

## REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE A BUSCA E A EFETIVIDADE DAS PRÁTICAS DE MEDICINA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR EM DIFERENTES ÁREAS DA MEDICINA CONVENCIONAL

THIESEN, Ana Beatriz Tavares.<sup>1</sup>  
THIESEN, Leticia de Cassia Tavares.<sup>2</sup>  
MAIA, Tatiana Peres de Assis.<sup>3</sup>

### RESUMO

A pesquisa bibliográfica feita acerca da Medicina Integrativa teve por objetivo compreender quais são as práticas integrativas e complementares (PICs) mais utilizadas na atualidade, identificar as áreas de especialidade médica que mais fazem o uso desta modalidade terapêutica e compreender a eficiência da aplicação de tais técnicas em pacientes que estão em tratamento médico utilizando a forma convencional. O levantamento sistemático indicou que a acupuntura, a meditação e a prática da yoga são as terapias complementares mais utilizadas na atualidade, e os pacientes que mais buscam a medicina integrativa estão em tratamento oncológico, reumatológico e psiquiátrico. Os dados coletados apontam que estas e outras práticas, como o uso de fitoterápicos e homeopáticos, são majoritariamente eficientes para o tratamento dos pacientes em todas as áreas em que houve pesquisas. Estes e outros dados explicam o motivo do atual crescimento de tais práticas milenares, que foram substituídas pela medicina convencional, restando que estas estão voltando a ocupar espaço nos tratamentos de saúde de maneira conjunta ao modelo biomédico, visando o tratamento integral e holístico do paciente.

**PALAVRAS-CHAVE:** PICs, Práticas Integrativas Complementares, Especialidade Médica, Tratamento holístico, medicina complementar.

### 1. INTRODUÇÃO

A Medicina Integrativa (MI) é fundamentada na junção da Medicina Convencional com as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que são definidas pelo Ministério da Saúde como os tratamentos baseados em conhecimentos tradicionais. Distintas pesquisas demonstram que não há um consenso sobre o conceito de Medicina Integrativa, entretanto, a ideia que sobressai é que este modelo está criando novas expressões do tratamento em saúde (OTANI & BARROS, 2021).

Atualmente o Brasil é referência na área das PICs na atenção básica, e, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), fornece de forma integral e gratuita, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), mais de 25 procedimentos baseados nessa terapêutica holística. Tal política foi criada em 2006, entretanto, desde 1980 há crescente valorização e número de profissionais dentro deste ramo da medicina, bem como o aumento na procura destas modalidades

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: abtthiesen@minha.fag.edu.br

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário Univel, Doutora em Biotecnologia. Email: letithi@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, Mestre pelo programa de Genética e Biologia. E-mail: tpamaia@gmail.com

terapêuticas por parte dos pacientes (BRASIL. Ministério da Saúde, 2013, s/p.) (OTANI & BARROS, 2021).

Desta forma, o objetivo deste trabalho é expor as principais informações coletadas por meio de uma pesquisa de revisão sistemática sobre as práticas de Medicina Integrativa e Complementar, visto que as PICs já possuem benefícios comprovados cientificamente, mas ainda estão em processo de expansão. Sendo assim, buscou-se compreender quais práticas integrativas são mais utilizadas por pacientes em tratamento medicinal, identificar as áreas de tratamento médico convencional em que os pacientes mais buscam a Medicina Integrativa e Complementar, e verificar a efetividade de sua utilização. Justifica-se ainda que as PICs estão em constante crescimento mundial, e, desta forma, é importante esclarecer sua efetividade.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A medicina integrativa é praticada há algumas décadas, porém a produção de um significado único para esta prática ainda está em processo. Entretanto, a definição melhor aceita atualmente é de que essa atividade compreende a medicina ou terapia que se apresenta como complementar aos tratamentos convencionais da área da saúde (LEVETT, Kate, 2016, s/p). Essa aplicação integrada de diferentes meios de cuidado visa, sobretudo, a melhor atenção ao paciente, com o intuito de oferecer oportunidade para escolha do melhor tratamento conforme cada caso dentro de sua individualidade (OTANI & BARROS, 2021).

A busca pelas práticas integrativas passou a ganhar impulso principalmente a partir da década de 1960, quando houve grande mudança no perfil saúde-doença, como, por exemplo, redução do número de doenças infectocontagiosas, aumento no número de casos de doenças crônicas, aumento da expectativa de vida e mudanças na relação médico-paciente (OTANI & BARROS, 2021). Também pode-se ver que há limitação de diversos métodos de tratamento baseados na medicina convencional, contrariedade ao uso de medicamentos devido aos efeitos colaterais, insatisfação da população com o funcionamento do sistema de saúde atual, e a falta de terapêuticas que tratam o paciente como um ser integrado, olhando não apenas para a doença, mas para o ser humano que alberga a patologia (OTANI & BARROS, 2021); (IMANISHI, Aya, et al., 2020, s/p); (JESPERSEN, OTTO, KRINGELBACK, SOMEREN, & VUUST, 2019).

Com base nessa mudança dos padrões, houve o desenvolvimento e disseminação das ideias alternativas, as quais se fundamentam na combinação de sistemas ancestrais de cura com a biomedicina moderna. Este novo modelo traz consigo a valorização da comunicação e relação do médico com o paciente, e o julgamento da pessoa de forma integral, com enfoque na saúde, cura e prevenção de doenças baseado em evidências (OTANI & BARROS, 2021). Portanto, apesar de versar tratamentos não farmacológicos, a Medicina Integrativa é baseada em comprovações científicas, e é capaz de desempenhar papéis significativos na saúde, principalmente sob condições crônicas (GARDINER, et al., 2021).

Contudo, mesmo que as práticas complementares abordem fatores de extrema importância, como atividade física, conexão social, nutrição, modificação do estilo de vida e estresse (GARDINER, et al., 2021), pesquisas apontam que a maior parte dos médicos sequer expõe aos enfermos ideias sobre práticas da Medicina Alternativa e Complementar. Opondo este dado, a mesma pesquisa evidencia que os médicos que fizeram o uso de algum tipo de PIC são mais propensos a recomendar aos seus pacientes (A, Patrícia, 2016, s/p). Dentre os métodos de PICs mais utilizados na atualidade, se enquadram diferentes técnicas de Acupuntura, Yoga e Meditação, também chamada de Mindfulness, as quais serão abordadas a seguir.

