”, combinados em diferentes estratégias de busca. Adiante, foram consultados os portais da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed, SciELO e Science Direct, além da página Google Acadêmico, em busca de artigos científicos para compor a revisão. Considerou-se aqueles que, após leitura de título, resumo e corpo do texto, melhor se alinhassem com os objetivos propostos neste estudo. Como critério de inclusão, foram considerados apenas os artigos com os textos completos disponíveis

de forma gratuita, em idioma português ou inglês, nos últimos 5 anos. Foram excluídos do estudo artigos incompletos ou publicados fora do período delimitado pelos autores. Ainda, foram consultados documentos de organismos internacionais, como a OMS e OPAS.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os impactos causados pela COVID-19 no mundo vêm acontecendo de maneira gradativa. O medo, o estresse e a ansiedade aumentaram nos últimos meses, o que causou uma diminuição na qualidade de vida das pessoas. As PICS consistem em um importante aliado às políticas de saúde.

Pode-se constatar que o yoga e a meditação são práticas que promovem o bem-estar físico e mental do ser humano. Devido a pandemia da COVID-19, o mundo precisou reaprender formas diferentes de se cuidar e manter uma vida saudável. Com isso, as práticas integrativas se tornaram fundamentais para o cuidado da mente e do corpo, além de proporcionar autonomia e independência na busca da salubridade.

O isolamento social provocou pouca mobilidade e facilitou o sedentarismo e aumento da inatividade física. O hábito de realizar atividades físicas precisou ser substituído por práticas dentro do próprio lar. Para isso, foi preciso um mínimo de adaptações e estrutura física. Diante deste cenário as PICS passaram a ser muito buscadas, o que ocasionou em vários benefícios.

O yoga e a meditação favorecem o controle de doenças crônicas e comorbidades. A realização dessas práticas trouxe um ganho na qualidade de vida e diminuição do estresse e da ansiedade, o que representa uma proposta importante e viável para o contexto de

restrição social vivenciada neste ano pandêmico. Ainda, vale ressaltar que são estratégias de baixo custo, promissoras e eficazes para a manutenção da saúde da população.

5. REFERÊNCIAS

ASSOCIATION, A. P. DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARROS, Nelson Filice de. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: uma ação de inclusão. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 11, p. 850-850, 2006.

BEZERRA, Danielle Rachel Coelho. Use of Integrative and Complementary Practices in the social isolation period of COVID-19 in Brazil. *Research, Society and Development*, vol.9 n.11, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. *Diário Oficial da União*. 22 Mar 2018.

BRASIL. RECOMENDAÇÃO Nº 041, DE 21 DE MAIO DE 2020. Recomenda ações sobre o uso das práticas integrativas e complementares durante a pandemia da Covid-19. Conselho Nacional de Saúde. 21 maio 2020.

BRASIL. LEI Nº 13.989, DE 15 DE ABRIL DE 2020. Dispõe sobre o uso da telemedicina durante a crise causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2). *Diário Oficial da União*. 15 Abr 2020.

CACIOPPO, John. T. et al. Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, [S.l.], v. 1.231, p. 17-22, Aug. 2011.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. RESOLUÇÃO COFEN Nº 634/2020. Autoriza e normatiza, “ad referendum” do Plenário do Cofen, a teleconsulta de enfermagem como forma de combate à pandemia provocada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), mediante consultas, esclarecimentos, encaminhamentos e orientações com uso de meios tecnológicos, e dá outras providências. Conselho Federal de Enfermagem, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL. RESOLUÇÃO Nº 516, DE 20 DE MARÇO DE 2020 Dispõe sobre a suspensão temporária do Artigo 15, inciso II e Artigo 39 da Resolução COFFITO nº 424/2013 e Artigo 15, inciso II e Artigo 39 da Resolução COFFITO nº 425/2013 e estabelece outras providências durante o enfrentamento da crise provocada pela Pandemia do COVID-19. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. RESOLUÇÃO Nº 11, DE 11 DE MAIO DE 2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012. Conselho Federal de Psicologia, 2018.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de psicologia* vol.37, 2020.

FAUCI, Anthony S.; LANE, H. Clifford; REDFIELD, Robert R. Covid-19 - navegando no desconhecido. 2020.

- FLETT, Jayde A. M. et al. Mobile Mindfulness Meditation: a Randomized Controlled Test of the Effect of Two Popular Apps on Mental Health. *Mindfulness*. v. 10, p. 863–876, 2019.
- GÁL, Eva; ŞTEFAN, Simona; CRISTEA, Ioana A. The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, [S.L.], v. 279, p. 131-142, jan. 2021.
- INBAR, Levkovich; SHINAN-ALTMAN, Shiri. Emotional reactions and subjective health status during the COVID-19 pandemic in Israel: the mediating role of perceived susceptibility. *Psychology, Health & Medicine*, [S.L.], p. 1-10, 14 dez. 2020.
- LIPSITCH, Marc et al. Defining Covid-19 Epidemiology - Necessary Studies. *The New England Journal of Medicine*. Reino Unido, 26 mar. 2020.
- LYNCH, J. et al. Mantra meditation for mental health in the general population: a systematic review. *European Journal Of Integrative Medicine*, [S.L.], v. 23, p. 101-108, out. 2018.
- MAGAN, Dipti; YADAV, Raj K. Neural mechanism of attention control in long-term preksha meditation. *Medical Hypotheses*, [S.L.], v. 143, p. 1-5, out. 2020.
- MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. *Revista Eletrônica Correlatio*, v. 16, n. 2, 2017.
- NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado. *Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19*. Fiocruz, 2020.
- OLIVEIRA, Fernanda Pimentel; LIMA, Maria Raquel da Silva; FARIAS, Francisca Lucélia Ribeiro. *Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19*. *Revista Interdisciplinar*. v. 13, 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Folha informativa: COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)*. 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 28 set. 2020.
- PEREIRA, Mara Dantas et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, 2020.
- SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020.
- TAYLOR, Steven. *The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing. 2019.