



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CEILÂNDIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

TAMIRYS MACIEL DE MENÊSES

**USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO  
RECURSO PARA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA: uma revisão de  
literatura**

Brasília - DF

2023

TAMIRYS MACIEL DE MENÊSES

**USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO  
RECURSO PARA A PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA: uma revisão de  
literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Faculdade de Ceilândia da Universidade de Brasília como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Terapia Ocupacional.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Daniela da Silva Rodrigues

Co-orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Tâmara Araújo Rocha Nunes

Brasília – DF

2023

## Ficha Catalográfica (Biblioteca)

TAMIRYS MACIEL DE MENÊSES

**USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE COMO  
RECURSO PARA A PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA: uma revisão de  
literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade de Brasília - Faculdade de  
Ceilândia como requisito final para obtenção  
do título de Bacharel em Terapia Ocupacional.

Data da aprovação:    /    /

---

Daniela da Silva Rodrigues - Orientadora  
Doutora em Terapia Ocupacional  
Professora da Faculdade de Ceilândia (FCE/UnB)

---

Tâmara Araújo Rocha Nunes - Co-orientadora  
Terapeuta Ocupacional  
Especializada em Saúde Mental Infantojuvenil (ESCS/SES-DF)

---

Sarah Raquel Almeida Lins  
Doutora em Educação Especial  
Professora da Faculdade de Ceilândia (FCE/UnB)

## RESUMO

**Introdução:** A esclerose múltipla é uma das doenças do sistema nervoso central, crônica autoimune inflamatória, desmielinizante e progressiva, mais comuns entre os adultos jovens. Seu tratamento reduz a progressão da doença, mas não trata os sintomas. Ela prejudica a funcionalidade e afeta a qualidade de vida levando à necessidade de tratamentos adicionais. Dentre as ferramentas disponíveis para a equipe multidisciplinar durante sua atuação com os pacientes com esclerose múltipla estão as práticas integrativas. **Objetivo:** Levantar e sistematizar o conhecimento produzido na literatura sobre a utilização das práticas integrativas no manejo da esclerose múltipla, possibilitando aos profissionais da equipe multidisciplinar a escolha dos melhores recursos para suas intervenções junto a essa população. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library (SciELO) durante o mês de maio, utilizando os seguintes descritores e seus sinônimos em português, inglês e espanhol: “Esclerose Múltipla” e “Terapias Complementares”, e utilizando o operador booleano AND. Foram considerados estudos e artigos originais publicados de 2018 a 2023 com disponibilidade on-line integral. Foram excluídos os artigos em forma de apostilas, cartas e editoriais, revisões, os artigos que repetiram e que não se adequaram ao tema proposto. Para obtenção dos resultados foi feita análise qualitativa dos dados obtidos pela leitura dos textos com auxílio de quadros. **Resultados:** Foram encontrados 245 artigos, porém apenas 12 artigos permaneceram para análise qualitativa. Três deles eram ensaios clínicos controlados que trouxeram resultados promissores das práticas abordadas, mas que sinalizam a necessidade da realização de novos estudos devido às limitações das pesquisas. Os outros nove estudos foram pesquisas transversais realizadas em sete países distintos feitos com amostras diversas. Foi possível observar vários fatores de semelhança, como a prevalência em mulheres, uso de yoga e acupuntura, e fatores de divergência, como as práticas mais utilizadas em cada país, presentes na utilização de práticas alternativas e complementares. Estes resultados podem auxiliar os vários profissionais participantes no cuidado direto ou indireto da pessoa com esclerose múltipla a realizar as melhores escolhas baseadas em informações concretas. **Conclusão:** Conclui-se, então, a importância de aliar as práticas integrativas ao tratamento convencional de esclerose múltipla, pois, quando utilizados de forma correta, podem auxiliar na melhora da funcionalidade e da qualidade de vida das pessoas acometidas por essa patologia.

**Palavras-chave:** Esclerose Múltipla. Práticas Integrativas e Complementares. Terapias Complementares. Terapias Alternativas

## ABSTRACT

**Introduction:** Multiple sclerosis is one of the diseases of the central nervous system, chronic autoimmune inflammatory, demyelinating and progressive, most common among young adults. Its treatment reduces the progression of the disease, but does not treat the symptoms. It impairs functionality and affects quality of life, leading to the need for additional treatments. Among the tools available to the multidisciplinary team during its work with patients with multiple sclerosis are integrative practices. **Objective:** To raise and systematize the knowledge produced in the literature on the use of integrative practices in the management of multiple sclerosis, enabling professionals of the multidisciplinary team to choose the best resources for their interventions with this population. **Methodology:** This is an integrative literature review carried out in the databases Virtual Health Library (VHL) and Scientific Electronic Library (SciELO) during the month of May, using the following descriptors and their synonyms in Portuguese, English and Spanish: "Multiple Sclerosis" and "Complementary Therapies", and using the Boolean operator AND. We considered original studies and articles published from 2018 to 2023 with full online availability. Articles in the form of handouts, letters and editorials, reviews, articles that repeated and did not fit the proposed theme were excluded. To obtain the results, a qualitative analysis of the data obtained by reading the texts with the aid of tables was performed. **Results:** A total of 245 articles were found, but only 12 articles remained for qualitative analysis. Three of them were controlled clinical trials that brought promising results of the practices addressed, but that signal the need for further studies due to the limitations of the research. The other nine studies were cross-sectional studies conducted in seven different countries with different samples. It was possible to observe several factors of similarity, such as the prevalence in women, use of yoga and acupuncture, and divergence factors, such as the most used practices in each country, present in the use of alternative and complementary practices. These results can help the various professionals participating in the direct or indirect care of the person with multiple sclerosis to make the best choices based on concrete information. **Conclusion:** It is concluded, then, the importance of combining integrative practices with the conventional treatment of multiple sclerosis, because, when used correctly, they can help improve the functionality and quality of life of people affected by this pathology.

**Key-words:** Multiple Sclerosis. Integrative and Complementary Practices. Complementary Therapies. Alternative Therapies

**LISTA DE ILUSTRAÇÕES**  
**(Figuras, gráficos, quadros)**

**Quadro 1.** Dados dos estudos .....17

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FCE	Faculdade de Ceilândia
UnB	Universidade de Brasília
MSIF	Federação Internacional de Esclerose Múltipla
EM	Esclerose Múltipla
DMTs	Terapias Modificadoras da Doença
ABEM	Associação Brasileira de Esclerose Múltipla
PICS	Práticas Integrativas e Complementares
MS	Ministério da Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
SciELO	Scientific Electronic Library



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>11</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>13</b>
2.1 Objetivo Geral .....	13
2.2 Objetivo Especifico .....	13
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>14</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Federação Internacional de Esclerose Múltipla (MSIF), a esclerose múltipla (EM) é uma das doenças do sistema nervoso central mais comuns entre os adultos jovens, e se caracteriza por ser uma doença autoimune inflamatória, desmielinizante, progressiva (MULTIPLE SCLEROSIS INTERNATIONAL FEDERATION, 2021a).

De acordo com dados do *Atlas of Multiple Sclerosis* fornecidos pela MSIF (2020), há, aproximadamente, 2,8 milhões de pessoas com EM em todo o mundo, e, ao menos, 300 novos diagnósticos por dia sendo geralmente entre a faixa etária dos 20 aos 40 anos de idade, e no Brasil uma população de aproximadamente 40 mil pessoas, destas 62% são mulheres.

Sem cura atualmente, seu tratamento é feito por meio das terapias modificadoras da doença (DMTs), as quais reduzem a progressão da doença, mas não tratam os seus sintomas, levando à necessidade de tratamentos adicionais (MAURIZ et al., 2013).