A acupuntura se destaca por ser uma técnica tradicional milenar chinesa e parte importante da medicina complementar e alternativa, e é possível observar, na atualidade, mais de um tipo de tratamento baseado em seus princípios. Esta prática visa a pressão em pontos corporais tradicionais da acupuntura, por meio, principalmente, da prática tradicional, Acupuntura Auricular e Eletroacupuntura, se mostrando bem tolerada e sem efeitos colaterais significativos. Tal manejo clínico foi, inclusive, recomendado pelo National Institute of Health para o tratamento de diversas doenças (MOOVENTHAN, A; SHETTY, Balakrishna; SHETTY, Gheetha, 2018); (A, Laura, et al, 2016, s/p); (SUN, MAO, LIU, YANG, & HE, 2020); (GRUNDMANN, Oliver, et al, 2019, s/p).

Outro pilar da Medicina Integrativa é a Meditação, também conhecida como Mindfulness, que é uma de suas principais vertentes. Esta é uma antiga prática que abrange mente e corpo, com técnicas que utilizam a visualização, o som, o movimento e/ou respiração, e que, segundo o National Center for Complementary and Integrative Health, possui alto perfil de segurança (BRUERA, Eduardo; et al, 2018, s/p). A atenção plena desenvolvida através da meditação desperta, por meio da atenção no momento presente, a consciência e o desdobramento da experiência de se viver a cada momento, o que pode levar ao aproveitamento de diversas melhorias na saúde e na qualidade de vida do paciente (BLACK, PENG, & SLEIGHT, 2017).

A terceira atividade integrativa mais utilizada na atualidade é a prática da Yoga, que se originou a mais de 5000 anos com o objetivo de harmonizar o corpo, a mente e o espírito. Sua execução envolve posturas corporais, respiração, práticas meditativas, retração sensorial, e outros componentes descritos por um dos Hindus fundadores (COCHRAN, Ashly; et al, 2017, s/p). A Yoga pode auxiliar na melhora da saúde física e psicológica, e ainda contribuir na melhora das habilidades cognitivas e no desempenho psicomotor, sendo possível conferir que a prática pode ser utilizada com o propósito de promoção da saúde (ANHEYER, D; et al, 2016, s/p); (DAUKANTAITE, Daiva; et al, 2018, s/p); (ANUSUYA, Us; MOHANTY, Sriloy; SAOJI, Apar, 2021, s/p).

Além destas três técnicas mais utilizadas, há uma diversidade de terapêuticas complementares, como o uso de fitoterápicos e homeopáticos, a prática do Tai Chi, o uso de musicoterapia, e outras, as quais podem ser aplicadas individualmente ou em conjunto, visando sempre o bem-estar e a qualidade de vida do paciente como um todo, tendo foco na visão holística do enfermo (LEVETT, Kate, 2016, s/p; BARROS, Nelson; OTANI, Márcia, 2011, s/p; D'AMICO, Salvatore, et al., 2019, s/p).

Contudo, é importante salientar que a Medicina Integrativa não visa somente a realização das práticas alternativas complementares, como, por exemplo, as citadas anteriormente. Este modelo de promoção em saúde recomenda a continuidade dos tratamentos convencionais baseados no modelo biomédico atual, porém, com o auxílio e complementariedade das práticas baseadas em outros modelos e sistemas, mas que também visam a melhora física, psíquica e social (OTANI & BARROS, 2021).

### **3. METODOLOGIA**

A revisão sistemática de literatura sintetiza as informações sobre determinado assunto que estão disponíveis em um período estabelecido. Os materiais de pesquisa são selecionados de forma metódica, e os critérios de inclusão e exclusão devem ser especificados no corpo do texto, o que a difere da revisão bibliográfica e dos demais modelos de pesquisa científica (OTANI & BARROS, 2021).

Para o presente artigo, foi realizada uma pesquisa eletrônica na base de dados PubMed, empregando “Integrative Medicine” como palavra-chave para o período entre 01 de janeiro de 2016 e 31 de agosto de 2021. Conforme os critérios de inclusão disponíveis pela plataforma, foram

selecionados os artigos que se enquadravam em “ensaio clínico” e “textos completos e gratuitos”, resultando na identificação de 632 trabalhos, que foram acessados via Internet.

A primeira leitura dos artigos gerou uma nova apuração, uma vez que 571 artigos somente citaram a Medicina Integrativa de modo genérico, sem aplicação do assunto, ou apenas descreveram um projeto de pesquisa ainda não realizado. Sendo assim, foram selecionadas 61 pesquisas que compuseram este estudo.

A partir da segunda leitura, as pesquisas realizadas para verificar a efetividade das práticas complementares foram divididas entre áreas de atividade, conforme a especialidade médica, e subdivididas entre as práticas e métodos utilizados. Outra volta ao material foi realizada, e dela descenderam os resultados apresentados a seguir.

#### 4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Os resultados da presente pesquisa demonstram que, apesar de as PICs estarem sendo cada vez mais difundidas, estas ainda são timidamente utilizadas, visto que, dos 632 trabalhos selecionados na plataforma PubMed, apenas 9,65% aplicaram efetivamente uma técnica da medicina complementar.

Apesar deste parco número, os resultados apontam uma grande diversidade no uso destas metodologias, dado que esta revisão sistemática revelou mais de 10 terapias complementares distintas (tabela 1), sendo estas utilizadas em 12 diferentes áreas de especialidade médica (tabela 2).

