



APLICABILIDADE DAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO, NATUROPATIA, ANÁLISE BIOENERGÉTICA E TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA NO CONTROLE DOS SINTOMAS DA COVID-19

APPLICABILITY OF MEDITATION, NATUROPATHY, BIOENERGETIC ANALYSIS AND INTEGRATIVE COMMUNITY THERAPY PRACTICES IN CONTROLLING SYMPTOMS OF COVID-19

*Diele Gonçalves Santos
Universidade Federal Sergipe, Brasil
Norberto José Palange
Universidade de Rovuma - Moçambique
Deise Pereira Gonçalves Santos
Instituto Federal Bahiano, Brasil
Victor Rodrigues Nicobue
Universidade Lúrio - Moçambique
Júlio César dos Santos
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - Brasil*

RESUMO

As práticas integrativas e complementares em saúde surgiram como alternativa para considerar a saúde na perspectiva holística e não apenas na perspectiva biológica ou orgânica. As práticas têm sido amplamente utilizadas, no mundo, para o tratamento de doenças ou certos sintomas resultantes de alterações fisiológicas no indivíduo. A pandemia da COVID-19 provocou crise humanitária nos domínios sanitário, educacional, económico, sociocultural e geopolítico. Até 23 de Dezembro de 2021, registaram-se 276 436 619 casos confirmados de COVID-19, incluindo 5 374 744 mortes, comunicadas à OMS em todo o mundo. Assim, foi realizada uma revisão de literatura com o objetivo de aferir se as práticas de meditação, naturopatia, análise bioenergética e terapia comunitária integrativa podem ser utilizadas como complemento às abordagens médicas convencionais para o tratamento dos sintomas da COVID-19 como amplamente se sugere nos anúncios propagandísticos. Para o efeito, foi realizada pesquisa e confronto de artigos científicos nas páginas web do Periódico Capes, BVS, Jstor, Pubmed e ResearchGate. A maioria dos artigos elegíveis foram encontrados na página web do PubMed (65,1%, n= 282), seguido da JStor (23,6%, n= 102) e nenhum artigo foi encontrado no Periódico Capes na altura da pesquisa. Os resultados indicam que a maior parte dos anúncios tem apoio científico. A meditação, naturopatia, análise bioenergética e a terapia comunitária integrativa podem ser utilizadas no tratamento dos sintomas primários ou secundários da COVID-19, enquanto algumas práticas incluídas na naturopatia ainda carecem de mais estudos e provas científicas para a sua plena utilização a este respeito.

PALAVRAS-CHAVES: práticas integrativas e complementares, terapia, COVID-19.



ABSTRACT

Integrative and complementary practices have emerged as an alternative to consider health from a holistic perspective and not only from a biological or organic perspective. The practices have been widely employed, in the world, for the treatment of illnesses or certain symptoms resulting from physiological changes in the individual. COVID-19 pandemic has caused humanitarian crisis in health, educational, economic, socio-cultural, and geopolitical domain. As of 23 December 2021, there have been 276 436 619 confirmed cases of COVID-19, including 5 374 744 deaths, reported to WHO worldwide. Thus, a review was conducted aiming to assess whether meditation, naturopathy, bioenergetic analysis and integrative community therapy practices can be used as a complement to conventional medical approaches for treatment of COVID-19 symptoms as widely suggested in advertisements. We searched and confronted of scientific articles in the web pages of *Periodical Capes*, BVS, Jstor, Pubmed and ResearchGate. Most of the eligible articles were found in the web page of PubMed (65,1%, n= 282), followed by JStor (23,6%, n= 102) and no one article was found in the *Periodical Capes* by the time of search. The results indicate that most of advertisements are scientifically supported. Thus, meditation, naturopathy, bioenergetic analysis and integrative community therapy can be used in the treatment of primary or secondary symptoms of COVID-19, while some practices in naturopathy still lacks further study and scientific evidence for its full use in this regard.

KEYWORDS: Integrative and complementary practices, therapy, COVID-19.

INTRODUÇÃO

As práticas integrativas e complementares em saúde (PIC's) surgem como uma nova tendência de olhar a questão da saúde não apenas na vertente biológica ou orgânica, mas também considerar outras dimensões relacionadas a valores, crenças e representações. A sistematização de conceitos sobre outros sistemas médicos que diferem da racionalidade biológica hegemônica teve ênfase com os estudos de Madel Luz e seus colaboradores (Azevedo & Pelicioni, 2011). Tal como na medicina convencional, os recursos para as práticas de medicina complementar envolvem abordagens que intensificam os mecanismos naturais de recuperação da saúde. Atente também pontos compartilhados pelas diversas práticas abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (Telesi Júnior, 2016).

Motivados pela proliferação massiva de propagandas sobre o uso de práticas integrativas no tratamento da COVID-19, realizou-se uma revisão de bibliográfica com o objetivo de aferir se as práticas integrativas de meditação, naturopatia, análise bioenergética e terapia comunitária integrativa tem um suporte científico para serem usadas no tratamento de sintomas da COVID-19.



REVISÃO DE LITERATURA

A origem das práticas integrativas nos sistemas públicos de saúde é secular. Na atualidade, em vários de seus comunicados e resoluções, a OMS firma o compromisso de incentivar os Estados-membros a formularem políticas públicas para uso racional e integrado das Medicinas Tradicionais e das Medicinas Complementares e Alternativas nos Sistemas Nacionais de Atenção à Saúde, bem como para o desenvolvimento de estudos científicos para melhor conhecimento de sua segurança, eficácia e qualidade (Telesi Júnior, 2016). O uso das terapias complementares pode ocorrer de forma autônoma, antes, depois ou em paralelo com ao cuidado biomédico, em contexto de pluralismo de cuidados à saúde. Assim, esta pesquisa centrou-se na análise das práticas integrativas e complementares em saúde: meditação, naturopatia, análise bioenergética e terapia comunitária e integrativa.