A EM causa declínio progressivo das capacidades funcionais afetando a qualidade de vida da pessoa acometida por essa patologia e tem uma manifestação heterogênea entre os casos. Alguns dos sintomas mais comuns são: fadiga, disfunção intestinal e de bexiga, prejuízos cognitivos e emocionais, depressão, espasticidade, distúrbios da marcha, problemas de visão, problemas de movimentação e coordenação, tremores, distúrbios da fala e deglutição, alteração de sensibilidade, dor, disfunção sexual (CAMPOS; TOLDRÁ, 2019), além de qualquer outro sinal ou sintoma neurológico (MULTIPLE SCLEROSIS INTERNATIONAL FEDERATION, 2021b).

Um dos fármacos utilizados para controle da doença são os interferons, porém, A Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM, entre 2019 e 2023) aponta que este tem relacionado possíveis sintomas do tipo gripal como mialgia, febre, calafrios, sudorese, astenia, cefaleia e náusea.

Devido aos sintomas e efeitos colaterais, muitos dos pacientes com essa doença buscam por terapias alternativas para o manejo dos impactos causados pela doença. As medicinas alternativas e complementares são um grupo diverso de práticas de saúde que geralmente não são consideradas parte da medicina convencional (SILBERMANN et al., 2020).

Para efeito de conceituação usaremos neste trabalho a definição de medicina integrativa como o cuidado interdisciplinar o qual usa de forma conjunta o tratamento convencional com o uso das práticas alternativas e complementares em um sistema que se concentra na saúde, no relacionamento terapêutico e na pessoa como um todo (MILLSTINE, 2021; BOON, KACHAN 2008). Neste sentido, é importante diferenciar a definição de uma prática alternativa para a complementar, a primeira refere-se às práticas não convencionais que são

utilizadas substituindo o tratamento convencional, já as complementares são as práticas não convencionais utilizadas de forma conjunta com as convencionais (ROMMER et al., 2018).

Dentro deste grupo das práticas integrativas, alternativas e complementares, por meio da portaria nº 971/2006, foi aprovada no Brasil a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que apresenta práticas reconhecidas pelo Ministério da Saúde e que são disponibilizadas gratuitamente pelo SUS (BRASIL, 2006). Cabe ressaltar que a última revisão na PNPIC, em 2018, introduziu mais 10 novas práticas integrativas e, atualmente, 29 PICS que podem ser oferecidas pelo SUS (BRASIL, 2018).

As PICS são formas de tratamentos que utilizam recursos terapêuticos não considerados como parte da medicina convencional, mas que podem se aliar para a prevenção, recuperação de saúde, melhora na qualidade de vida e bem-estar (BRASIL, 2021; TABISH, 2008; SOARES; GIRONDOLI, 2021).

Assim, a fim de facilitar o uso de práticas de forma integrativa e complementar como recurso, a pergunta de pesquisa que se pretende responder é: Quais os resultados e relações do uso das PICS em pessoas com EM?

## **1.1 Justificativa**

A seis anos recebi confirmação para o diagnóstico de EM e, tanto por minha vivência quanto por relatos de outros, chamou-me a atenção o impacto que ela traz na vida das pessoas, em suas ocupações, seu desempenho e na participação social, seja por conta dos sintomas da própria doença ou pelos efeitos dos medicamentos utilizados em seu controle.

Aliado a isso, sempre tive interesse em aprofundar meus conhecimentos sobre os métodos de tratamento alternativos, pois desde criança me foi ensinado os riscos da automedicação e também pude ver as dificuldades de pessoas que precisam ingerir remédios regularmente em suas rotinas.

Esse percurso me levou à vontade de aprofundar meus estudos sobre as PICS e aliar os conhecimentos adquiridos para uso no manejo dos sintomas advindos em decorrência da EM em busca de um tratamento holístico e que trouxesse melhora na qualidade de vida. Considerando isto penso ser importante a existência de mais estudos e produções científicas sobre práticas integrativas que possibilitem aos profissionais de saúde e aos pacientes tomar decisões baseadas em evidências e, portanto, mais seguras, efetivas e adequadas a cada caso.

Importância ratificada por trabalhos como o de Campos e Toldrá (2019), o qual traz o fato de que a EM tem impacto no desempenho e participação social ao falar sobre a atuação do terapeuta ocupacional e a efetividade de suas atuações com esse público, isso gera consequências diretas nas ocupações das pessoas com EM, como suas atividades de vida

diária, trabalho e participação social. E no artigo de Lopes e Keppers (2020) o qual traz que os sintomas podem gerar impactos no perfil ocupacional, participação social, auto-estima e qualidade de vida em sua revisão, onde traz resultados positivos para o uso da musicoterapia como forma de reabilitação.

O estudo de Olsen (2009) apresenta uma revisão sistemática onde as evidências obtidas datam desde 1950 até 2007 sobre o uso das medicinas alternativas e complementares por pessoas com EM para o manejo dos sintomas tentando responder sobre a frequência do uso, motivo da escolha, efetividade e as práticas mais usadas, e chega à conclusão da necessidade da realização de mais estudos na temática tendo em vista o constante aumento em seu uso.

Já o estudo de revisão feito por Yadav, Shinto e Bourdette (2010) apresentou uma estimativa de que, pelo menos, um terço das pessoas com EM já usaram ao menos uma forma de tratamento complementar. Por fim, a pesquisa de Arji et al. (2022) identifica as terapias alternativas e complementares como promissoras no manejo dos sintomas, mas vê a necessidade de mais estudos na eficácia desses tratamentos.

Nesse contexto faz-se necessária uma revisão de literatura para entender o cenário atual que apresente as relações presentes no uso das PICS e que auxilie no manejo das pessoas com EM pelos profissionais da equipe multidisciplinar: quais os efeitos do uso das PICS, quais as PICS mais utilizadas e como é a relação da pessoa com EM com as PICS.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Levantar e sistematizar o conhecimento produzido na literatura sobre a utilização das PICS no manejo da EM, possibilitando aos profissionais da equipe multidisciplinar a escolha dos melhores recursos para suas intervenções junto a essa população.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Levantar os efeitos negativos e positivos no uso das PICS como recurso de tratamento complementar para a pessoa com EM;
- Verificar quais foram as PICS mais utilizadas pelas pessoas com EM nos últimos anos;
- Identificar as relações presentes no uso das PICS pelas pessoas com EM.

### 3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite incluir literatura teórica e empírica bem como estudos com diferentes abordagens metodológicas (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Esse método é um instrumento utilizado na Prática Baseada em Evidência, a qual consiste na realização de um levantamento da literatura produzida sobre determinado tema, sua avaliação crítica e a identificação da aplicabilidade dos dados oriundos das publicações (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Tem como finalidade reunir e sintetizar o conhecimento obtido na pesquisa de maneira sistemática e ordenada com intuito de contribuir para o aprofundamento de uma determinada temática (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Para a elaboração de uma revisão integrativa, faz-se necessária a adoção de fases que possuam rigor metodológico em busca de evidências sobre determinado assunto. Essas fases compreendem seis etapas: 1) Elaboração da pergunta de pesquisa; 2) Busca ou amostragem na literatura; 3) Coleta dos dados; 4) Análise crítica dos estudos incluídos; 5) Discussão dos resultados e 6) Apresentação da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Diante das dificuldades causadas pelos sintomas relacionados à EM e que afetam em diferentes graus suas ocupações, qualidade de vida, participação social, atividades de vida diária e atividades de vida diária instrumentais, este estudo selecionou as seguintes questões norteadoras: Quais as PICS mais utilizadas pelas pessoas com EM? Quais os efeitos na utilização das PICS como recurso complementar? Como ocorrem as relações do uso das PICS por estas pessoas?