**Tabela 1 - Utilização e efetividade das terapias complementares utilizadas**

TERAPIAS COMPLEMENTARES UTILIZADAS	PERCENTUAL DE UTILIZAÇÃO	PERCENTUAL DE EFETIVIDADE
ACUPUNTURA	31%	74%
MEDITAÇÃO E/OU MINDFULNESS	24%	73%
YOGA	15%	100%
HOMEOPATIA E/OU FITOTERAPIA	8%	100%
TAI CHI	7%	100%
MUSICOTERAPIA	3%	100%
MOXABUSTÃO	2%	100%
QI GONG	2%	100%
AURICULOTERAPIA	2%	100%
AYURVEDA	2%	100%
AROMATERAPIA	2%	100%
VENTOSA TERAPIA	2%	0%
TERAPIAS NÃO ESPECIFICADAS	3%	100%

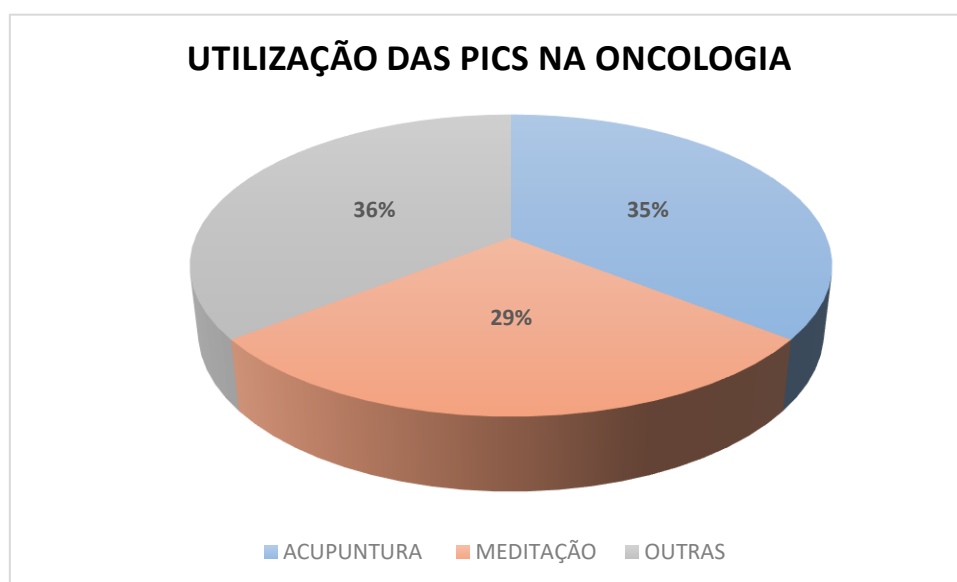
**Tabela 2 - Utilização e efetividade das terapias complementares conforme a área médica**

ESPECIALIDADE MÉDICA	PERCENTUAL DE UTILIZAÇÃO	PERCENTUAL DE EFETIVIDADE
ONCOLOGIA	23%	71%
REUMATOLOGIA	16%	60%
PSIQUIATRIA	13%	100%
NEUROLOGIA	11%	86%
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA	8%	80%
TRATAMENTO DE OBESIDADE	8%	60%
GERIATRIA	5%	100%
CARDIOLOGIA	5%	100%
INFECTOLOGIA	3%	100%
DOR AGUDA	3%	100%
PEDIATRIA	2%	100%
PNEUMOLOGIA	2%	100%

Mesmo nesta ampla diversidade de áreas utilizadas, observa-se, com base nos dados, que é possível constatar uma expressiva efetividade pautada na utilização da Medicina Integrativa, dado que mesmo com ampla variabilidade entre os tipos de pesquisa, 84% dos estudos feitos constataam evolução positiva na saúde dos pacientes ao aplicarem alguma técnica de PICs. Os resultados desta pesquisa confirmam o que foi exposto em diversos estudos apontados anteriormente, como o de D'AMICO (2019), que ressaltou a importância das técnicas complementares, já que são baseadas no desempenho de papéis significativos na saúde, visando o amplo bem-estar físico e mental do paciente.

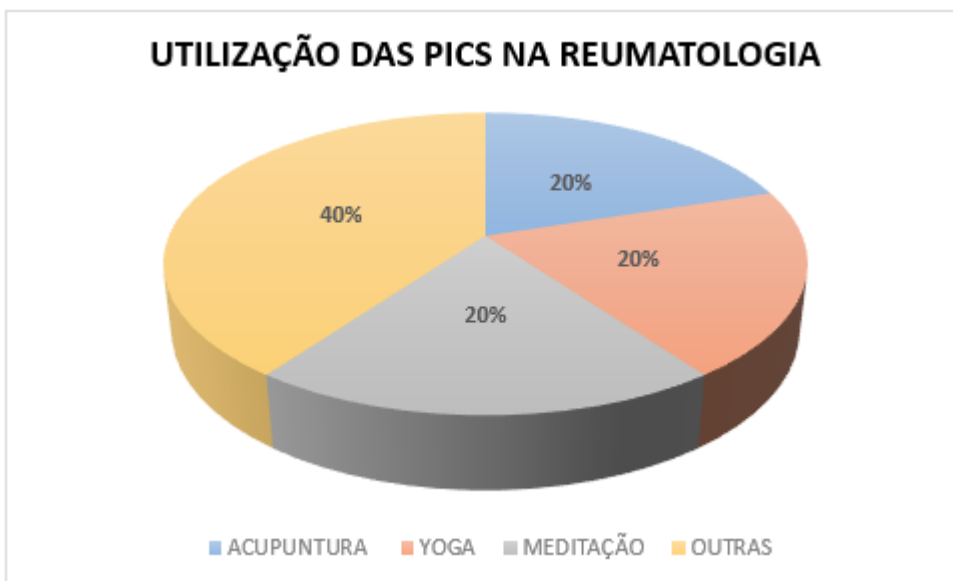
Dentre as inúmeras especialidades em saúde, observamos que a oncologia é a área médica em que os pacientes mais utilizam da Medicina Integrativa, apresentando 23% de utilização das atividades complementares, sendo 100% todas as práticas presentes na pesquisa. A área da oncologia é seguida da reumatologia, com 16%, da psiquiatria, com 13%, da neurologia, com 11%, e da ginecologia e obstetrícia, com 8% de utilização, como pode ser visto na Tabela 2. Em vista disso, essas são as cinco áreas de especialidade médica em que os pacientes mais buscam as terapias alternativas como complemento no cuidado em saúde. A oncologia já foi observada em outras pesquisas como uma especialidade em que grande parte dos pacientes e sobreviventes utilizam das modalidades integrativas de saúde junto dos tratamentos convencionais, sendo que este uso se mostrou efetivo na melhora dos pacientes (BLACK, PENG, & SLEIGHT, 2017). Bem como as terapias complementares também se mostraram efetivas para a reumatologia, que é a segunda área mais utilizada (GARDINER, et al., 2021).