MEDITAÇÃO

A meditação é uma técnica secular que ajuda a “aquietar” a mente através de exercícios mentais focalizados. Além de aliviar temporariamente situações de estresse e ansiedade, a meditação transforma a maneira de interagir com o mundo. Um estudo desenvolvido com estudantes de Enfermagem, Medicina e Fonoaudiologia focado na meditação da atenção plena e compaixão ajudou a desenvolver as habilidades socioemocionais de bem-estar, a autoconsciência dos alunos e a reduzir o afeto negativo (Araujo et al., 2020).

Por outro lado, estudos têm sido desenvolvidos para avaliar a contribuição da meditação no tratamento de sintomas da COVID-19. Há uma vasta gama de literatura relevante que aponta para efeitos antiestresse e antiinflamatório de certas práticas de meditação sentada, ioga asanas e pranayama. Esses estudos incluem a demonstração de efeitos imunes promissores para melhorar a saúde pulmonar e reduzir a suscetibilidade viral e melhorar as infecções respiratórias agudas. Um estudo em que trabalhou-se com professoras durante o surto da COVID-19 na Itália concluiu que o treinamento baseado em atenção plena pode efetivamente mitigar as consequências psicológicas negativas do surto de COVID-19, ajudando em particular a restaurar bem-estar nos indivíduos mais vulneráveis (Matiz et al., 2020).



NATUROPATIA

A naturopatia também é referida como medicina natural. Discussões em torno das estratégias de controle da COVID-19 na Índia levaram ao exame da contribuição da Ayurveda, yoga e naturopatia, Unani, Siddha, Sowa Riga and Homeopatia (sector AYUSH). Embora as intervenções do setor AYUSH tenham sido voltadas inicialmente para o controle da Dengue, Chikungunya em alguns Estados indianos, há uma relutância na sua manutenção no sector de Saúde Pública (Priya & Sujatha, 2020). A base de funcionamento da AYUSH está assente no fortalecimento geral da imunidade para que uma proporção maior do número de expostos seja capaz de permanecer assintomático ou apresentar apenas sintomas leves da doença. Embora a abordagem AYUSH tenha mostrado resultados favoráveis no controle de certas epidemias, o seu uso para o controle da COVID-19 ainda carece de mais fundamentos científicos.

ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Importa referir que, existem dois conceitos de bioenergética na saúde: o do campo das psicoterapias corporais e outro do campo da biomedicina com foco na imunologia.

No campo das psicoterapias corporais o princípio fundamental da bioenergética integra mente e corpo como unidade; assim, para um indivíduo a autorregulação do organismo é o foco para que ocorra a integração dos aspectos físicos, psíquicos, emocionais e sociais do ser humano.

O primeiro conceitua a bioenergética como técnica que conecta as emoções, o caráter, as expressões corporais e a estrutura muscular para liberar áreas rígidas ou sobrecarregadas do corpo de um indivíduo permitindo que a pessoa libere as emoções e sentimentos que causam doenças e bloqueios de energia, (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

A bioenergética, análise bioenergética (AB), do prefixo bio- tem origem na biologia com o termo autorregulação empregado como denominação do equilíbrio homeostático corporal, com suas reações fisiológicas macroscópicas e microscópicas, complexas e peculiares, que mantêm a maioria dos equilíbrios dinâmicos do corpo nos organismos vivos. Do sufixo-energética, do campo da Psicoterapia, a autorregulação é empregada como o princípio que leva ao indivíduo ativo ao discernimento humano sobre o que é melhor para si e para os outros, também. No campo das políticas



públicas da saúde e da educação sua aplicação de forma coletiva fortaleceu a prática, em detrimento dos atendimentos individuais iniciais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Já a bioenergética, do campo da biomedicina, também conhecida como psicoterapia bioenergética seria o estudo quantitativo da transdução de energia que ocorre em células vivas com a natureza e a função dos processos químicos que fundamentam essas transduções. Aplica-se a função aprimorada das células do sistema imunológico como o aumento da capacidade dos linfócitos humanos, potencial proliferativo aumentado de linfócitos T, aumentando a resposta imune cutânea à infecção bacteriana, (SURAZAKOV, KLASSEN & GIZINGER, 2020).

Interessa a esse artigo a bioenergética do campo das psicoterapias corporais, uma prática integrativa e complementar da Política Nacional -PNPICS – Brasil.

Como referenciado anteriormente, a bioenergética ou análise bioenergética da PNPICS está inserida no campo das psicoterapias corporais. A análise bioenergética está centrada na observação, investigação e compreensão da história de vida do indivíduo, de sua postura corporal e no padrão de comportamento do organismo, considerando a unidade mente-corpo, forma e mobilidade. A prática utiliza o vínculo humano seguro, toques terapêuticos cuidadosos e exercícios corporais e respiratórios que potencializam a vitalidade das pessoas. Os exercícios bioenergéticos compreendem movimentos corporais e posturas que estimulam a motilidade, a expansão da respiração, o aprofundamento do autoconhecimento e a ampliação da auto expressão. Os recursos para trabalhar com grupos através dos exercícios bioenergéticos têm demonstrado benefícios para auxiliar no tratamento de patologias específicas como no caso da hipertensão arterial e no uso abusivo de psicoativos (Barreto, 2014.)

O objetivo primordial da bioenergética é que a pessoa consiga reorganizar seus pensamentos, sentimentos e emoções relacionados à sua história de vida e que são expressos como queixas, traumas, bloqueios emocionais, tensões musculares crônicas e outras manifestações sintomáticas, para que seus movimentos, no sentido amplo (do corpo para a vida e vice-versa), se tornem mais conscientes e espontâneos. Isto se faz através da respiração, do *grounding* e pela liberação do fluxo natural da energia no organismo que movimenta e integra o corpo e o psiquismo. A análise bioenergética pode ser aplicada em emergências através da técnica *Trauma Releasing Exercises (TRE)*, que se refere a sequência de exercícios desenvolvidos para trabalhar pessoas traumatizadas através do estímulo de tremores neurofisiológicos que auxiliam na regulação orgânica do estresse e igualmente favorecem



uma atividade terapêutica na medida que possibilitam uma descarga do excesso de estresse acumulado em situações diversas, melhorando a qualidade de vida. Igualmente, a prática aplica-se em doenças crônicas não transmissíveis e autoimunes (Macedo et al., 2018).