Os critérios para a inclusão dos artigos selecionados foram: estudos e artigos originais publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, com disponibilidade on-line integral nas bases de dados selecionadas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library (SciELO).

Para a definição do período de publicação dos estudos coletados foram escolhidos os publicados nos anos de 2018 a 2023. Decidiu-se por analisar a produção científica dentro deste recorte temporal visando trazer uma maior relevância e atualidade de resultados obtidos aos dados obtidos para análise produzida sobre a temática nesta revisão.

Para a busca dos artigos selecionados foram utilizadas estratégias respeitando as especificidades de cada base de dados, utilizando os descritores: esclerose múltipla e terapias complementares e seus sinônimos, que fazem parte dos Descritores em Ciências da Saúde –

DeCS e MeSH, e o operador booleano AND. A seleção do material foi realizada no mês de maio de 2023, nas bases de dados selecionadas, com a leitura dos títulos e resumos.

Foram excluídos os artigos em forma de apostilas, cartas e editoriais, pois não contemplam os critérios necessários para uma pesquisa científica, uma vez que o foco deste estudo era buscar evidências científicas sobre o assunto. Também foram excluídas revisões e artigos que repetiram.

Para a coleta dos dados foram utilizados instrumentos elaborados pela pesquisadora, para o estudo, com o auxílio de docente da Universidade de Brasília, seguindo as recomendações metodológicas deste tipo de pesquisa. O instrumento utilizado contempla os seguintes itens: identificação do artigo original, características metodológicas do estudo, principais práticas utilizadas, principais resultados das intervenções, as relações do uso das intervenções e as relações da tríade paciente-profissional de saúde-PICS.

A apresentação e discussão dos resultados são apresentados de forma descritiva e expositiva fazendo uso de quadros, com o objetivo de melhor evidenciar a aplicabilidade da revisão integrativa elaborada e possibilitar que este realize sua própria avaliação do conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão (RIBEIRO et al., 2012).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 245 artigos a partir da pesquisa com os descritores Esclerose Múltipla e Práticas Integrativas e Complementares. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 20 artigos foram elegíveis para a fase de eliminação por título e resumo. Após a fase de leitura integral, 8 estudos foram eliminados, 7 por incompatibilidade com o objetivo do estudo ao não mencionar alguma prática integrativa e 1 por ser um estudo não finalizado. Ao final 12 artigos permaneceram para análise qualitativa.

A maioria dos estudos foram estudos observacionais transversais com foco qualitativo na análise dos resultados. Eles foram realizados com número de pessoas, características dos participantes, culturas e método de obtenção dos dados diversos entre si, o que dificulta a análise precisa dos dados obtidos dos estudos, mas o cruzamento deles ainda traz resultados relevantes para possível generalização dos resultados obtidos, como o fato de que a maioria dos participantes da pesquisa era do sexo feminino pois a EM é uma doença que atinge mais as mulheres.

Apenas os artigos de Ultramari et al. (2020), Sajadi et al. (2020) e Mark et al. (2018), os quais focaram em testar os efeitos de práticas específicas, foram ensaios clínicos controlados (tai-geiko, reflexologia podal e terapia de movimento induzido por restrição). Todos apresentaram resultados promissores dentro de suas propostas, porém mais estudos são necessários para generalização dos resultados devido às limitações como, por exemplo, o número de participantes pequeno, características dos grupos de participantes, tempo de duração das pesquisas e a falta de um acompanhamento após a intervenção.

No Quadro 1 é possível visualizar os dados dos artigos presentes nesta revisão.



QUADRO 1 - Dados dos estudos.

Artigo	Autor/Ano	Tipo de pesquisa	Práticas mencionadas	Resultados
Complementary and alternative medicine in multiple sclerosis: a questionnaire-based study	PODLECKA-PIĘT OWSKA et al. (2022)	Estudo observacional transversal	-Suplementos <b>-Fitoterapia</b> <b>-Homeopatia</b> -Técnicas de massagem <b>-Acupuntura</b> <b>-Yoga</b> <b>-Meditação</b> -Dietas -Terapias espirituais <b>-Apiterapia</b>	-64% dos participantes já utilizaram PAC ao menos uma vez -A maioria dos participantes declararam perceber um possível (58%) ou acentuado (43,7%) efeito positivo
A cross-sectional survey of cannabis use by people with MS in Oregon and Southwest Washington	RICE et al. (2021)	Estudo observacional transversal	-Uso de Cannabis por métodos diversos (fumada, vaporizada, <b>homeopatia</b> , <b>fitoterapia</b> , óleo, formas tópicas...)	-A maioria dos participantes (64-78% dependendo do método de administração) descreveu o uso como muito ou algo benéfico -Participantes que não fazem uso do tratamento convencional tem mais chances de perceber a Cannabis como benéfica
Factors Associated With Medication Use Among Individuals Living With Multiple Sclerosis	ALPHONSUS e D'ARCY. (2020)	Estudo observacional transversal	<b>-Fitoterapia</b> -Massagem <b>-Acupuntura</b> -Suplementos -Dietas <b>-Hipnose</b>	-Melhora nos sintomas, redução de dor e espasmos musculares, relaxamento, redução na fadiga e na tensão, melhora na qualidade de vida -O uso de Panax Ginseng não mostrou resultados significativos na melhora da fadiga -O uso do Ginkgo Biloba demonstrou melhora na fadiga, funcionalidade e severidade dos sintomas
Cross-sectional survey of complementary and alternative medicine used in Oregon and Southwest Washington to treat multiple sclerosis: A 17-Year update	SILBERMANN et al. (2020)	Estudo observacional transversal	-Suplementos <b>-Homeopatia</b> <b>-Fitoterapia</b> -Técnicas de relaxamento -Técnicas de mente e corpo ( <b>acupuntura</b> , massagem, tai-chi, <b>yoga</b> , <b>meditação</b> , mindfulness) -Dietas	-Todas as formas de atividades físicas foram consideradas altamente benéficas -43% dos que utilizaram técnicas de massagem relataram estas como muito benéficas -84% dos que utilizaram yoga o relataram como muito benéfico -46% dos que utilizaram musicoterapia relataram que esta é muito benéfico -81% dos que utilizaram acupuntura relataram ela como muito benéfico

Physical and functional aspects of persons with multiple sclerosis practicing Tai-Geiko: randomized trial	ULTRAMARI et al. (2020)	Ensaio clínico controlado	-Tai-Geiko	-Melhoras significativas na força, velocidade e amplitude de movimento, habilidade cognitiva, funcionalidade e balanço
The effect of foot reflexology on constipation and quality of life in patients with multiple sclerosis. A randomized controlled trial.	SAJADI et al. (2020)	Ensaio clínico controlado	<b>-Reflexologia podal</b>	-Melhora significativa na constipação do grupo intervenção após a reflexologia -Apesar da melhora do grupo intervenção comparado com o grupo controle a reflexologia não proporcionou melhora significativa na qualidade de vida
Assessment of the complementary and integrative medicine utilization among patients with multiple sclerosis using a translated and adapted version of the international questionnaire (I-CAM-QP): A cross-sectional study in Southern Iran	FARHOUDI et al. (2019)	Estudo observacional transversal	-Fitoterapia -Práticas de autoajuda ( <b>yoga, meditação</b> ) -Terapias espirituais -Terapias manuais -Terapias energéticas <b>-Quiropraxia</b> -Dietas -Suplementos -Medicina persa ( <b>homeopatia, acupuntura</b> )	-76% dos que fizeram uso das ervas medicinais consideraram que elas trouxeram muito ou alguma melhora -65,1% declararam que as práticas integrativas são algo/muito benéficas -12,5% dos participantes informaram que tiveram efeitos colaterais devido às práticas integrativas
Is non-traditional therapy for multiple sclerosis overwhelming in Saudi Arabia	SHARIFF et al. (2019)	Estudo observacional transversal	-Técnicas de mente e corpo -Técnicas espirituais -Terapias sonoras -Terapia energética -Suplementação -Ventosas/Hejama <b>-Meditação</b> <b>-Apiterapia</b> <b>-Yoga</b> <b>-Acupuntura</b> <b>-Reflexologia</b> -Dietas	-As práticas mais utilizadas foram; suplementos, ventosas, técnicas espirituais e meditação -A principal fonte de informação para as práticas alternativas e complementares foi a internet -A maioria dos pacientes não informa o uso das práticas alternativas e complementares ao médico
The use of traditional and complementary medicine among patients with multiple sclerosis in Belgium	HUYBREGTS, BETZ E DEVROEY (2018)	Estudo observacional transversal	<b>-Homeopatia</b> <b>-Acupuntura</b> -Suplemento -Dietas <b>-Ozonioterapia</b> <b>-Osteopatia</b> <b>-Reflexologia</b>	-Pacientes em uso dos remédios modificadores do curso da doença e usuários de terapias complementares ficaram mais satisfeitos com o suporte e resultado do tratamento convencional do que com o das terapias complementares -45% dos usuários de terapias complementares indicaram que as expectativas do tratamento foram pelo

