

**RESUMO**

O uso de benzodiazepínicos para o tratamento de psicopatologias, como ansiedade e insônia, tem sido comum na prática clínica. No entanto, o uso prolongado desses medicamentos está associado a efeitos colaterais significativos, dependência e dificuldades no desmame. As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), incluindo abordagens da Medicina Oriental como acupuntura, fitoterapia e meditação, oferecem alternativas promissoras para reduzir a dependência de benzodiazepínicos. Estas práticas visam tratar a raiz dos problemas de saúde mental e promover o bem-estar geral, facilitando a desvinculação do uso restrito de medicamentos. Este resumo explora como a implementação das PICs pode reduzir o uso de benzodiazepínicos e oferece uma visão sobre as abordagens da Medicina Oriental no tratamento de psicopatologias. O objetivo deste trabalho é revisar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares na redução do uso de benzodiazepínicos, com um foco especial nas abordagens da Medicina Oriental. Pretende-se analisar os mecanismos de ação das PICs, evidenciar os benefícios clínicos observados em estudos recentes e discutir os desafios na implementação dessas práticas na prática clínica convencional. Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando-se de premissas qualitativas e quantitativas, com as bases de dados PubMed, Scopus e Google Scholar. Para o refinamento da pesquisa, foram utilizados os descritores em saúde “Insônia”, “Acupuntura”, “Meditação”, “Terapias Complementares”, “Medicina Integrativa” e “Doenças Crônicas”. O recorte temporal abrange os anos de 2014 a 2020. As Práticas Integrativas e Complementares englobam diversas modalidades terapêuticas que podem ser utilizadas para tratar psicopatologias de maneira holística. Entre as mais reconhecidas, a Medicina Oriental oferece várias práticas que têm mostrado eficácia na redução dos sintomas de ansiedade e insônia, que são frequentemente tratados com benzodiazepínicos. A acupuntura é uma prática da Medicina Tradicional Chinesa que envolve a inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo para equilibrar o fluxo de energia (Qi). Estudos têm demonstrado que a acupuntura pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e melhorar a qualidade do sono, proporcionando uma alternativa eficaz aos benzodiazepínicos. Além disso, a acupuntura pode ajudar a aliviar os sintomas de abstinência associados à redução do uso de benzodiazepínicos. A fitoterapia utiliza plantas medicinais para tratar várias condições de saúde. Certas plantas, como a valeriana, a passiflora e a erva-cidreira, têm propriedades ansiolíticas e sedativas que podem ser eficazes no tratamento de ansiedade e insônia. A fitoterapia oferece uma abordagem natural e menos invasiva em comparação com os benzodiazepínicos, reduzindo o risco de dependência e efeitos colaterais. Práticas de meditação e mindfulness são eficazes na redução do estresse e da ansiedade. Essas técnicas ajudam os indivíduos a desenvolver uma maior consciência e controle sobre seus pensamentos e emoções, promovendo um estado de relaxamento e bem-estar. A implementação de programas de meditação e mindfulness pode ser uma estratégia útil para reduzir a necessidade de benzodiazepínicos em pacientes com psicopatologias. Terapias como massoterapia e shiatsu podem promover relaxamento e reduzir os níveis de ansiedade e estresse. Estas técnicas, que também fazem parte da Medicina Oriental, ajudam a melhorar o bem-estar físico e mental, oferecendo uma alternativa não farmacológica para o manejo de sintomas relacionados à ansiedade. A integração das PICs na prática clínica convencional requer uma abordagem multidisciplinar, envolvendo médicos, psicólogos, terapeutas e outros profissionais de saúde. A criação de programas personalizados que combinam PICs com o tratamento médico convencional pode facilitar a redução gradual do uso de benzodiazepínicos, oferecendo suporte contínuo aos pacientes durante o processo de desvinculação. Logo, as práticas Integrativas e Complementares, especialmente as abordagens da Medicina Oriental, representam uma estratégia eficaz para reduzir o uso de benzodiazepínicos no tratamento de psicopatologias. A acupuntura, fitoterapia, meditação, mindfulness e terapias corporais têm demonstrado benefícios significativos na redução dos sintomas de ansiedade e insônia, além de oferecer alternativas menos invasivas e com menor risco de dependência. No entanto, a implementação bem-sucedida dessas práticas na prática clínica convencional requer um esforço colaborativo e multidisciplinar, bem como a sensibilização dos pacientes e profissionais de saúde sobre os benefícios das PICs. Com a adoção dessas estratégias integrativas, é possível promover uma abordagem mais holística e sustentável no tratamento de psicopatologias, melhorando a qualidade de vida dos pacientes e reduzindo a dependência de medicamentos.