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) constitui uma estratégia de cuidado solidário, realizada em grupos com o objetivo de promover a saúde a partir da compreensão ampliada e sistêmica, com impacto nas dimensões biológica, emocional, mental, social, espiritual e relacional dos seres humanos. A TCI é um instrumento de construção de redes de apoio social, possibilitando a criação ou fortalecimento de vínculos e a formação de uma teia de relações facilitadoras da troca de experiências, do resgate das habilidades e da superação das adversidades baseada na formação de recursos socioafetivos (Barreto et al., 2020; Chazarreta et al., 2020). A TCI tem servido de suporte para que grupos de pessoas, que estejam em sofrimento em decorrência da COVID-19, consigam trabalhar com suas angústias e sofrimentos orgânicos e psíquicos. A criação de grupos WhatsApp mostrou-se ser uma estratégia para inclusão de novos participantes, o que constituiu um espaço para a troca de ideias, conversas informais e providenciando acesso desta rede para o bem público, o que permitiu a considerar a viabilidade do desenvolvimento das TCI neste ambiente virtual e melhorar a comunicação em grupos (Joyce et al., 2018).

A TCI tem como base de sustentação o estímulo para a construção de vínculos solidários e promoção da vida. No momento terapêutico se partilham experiências de vida. Além disso, cria vínculos, resgata a autonomia dos indivíduos e ressignifica momentos de dores e perdas (Chazarreta et al., 2020). A TCI já foi empregada para pacientes com diabetes mellitus e mostrou resultados positivos no controle da glicemia e pressão sistólica.

COVID-19

O primeiro novo coronavírus teve origem no sudeste da China em 2003 (SARS - Severe Acute Respiratory Syndrome), foi originado no Oriente Médio em 2012 (MERS - Middle East Respiratory Syndrome). Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou uma pandemia global causada pelo beta-coronavírus SARS-CoV-2 responsável por um novo tipo de infecção respiratória



aguda e pneumonia atípica identificada como o agente etiológico do recente surto de pandemia de COVID-19 que vem causando milhares de morte ao nível mundial. A infecção viral por SARS-CoV-2 ocorre com maior incidência em pacientes com comorbidades como diabetes mellitus tipo 2, obesidade, doença cardiovascular, doença pulmonar crônica e câncer. Em indivíduos idosos, o sistema imunológico e a disfunção mitocondrial são fatores-chave na doença COVID-19. A infecção ocorre quando o vírus usa receptores da enzima conversora de angiotensina II (ACE2) para se ligar à superfície das células hospedeiras, como SARS-CoV. Ao contrário de outras formas de coronavírus que exibiram baixa patogenicidade (apresentaram sintomas respiratórios leves), SARS-CoV, MERS-CoV e SARS-CoV-2 causaram surtos graves de doenças com sintomas agudos e alta mortalidade. Particularmente, a intensa infecção associada ao SARS-CoV-2 é atribuída à hiperativação das células T, conforme revelado por achados patológicos, (KHAN, 2020). A lesão imune aguda de pacientes com COVID-19 é causada pelo aumento considerável de células Th17 e menor contagem e alta citotoxicidade de células T CD8, (KHAN, 2020). Os principais sintomas incluem falta de ar, fadiga geral, exaustão, dores de cabeça, dores musculares e articulares, tosse, cabelo, perda de paladar e olfato, distúrbios do sono e da memória, depressão, sensibilidade ao som e à luz, (GVOZDJAKOVA, 2020). Sinais ou sintomas persistentes por mais de 12 semanas após a infecção por SARS-CoV-2 são definidos como síndrome pós-COVID-19.

JUSTIFICATIVA

Embora os mecanismos precisos da fisiopatologia da COVID-19 não estejam totalmente elucidados, duas características concomitantes e interligadas foram observadas, nomeadamente uma exagerada inflamação mediada pelo sistema imunológico e coagulação aberrante (Cao & Li, 2020).

Assim, o desenvolvimento de novos medicamentos para curar o COVID-19 de forma eficaz é um processo bastante desafiador e moroso, incentivando assim uma extensa investigação de candidatos a reaproveitamento e reposicionamento de medicamentos e plantas medicinais com atividades antivirais. Todavia, apesar desses esforços, o tratamento com COVID-19 ainda é baseado apenas no manejo clínico por meio de cuidados de suporte, o que abre campo do uso da medicina alternativa como as práticas integrativas e complementares.

Por outro lado, o isolamento, o confinamento e internamento de pacientes podem originar



problemas mentais e físicos que não necessitem uso da medicina convencional para controlar esses sintomas. Neste sentido, existem várias propagandas difundidas que têm apontado e recomendam o uso de certas práticas integrativas no tratamento da COVID-19. Assim sendo, a presente revisão tem por objetivo confrontar os fundamentos científicos da aplicabilidade das práticas de meditação, naturopatia, análise bioenergética e terapia comunitária integrativa no controle dos sintomas da COVID-19.

MÉTODOS

Realizou-se uma pesquisa bibliográfica de consulta à base de dados da: 1) Periódicos Capes, 2) BVS, 3) JStor, 4) PubMed, e 5) ResearchGate para confrontar os fundamentos científicos da aplicação de práticas integrativas. Foi fixado o intervalo de tempo de publicação dos artigos entre 2015 e 2020. A pesquisa iniciou-se em novembro de 2020 e terminou em fevereiro de 2021. Foram incluídos artigos escritos em português, inglês, francês e espanhol, e considerando a sua relação com a COVID-19.

Foram encontrados um total de 574 artigos científicos, sendo 265 na Capes Periódico, 73 na BVS, 102 na Jstor, 110 na base de dados PubMed, 24 na base de dados ResearchGate e (Figura 1). Na ordem apresentada, com o nome em inglês do primeiro descritor substantivo, foram contados quantos artigos foram disponibilizados; e assim com o segundo e terceiro descritor. Entre o quantitativo de artigos, os que se alinhavam com a temática primeiro pela leitura do título, seguida do resumo e leitura do texto foram subsequentemente analisados para responder ao último critério de probabilidade de evidência científica que mais se aproximam dos encartes de internet relativos aos sintomas causados pelo SARS-CoV-2.