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Aromaterapia</b></li> <li>-<b>Massagem</b></li> <li>-<b>Yoga</b></li> <li>-<b>Meditação</b></li> <li>-<b>Apiterapia</b></li> </ul>	<p>menos parcialmente atendidas, melhora no humor e na qualidade de vida</p> <p>-Nenhuma das práticas provou resultados positivos que sejam maiores do que um possível efeito placebo</p>
Coping behavior in multiple sclerosis-complementary and alternative medicine: A cross-sectional study	ROMMER et al. (2018)	Estudo observacional transversal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Suplementos</b></li> <li>-<b>Fitoterapia</b></li> <li>-Técnicas de relaxamento</li> <li>-<b>Massagem</b></li> <li>-<b>Medicina tradicional chinesa</b></li> <li>-<b>Homeopatia</b></li> <li>-Dietas</li> <li>-Terapia termal e hidroterapia</li> <li>-Toque terapêutico</li> <li>-<b>Quiropraxia</b></li> </ul>	<p>-57,6% dos usuários informaram que as práticas trouxeram efeitos positivos no seu estado de saúde</p> <p>-40,4% dos usuários não viram efeito nenhum</p> <p>-2% dos usuários informaram piora de suas condições</p> <p>-O uso das práticas espirituais apresentam tanto resultados positivos como negativos no estresse e estado psicológico a depender da abordagem utilizada</p>
Phase II Randomized Controlled Trial of Constraint-Induced Movement Therapy in Multiple Sclerosis. Part 1: Effects on Real-World Function	Mark et al. (2018)	Ensaio clínico controlado	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Terapia de movimento induzido por restrição</li> <li>-Terapia aquática</li> <li>-<b>Massagem</b></li> <li>-<b>Yoga</b> suave</li> <li>-<b>Meditação</b> com foco em respiração</li> </ul>	<p>-Ambas terapias tiveram efeitos positivos das atividades motoras, porém a melhora dos que realizaram a terapia de movimento induzido por restrição foi mais acentuada</p> <p>-Ambos tratamentos foram bem tolerados e sem a ocorrência de efeitos adversos</p>
Use of complementary and alternative medicine in patients with multiple sclerosis in Germany	GOTTA, MAYER e HUEBNER. (2018)	Estudo observacional transversal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suplementação</li> <li>-Técnicas de relaxamento</li> <li>-<b>Homeopatia</b></li> <li>-<b>Meditação</b></li> <li>-<b>Yoga</b></li> <li>-Tai Chi</li> <li>-Qi Gong</li> <li>-Dietas</li> <li>-Terapias espirituais</li> <li>-<b>Acupuntura</b></li> <li>-<b>Medicina chinesa</b></li> <li>-<b>Musicoterapia</b></li> <li>-<b>Medicina antroposófica</b></li> <li>-<b>Osteopatia</b></li> </ul>	<p>-Usuários das práticas tiveram melhores valores de independência</p> <p>-Houve uma relação entre o uso das práticas alternativas e complementares e a prevenção de novos surtos</p> <p>-Yoga, Tai Chi, Qi Gong, técnicas de relaxamento, meditação e uso de suplementos foram as práticas que mais trouxeram satisfação aos pacientes</p> <p>-Medicina chinesa, medicina antroposófica, terapia com campo magnético, terapia neural e terapia de biorressonância foram consideradas medíocres pelos participantes</p>

Fonte: Dados da pesquisa

Com relação ao ano de publicação dos artigos, os mais antigos são de 2018 e o mais recente é de 2022. Ocorreu a publicação de, ao menos, um artigo por ano. Os anos de 2018 e 2020 são os anos com o maior número de publicações sobre o assunto, ambos com 4 artigos.

Infere-se que o aumento na produção científica em 2018 pode estar relacionado à realização do 1º Congresso Internacional de Práticas Integrativas e Complementares e Saúde Pública, a ocasião provavelmente estimulou a produção científica sobre PICS, além de ter sido o momento utilizado pelo Ministério da Saúde do Brasil para anunciar a Portaria nº 702/2018 (HABIMORAD, 2020). Em 2020, o contexto de pandemia com as restrições e o isolamento social geraram um aumento na automedicação e na adoção das PICS que, mesmo com a escassez de evidências, apareceram como possibilidade acessível para prevenção, manutenção e fortalecimento da imunidade (BEZERRA, 2021), sendo causa provável de mais estudiosos tentar provar sua eficácia e segurança estimulando a produção científica mundial na temática.

Considerando os países de realização dos estudos, a Arábia Saudita, Bélgica, Brasil, Canadá e Polônia foram os países com o menor número de publicações, com um artigo publicado cada. O país com o maior número de publicações foi os Estados Unidos. O Brasil foi o único país da América Latina com publicação dentro do recorte metodológico escolhido.

Uma das prováveis razões está na prevalência da esclerose múltipla, enquanto em regiões de maior latitude a incidência é maior, provavelmente estimulada pelas menores taxas de vitamina D já que sua deficiência tem sido relacionada com o aumento no risco de desenvolver EM e a presença da forma metabolicamente ativa como fator de proteção (RODRIGUES BATISTA.; FERNANDA SANTIAGO; HORIQUINI-BARBOSA, 2021; VILAS BOAS; ROCHA, 2016; YADAV; SHINTO; BOURDETTE, 2010).

No Brasil a EM é considerada uma doença rara que acomete 1 a cada 5.500 pessoas, já nos Estados Unidos a prevalência é de 1 a cada 400 pessoas (MULTIPLE SCLEROSIS INTERNATIONAL FEDERATION, 2020).

De acordo com os achados desta revisão, o uso de suplementação e a ingestão de dietas especiais foram as práticas complementares mais recorrentes, estando presente em 8 dos 12 estudos. Em seguida, estão o yoga e a acupuntura, ambos com 7 estudos; a homeopatia, as técnicas de relaxamento, a massagem e meditação com 6 estudos cada; reflexologia com 5 estudos; a, fitoterapia, o tai chi, práticas espirituais com 4 estudos cada.

Apesar do uso de suplementação e dietas específicas serem um ponto em comum na maioria dos artigos, seguidos pelo yoga e a acupuntura como as práticas mais recorrentes, a variação da presença das práticas alternativas e complementares nos artigos ocorre devido aos

públicos diversos, pois a escolha final do tipo de prática alternativa ou complementar praticada depende muito da cultura na qual estão inseridos.