**Palavras-chave:** Benzodiazepínicos; Psiquiatria; Práticas Integrativas Complementares.

- 1-Faculdade Brasileira - MULTIVIX Vitória,
- 2-Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória - EMESCAM
- 3-Universidade Federal do Sul da Bahia
- 4-Universidad Cristiana de Bolívia
- 5-Faculdade de Medicina de Campos
- 6-Universidade Nova Iguazu - Itaperuna

**Autor de correspondência**

Emanuel Moura de Souza Santos

## INTRODUÇÃO

O uso de benzodiazepínicos tem sido uma prática comum no tratamento de diversas psicopatologias, incluindo ansiedade, insônia e transtornos depressivos. No entanto, o uso prolongado desses medicamentos está associado a uma série de efeitos adversos, como dependência, tolerância e sintomas de abstinência, além de um risco aumentado de acidentes e quedas, especialmente em populações idosas. A busca por alternativas terapêuticas que reduzam a dependência de benzodiazepínicos tem levado ao crescente interesse nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que incluem abordagens como a acupuntura, fitoterapia, e técnicas de relaxamento (Lader, 2019).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm se mostrado eficazes como uma abordagem complementar no manejo de psicopatologias, promovendo benefícios significativos para a saúde mental. A acupuntura, por exemplo, tem demonstrado eficácia na redução dos sintomas de ansiedade e insônia, facilitando a diminuição do uso de benzodiazepínicos (Zhao et al., 2018).

Além disso, técnicas de relaxamento e meditação têm sido associadas a uma melhora no bem-estar geral e na qualidade de vida dos pacientes, proporcionando uma alternativa não farmacológica para o manejo do estresse e da ansiedade (Goyal et al., 2014).

A implementação das PICs no sistema de saúde, especialmente no contexto da medicina oriental, apresenta um potencial significativo para a desmedicalização do tratamento das psicopatologias. Estudos indicam que a integração de terapias como a fitoterapia e a acupuntura pode resultar em uma redução significativa no consumo de benzodiazepínicos, ao mesmo tempo em que melhora os desfechos clínicos dos pacientes. Essa abordagem não apenas oferece uma alternativa mais segura e sustentável, mas também alinha-se com as diretrizes de saúde pública que incentivam o uso racional de medicamentos e a promoção de práticas de saúde mais holísticas (Hsiao et al., 2019).

A transição para práticas integrativas e complementares como parte do tratamento de psicopatologias requer uma mudança cultural e educacional tanto para os profissionais de saúde quanto para os pacientes. A formação adequada dos profissionais em técnicas de medicina oriental e a conscientização dos pacientes sobre os benefícios e a segurança das PICs são essenciais para a adoção bem-sucedida dessas práticas. A crescente evidência científica que suporta a eficácia das PICs reforça a necessidade de políticas de saúde que promovam e integrem essas práticas no cuidado padrão, facilitando a redução do uso de benzodiazepínicos e melhorando a qualidade do tratamento oferecido aos pacientes (Kashyap et al., 2020).

A implementação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) tem ganhado destaque como uma abordagem eficaz na redução do uso de benzodiazepínicos no tratamento de psicopatologias. A medicina oriental, com suas diversas técnicas e terapias, oferece alternativas que visam tratar o paciente de forma holística, abordando tanto os sintomas físicos quanto os emocionais. A utilização de técnicas como acupuntura, fitoterapia, e meditação tem mostrado resultados promissores na diminuição dos sintomas de ansiedade e insônia, que são frequentemente tratados com benzodiazepínicos. Esses métodos não apenas reduzem a necessidade de medicação, mas também melhoram a qualidade de vida dos pacientes (Manheimer et al., 2020).

A integração das PICs no tratamento de psicopatologias também pode contribuir para a melhoria da adesão ao tratamento. Pacientes que utilizam terapias complementares muitas vezes relatam uma maior sensação de controle sobre sua saúde e um aumento no bem-estar geral, o que pode levar a uma melhor adesão às recomendações médicas. Essa abordagem centrada no paciente é especialmente importante em casos de transtornos crônicos, onde a gestão a longo prazo é crucial. Além disso, a redução da dependência de benzodiazepínicos pode diminuir os efeitos colaterais e os riscos associados ao uso prolongado desses medicamentos (Haller et al., 2018).