Na área da oncologia, as técnicas mais aplicadas foram a Acupuntura e a Meditação, com 36% e 29% de abrangência, consecutivamente (gráfico 1). Já os pacientes em tratamento reumatológico utilizam, além da acupuntura e meditação, a yoga, sendo que cada técnica obteve 20% de utilização (gráfico 2). As técnicas de acupuntura e yoga também foram observadas com predominância nos tratamentos psiquiátricos (gráfico 3), entretanto, nas áreas de neurologia (gráfico 4) e ginecologia e obstetrícia (gráfico 5), houve predomínio somente de acupuntura entre os tratamentos complementares. Estes dados condizendo com o apontamento feito por SUN, *et al.* (2020), de que a acupuntura é um dos principais pilares da medicina integrativa atualmente.



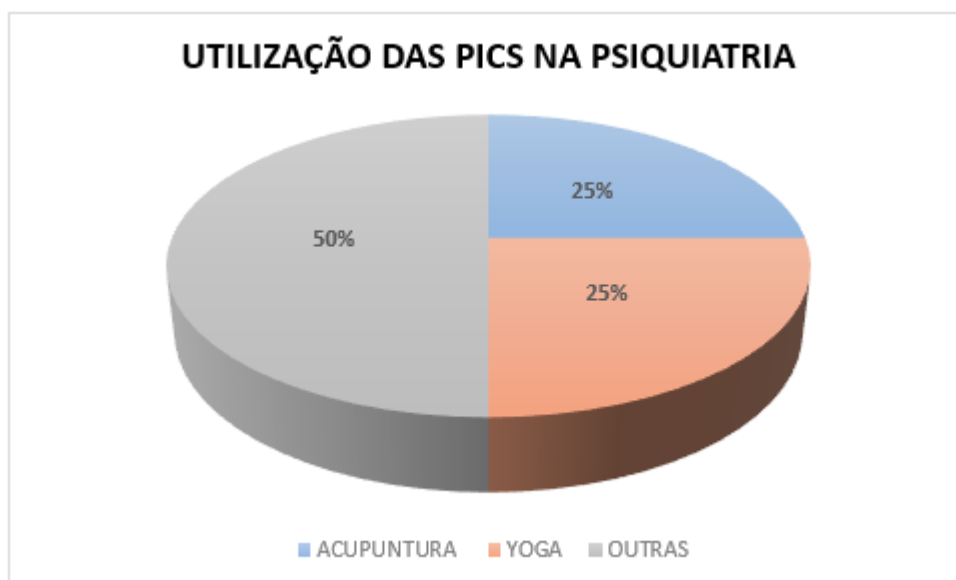
**Gráfico 1:** Utilização das PICS na oncologia

**Fonte:** (BLACK, PENG, & SLEIGHT, 2017); (CARLSON, et al., 2017); (LOPEZ, et al., 2018); (MILBURY, et al., 2020); (DENG, et al., 2018); (YOON, et al., 2019); (GARCIA, et al., 2021); (LU, et al., 2016); (SUN, MAO, LIU, YANG, & HE, 2020); (SHAO, et al., 2021); (WANG, YANG, FAN, & PEI, 2021); (McQUADE, et al., 2017); (LIMA, et al., 2021); (HACK, et al., 2020).



**Gráfico 2:** Utilização das PICS na reumatologia

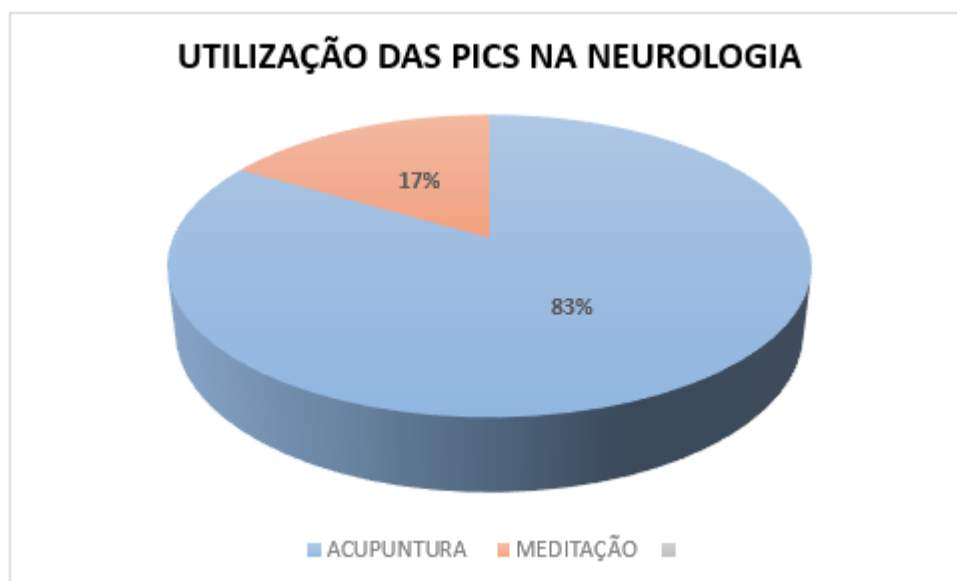
**Fonte:** (LEE, et al., 2017); (GARDINER, et al., 2021); (HEO, et al., 2021); (CHUNG, et al., 2016); (CHUANG, et al., 2017); (HUAN, et al., 2017); (SAPER, et al., 2017); (MOREIRA, et al., 2019); (WANG, et al., 2021); (KESSLER, et al., 2018); (LAUCHE, et al., 2021).



**Gráfico 3:** Utilização das PICS na Psiquiatria

**Fonte:** (ZHAO, et al., 2019); (WEI, et al., 2021); (PRATHIKANTI, et al., 2021); (TAKAHASHI, et al., 2020); (JESPERSEN, OTTO, KRINGELBACK, SOMEREN, & VUUST, 2019); (DAUKANTAITE, TELLHED, MADDUX, SVENSSON, & MELANDER, 2021); (US, MOHANTY, & SAOJI, 2021); (KEEFE, MAO, SOELLER, LI, & AMSTERDAM, 2016); (GRENSMAN, et al., 2021).





**Gráfico 4:** Utilização das PICs na neurologia

**Fonte:** (LEI, et al., Research Article, 2021); (KONG, et al., 2021); (CHAO, et al., 2019); (ESTORES, CHEN, JACKSON, LAO, & GORMAN, 2017); (BAO, et al., 2021); (INNES, SELFE, KHALSA, & KANDATI, 2016); (FANG, et al., 2021).