Um dos estudos realizados na Polônia trouxe como as práticas mais escolhidas a suplementação, as dietas e o uso de práticas psicofísicas (terapias manuais e técnicas de relaxamento) (PODLECKA-PRETOWSKA et al., 2022). Já na Alemanha os suplementos, as técnicas de relaxamento e a homeopatia foram os mais utilizados (GOTTA; MAYER; HUEBNER, 2018).

Sobre este aspecto, não há estudos trazendo a razão exata pela qual essas práticas foram as mais escolhidas, mas Kochs (2014) especula que um dos motivos pode ser os custos das práticas, pois poucas das práticas estão inclusas nos planos de saúde, ou, também, devido à menor necessidade de deslocamento para utilizá-las, pois com a progressão da doença o deslocamento se torna mais difícil, e possivelmente por elas apresentarem bons resultados e poucos efeitos colaterais (KOCHS et al., 2014).

Já no Irã, segundo Farhoudi et al. (2019) as mais comuns foram fitoterapia, uso de suplementos, técnicas de auto ajuda e as práticas espirituais. Neste país o uso de ervas medicinais é bastante popular, o alto uso de suplementos ocorre por conta da vitamina D, a qual é geralmente prescrita pelos médicos convencionais devido a seus efeitos na progressão da doença e as fortes crenças espirituais fazem com que as práticas espirituais sejam parte fundamental de sua cultura (FARHOUDI et al., 2019).

A presente revisão também mostrou sobre os efeitos do uso das práticas alternativas e complementares em demandas específicas, sendo os mais comuns a melhora na qualidade de vida e a redução da fadiga, seguidos por melhora nos sintomas e melhora na funcionalidade, redução na frequência dos surtos e melhora no humor. Todos estes resultados foram mencionados em mais de um artigo e um mesmo artigo pode citar mais de um resultado. Outros sintomas foram menos mencionados, tendo cada um deles aparecido em um único artigo. Isto provavelmente se deve ao fato de que a maioria dos estudos são pesquisas transversais sem um modo de coleta padronizado entre eles, o que fez com que resultados mais abrangentes como melhora na qualidade de vida, melhora nos sintomas e melhora na funcionalidade fossem os mais recorrentes. Dentre os outros sintomas, a fadiga foi o que mais apareceu, segundo estudos de 50-90% das pessoas com EM relatam fadiga, sendo esta correlacionada com a presença de depressão e pior qualidade de vida (PITTION-VOUYOVITCH et al., 2006).

Com relação aos benefícios alcançados por meio das práticas integrativas, os autorrelatos trazidos nos estudos apontam que 84% dos que utilizaram yoga o relataram como muito benéfico, 81% dos que utilizaram acupuntura relataram ela como muito benéfica, todas as formas de atividade física foram consideradas altamente benéficas (SILBERMANN et al.,

2020), 76% dos que fizeram uso das ervas medicinais consideraram que elas trouxeram muito ou alguma melhora (FARHOUDI et al., 2019) e Yoga, Tai Chi, Qi Gong, técnicas de relaxamento, meditação e uso de suplementos foram as práticas que mais trouxeram satisfação aos pacientes (GOTTA; MAYER; HUEBNER, 2018). Já a medicina chinesa, medicina antroposófica, terapia com campo magnético, terapia neural e terapia de biorressonância foram consideradas medíocres pelos participantes (GOTTA; MAYER; HUEBNER, 2018).

De modo geral, o uso das práticas alternativas e complementares foi descrito por todos os artigos como tendo efeitos positivos pela maioria das pessoas com EM. Por outro lado, efeitos negativos foram relatados apenas em duas pesquisas, com 2-12,5% dos participantes das pesquisas indicando piora de saúde após o uso das práticas alternativas e complementares (ROMMER et al., 2018; FARHOUDI et al., 2019).

Ressalta-se que nenhum desses estudos trouxe o impacto específico dessas práticas nos sintomas. Como a maioria dos textos não explora os efeitos em maiores detalhes, por serem pesquisas com foco na descrição epidemiológica do tema, apenas podemos inferir possíveis causas como, por exemplo, interação negativa com os medicamentos, efeito colateral da prática, uso de maneira incorreta da PICS e utilização de práticas invasivas e arriscadas. Como exemplo houve o caso de um homem de 47 anos que teve envenenamento por chumbo, tanto seu remédio homeopático quanto seu cachimbo de maconha apresentaram presença da substância, e caso o remédio homeopático tenha sido produzido de maneira correta, a causa provável pode ser o chumbo presente no cachimbo, ambos foram utilizados como forma tratamento da EM (FISHER; LE COUTEUR, 2000).

O uso das práticas espirituais apresentam tanto resultados positivos como negativos no estresse e estado psicológico a depender da abordagem utilizada. Elas ajudam quando tem um caráter mais voltado para o suporte em sua aplicação e prejudicam quando aparecem com caráter punitivo ao usuário (ROMMER et al., 2018). Segundo Guimarães e Avezum (2007) um maior nível de envolvimento religioso está associado de forma positiva com os marcadores de bem-estar, redução de sintomas de depressão e comportamentos suicidas, melhorando a saúde mental.

Dentre os ensaios clínicos controlados, o estudo de Ultramari (2020) sobre o Tai-Geiko, uma ginástica oriental. As ginásticas e artes marciais de base oriental, como o tai-geiko, são ginásticas bioenergéticas que envolve aspectos motores e cognitivos, e que se relacionam à força, coordenação, flexibilidade e funções executivas, estimulando-os, promovendo e mantendo a independência e funcionalidade para a realização de suas ocupações (NESPOLLO, 2019). O estudo mostrou que a prática do Tai-Geiko além de proporcionar melhora da funcionalidade nas pessoas com EM ao aperfeiçoar de forma significativa força, velocidade, amplitude de movimento, habilidade cognitiva e balanço ao

promover a reabilitação global do indivíduo com atividades baseadas em sua rotina (ULTRAMARI et al., 2020).

Uma das práticas integrativas é a reflexologia podal, que é uma das técnicas da reflexologia, uma prática não invasiva que utiliza as mãos com auxílio de óleos naturais para criar pressão em pontos específicos no corpo de partes como mãos, pés e orelhas. Ao tocar, pressionar ou massagear os pontos cria-se reações involuntárias que estimulam a circulação sanguínea, relaxa, reduz dor e ansiedade, melhora sistema imunológico e proporciona um equilíbrio do organismo (LEITE; ZÂNGARO, 2005).

Sobre esta técnica, o ensaio clínico realizado por Sajadi et al. (2020) abordou sobre reflexologia podal e demonstrou os seus efeitos no tratamento da constipação a fim de proporcionar melhora na qualidade de vida. As autoras apontam que com a intervenção ocorreu melhora significativa na constipação, portanto a reflexologia podal pode ser utilizada para reduzir os sintomas intestinais melhorando a capacidade funcional e estimulando o autocuidado.

O último ensaio clínico estuda os resultados da terapia de movimento induzido por restrição e compara seu efeito ao de uma bateria de outros tratamentos (conjunto de terapia aquática, yoga suave, massagem e meditação) no tratamento da paresia de membro superior, uma condição que pode levar a limitações em suas atividades de vida diária, restringindo sua independência e participação social (COSTA et al., 2016). Mark et al. (2018) ao comparar as abordagens demonstrou que ambos os tratamentos foram bem tolerados e sem intercorrências e ambos tiveram efeitos positivos nas atividades motoras do membro superior com paresia, porém, a terapia de movimento induzido por restrição proporcionou uma melhora mais acentuada.

