

## CAPÍTULO 10

# DESAFIOS E OPORTUNIDADES DO USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO LGBTQIAPN+

---

*Data de aceite: 02/07/2025*

**Rodrigo Sobral**

**Pedro Henrique Sette de Souza**

**Priscilla Barbosa Sales de Albuquerque**

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) representam uma importante ferramenta no cuidado à saúde mental, especialmente ao integrar dimensões psicobiológicas, sociais e espirituais, promovendo um olhar ampliado sobre o sujeito (Tesser; Sousa, 2012). Tais práticas, como aromaterapia, acupuntura e meditação, oferecem um cuidado que amplia o olhar sobre o indivíduo, considerando suas necessidades de maneira integral (Guimarães *et al.*, 2020).

Para a comunidade LGBTQIAPN+, que enfrenta desafios substanciais relacionados ao estigma, discriminação e violência, essas abordagens podem ter um papel ainda mais relevante, pois oferecem suporte psicológico e emocional em um contexto onde muitas vezes as

necessidades dessa população são marginalizadas.

Segundo a UW Health, essas minorias apresentam quase três vezes mais probabilidade de desenvolver depressão ou ansiedade em comparação com a população geral. Dados apontam que mais da metade (55,1%) dos jovens LGBTQIAPN+ testaram positivo para depressão, e 63,5% apresentaram sintomas de ansiedade (Campanha de Direitos Humanos, 2023). Conforme a Health Partners, os comportamentos suicidas são alarmantes: jovens LGBTQIAPN+ têm quatro vezes mais probabilidade de tentar suicídio em relação aos seus pares. Entre adultos lésbicas, gays e bissexuais, os comportamentos suicidas podem ser de três a seis vezes maiores do que entre heterossexuais.

Como destacado por Shaikh *et al.* (2024), o sofrimento psíquico enfrentado pela população LGBTQIAPN+ devido ao estigma, discriminação e exclusão social resulta em índices alarmantes de ansiedade, depressão e comportamento

suicida, configurando uma questão de saúde pública urgente. Isso reflete a necessidade de intervenções que considerem a integralidade do cuidado, conforme proposto pelas PICS.

Embora as PICS já façam parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS), sua aplicação ainda é limitada, principalmente pelo desconhecimento entre os profissionais de saúde. No entanto, 94,2% dos profissionais acreditam que essas práticas podem beneficiar indivíduos com questões de saúde mental (Cruciani *et al.*, 2024).

A incorporação de práticas como a meditação, yoga, tai chi, Reiki, massoterapia, aromaterapia e florais de Bach no manejo da saúde psicológica pode promover o equilíbrio emocional, aliviar sintomas de ansiedade e estresse e criar um espaço seguro para o autocuidado. Como destacado por Carvalho e Nóbrega (2017), tais práticas funcionam como um recurso para fortalecer os vínculos terapêuticos e ampliar as possibilidades de tratamento, respeitando a identidade e as particularidades de cada indivíduo, essenciais para as minorias sexuais e de gênero.

Em um contexto de resistência e empoderamento, as PICS se apresentam como uma abordagem humanizada que transcende os tratamentos convencionais, promovendo a resiliência e o fortalecimento emocional, além de favorecer o bem-estar integral dos indivíduos (Tesser; Sousa, 2012).

Considerando este cenário, o objetivo deste estudo é explorar o papel das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na promoção da saúde mental da população LGBTQIAPN+, destacando sua contribuição para o empoderamento, autocuidado e suporte emocional em um contexto de discriminação e sofrimento psíquico. Além disso, busca-se reforçar a importância de um sistema de saúde mais inclusivo e acolhedor, que atenda às especificidades dessa população e fortaleça as políticas públicas voltadas ao cuidado integral.