Foram também extraídos artigos científicos do Google Acadêmico para o uso principalmente das discussões dos resultados.

RESULTADOS

Os resultados das buscas efetuadas nas bases dos periódicos Capes, BVS, JStor, PubMed e ResearchGate são sumarizados nas tabelas 1, 2, 3, e 4. Nelas, são apresentadas a estratégia adotada, os critérios de exclusão e inclusão e o número de artigos achados. Para a meditação foram achados 15 artigos na BVS e 17 na PubMed (Tabela 1).



Tabela 1: Resultados de busca de artigos científicos para a prática integrativa “meditação”.

Base	Descritor	Crítérios de Exclusão	Crítérios de Inclusão	Artigos achados
Periódicos Capes	(meditação) AND (COVID-19)	Exclusão por anos	Publicados nos últimos 5 anos	0
BVS	(meditação) AND (COVID-19)	Exclusão por título	Estudos publicados em português, inglês, espanhol, francês.	15
Jstor	(meditação) AND (COVID-19)	Exclusão por resumo		0
PubMed	(meditação) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		17
Research Gate	(meditação) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		0

Fonte: construção do autor.

Em seguida, usou-se a mesma estratégia de busca de artigos científicos para a Naturopatia. Para esta prática, foram achados seis artigos na PubMed e três na ResearchGate (Tabela 2).



Tabela 2: Resultados de busca de artigos científicos para a prática integrativa “naturopatia”.

Base	Descritor	Critérios de Exclusão	Critérios de Inclusão	Artigos achados
Periódicos Capes	(naturoterapia) AND (COVID-19)	Exclusão por anos	Publicados nos últimos 5 anos	0
BVS	(naturoterapia) AND (COVID-19)	Exclusão por título		0
Jstor	(naturoterapia) AND (COVID-19)	Exclusão por resumo	Estudos publicados em português, inglês, espanhol, francês.	0
PubMed	(naturoterapia) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		6
Research Gate	(naturoterapia) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		3

Fonte: Construção do autor.

Em relação à análise bioenergética, usando a mesma estratégia, foram encontrados 265 no Periódicos Capes, 52 no BVS, 51 artigos científicos PubMed, e um na ResearchGate (Tabela 3).

Tabela 3: resultados de busca de artigos científicos para a prática integrativa “bioenergética”

Base	Descritor	Critérios de Exclusão	Critérios de Inclusão	Artigos achados
Periódicos Capes	(bioenergética) AND (COVID-19)	Exclusão por anos	Publicados nos últimos 5 anos	265
BVS	(bioenergética) AND (COVID-19)	Exclusão por título	Estudos publicados em português, inglês, espanhol, francês.	52
Jstor	(bioenergética) AND (COVID-19)	Exclusão por resumo		0
PubMed	(bioenergética) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		51
ResearchGate	(bioenergética) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		1

Fonte: Construção do autor.



Finalmente, para prática terapia integrativa comunitária, foram achados 102 na JStor e 36 na PubMed (Tabela 4).

Tabela 4: Resultados de busca de artigos científicos para a prática integrativa “terapia comunitária integrativa”.

Base	Descritor	Critérios de Exclusão	Critérios de Inclusão	Artigos achados
Periódicos Capes	(terapia integrativa comunitária) AND (COVID-19)	Exclusão por anos	Publicados nos últimos 5 anos	0
BVS	(terapia integrativa comunitária) AND (COVID-19)	Exclusão por título	Estudos publicados em português, inglês, espanhol, francês.	6
Jstor	(terapia integrativa comunitária) AND (COVID-19)	Exclusão por resumo		102
PubMed	(terapia integrativa comunitária) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		36
Research Gate	(terapia integrativa comunitária) AND (COVID-19)	Exclusão de leitura do artigo		20

Fonte: Construção do autor.

O fluxograma a seguir (Figura 1) apresenta a síntese dos resultados das buscas de artigos científicos relativos à meditação, naturopatia, análise bioenergética e terapia comunitária integrativa nas bases de dados do Periódico Capes, BVS, JStor, PubMed e ResearchGate.