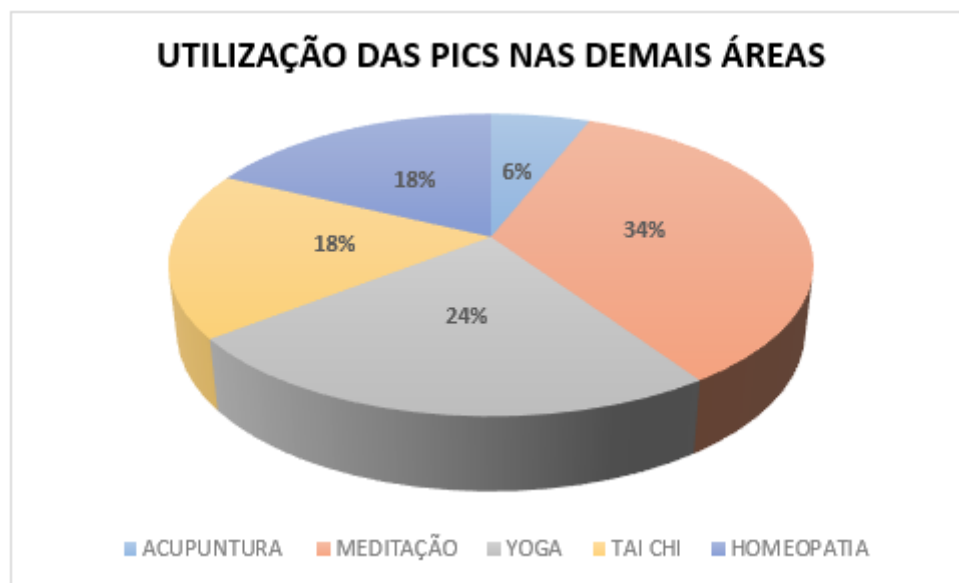
**Gráfico 5:** Utilização das PICs na ginecologia e obstetrícia

**Fonte:** (DUNCAN, et al., 2021); (ARMOUR, DAHLEN, ZHU, FARQUHAR, & SMITH, 2021); (Shetty, GEETHA, & MOOVENTHAN, 2018); (WU, et al., 2021); (LEVETT, SMITH, BENSOUSSAN, & DAHLEN, 2021).

As demais áreas \_ ou seja, a geriatria, a cardiologia, infectologia, pneumologia e o tratamento em pacientes obesos e pacientes com relato de dor aguda\_ representam, no total, 28% de busca de práticas integrativas por parte dos pacientes, como observado Tabela 1. Tais especialidades médicas fazem maior uso das técnicas de meditação e da yoga, bem como do Tai Chi e da homeopatia ou fitoterapia (gráfico 6). Diferindo das cinco principais áreas de utilização, o restante das especialidades faz pouco uso da acupuntura. Entretanto a meditação e a yoga também são grandes pilares das terapias integrativas e complementares, mostrando-se, como as demais, seguras e eficazes para diversos tratamentos (BLACK, PENG, & SLEIGHT, 2017)(ANUSUYA, Us; MOHANTY, Sriloy; SAOJI, Apar, 2021, s/p).

Com relação as demais especialidades médicas que fazem o uso da medicina integrativa, grande busca das técnicas complementares ocorre por parte de pacientes obesos. Estes dados corroboram com outras pesquisas, as quais relatam apontamentos sobre limitações da medicina convencional no tratamento de sobrepeso. Tais limitações podem ser revertidas quando o tratamento é feito de forma multidisciplinar e holística (RIOUX & HOWERTER, 2019).

Já na área da infectologia, há outros fatores que contribuem com o crescimento de técnicas complementares, como a falta de evidências sobre a eficácia de antibioticoterapias, principalmente quando estas drogas são utilizadas contra dor de garganta recorrente. Há também o uso desnecessário de antibióticos, e outros medicamentos com suas toxicidades, levando o paciente pela busca de terapias menos agressivas, como a homeopatia ou fitoterapia (PALM, et al., 2017). Não somente na infectologia, pode-se dizer que os resultados dos diversos autores pesquisados mostram uma eficácia expressiva das terapias complementares, com um resultado de 88% de efetividade na saúde dos pacientes em tratamento nas áreas de especialidade médicas que fizeram menor uso destas práticas integrativas.



**Gráfico 6:** Utilização das PICS nas demais áreas

**Fonte:** (PALM, et al., 2017); (RONAN, et al., 2020); (RIOUX & HOWERTER, 2019); (CRAMER, THOMS, ANHEYER, LAUCHE, & DOBOS, 2016); (DAUBENMIER, et al., 2016); (ADLER, et al., 2017); (RAJA-KHAN, et al., 2017); (GROESSL, MAYIA, CHAMLZL, WING, & JESTE, 2021); (MORONE, et al., 2016); (PENN, et al., 2021); (CRAMER, SELLIN, SCHUMANN, & DOBOS, 2021); (LEE, HWANG, KANG, & YANG, 2021); (BLOTCHER, et al., 2021); (RAAK, et al., 2019); (WANG, et al., 2020); (DENG, et al., 2020); (GARLAND, et al., 2017).

Acerca das terapias aplicadas, de modo geral, pode-se concluir que a acupuntura é a prática mais utilizada, abrangendo 31% de todas as terapias abordadas, e sendo efetiva em mais de 70% dos casos em que foi ministrada. Este dado corrobora com os estudos anteriormente apontados, os quais alegaram que as práticas terapêuticas por meio de pontos energéticos são bem aceitas e efetivas no auxílio do tratamento de diversas doenças (MOOVENTHAN, A; SHETTY, Balakrishna; SHETTY, Gheetha, 2018, s/p). As outras duas práticas integrativas mais utilizadas são a meditação, com 24%, e de yoga, com 15% de utilização em meio as demais práticas citadas nas pesquisas analisadas.

De maneira global, as pesquisas indicam que as práticas integrativas se mostraram efetivas, com elevado percentual de melhora na saúde dos pacientes entre as distintas áreas da medicina e a maioria das terapêuticas estudadas, com exceção da ventosa-terapia. Ressalta-se que o percentual de efetividade referido por estes manejos clínicos, são, em sua maioria de 100% de eficiência (TAKAHASHI, et al., 2020) (JESPERSEN, OTTO, KRINGELBACK, SOMEREN, & VUUST, 2019) (PALM, et al., 2017) (RONAN, et al., 2020).