Os grupos estudados nos artigos foram compostos em sua maioria por pessoas do sexo feminino 58-93,9%, com médias de idade variando dos 32,3 aos 45 anos, convivendo com a doença de 5,6-18 anos com níveis de incapacidade diversos e 64-100% já usaram pelo menos uma prática alternativa ou complementar. Estes achados estão em concordância com outros estudos já publicados, eles mostram uma ampla faixa de variação com relação ao uso de, pelo menos, uma PICS e isto se deve às várias divergências para as coletas de dados como os questionários, metodologia dos estudos, tipos de PICS consideradas, acessibilidade, cultura e período de tempo (SHARIFF et al., 2019; FARHOUDI et al., 2019). Por exemplo, ao considerar se já utilizou ao menos uma PICS na vida ou se utilizou alguma PICS nos últimos seis ou três meses.

As principais razões pelas quais a pessoa com EM costuma utilizar práticas alternativas e complementares são as recomendações de não-médicos, como amigos, familiares e outros pacientes, a falta de eficácia do tratamento convencional, o manejo dos

sintomas e a busca por tratamentos holísticos (PODLECKA-PIETOWSKA et al., 2022; ALPHONSUS; D'ARCY, 2020). As principais fontes de informação sobre as PICS foram a internet, amigos e familiares, histórias de outros pacientes com EM e outros profissionais de saúde que não seja seu neurologista (SHARIFF et al., 2019; GOTTA; MAYER; HUEBNER, 2018; HUYBREGTS; BETZ ; DEVROEY, 2018). Tendo em vista como muitos pacientes farão em algum momento uso das práticas alternativas e complementares sem a orientação de profissionais de saúde com um conhecimento adequado de sua condição é importante que os profissionais que o acompanham tragam o assunto das práticas para que possam orientá-los da melhor forma possível, e a internet e as redes sociais podem ser grandes aliados, já que esta está entre as principais fontes de informação dessas pessoas.

As principais características dos usuários das práticas presentes nos estudos são possuir algum grau de incapacidade (STRATOS et al., 2020), sendo que quanto mais longo o período de convivência com a doença e maior a severidade dos sintomas, fica mais provável a escolha por tratamentos holísticos, pois ao contrário das drogas modificadoras do curso da doença, elas proporcionam um alívio dos sintomas tratando corpo, mente e espírito (ALPHONSUS; D'ARCY, 2020). Por outro lado, pacientes com níveis muito baixos ou alto de incapacidade costumam usar menos as práticas alternativas e complementares em saúde (GOTTA; MAYER; HUEBNER, 2018), isso provavelmente pode estar vinculado ao fato de que pontuações muito baixas de incapacidade sentem menos a necessidade de um tratamento complementar, ainda que preventivo, e as pontuações muito altas e pessoas idade muito avançada preferem tratamentos convencionais por serem baseados em evidências científicas comprovadas ou por estarem desiludidos com os tratamentos (SHARIFF et al., 2019; GOTTA; MAYER; HUEBNER, 2018).

Outros fatores associados ao maior uso das práticas alternativas ou complementares é a não adesão ao uso correto dos tratamentos convencionais para a esclerose múltipla, seja devido a crenças pessoais ou por conta dos efeitos colaterais (STRATOS et al., 2020; ALPHONSUS; D'ARCY, 2020). Provavelmente por não possuírem o fator de proteção adicional trazido pelos medicamentos convencionais, pessoas que fazem uso apenas das práticas alternativas conseguem perceber melhor seus efeitos (HUYBREGTS; BETZ; DEVROEY, 2018). Pacientes que aderem ao uso dos tratamentos convencionais de maneira correta demonstram mais satisfação com o suporte e resultado do tratamento do que os que usam apenas terapias alternativas (HUYBREGTS; BETZ; DEVROEY, 2018).

As principais razões para não falarem sobre o uso de práticas alternativas ou complementares com os profissionais de saúde que os acompanham foram: a falta de iniciativa do profissional em trazer o assunto, desconhecimento dos pacientes sobre as PICS (o que é considerado como práticas complementares, possíveis interações dos tratamentos,



crença de que são seguros,...) ou sentir que não há necessidade de informar e por receio da reação do profissional de saúde (PODLECKA-PIETOWSKA et al., 2022; FARHOUDI et al., 2019). No geral, médicos são considerados autoridades confiáveis para discussões a respeito das PICS, e hipotetiza-se que muitos pacientes gostariam de conversar com seu médico sobre o assunto mas não o fazem por falta de iniciativa do profissional de saúde de trazer o assunto ou por receio de incomodar o profissional devido à falta de tempo. Apesar da maior probabilidade dos usuários de PICS trazerem o assunto a seus médicos, a maioria não informam sobre o uso.

Assim, considera-se a importância de que os profissionais de saúde conheçam melhor sobre as PICS e tenham a iniciativa de conversar com os pacientes sobre o assunto para que possam oferecer tratamentos complementares integrais, melhorando sua qualidade de vida por meio de tratamentos menos medicamentosos para os sintomas que a pessoa com EM possa desenvolver.

Considerando os resultados apresentados por este estudo, acredita-se que as PICS podem ajudar tanto no aspecto psicossocial, ajudando na forma como a pessoa lida com a doença ao se perceber como parte ativa no tratamento e melhorando sua autoestima, sua participação social, promovendo sua independência nas atividades de vida diária ao manter e melhorar a capacidade funcional e permitindo com que os sintomas não atrapalhem a realização de suas ocupações como trabalho, lazer, educação e descanso.

## **5 CONCLUSÃO**

Esta pesquisa objetivou identificar e comparar as práticas alternativas e complementares e as relações que existem e afetam as escolhas das pessoas com EM, de modo a facilitar ao profissional de saúde o uso de PICS visando oferecer a esta população um cuidado mais efetivo, seguro, holístico e que se adeque a suas necessidades com o intuito de proporcionar a eles uma melhor qualidade de vida por meio de um cuidado integral em saúde.

Perante os dados apresentados neste trabalho é possível perceber os benefícios do uso de práticas integrativas com esta população. Verificou-se que o uso das PICS, aliado ao tratamento convencional, pode proporcionar às pessoas com EM os melhores resultados de estímulo e manutenção de aspectos cognitivos, motores e sensoriais, pode reduzir a severidade da forma como a doença se desenvolve, e assim, ter impacto positivo na qualidade de vida.

Cabe ressaltar que para que um tratamento seja considerado complementar ele precisa ser usado em conjunto com o tratamento convencional, o que no caso da esclerose múltipla são as drogas modificadoras do curso da doença. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é

incentivar a adição do uso de PICS tratamento, e não substituí-lo, pois mesmo com os aspectos negativos da terapia convencional ela tem papel fundamental no cuidado dessa população pois reduz a progressão da doença enquanto as PICS virão como auxiliares ao tratar os sintomas causados pela doença e pelo uso dos medicamentos, tendo em vista os resultados positivos trazidos pelos estudos e a falta de efeitos colaterais nos estudos onde houve um maior acompanhamento do profissional de saúde.

Este estudo possui várias contribuições para o tema, durante a pesquisa, não foram observados outros estudos similares sendo realizados no Brasil. Ele ajudou a aumentar a visibilidade sobre o tema, pois este ainda precisa ser mais discutido tendo em vista que tanto os resultados das práticas quanto as definições sobre as práticas integrativas ainda são pouco discutidos. Ele também pode auxiliar como ponto de partida para pesquisadores brasileiros com interesse no tema tenham um referencial inicial que os ajude em suas pesquisas.

No entanto, houve uma escassez de resultados que permitisse uma análise mais profunda dos impactos do uso de PICS. A maioria dos artigos trouxe dados mais abrangentes sobre o efeito positivo, satisfação, melhora dos sintomas e melhora na qualidade de vida. Estes são dados importantes para a visão de um panorama macro, mas que não suprem completamente as necessidades no plano individual, onde o indivíduo precisa escolher entre duas práticas para a mesma finalidade. Assim, faz-se necessário a produção de mais estudos clínicos para que se possa realizar comparações mais específicas dos resultados e possibilitar às partes envolvidas tomar as melhores decisões em práticas centradas nas necessidades dos usuários.