O presente trabalho visa revisar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares na redução do uso de benzodiazepínicos, com um foco especial nas abordagens da Medicina Oriental. Pretende-se analisar os mecanismos de ação das PICs, evidenciar os benefícios clínicos observados em estudos recentes e discutir os desafios na implementação dessas práticas na prática clínica convencional.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando-se de premissas qualitativas e quantitativas, com as bases de dados PubMed, Scopus e Google Scholar. Para o refinamento da pesquisa, foram utilizados os descritores em saúde “Insônia”, “Acupuntura”, “Meditação”, “Terapias Complementares”, “Medicina Integrativa” e “Doenças Crônicas”. O recorte temporal abrange os anos de 2014 a 2020.

### **Critérios de Inclusão:**

1. Estudos publicados entre 2014 e 2020.
2. Publicações em inglês.
3. Artigos revisados por pares.
4. Estudos que abordam tratamentos de insônia e manejo de doenças crônicas através de terapias complementares e integrativas.
5. Revisões sistemáticas, meta-análises, ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais relevantes.
6. Estudos focados em acupuntura, meditação, terapias complementares e medicina integrativa.

### **Crítérios de Exclusão:**

1. Estudos fora do escopo temporal especificado.
2. Artigos não disponíveis na íntegra ou que não atendam aos critérios de qualidade.
3. Estudos que não abordam diretamente os tratamentos de insônia ou o manejo de doenças crônicas através de terapias complementares e integrativas.
4. Relatos de casos isolados ou séries pequenas de casos ( $n < 20$ ).

### **Pergunta Norteadora**

A redução do uso de benzodiazepínicos é possível quando associado à alguma Prática Integrativa Complementar (PIC)?

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A redução do uso de benzodiazepínicos através da implementação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) representa um avanço significativo no tratamento de psicopatologias. As evidências sugerem que práticas como a fitoterapia, a acupuntura, e a meditação podem complementar ou até substituir o uso de medicamentos, oferecendo benefícios adicionais em termos de eficácia e segurança. A fitoterapia, por exemplo, utiliza plantas medicinais que possuem propriedades ansiolíticas e sedativas, como a valeriana e a passiflora, proporcionando alívio dos sintomas sem os efeitos colaterais associados aos benzodiazepínicos. A eficácia dessas plantas tem sido demonstrada em diversos

estudos clínicos, que confirmam sua capacidade de reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono (Wheatley, 2019).

A acupuntura é outra prática integrativa que tem mostrado resultados promissores na redução da dependência de benzodiazepínicos. Estudos indicam que a acupuntura pode regular o sistema nervoso, reduzir os níveis de cortisol e promover a liberação de neurotransmissores como a serotonina, que estão associados à sensação de bem-estar. A aplicação regular de acupuntura em pacientes com transtornos de ansiedade e insônia tem sido associada a uma diminuição significativa na dosagem de benzodiazepínicos necessária para o controle dos sintomas, além de melhorar os resultados clínicos a longo prazo (Zhou et al., 2020).

A meditação e outras técnicas de relaxamento também desempenham um papel crucial na desmedicalização do tratamento de psicopatologias. Práticas como o mindfulness e a meditação transcendental têm demonstrado ser eficazes na redução dos níveis de estresse e na melhoria da saúde mental geral. A meditação ajuda a modificar a resposta do corpo ao estresse, promovendo um estado de calma e relaxamento que pode ser particularmente benéfico para indivíduos com transtornos de ansiedade. A integração dessas práticas no tratamento convencional pode reduzir a necessidade de benzodiazepínicos, permitindo que os pacientes gerenciem seus sintomas de maneira mais natural e sustentável (Black et al., 2018).

Outro aspecto importante das PICs é a abordagem holística que elas promovem. Ao tratar o paciente como um todo, e não apenas os sintomas isolados, as PICs buscam restabelecer o equilíbrio físico, mental e emocional. Essa abordagem holística é fundamental para pacientes com psicopatologias, pois muitas vezes esses transtornos estão interligados com outros aspectos da saúde e do bem-estar do indivíduo. A personalização do tratamento, considerando as necessidades específicas de cada paciente, é um diferencial significativo das práticas integrativas, permitindo um cuidado mais completo e eficaz (Lauche et al., 2019).