Com base nesse objetivo, foi realizada uma revisão narrativa da literatura para analisar as contribuições das PICS para a saúde mental da população LGBTQIAPN+. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, BVS, SciELO e Google Acadêmico, utilizando palavras-chave como “práticas integrativas e complementares”, “saúde mental”, “pessoas LGBTQIA+”, “minorias sexuais” e “terapias complementares”. Devido à escassez de material específico, a pesquisa foi dividida em duas frentes complementares: uma focada na população LGBTQIAPN+ e saúde mental, e outra em práticas integrativas e saúde mental, sendo realizadas correlações entre os temas. Foram incluídos artigos publicados entre 2012 e 2024, em português ou inglês, que abordassem a eficácia das PICS no manejo de transtornos como ansiedade, depressão e estresse, e sua relevância para populações vulneráveis. A pesquisa também considerou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), conforme estabelecido pela Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, do Ministério da Saúde, que visa orientar a implementação de práticas terapêuticas inclusivas no sistema público de saúde. A análise foi qualitativa, com a seleção dos artigos após triagem dos títulos, resumos e leitura completa.

# **1 INTRODUÇÃO ÀS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)**

## **1.1. Conceito e Fundamentos das PICS**

As PICS englobam um conjunto de abordagens terapêuticas que buscam tratar o indivíduo de maneira integral, considerando sua complexidade biológica, psicológica, social e espiritual. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como um estado de bem-estar completo, não apenas a ausência de doenças, corroborando a visão proposta pelas PICS.

Segundo Ruela *et al.* (2018), o termo “práticas integrativas” refere-se à incorporação dessas abordagens como complemento à medicina convencional, criando um modelo híbrido que integra a biomedicina com práticas de tradições ancestrais e sistemas médicos alternativos. Entre as práticas mais comuns, destacam-se acupuntura, aromaterapia, fitoterapia, meditação, yoga, reflexologia, Reiki, homeopatia e florais de Bach. Cada uma dessas técnicas possui seus próprios princípios e visa restaurar o equilíbrio natural do organismo (Amado *et al.*, 2020).

De acordo com Sousa, Hortale e Bodstein (2018), a aromaterapia, por exemplo, utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para estimular respostas neurológicas e imunológicas, enquanto a acupuntura, originária da medicina tradicional chinesa, busca equilibrar o fluxo de energia vital por meio da estimulação de pontos específicos no corpo (Alves *et al.*, 2022).

A filosofia das PICS está fundamentada em uma visão holística, que vai além da fragmentação do indivíduo em “partes” isoladas. Segundo Ruela *et al.* (2018), essa abordagem reconhece que fatores emocionais, sociais e espirituais afetam diretamente a saúde física. Um exemplo disso é o impacto do estresse crônico, que não apenas compromete o bem-estar mental, mas também pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, imunológicas e metabólicas (De Assis *et al.*, 2021). Dessa forma, as práticas integrativas buscam integrar as dimensões física e mental, oferecendo cuidados que abrangem todas as esferas da saúde.

## **1.2. Políticas Públicas e a PNPIC**

No Brasil, o reconhecimento dessas abordagens como ferramentas de grande importância para a saúde pública foi consolidado com a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006), essa política foi implementada dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), reforçando o compromisso do país com um modelo de cuidado integral e humanizado.

A PNPIC estabelece que as práticas integrativas devem ser disponibilizadas à população em todas as esferas do SUS, desde a atenção primária até os serviços

especializados, o que é particularmente relevante em um sistema de saúde que enfrenta desafios como desigualdades sociais e barreiras geográficas (Habimorad *et al.*, 2020).

Segundo Pereira *et al.*, (2022), a política surge como uma alternativa viável e de baixo custo, especialmente em contextos onde os recursos médicos convencionais são limitados. Além disso, também busca resgatar práticas tradicionais, muitas vezes originadas de saberes populares e indígenas, valorizando essas tradições e promovendo o respeito à diversidade cultural. De acordo com Guimarães *et al.* (2020), isso é fundamental para uma abordagem inclusiva em saúde, pois resgata a identidade cultural dos indivíduos e fortalece o vínculo comunitário.

Apesar de seu grande potencial, a implementação das PICS enfrenta obstáculos significativos. Um dos principais desafios é o desconhecimento por parte dos profissionais de saúde, que, conforme destacado por Sousa, Hortale e Bodstein (2018), muitas vezes não recebem formação adequada sobre essas práticas durante sua educação formal. Esse desconhecimento pode resultar em resistência, preconceito e até mesmo na subutilização no SUS. Além disso, a falta de financiamento e infraestrutura adequados limita a expansão dessas práticas nas unidades de saúde.