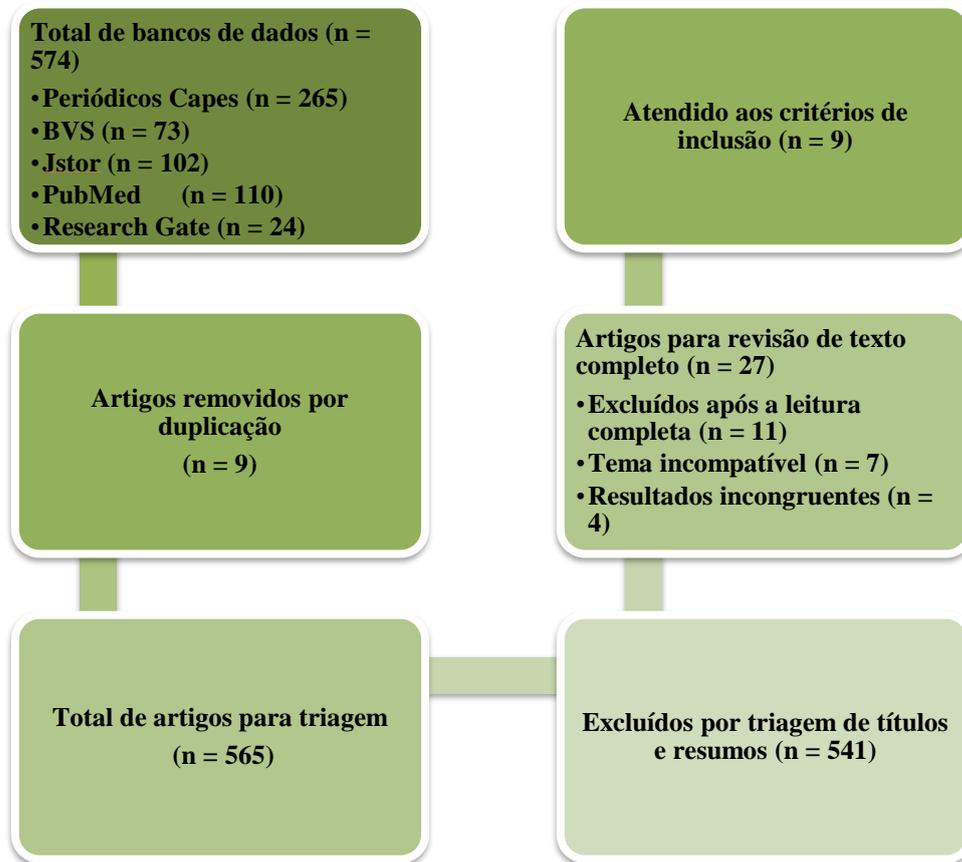


Figura 1: Fluxograma sintético da seleção de artigos nas bases de dados do Periódico Capes, BVS, JStor, PubMed e ResearchGate. Após a identificação dos artigos nas bases, fez-se uma triagem para verificar possíveis duplicações. Em seguida, foram escolhidos após leitura completa em função da compatibilidade temática e congruência de resultados. Assim, do total de 574 artigos iniciais, foram escrutinados 9 artigos.

Fonte: Construção do autor.

Após a verificação dos critérios de inclusão, 9 artigos foram analisados para apurar a existência de evidências científicas para a aplicação das práticas integrativas de meditação, naturopatia, análise bioenergética e terapia comunitária integrativa. A tabela 5 apresenta o resumo dos principais resultados achados por pesquisadores em vários pontos do mundo.



Tabela 5: Síntese dos resultados da pesquisa por autor

Cód	Referências	Método	PICS	Objetivo	Técnicas de análise	Resultados da pesquisa
art.1	(Donnell et al., 2020)	Os participantes recebem um link para uma pesquisa pré-intervenção antes do primeiro uso do aplicativo mindfulness. Os participantes foram instruídos a usar o aplicativo Insight Timer por 10 minutos diários durante 30 dias. No final do período de intervenção de 30 dias, os participantes receberam um link para a pesquisa pós-intervenção.	Meditação	Investigar o efeito do uso diário de um aplicativo de atenção plena nas medidas de ansiedade, bem-estar e percepção do participante durante a pandemia COVID-19 através da meditação on-line.	Ensaio randomizado controlado	Os principais resultados são ansiedade avaliada por perguntas da pesquisa adaptadas do GAD7, comparando a pré-intervenção com 30 dias após o uso do aplicativo e bem-estar, conforme avaliado por perguntas da pesquisa adaptadas da OMS -5, comparando pré-intervenção e após-30 dias de uso do aplicativo.
art.2	(Wang et al., 2020)	Revisão sistemática e meta-análise: pesquisas sistemáticas em bancos de dados eletrônicos Medline, Ovid, PubMed, Embase, Cochrane Library, Google Scholar, China National Knowledge Infrastructure	Meditação	O objetivo da pesquisa foi analisar o efeito do movimento meditativo na qualidade de vida dos pacientes em período de recuperação da COVID-19.	Revisão bibliográfica	Os resultados do estudo forneceram evidências novas e de qualidade relativamente alta no tratamento do movimento meditativo para COVID-19. Ainda, que a partir da revisão sistemática é permitido conseguir evidências para julgar que o movimento meditativo é uma intervenção eficaz para o paciente com COVID-19 no período de recuperação.



(CNKI), Chinese Scientific Journals Database (VIP), Chinese Biomedical Database, Chinese Biomedical Literature Service System and Wanfang Database.

art.3 (Matiz et al., 2020)	Amostra de professoras italianas (n = 66, idade: 51,5 7,9 anos) foi avaliada com instrumentos de autorrelato um mês antes e um mês depois do início do encerramento da Covid-19: capacidades de atenção, empatia, perfis de personalidade, consciência interceptiva, bem-estar psicológico, angústia emocional e níveis de burnout foram medidas.	Meditação	Avaliar a satisfação dos professores com o curso MOM e a sua percepção do impacto do curso nas suas vidas, no contexto do surto de Covid-19.	Técnica de autoajuda e meditação.	Os resultados mostraram que 8 professores não conseguiram concluir o treinamento. Cada professor meditou em média 1307,7 ± 22,5 min durante o curso do MOM (ou seja, cerca de 26 min por dia). Os professores do grupo de RH meditaram mais do que os professores do grupo de LR, mas essa diferença não foi significativa (prática média de meditação durante o curso MOM no grupo LR: 1277,4 ± 220,9 min; no grupo de RH: 1338,4 ± 224,2 min). Ambos os grupos melhoraram significativamente em termos de habilidades de atenção plena, empatia afetiva, prevenção de danos, traços de caráter (com maiores melhorias no grupo de baixa resiliência) e consciência interceptiva.
art.4 (Jiménez & Laura, 2020)	Experimental: Estudo transversal foi feito usando uma pesquisa anônima online em que 412 participantes preencheram	Meditação	O objetivo deste estudo foi avaliar o impacto psicológico do confinamento devido à pandemia	Estudo transversal	A prática da meditação não se revelou como um fator de proteção, mas a autocompaixão foi relacionada com uma melhor coabitação durante o confinamento (F (3, 403) = 11,83, p 0,001, d = 1,05). Estes resultados podem ser relevantes na concepção de intervenções psicológicas para melhorar a saúde mental e de