Tal levantamento realizado por esta revisão sistemática demonstra que, apesar das PICS serem, majoritariamente, técnicas milenares, e que ao longo da evolução da medicina moderna foram

suprimidas, na atualidade estão ganhando nova propagação e tendência no mercado, visto serem práticas que enxergam o paciente de maneira holísticas e tratam o ser humano na sua integralidade.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Da análise dos artigos, conclui-se que a prática integrativa e complementar mais utilizada na atualidade é a acupuntura, seguida das práticas de meditação e de yoga, sendo que todas abrangem variadas técnicas de aplicação e se mostram significativamente efetivas no auxílio terapêutico de pacientes.

As áreas de especialidade médica convencional em que os pacientes mais buscam e utilizam a medicina integrativa são a oncologia, a reumatologia e a psiquiatria. Concordando com a efetividade das práticas de modo geral, as terapêuticas demonstraram capacidade em auxiliar o progresso do tratamento, inclusive quando a medicina convencional apresenta limitações.

Tais apontamentos sugerem que as Práticas Integrativas e Complementares que compõe a Medicina Integrativa são promissoras dentro dos cuidados em saúde de modo geral, e que este modelo integrado de cuidado ao paciente é benéfico para o progresso em saúde e qualidade de vida, merecendo mais amplitude na sua utilização, divulgação de seus benefícios e pesquisas de sua utilização.

## REFERÊNCIAS

- ADLER, E., DHRUVA, A., MORAN, P., DAUBENMIER, J., ACREE, M., & EPEL, E. (2017). Impact of a Mindfulness-Based Weight-Loss Intervention on Sleep Quality Among Adults with Obesity: Data from the SHINE Randomized Controlled Trial. *J Altern Complement Med*, 188-195.
- ARMOUR, M., DAHLEN, H., ZHU, X., FARQUHAR, C., & SMITH, C. (06 de 10 de 2021). *Reaserch Article*. Fonte: Plos One: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0180177>
- BAO, T., PATIL, S., CHEN, C., W, I., S, Q., & PIULSON, L. (06 de 10 de 2021). *Research Letter Oncology*. Fonte: JAMA Network: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2762629>
- BLACK, D., PENG, C., & SLEIGHT, G. A. (2017). Mindfulness practice reduces cortisol blunting during chemotherapy: A randomized controlled study of colorectal cancer patients. *ACS Journals*, 3088-3096.
- BLOTCHER, E., WAYNE, P., DUNSIGER, S., KROL, J., BREAUULT, C., & BOCK, B. (06 de 10 de 2021). *Reaserch Article*. Fonte: JAHA: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.117.006603>
- CARLSON, L., ZELINSKI, E., SPECA, M., BALNEAVES, L., JONES, J., & MINA, D. (2017). Protocol for the MATCH study (Mindfulness and Tai Chi for cancer health): A preference-based multi-site randomized comparative effectiveness trial (CET) of Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) vs. Tai Chi/Qigong (TCQ) for cancer survivors. *Contemporary Clinical Trials*, 64-76.
- CHAO, M., SCHILINGER, D., NGUYEN, U., SANTANA, T., LIU, R., & GREGORICH, S. (2019). A Randomized Clinical Trial of Group Acupuncture for Painful Diabetic Neuropathy Among Diverse Safety Net Patients. *Pain Med*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31127837/>.
- CHUANG, E., HASHAI, N., BUONORA, M., GABISON, J., KLIGLES, B., & McKEE, D. (2017). "It's Better in a Group Anyway": Patient Experiences of Group and Individual Acupuncture. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, \_.
- CHUNG, V., HO, R., LIU, S., CHONG, M., LEUNG, A., & YIP, B. (2016). Electroacupuncture and splinting versus splinting alone to treat carpal tunnel syndrome: a randomized controlled trial. *CMAJ*, 867-875.
- CRAMER, H., SELLIN, C., SCHUMANN, D., & DOBOS, G. (06 de 10 de 2021). *Archive*. Fonte: Aerzteblatt.de: <https://www.aerzteblatt.de/int/archive/article/203820>

- CRAMER, H., THOMS, M., ANHEYER, D., LAUCHE, R., & DOBOS, G. (2016). Yoga in Women With Abdominal Obesity—a Randomized Controlled Trial. *Dtsch Arztebl Int*, 654-652.
- DAUBENMIER, J., MORAN, P., KRISTELLER, J., ACREE, M., BACCETTI, P., & KEMENY, M. (2016). Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: A randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring)*, 794-804.
- DAUKANTAITE, D., TELLHED, U., MADDUX, R., SVENSSON, T., & MELANDER, O. (06 de 10 de 2021). *Research Article*. Fonte: Plos One: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0200518>
- DENG, G., GIRALT, S., CHUNG, D., LANDAU, H., SIMAN, J., & LI, Q. (2020). Reduction of Opioid Use by Acupuncture in Patients Undergoing Hematopoietic Stem Cell Transplantation: Secondary Analysis of a Randomized, Sham-Controlled Trial. *Pain Med*, 636-642.
- DENG, G., GIRALT, S., CHUNG, D., LANDAU, H., SIMAN, J., & SEARCH, B. (2018). Acupuncture for reduction of symptom burden in multiple myeloma patients undergoing autologous hematopoietic stem cell transplantation: a randomized sham-controlled trial. *Support Care Cancer*, 657-665.
- DUNCAN, L., COHN, M., CHAO, M., COOK, J., RICCOBONO, J., & BARDACKE, N. (06 de 10 de 2021). *Reaserch Article*. Fonte: BMC Pregnancy and Childbirth: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-017-1319-3>
- ESTORES, I., CHEN, K., JACKSON, B., LAO, L., & GORMAN, P. (2017). Auricular acupuncture for spinal cord injury related neuropathic pain: a pilot controlled clinical trial. *J Spinal Cord Med*, 432-438.
- FANG, J., CHEN, L., MA, R., KEELER, C., SHEN, L., & BAO, Y. (06 de 10 de 2021). *Article* . Fonte: Scientific Reports: <https://www.nature.com/articles/srep25850>
- GARCIA, M. K., MENG, Z., ROSENTHAL, D., SHEN, Y., MARK, C., & YANG, P. (30 de 09 de 2021). *Jama Network Open*. Fonte: Jama Network: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2757250>
- GARDINER, P., LUO, M., D'AMICO, S., BARNETT, K., WHITE, L., & SAPER, R. (30 de 09 de 2021). *Effectiveness of integrative medicine group visits in chronic pain and depressive symptoms: A randomized controlled trial*. Fonte: PlosOne: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225540>
- GARLAND, E., BAKER, A., LARSEN, P., RIQUEINO, M., PRIDDY, S., & THOMAS, E. (2017). Randomized Controlled Trial of Brief Mindfulness Training and Hypnotic Suggestion for Acute Pain Relief in the Hospital Setting. *J Gen Intern Med*, 1106-1113.
- GRENSMAN, A., ACHARYA, B., WANDELL, P., NILSSON, G., FALKENBERG, T., & SUNDIN, O. (06 de 10 de 2021). *Reaserch artilcla Open acces*. Fonte: BMC Complementary