Outra lacuna observada é a escassez de dados para o contexto do Brasil. Como foi possível observar, apesar dos dados terem sido generalizados visto as semelhanças dentro de um contexto amplo, o Brasil e seus estados possuem características próprias que irão afetar o uso das PICS. Podemos citar como exemplo destas divergências a existência de um serviço de saúde gratuito, o SUS, o qual tem em seu rol 29 diferentes PICS disponíveis enquanto em alguns países o custo limita o uso delas.

Diante disto, se sugere para futuros estudos pesquisas que sejam realizadas pelos profissionais atuantes na prática, que poderão trazer dados que eles considerem relevantes para outras pessoas que desejem fazer uso das PICS, além de permitir um acompanhamento a longo prazo de seu uso. Outra possibilidade são estudos que envolvam estes profissionais buscando ver suas opiniões sobre as PICS e sua utilização.

O maior desafio é aumentar o número de estudos específicos para o contexto do Brasil, com diversas populações e voltados para profissionais de saúde específicos. Além da escassez de estudos realizados no Brasil, algumas das razões para a limitação dos dados neste estudo podem ser a metodologia de pesquisa escolhida, as bases de dados selecionadas e o

recorte temporal escolhido. Então outras sugestões para novas pesquisas seriam a ampliação do recorte temporal, utilização de bases de dados diferentes ou de revistas científicas e uso de uma metodologia que permita uma seleção de outros tipos de estudos, como a revisão de escopo, revisão narrativa e revisão sistemática.

Considera-se a importância de que os profissionais de saúde tenham acesso a essas informações para que possam promover uma prática integrativa e complementar, com tratamentos efetivos, reduzindo as chances de efeitos adversos, abandono do cuidado e piora desnecessária do quadro clínico inicial.

Atualmente a internet é a principal fonte de informação da maioria dos pacientes que nem sempre trazem suas demandas ao profissional de saúde que o acompanha, portanto é essencial que este se informe sobre as PICS e tenha a iniciativa de trazer o assunto com seu paciente.

Conclui-se, então, a importância de aliar PICS ao tratamento convencional de EM, pois, quando utilizados de forma correta, são bons auxiliares na melhora funcional e na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALPHONSUS, K. B.; D'ARCY, C.. Factors Associated With Medication Use Among Individuals Living With Multiple Sclerosis. **Journal of evidence-based integrative medicine**, 25, 2515690X20936978. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2515690X20936978>. Acesso em: 14 jul. 2023

ARJI, Goli et al.. **Complementary and alternative therapies in multiple sclerosis: a systematic literature classification and analysis**. *Acta Neurol Belg* 122, 281–303. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13760-021-01847-3>. Acesso em: 14 jul. 2023

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA (ABEM). [Internet]. **Tratamentos**. São Paulo. [Entre 2019 e 2023] Disponível em: <https://www.abem.org.br/esclerose-multipla/tratamento/>. Acesso em: 14 jul. 2023

BOON, Heather S.; KACHAN, Natasha. **Integrative medicine: a tale of two clinics**. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 8, 32. 2008. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-8-32>. Acesso em: 14 jul. 2023

BRASIL (Ministério da Saúde). [Internet]. **Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde; 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/legislacao/portaria-gm-no-971-de-03-de-maio-de-2006/@@download/file> . Acesso em: 14 jul. 2023

BRASIL (Ministério Da Saúde). [Internet]. **Portaria n. 702/2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da União, Brasília. 21 de março de 2018. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html). Acesso em: 16 jun. de 2023.

BRASIL (Ministério Da Saúde). [Internet]. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília, 2021. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics> . Acesso em: 16 jun. de 2023.

BEZERRA, Danielle Rachel Coelho. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no isolamento social pela COVID-19 no Brasil**. Universidade Federal Fluminense, 2021.

Disponível em:

<https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/23392/Danielle%20Rachel%20Coelho%20Bezerra.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . Acesso em 19 jul.

CAMPOS, L. A. B.; TOLDRÁ, R. C.. Intervenções de Terapia Ocupacional com pessoas com esclerose múltipla: revisão integrativa da literatura. **Cadernos Brasileiros de Terapia**

**Ocupacional**, v. 27, n. 4, p. 885–897, out. 2019. Disponível em:

<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1840>. Acesso em: 14 jul. 2023

COSTA, V. DA S. et al.. Efeitos da terapia espelho na recuperação motora e funcional do membro superior com paresia pós-AVC: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 23, n. 4, p. 431–438, out. 2016.

FARHOUDI, Farinaz et al.. **Assessment of the complementary and integrative medicine utilization among patients with multiple sclerosis using a translated and adapted version of the international questionnaire (I-CAM-QP): A cross-sectional study in Southern Iran**.

*Complement Ther Med*. 2019; 46: 47–53, doi: 10.1016/j.ctim.2019.07.016, indexed in

Pubmed: 31519287. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2019.07.016> . Acesso em: 14 jul. 2023.

FISHER, AA; LE COUTEUR, D G. Lead poisoning from complementary and alternative medicine in multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* ; 69(5): 687-9, 2000 Nov.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1763394> . Acesso em: 19 jul.

GOTTA, Mario; MAYER, Christoph A.; HUEBNER, Jutta. **Use of complementary and alternative medicine in patients with multiple sclerosis in Germany**. *Complement Ther Med*. 2018; 36: 113–117, doi: 10.1016/j.ctim.2017.12.006, indexed in Pubmed: 29458916.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2017.12.006> . Acesso em: 14 jul. 2023

GUIMARÃES, H. P.; AVEZUM, Á.. O impacto da espiritualidade na saúde física. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, p. 88–94, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/HCc9kdndvxXFjdXZtfdGyP/#> . Acesso em 19 jul

HABIMORAD, Pedro Henrique Leonetti et al.. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 25, n. 2, 2020 [Acessado 19 Julho 2023] , pp. 395-405. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.11332018>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.11332018>.

HUYBREGTS E; BETZ W; DEVROEY D. **The use of traditional and complementary medicine among patients with multiple sclerosis in Belgium.** *J Med Life*. 2018 Apr-Jun;11(2):128-136. PMID: 30140319; PMCID: PMC6101689. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6101689/pdf/JMedLife-11-128.pdf> . Acesso em: 14 jul. 2023.

KOCHS et al.. The use of complementary and alternative medicine in patients with multiple sclerosis: a longitudinal study. *Complement Ther Med*. 2014;22(1):166-172. doi:10.1016/j.ctim.2013.11.006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.11.006> . Acesso em: 19 jul. 2023.

LEITE, Fernanda C; ZÂNGARO, Renato A. **REFLEXOLOGIA: UMA TÉCNICA TERAPÊUTICA ALTERNATIVA.** 1 UNIVAP/Laboratório de Biodinâmica, Av. Shishima Hifumi, 2911 São.JOSÉ DOS CAMPOS - SP. 2005

LOPES, J.; KEPPERS, I. I.. Music-based therapy in rehabilitation of people with multiple sclerosis: a systematic review of clinical trials. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 79, n. 6, p. 527–535, jun. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/nR4kvsmGpddyNWyfFZwFKG/?lang=en#> . Acesso em: 19 jul.

MARK, V. W. et al.. **Phase II Randomized Controlled Trial of Constraint-Induced Movement Therapy in Multiple Sclerosis.** Part 1: Effects on Real-World Function. *Neurorehabilitation and neural repair*, 32(3), 223–232. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1545968318761050> . Acesso em: 14 jul. 2023.