	<p>a <i>Depression, Anxiety and Stress Scale-2</i>; a escala de impacto de eventos; e a <i>Auto-Compassion Scale-Short Form</i>, relatando sintomatologia severa de estresse pós-traumático e ansiedade e depressão leves. Em seguida, a saúde mental deles foi avaliada.</p>		<p>COVID-19, considerando quaisquer fatores de proteção, como a prática da meditação ou autocompaixão em adultos residentes na Espanha.</p>		<p>outras situações semelhantes ao confinamento.</p>
<p>art.5 (Bushell et al., 2020)</p>	<p>Primeiro, estuda sobre o vírus. Em seguida, tirar partido da gama global de terapias e práticas naturais com capacidades antivirais ou estimuladoras da imunidade do hospedeiro para sugerir estratégias de tratamento integrativas.</p>	<p>Meditação</p>	<p>Investigar se certas práticas de meditação, ioga asana (posturas) e pranayama (respiração) podem ser meios auxiliares eficazes de tratar e / ou prevenir a infecção por SARS-CoV-2.</p>	<p>Revisão narrativa</p>	<p>Os resultados mostraram que há evidências de modulação do estresse e da inflamação, e evidências preliminares de possíveis formas de aprimoramento do sistema imunológico, acompanhando a prática de certas formas de meditação, ioga e pranayama, junto com potenciais implicações para neutralizar algumas formas de doenças infecciosas. Sua aparente associação com a atividade aumentada da melatonina também implica outra via pela qual as propriedades benéficas dessas modalidades podem ser eficazes, especialmente no que diz respeito a aspectos de desafios virais de várias formas. Ainda, que há benefícios de curto e longo prazo nessas práticas, bem como na redução de sequelas futuras de fatores de estresse psicossocial e inflamatórios negativos associados à pandemia.</p>
<p>art.6 (Behan, 2020)</p>	<p>Práticas como MBSR e terapia cognitiva baseada em atenção plena (MBCT) foram desenvolvidas a partir de práticas formais</p>	<p>Meditação</p>	<p>Analisar os benefícios da meditação no período da pandemia</p>	<p>Revisão sistemática.</p>	<p>Os sintomas predominantes que se apresentam neste momento em muitos de nossos pacientes, na sociedade e em nós mesmos são ansiedade, opressão e desespero. Ferramentas baseadas em meditação, como meditação usando atenção focada, MBSR e MBCT mostraram ansiedade reduzida (Montero-Marin <i>et al.</i> 2019), depressão e transtorno de estresse pós-traumático</p>



de meditação. Estas são práticas modularizadas que são viáveis para ensinar e se prestam mais facilmente à pesquisa prática baseada em evidências. Ambos são programas de 8 semanas de duração de 2 horas por semana, com ensino intensivo de 1 dia no meio do programa e com prática em casa.

(Khusid & Vythilingam, 2016), estresse (Juul *et al.* 2020), pressão arterial, níveis de cortisol e outros marcadores fisiológicos de estresse (Pascoc *et al.* 2017). Ter uma prática regular de meditação pode beneficiar as pessoas que trabalham no serviço de saúde (Lomas *et al.* 2018), além dos benefícios para os pacientes, a população em geral e aqueles com doenças mentais pré-existentes. As técnicas de meditação são fáceis de aprender, fáceis de apoiar online (Krusche *et al.* 2013; Chadi *et al.* 2018, 2020);

art.7	(Burtscher J, Burtscher M, Millet GP., 2020)	Revisão Sistemática: Revisão de literatura sobre o papel da atividade física nas infecções virais.	Naturopatia	Revisar o papel da atividade física nas infecções virais e as funções mitocondriais relevantes para a resposta imune antiviral, com foco particular na atual pandemia da doença de coronavírus (COVID-19) e na função imune inata.	Revisão bibliográfica	A atividade física regular e a aptidão mitocondrial aumentam o estado redox e inflamatório e melhoram a resposta imune à infecção. Além disso, eles têm um claro potencial preventivo em muitas doenças crônicas que são consideradas fatores de risco para o resultado do COVID-19.
art.8	(Priya & Sujatha, 2020)	Experimental: Foi feito um estudo oferecendo uma escuta espaço para	Naturopatia	Examinar as contribuições do sector Ayurveda,	Comentário.	Atualmente, Kerala criou o Estado/Regional/Distrito Ayurveda resposta celular à COVID-19, Clínicas Ayur Raksha para trabalho preventivo e, operacionalizando os regimes Swasthyam com estilo



profissionais envolvidos na luta contra COVID-19.

Yoga e Naturopatia, Unani, Siddha, Sowa Riga e Homeopatia (AYUSH), que está agora a ser trazidos para intervenções de saúde pública a nível nacional (AYUSH).

de vida, componentes dietéticos e medicinais para diferentes grupos etários e categorias de risco, e Niramaya, uma plataforma virtual para uma utilização eficaz das estratégias AYUSH para doentes com COVID-19. O sector Siddha também chegou com protocolos para a gestão da COVID-19 que incluem utilização de várias decocções de ervas em diferentes fases da doença.

art9. (Barreto et al., 2020)

Ocorreu em março e abril de 2020, o que conduziu a 100 sessões em linha com 3579 participantes de 15 países.

Terapia Comunitária Integrativa

O objetivo foi fortalecer laços e construir redes de apoio para minimizar o estigma e os preconceitos em relação às pessoas afetadas pela COVID-19.

Técnicas de TIC online

Os resultados apontaram que as preocupações mais frequentemente expressas foram medo e ansiedade (53%), desamparo (30%), problemas em lidar com as relações familiares (10%) e solidão (7%). As técnicas de TIC virtuais demonstraram-se uma rede de apoio para incutir esperança para aqueles em confinamento social e, além disso, para descobrir potenciais desconhecidos para transformar as adversidades da vida.

Fonte: Construção do autor.



DISCUSSÕES

Várias propagandas são difundidas relativas ao uso de práticas integrativas e complementares para o tratamento de inúmeras patologias, incluindo a COVID-19. Assim, o objetivo desta revisão foi de aferir se as práticas de meditação, naturopatia, análise bioenergética e terapia comunitária integrativa podem ser usadas para o tratamento de sintomas da COVID-19 tal como se sugere nas propagandas.

A meditação é uma estratégia de autocuidado para profissionais de saúde em tempos de COVID-19 aponta panfletos de Vanin, et. al (2020) e Pinheiro (2020). O ato de meditar tem efeitos sobre o tédio, irritação, ansiedade, dificuldade de concentração, medo, como também ajuda a viver no momento presente e a aceitar o contexto situacional. Estudos científicos desenvolvidos por Araújo e Behan credibilizam a propaganda. Araújo e colaboradores (Araújo et al., 2020) apontam que a meditação é uma técnica secular usada para “aquietar” a mente e, por via disso, ajuda a desenvolver as habilidades socioemocionais de bem-estar, a autoconsciência dos alunos e a reduzir o afeto negativo. Por seu turno, Behan (Behan, 2020) refere que a meditação ajuda a reduzir o estresse em profissionais de saúde, pacientes e cuidadores em tempos de crise como o da pandemia da COVID-9. Apesar de ser ainda especulativa, a literatura relevante aponta, para efeito anti-inflamatório de práticas de meditação sentada, ioga asanas e pranayama.