Medicine and Therapies:

<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-018-2141-9>

GROESSL, E., MAYIA, M., CHAMLZL, L., WING, D., & JESTE, D. (06 de 10 de 2021).

*Reaserch Article* . Fonte: BMC Geriatrics:

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-018-0988-8>

HACK, C., HABERLE, L., BRUCKER, S., JANNI, W., VOLZ, B., & HOFFMAN, O. (2020). Complementary and alternative medicine and musculoskeletal pain in the first year of adjuvant aromatase inhibitor treatment in early breast cancer patients. *The Breast*, 11-18.

HEO, I., HWANG, M., HWANG, E., CHO, J., HA, I., & LEE, j. (09 de 30 de 2021). *Journal List*. Fonte: NCBI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5961607/>

HUAN, A., ROWEN, T., ABERCROMBIE, P., SUBAK, L., SCHEMBRI, M., Plaut, T., & Chao, M. (2017). Development and Feasibility of a Group-Based Therapeutic Yoga Program for Women with Chronic Pelvic Pain. *Pain Med*, 1864-1872.

INNES, K., SELFE, T., KHALSA, D., & KANDATI, S. (2016). Effects of Meditation versus Music Listening on Perceived Stress, Mood, Sleep, and Quality of Life in Adults with Early Memory Loss: A Pilot Randomized Controlled Trial. *J Alzheimers Dis*, 1277-1298.

JESPERSEN, K., OTTO, M., KRINGELBACK, M., SOMEREN, E., & VUUST, P. (2019). A randomized controlled trial of bedtime music for insomnia disorder. *JSR*, \_.

KEEFE, J., MAO, J., SOELLER, I., LI, Q., & AMSTERDAM, J. (2016). Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, 1699-1705.

KESSLER, C., DHIMAN, K., KUMAR, A., OSTERMANN, T., GUPTA, S., & MORANDI, A. (2018). Effectiveness of an Ayurveda treatment approach in knee osteoarthritis - a randomized controlled trial. *Osteoarthritis Cartilage*, 620-630.

KONG, H., NG, H., LI, W., NG, D., TAN, S., & TAY, K. (06 de 10 de 2021). *Original Reaserch*. Fonte: Wiley Online Library: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/brb3.897>

LAUCHE, R., SPITZER, J., SCHWANH, B., OSTERMANN, T., BERNARDY, K., & CRAMER, H. (01 de 10 de 2021). *Article*. Fonte: Scientific Reports: <https://www.nature.com/articles/srep37316>

LEE, A., HARVEY, W., PRICE, L., DRIBAN, J., WONG, J., & CHUNG, M. (2017). Mindfulness Is Associated With Treatment Response From Nonpharmacologic Exercise Interventions in Knee Osteoarthritis. *Arch Phys Med Rehabil*, 2265-2273.

- LEE, S.-h., HWANG, S.-m., KANG, D., & YANG, H. (06 de 10 de 2021). *RESEARCH ARTICLE: CLINICAL TRIAL/EXPERIMENTAL STUDY*. Fonte: Md Journal: [https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2019/05100/Brain\\_education\\_based\\_meditation\\_for\\_patients\\_with.84.aspx](https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2019/05100/Brain_education_based_meditation_for_patients_with.84.aspx)
- LEI, H., TOOSIZADEH, N., SCHWENK, M., SHERMAN, S., KARP, S., & STENBERG, E. (06 de 10 de 2021). *Research Article*. Fonte: PlosOne: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0155613>
- LEI, H., TOOSIZADEH, N., SCHWENK, M., SHERMAN, S., KARP, S., & STERNBERG, E. (06 de 10 de 2021). *Reaserch Article*. Fonte: Plos One: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0155613>
- LEVETT, K., SMITH, C., BENSOUSSAN, A., & DAHLEN, H. (06 de 10 de 2021). *Archive Volume 6 issue 7*. Fonte: BMJ Journals: <https://bmjopen.bmj.com/content/6/7/e010691>
- LIMA, T., MOURA, E., OLIEIRA, C., LEAL, R., NETO, J., & PEREIRA, E. (09 de 30 de 2021). *Integrative Cancer Therapies*. Fonte: SAGE Journals: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534735420938430>
- LOPEZ, G., CHAOUL, A., POWERS, C., BRUERA, E., COHEN, L., & HASHMI, Y. (2018). A Pragmatic Evaluation of Symptom Distress After Group Meditation for Cancer Patients and Caregivers: A Preliminary Report. *JPSM*, 1321-1326.
- LU, W., WAYNE, P., DAVIS, R., BURING, J., LI, H., & MACKLIN, E. (2016). Acupuncture for Chemoradiation Therapy-Related Dysphagia in Head and Neck Cancer: A Pilot Randomized Sham-Controlled Trial. *The Oncologist*, 1522-1529.
- McQUADE, J., PRISNLOO, S., CHANG, D., SPELMAN, A., WEI, Q., HARRISON, C., & Kuban, D. (2017). Qigong/tai chi for sleep and fatigue in prostate cancer patients undergoing radiotherapy: a randomized controlled trial. *Psychooncology*, 1936-1946.
- MILBURY, K., LI, Y., DURRANI, S., LIAO, Z., TSAO, A., & CARMAN, C. (2020). A Mindfulness-Based Intervention as a Supportive Care Strategy for Patients with Metastatic Non-Small Cell Lung Cancer and Their Spouses: Results of a Three-Arm Pilot Randomized Controlled Trial. *The Oncologist*, 1794-1802.
- MOREIRA, E., DIONELLO, C., MOREL, D., SÁ-CAPUTO, D., SOUZA, C., & PAINEIRAS, L. (2019). Whole body vibration and auriculotherapy improve handgrip strength in individuals with knee osteoarthritis. *J Tradit Chin Med*, 707-715.
- MORONE, N., GRECO, C., MOORE, C., ROLLMAN, B., LANE, B., & MORROW, L. (2016). A Mind-Body Program for Older Adults With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*, 329-337.
- OTANI, M., & BARROS, N. (01 de 10 de 2021). *Ciência e Saúde coletiva*. Fonte: SciELO Brasil: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9QPwFdccDdPTSb633rbJVBq/?lang=pt>