MAURIZ et al.. Effects of a low-fat diet with antioxidant supplementation on biochemical markers of multiple sclerosis long-term care residents. *Nutr Hosp*. 2013;28(6):2229-2235. Published 2013 Nov 1 Disponível em: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6983.pdf> ..Acesso em: 19 jul. 2023.

MILLSTINE, Denise. **Visão geral da medicina integrativa, complementar e alternativa**. 2021. In: MANUAL MSD. Disponível em: [https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/t%C3%B3picos-especiais/medicina-integrativa-complementar-e-alternativa/vis%C3%A3o-geral-da-medicina-integrativa-complementar-e-alternativa#v39504346\\_pt](https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/t%C3%B3picos-especiais/medicina-integrativa-complementar-e-alternativa/vis%C3%A3o-geral-da-medicina-integrativa-complementar-e-alternativa#v39504346_pt). Acesso em: 16 jun. de 2023.

MULTIPLE SCLEROSIS INTERNATIONAL FEDERATION (MSIF). **Fact sheet Brazil**. Multiple Sclerosis International Federation, 3rd Floor Skyline House, 200 Union Street London. Atlas of MS. [2020]. Disponível em: <https://www.atlasofms.org/fact-sheet/brazil>. Acesso em: 16 jun. de 2023.

MULTIPLE SCLEROSIS INTERNATIONAL FEDERATION (MSIF). **What is MS?**. Multiple Sclerosis International Federation, 3rd Floor Skyline House, 200 Union Street London. 2021a. Disponível em: <https://www.msif.org/about-ms/what-is-ms/> Acesso em: 14 jul. 2023

MULTIPLE SCLEROSIS INTERNATIONAL FEDERATION (MSIF). **Symptoms**. Multiple Sclerosis International Federation, 3rd Floor Skyline House, 200 Union Street London. 2021b. Disponível em: <https://www.msif.org/about-ms/symptoms-of-ms/>. Acesso em: 14 jul. 2023

NESPOLLO, A. M., MARCON, S. R., LIMA, N. V. P. DE ., DIAS, T. L., & ESPINOSA, M. M.. (2019). Cognitive stimulations effects and Taigeiko in elderly women's cognition: an intervention. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 72, 79–87. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0133>

OLSEN, Sherri .A.. **A review of complementary and alternative medicine (CAM) by people with multiple sclerosis**. *Occup. Ther. Int.*, 16: 57-70. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/oti.266>. Acesso em: 14 jul. 2023

PITTION-VOUYOVITCH, S. et al.. **Fatigue in Multiple Sclerosis Is Related to Disability, Depression and Quality of Life.** Journal of the Neurological Sciences, 243, 39-45. 2006.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jns.2005.11.025>. Acesso em: 14 jul. 2023

PODLECKA-PIĘTOWSKA, Aleksandra et al.. **Complementary and alternative medicine in multiple sclerosis: a questionnaire-based study.** Neurologia i Neurochirurgia Polska. Vol 56 No5 . 2022. Disponível em:

[https://journals.viamedica.pl/neurologia\\_neurochirurgia\\_polska/article/view/PJNNS.a2022.0059/68685](https://journals.viamedica.pl/neurologia_neurochirurgia_polska/article/view/PJNNS.a2022.0059/68685). Acesso em: 14 jul. 2023

RICE, Jessica; et al.. **A cross-sectional survey of cannabis use by people with MS in Oregon and Southwest Washington.** *Mult. Scler. Relat. Disord.* 2021; 55103172 .

Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.msard.2021.103172> .Acesso em: 14 jul. 2023

RIBEIRO, R. P. et al.. **O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa.**

Revista Da Escola De Enfermagem Da USP, 46(Rev. esc. enferm. USP, 2012 46(2)). 2012.

Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000200031>. Acesso em: 14 jul. 2023

RODRIGUES BATISTA, F. .; FERNANDA SANTIAGO, A.; HORIQUINI-BARBOSA, E. Suplementação de vitamina D por longo período demonstra efeito protetor contra a recidiva da Esclerose Múltipla: Revisão sistemática. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 29, 2021. DOI: 10.34024/rnc.2021.v29.10631. Disponível em:

<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/10631>. Acesso em: 19 jul. 2023.

ROMMER, Paulus S. et al.. **Coping behavior in multiple sclerosis-complementary and alternative medicine: A cross-sectional study.** CNS Neurosci Ther. 2018; 24(9): 784–789,

doi: 10.1111/cns.12857, indexed in Pubmed: 29635832. 2018. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.1111/cns.12857> . Acesso em: 14 jul. 2023

SAJADI, M.; DAVODABADY, F.; NASERI-SALAHSHOUR, V.; HARORANI, M.; EBRAHIMI-MONFARED, M. . **The effect of foot reflexology on constipation and quality of life in patients with multiple sclerosis.** A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 48, 102270. 2020. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102270> .

Acesso em: 14 jul. 2023



SHARIFF, E. M. et al.. **Is non-traditional therapy for multiple sclerosis overwhelming in Saudi Arabia.** *Neurosciences (Riyadh, Saudi Arabia)*, 24(3), 192–198. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17712/nsj.2019.3.20180010> . Acesso em: 14 jul. 2023

SILBERMANN, Elizabeth et al.. **Cross-sectional survey of complementary and alternative medicine used in Oregon and Southwest Washington to treat multiple sclerosis: A 17-Year update.** *Mult Scler Relat Disord.* 2020; 41: 102041, doi: 10.1016/j.msard.2020.102041, indexed in Pubmed: 32200340. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.msard.2020.102041> . Acesso em: 14 jul. 2023

SOARES, Mirian Cardoso de Rezende; GIRONDOLI, Yassana Marvila. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).** Instituto Federal do Espírito Santo. 2021. Disponível em: [https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Sa%C3%BAde\\_Integrativa.pdf](https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Sa%C3%BAde_Integrativa.pdf). Acesso em: 14 jul. 2023

SOUZA, M. T. DE .; SILVA, M. D. DA .; CARVALHO, R. DE .. Integrative review: what is it? How to do it?. *einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102–106, jan. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134> . Acesso em: 14 jul. 2023

STRATOS, Karly et al.. **Non-compliance with disease modifying therapies in patients with Multiple Sclerosis: A qualitative analysis.** *Mult Scler Relat Disord.* 2020; 41: 102016, doi: 10.1016/j.msard.2020.102016, indexed in Pubmed: 32135497. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.msard.2020.102016> . Acesso em: 14 jul. 2023

TABISH SA. **Complementary and Alternative Healthcare: Is it Evidence-based?** *Int J Health Sci (Qassim)*. 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3068720/pdf/ijhs-2-1-005a.pdf>. Acesso em : 14 jul 2023

ULTRAMARI, V. R. L. M. et al... Physical and functional aspects of persons with multiple sclerosis practicing Tai-Geiko: randomized trial. *Clinics*, v. 75, p. e1272, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/clin/a/n3xJxZNWQxfNvJhhybmJWZv/?lang=en> . Acesso em: 14 jul. 2023

VILAS BOAS, Ricardo Barros; ROCHA, Márcia Santos da. A importancia da vitamina D na Esclerose Múltipla. *Revista Acadêmica Oswaldo Cruz*. 2016. Disponível em:

[http://revista.oswaldocruz.br/Content/pdf/Edicao\\_12\\_Vilas\\_Boas\\_Ricardo\\_Barros.pdf](http://revista.oswaldocruz.br/Content/pdf/Edicao_12_Vilas_Boas_Ricardo_Barros.pdf)

.Acesso em: 19 jul 2023

YADAV, Vijayshree; SHINTO, Lynne; BOURDETTE, Dennis . Complementary and alternative medicine for the treatment of multiple sclerosis. **Expert review of clinical immunology** 6.3 (2010): 381-395. Disponível em: <https://doi.org/10.1586/eci.10.12> .Acesso em: 14 jul. 2023