As propagandas apontam também para a naturopatia (combinação de tratamentos como a acupuntura, aconselhamento, terapia com exercícios, plantas, hidroterapia, nutrição, fisioterapia) como candidata para o tratamento de certos sintomas secundários da COVID-19 (UnEB, 2020). Os resultados da pesquisa da medicina baseada em evidência justificam, em parte, a propaganda da UnEB (2020). Artigos em torno das estratégias de controle da COVID-19 na Índia levaram ao debate a contribuição da Ayurveda, yoga e naturopatia, Unani, Siddha, Sowa Riga e Homeopatia. Embora as intervenções do setor AYUSH estavam voltadas para o controle da Dengue, Chikungunya em alguns Estados indianos, existem fortes indícios de que este setor mostra-se efetivo no controle de sintomas da COVID-19 (Priya & Sujatha, 2020). A título de exemplo, é amplamente referido que uma dieta saudável é um fator importante para a melhoria da imunidade em indivíduos infectados pelo coronavírus (Sousa et al., 2021). Refere-



se também que a hidroterapia combinada com um regime padrão de fisioterapia constitui uma modalidade útil para a reabilitação de fraqueza muscular consequência de internamento prolongado (Garmatz et al., 2021).

Taro Nisibara citado pelo Jornal de *Nova Odessa* aponta análise bioenergética como terapia que ajuda a eliminar traumas e medos que, muitas vezes, são interiorizados, mas as pessoas não percebem. Essa terapia tem sido importante na melhoria da qualidade de vida e na regularidade de desempenho dos profissionais na linha da frente do combate à COVID-19. Estudos apontam para um potencial do uso da bioenergética para o tratamento de sintomas e sinais da COVID-19 através da aplicação de exercícios que estimulem a regulação orgânica do estresse e igualmente favorecem uma atividade terapêutica sobre o excesso de estresse acumulado em situações diversas (Macedo et al., 2018).

Finalmente, há estudos que justificam o uso da TCI para o tratamento dos sintomas da COVID-19. Dentre os principais resultados apontados destacam-se a roda como uma tecnologia leve que dá voz aos idosos e ajuda a prevenir os impactos sociopolítico e econômico causada pela COVID-19 (Salcedo-Barrientos et al., 2020). Oliveira e colaboradores apontam, igualmente, que as TCI produzem aumento da autoestima, redução dos agentes estressores, sensação de bem-estar, diminuição de sentimentos negativos por vezes apresentados em decorrência do isolamento a que os pacientes são sujeitos (Oliveira et al., 2020).

CONCLUSÃO

Diante das numerosas propagandas sobre o tratamento de sintomas da COVID-19, a revisão de literatura mostrou que a prática de meditação, naturopatia, análise bioenergética e TCI podem ser usadas para o tratamento dos sintomas primários ou secundários da COVID-19, embora algumas das práticas integrativas como acupuntura (inserida na naturopatia) ainda careça de aprofundamentos e evidências científicas.

A meditação é recomendada durante o confinamento causado pelo COVID-19, pois diminui o nível de ansiedade, promove o relaxamento e o equilíbrio do indivíduo. A naturopatia já mostrou sua eficácia no tratamento complementar de várias patologias, como por exemplo, a cólera, febre tifoide, encefalites agudas, dengue, febre hemorrágica. Tomando em consideração o



sucesso clínico em doenças virais severas tem sido sugerida a exploração da naturopatia no tratamento da COVID-19. Os princípios funcionais da Bioenergética foram utilizados no tratamento de situações traumáticas, doenças somáticas não transmissíveis e autoimunes conforme apontou a pesquisa bibliográfica de 2015 a 2020. A utilização aponta direções para o uso efetivo no tratamento dos sintomas biopsicossociais da COVID-19. Os estudos sobre terapia comunitária integrativa mostram que a criação de redes de apoio para as pessoas que estão acometidas pela doença e em confinamento social ajuda a aliviar os efeitos secundários da COVID-19. Igualmente, foi possível constatar que a terapia integrativa baseada em Keguan é considerada mais segura e superior à terapia padrão na supressão do desenvolvimento de SDRA em pacientes com COVID-19.

Sumarizando, o efeito geral das práticas reside no aumento da autoestima, redução de agentes estressores e estímulo à imunidade. As práticas integrativas aqui estudadas são sugeridas como um complemento ao tratamento orgânico, e não necessariamente de uso exclusivo para o tratamento da COVID-19. Essas práticas podem ser usadas de forma individual ou combinadas umas com as outras, e estas com o tratamento farmacológico.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO E. de.; PELICIONI, M. C. F. (2011). Elaine de Azevedo 1 Maria Cecília Focesi Pelicioni 2. **Trab. Educ. Saúde**, 9, 361–378.
- BARMATZ, C., BARZEL, O., & REZNIK, J. (2021). **Case Report: Hydrotherapy Rehabilitation of a Post – COVID-19 Patient with Muscle.** 29–34. <https://doi.org/10.1097/PXT.0000000000000001>
- BARRETO, A. de P.; FILHA, M. de O. F.; SILVA, M. Z. da; DI NOCOLA, V. (2020). **Integrative Community Therapy in the time of the new coronavirus pandemic in Brazil and Latin America.** *World Social Psychiatry*, 2(2), 103–105. <https://doi.org/10.4103/WSP>
- BEHAN, C. (2020). **The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19.** 256–258. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- BURTSCHER J, BURTSCHER M, MILLET GP. **The central role of mitochondrial fitness on**



antiviral defenses: An advocacy for physical activity during the COVID-19 pandemic. Redox Biol. 2021 Jul;43:101976. Doi: 10.1016/j.redox.2021.101976. Epub 2021 Apr 23. PMID: 33932869