Palm, J., Kishchuk, V., Ulied, A., Fernandez, J., Jaegere, S., & Jong, M. (2017). Effectiveness of an add-on treatment with the homeopathic medication SilAto-5-90 in recurrent tonsillitis: An international, pragmatic, randomized, controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*, 181-191.

PALM, J., KISHCHUK, V., ULIED, A., FERNANDEZ, J., JAEGERS, S., & JONG, M. (2017). Effectiveness of an add-on treatment with the homeopathic medication SilAto-5-90 in recurrent tonsillitis: An international, pragmatic, randomized, controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 181-191.

PENN, I.-w., WEN, S., LIN, C., CHUANG, E., CHUANG, T., & LIN, P. (06 de 10 de 2021). *Research Article*. Fonte: BMC Geriatrics:  
<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-019-1250-8>

PRATHIKANTI, S., RIVERA, R., COCHRAN, A., TUNGOL, J., FAYAZMANESH, N., & WEINMANN, E. (01 de 10 de 2021). *Research Article*. Fonte: Plosone:  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0173869>

RAAK, C., KRUEGER, P., KLEMENT, P., JAEGERE, S., WEBER, S., & KELLER, T. (2019). Effectiveness of a homeopathic complex medicine in infantile colic: A randomized multicenter study. *Complement Ther Med*, 136-141.

RAJA-KHAN, N., AGITO, K., SHAH, J., STETTER, C., GUSTAFSON, T., & SOCOLOW, H. (2017). Mindfulness-Based Stress Reduction in Women with Overweight or Obesity: A Randomized Clinical Trial. *Obesity (Silver Spring)*, 1349-1359.

RIOUX, J., & HOWERTER, A. (2019). Outcomes from a Whole-Systems Ayurvedic Medicine and Yoga Therapy Treatment for Obesity Pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 124-137.

RIOUX, J., & HOWERTER, A. (2019). Outcomes from a Whole-Systems Ayurvedic Medicine and Yoga Therapy Treatment for Obesity Pilot Study. *J Altern Complement Med*, 124-137.

RONAN, P., MIAN, A., CARR, S., MADGE, S., LORENC, A., & ROBINSON, N. (2020). Learning to breathe with Tai Chi online - qualitative data from a randomized controlled feasibility study of patients with cystic fibrosis. *European Journal of Integrative Medicine*, \_.

SAPER, R., LEMASTER, C., DELITTO, A., SHERMAN, K., HERMAN, P., & SADIKOVA, E. (2017). Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain: A Randomized Noninferiority Trial. *Ann Intern Med*, 85-94.

SHAO, S., JIA, H., ZHAO, L., ZHANG, Y., WEN, H., & LIU, J. (2021). Xiao-Chai-Hu-Tang ameliorates tumor growth in cancer comorbid depressive symptoms via modulating gut microbiota-mediated TLR4/MyD88/NF- $\kappa$ B signaling pathway. *Phytomedicine*, \_.

Shetty, G., GEETHA, B., & MOOVENTHAN, A. (2018). Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *J Acupunct Meridian Stud*, 153-158.

SUN, L., MAO, J., LIU, Q., YANG, Y., & HE, B. (2020). Effects of auricular acupuncture on appetite in patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *APM*, 1804-1811.

TAKAHASHI, Y., SHINDO, S., KANBAYASHI, T., TAKESHIMA, M., IMANISHI, A., & MISHIMA, K. (2020). Examination of the influence of cedar fragrance on cognitive function and behavioral and psychological symptoms of dementia in Alzheimer type dementia. *Neuropsychopharmacol Rep*, 10-15.

US, A., MOHANTY, S., & SAOJI, A. (2021). Effect of Mind Sound Resonance Technique (MSRT – A yoga-based relaxation technique) on psychological variables and cognition in school children: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, \_.

WANG, C., SCHIMID, C., FIELDING, R., HARVEY, W., REID, K., & PRICE, L. (01 de 10 de 2021). *Research*. Fonte: Thebmj: <https://www.bmj.com/content/360/bmj.k851>

WANG, C., YANG, M., FAN, Y., & PEI, X. (30 de 09 de 2021). *Integrative Cancer Therapies*. Fonte: SAGE Journals: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534735419866919>

WANG, J.-b., WANG, Z., JING, J., ZHAO, P., DONG, J., & ZHOU, Y. (2020). Exploring an Integrative Therapy for Treating COVID-19: A Randomized Controlled Trial. *Chin J Integr Med*, 648-655.

WEI, L., MANQIN, S., XUAN, Y., LIXIN, L., ZAOYUAN, K., & SHIFEN, X. (01 de 10 de 2021). *Research Article*. Fonte: Medicine: [https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2020/10230/The\\_effect\\_of\\_acupuncture\\_on\\_depression\\_and\\_its.53.aspx](https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2020/10230/The_effect_of_acupuncture_on_depression_and_its.53.aspx)

WU, X., VICTORIN, E., KUANG, H., MA, H., GAO, J., & XIE, L. (06 de 10 de 2021). *Full Article*. Fonte: Jama Network: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2633915>

YOON, S., GRUNDMANN, O., WILLIAMS, J., WU, S., HUO, Z., & GEORGE, T. (2019). Differential response to targeted acupuncture by gender in patients with gastrointestinal cancer cachexia: secondary analysis of a randomized controlled trial. *Acupunct Med*, 53-60.

ZHAO, B., LI, Z., WANG, Y., MA, X., WANG, X., & WANG, X. (2019). Manual or electroacupuncture as an add-on therapy to SSRIs for depression: A randomized controlled trial. *J Psychiatr Res*, 24-33.