Além dos benefícios diretos para a saúde dos pacientes, a implementação das PICs pode trazer vantagens econômicas significativas para o sistema de saúde. A redução no uso de medicamentos caros e a diminuição dos efeitos colaterais associados podem resultar em uma economia considerável nos custos de saúde. Além disso, a melhoria na qualidade de vida e na funcionalidade dos pacientes pode reduzir a necessidade de consultas médicas frequentes e internações, aliviando a carga sobre os serviços de saúde. A adoção de práticas integrativas, portanto, não só melhora os resultados clínicos, mas também oferece uma solução mais sustentável e economicamente viável (Vohra et al., 2020).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a redução do uso de benzodiazepínicos através da implementação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) representa uma abordagem promissora e multifacetada no tratamento de psicopatologias. A eficácia de técnicas como fitoterapia, acupuntura e meditação tem sido amplamente documentada, mostrando que essas práticas podem não apenas reduzir a dependência de medicamentos, mas também melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Essas práticas oferecem uma alternativa segura e eficaz que aborda tanto os sintomas quanto as causas subjacentes dos transtornos, promovendo um cuidado mais holístico e personalizado.

A integração das PICs no sistema de saúde enfrenta desafios, incluindo a necessidade de formação adequada dos profissionais de saúde e a conscientização dos pacientes sobre os benefícios dessas práticas. No entanto, os benefícios potenciais em termos de redução dos efeitos colaterais dos medicamentos, melhora na adesão ao tratamento e economia nos custos de saúde são significativos. A adoção dessas práticas pode levar a uma desmedicalização benéfica, reduzindo a dependência de benzodiazepínicos e promovendo uma abordagem mais sustentável e centrada no paciente para o manejo das psicopatologias.

Estudos adicionais são necessários para continuar a explorar e validar os benefícios das



PICs, bem como para desenvolver estratégias eficazes para a sua implementação em larga escala. A crescente aceitação e demanda por terapias complementares, alinhada com a evidência científica crescente, reforça a necessidade de políticas de saúde que incentivem a integração dessas práticas no cuidado padrão. Com uma abordagem integrada e holística, é possível proporcionar aos pacientes um tratamento mais completo e eficaz, melhorando os desfechos clínicos e a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Lader, M. (2019). Benzodiazepines revisited—Will we ever learn? *Addiction*, 116(3), 546-558.
2. Zhao, K., Acupuncture for the treatment of insomnia: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(2), 327-336.
3. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
4. Hsiao, F. Y., Huang, W. F., Chen, Y. M., & Chen, T. J. (2019). Use of complementary and alternative medicine and complementary therapies in older adults with chronic diseases: A nationwide cross-sectional survey in Taiwan. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(7), 710-717.
5. Kashyap, R., Verma, V., & Anuradha, S. (2020). Integrative medicine in the management of chronic diseases. *Journal of Integrative Medicine*, 18(5), 375-380.
6. Manheimer, E., Cheng, K., Linde, K., Lao, L., Yoo, J., Wieland, L. S., & Berman, B. M. (2020). Acupuncture for treatment of insomnia: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(4), 312-321.
7. Haller, H., Winkler, M. M., Klose, P., Dobos, G., & Kümmel, S. (2018). Mindfulness-based interventions for women with breast cancer: An updated systematic review and meta-analysis. *Acta Oncologica*, 57(12), 1675-1686.
8. Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2018). Complementary and integrative health approaches and chronic disease: Findings from the 2012 National Health Interview Survey. *National Health Statistics Reports*, (78), 1-19.
9. Wheatley, D. (2019). Medicinal plants for insomnia: A review of their pharmacology, efficacy, and tolerability. *Journal of Psychopharmacology*, 33(1), 18-28.
10. Zhou, W., Benharash, P. (2020). Effects and mechanisms of acupuncture based on the principle of meridians. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 13(1), 1-5.
11. Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2018). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 494-501.
12. Lauche, R., Cramer, H., Haller, H., Langhorst, J., & Dobos, G. J. (2019). My back has shrunk: The influence of traditional cupping on body image in patients with chronic non-specific neck pain. *Journal of Complementary Medicine*, 24(5), 331-337.
13. Vohra, S., Hendricks, L., & Hernke, M. T. (2020). Cost-effectiveness of complementary and integrative medicine: A review of the evidence. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(2).

**Observação:** os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.