BUSHELL, W.; CASTLE, R.; WILLIAMS, M. A.; BROUWER, K. C.; TANZI, R. E.; CHOPRA, D.; MILLS, P. J. (2020). **Meditation and Yoga Practices as Potential Adjunctive Treatment of SARS-CoV-2 Infection and COVID-19: A Brief Overview of Key Subjects.** *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(7), 547–556. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0177>

CALDER, P. C. (2020). **Nutrition, immunity and COVID-19.** *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>

CAO, W.; LI, T. COVID-19: towards understanding of pathogenesis. *Cell Research*, 30(5), 367–369 <https://doi.org/10.1038/s41422-020-0327-4>

DONNELL, K. T. O.; DUNBAR, M.; SPEELMAN, D. L. (2020). **Effectiveness of using a meditation app in reducing anxiety and improving well-being during the COVID-19 pandemic: A structured summary of a study protocol for a randomized controlled trial.** 20–21.

EXPERIENCE, C. (2020). **Role Of Homoeopathy In Covid-19 Management- A.** 9(5), 2459–2466. <https://doi.org/10.20959/wjpr20205-17504>

GVOZDJAKOVA A, KLAUCO F, KUCHARSKA J, SUMBALOVA Z. **Is mitochondrial bioenergetics and coenzyme Q10 the target of a virus causing COVID-19?** Bratisl Lek Listy. 2020;121(11):775-778. doi: 10.4149/BLL_2020_126. PMID: 33164536.

HOFFMANN, M.; KLEINE-WEBER, H.; SCHROEDER, S.; KRÜGER, N.; HERRLER, T.; ERICHSEN, S.; SCHIERGENS, T. S.; HERRLER, G.; WU, N. H.; NITSCHKE, A.; MÜLLER, M. A.; DROSTEN, C.; PÖHLMANN, S. (2020). **SARS-CoV-2 Cell Entry Depends on ACE2 and TMPRSS2 and Is Blocked by a Clinically Proven Protease Inhibitor.** *Cell*, 181(2), 271–280.e8. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.02.052>

JIM, Ó.; LAURA, C. S. (2020). **Psychological Impact of COVID-19 Confinement and Its Relationship with Meditation.** *June*.

KHAN, M., ADIL, S. F., ALKHATHLAN, H. Z., TAHIR, M. N., SAIF, S., KHAN, M., & KHAN,



- S. T. (2020). **COVID-19: A Global Challenge with Old History, Epidemiology and Progress So Far.** *Molecules* (Basel, Switzerland), 26(1), 39. <https://doi.org/10.3390/molecules26010039>
- MATIZ, A.; FABRRO, F.; PASCHETTO, A.; CANTONE, D.; PAOLONE, A. R.; CRESCENTINI, C. (2020). **Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2018). **Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética.** [recurso eletrônico]. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. – 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde.
- OLIVEIRA, F. P. de; LIMA, M. R. da S.; FARIAS, F. L. R. de. (2020). **Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19.** *Revista Interdisciplinar*, 13(2020), 1–8.
- PINHEIRO. C. **Meditação ajuda a manter a saúde mental em tempos de coronavírus durante a pandemia de Covid-19, mesmo os mais inexperientes se beneficiam de técnicas simples e sessões de poucos minutos.** *Revista Abril*, 18 ago 2020. In: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/meditacao-ajuda-a-manter-a-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/> Acessado em 12 de maio de 2021.
- PRIYA, R.; SUJATHA V. (2020). **AYUSH for COVID-19: Science or Superstition? Indian Journal of Public Health**, 64, S105–S107. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_500_20
- REDAÇÃO. **Nova Odessa utiliza medicina bioenergética para fortalecer servidores da linha de frente no combate a Covid – 19.** (2020). *Jornal de Nova Odessa*, 2020. Disponível em <https://www.jornaldenovaodessa.com.br/noticias/nova-odessa-utiliza-medicina-bioenergetica-para-fortalecer-servidores-da-linha-de-frente-no-combate-a-covid-19/>. Acesso em 23 de maio de 2021.
- SALCEDO-BARRIENTOS, D. M.; VITÓRIA, M.; PAIVA, S.; LUIZ, A. (2020). **Integrative Community Therapy for the Elderly on the Virtual Platform During the Pandemic Associated with Covid-19.** *Temas Em Educ. e Saúde*, 19(1), 360–375.
- TELESI JÚNIOR, E. (2016). **Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova**



eficácia para o SUS. *Estudos Avançados*, 30(86), 99–112. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>

UNEB V. **Orientações sobre o cuidado.** Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Ciências Humanas e Tecnologias, 2020. Disponível em <<https://unebcampus16.blogspot.com/2020/07/oreintacoes-sobre-o-cuidado-para-as.html>>. Acesso em 04 de julho de 2020.

VANIN B, CUNHA, L, PIRES, L, RIOS, T. PITTA, V. **Sob o mesmo teto, muitos sem chão.** In: <https://www.ufrb.edu.br/ccs/noticiasccs/1294-coronavirus-COVID-19-comissao-ccs>. 2020. Acessado em 12 de maio de 2021.

WANG, Y.; LUO, G.; SHEN, M.; GE, X.; HUANG, Y.; WEI, T.; CHEN, X. (2020). **The effect of meditative movement on the quality of life in patients recovering from COVID-19.** 0(October), 0–4.

ZHANG, Y. M.; WANG, L.; LIU, X. Z.; CHANG, H. (2020). **The COVID-19 Pandemic from a Human Genetic Perspective.** *Journal of Proteome Research*, 19(11), 4374–4379. <https://doi.org/10.1021/acs.jproteome.0c00671>

ZHOU, P.; YANG, X. L.; WANG, X. G.; HU, B.; ZHANG, L.; ZHANG, W.; SI, H. R.; ZHU, Y.; LI, B.; HUANG, C. L.; CHEN, H. D.; CHEN, J.; LUO, Y.; GUO, H.; JIANG, R. Di; LIU, M. Q.; CHEN, Y.; SHEN, X. R.; WANG, X.; SHI, Z. L. (2020). **A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin.** *Nature*, 579(7798), 270–273. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2012-7>