Outro ponto importante é a falta de evidências científicas robustas sobre a eficácia de algumas terapias integrativas, o que pode dificultar a aceitação por gestores e profissionais da saúde. Embora existam estudos promissores sobre práticas como acupuntura, meditação e aromaterapia, muitas delas ainda carecem de validação científica consistente (Ruela *et al.*, 2018).

Esse cenário destaca a necessidade urgente de incentivo à pesquisa científica, para que se fortaleçam as evidências e, assim, se orientem práticas clínicas baseadas em dados confiáveis.

## **2. AS PICS COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA POPULAÇÃO LGBTQIAPN+**

### **2.1. Benefícios das PICS para a saúde mental**

Dentro desse cenário, as PICS apresentam um potencial significativo para o cuidado em saúde mental, especialmente ao abordar o indivíduo de maneira integral. Na população LGBTQIAPN+, que enfrenta desafios específicos como discriminação, estigmatização e exclusão social, as PICS se destacam por sua abordagem humanizada, acolhedora e transformadora. Segundo De Lima Calvi, Rabi e De Oliveira Vianna (2021), tais práticas oferecem suporte relevante no enfrentamento de questões relacionadas ao sofrimento mental.

As PICS atuam em diferentes dimensões do bem-estar, sendo amplamente reconhecidas por aliviar sintomas como ansiedade, depressão e estresse. De acordo com Peixoto *et al.* (2021), a meditação é uma prática comprovadamente eficaz na redução

de ansiedade e estresse, com sua atuação no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), frequentemente hiperativado em situações de estresse.

Outra prática com ampla aplicação é a aromaterapia. Estudos como o de Januario *et al.* (2023) indicam que óleos essenciais, como lavanda, bergamota e ylang-ylang, têm a capacidade de reduzir os níveis de cortisol, promovendo um estado de calma e relaxamento. Além disso, a pesquisa de Carvalho-Freitas e Costa (2022) destaca que o óleo essencial de bergamota possui efeitos antiestresse e antidepressivos, sendo particularmente eficaz no manejo de transtornos de humor. Essas práticas podem ser de grande valor para a população LGBTQIAPN+, proporcionando-lhes espaços de acolhimento e segurança emocional.

Práticas como yoga e tai chi contribuem para a conexão mente-corpo, promovendo autoconfiança e bem-estar emocional. Cabral *et al.* (2023) enfatizam que essas atividades ajudam a reforçar a autoestima, sendo essenciais para pessoas que enfrentam conflitos internos relacionados à identidade.

No campo dos florais de Bach, há um importante destaque para o papel dessas essências no equilíbrio emocional. Walnut, por exemplo, ajuda na adaptação às mudanças, enquanto Mimulus é indicado para medos específicos, como o medo de discriminação. Centaury, por sua vez, fortalece a assertividade e a capacidade de estabelecer limites (Batistella *et al.*, 2021).

## 2.2. O Acolhimento Emocional e o Papel das PICS

Um dos maiores méritos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) é sua capacidade de oferecer um cuidado centrado no paciente, respeitando sua individualidade e promovendo um acolhimento genuíno. Esse aspecto é especialmente relevante para as pessoas LGBTQIAPN+, considerando que muitas discussões foram interrompidas em espaços que deveriam ser de cuidado (Silva *et al.*, 2022).

A população LGBTQIAPN+ apresenta um risco elevado para o desenvolvimento de transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão, em comparação com indivíduos heterossexuais. Estudos indicam que a discriminação e a falta de apoio social e familiar são fatores cruciais que são considerados para essa vulnerabilidade. Por exemplo, Pacheco, Nardi e Alves (2020) relatam que 5,8% dos gays e lésbicas e 13,3% dos bissexuais procuram serviços de saúde mental, em contraste com apenas 3,2% dos heterossexuais. Essa disparidade evidencia que a experiência de discriminação e o estigma social impactam diretamente a saúde mental dessa população, levando a altos níveis de angústia e sofrimento emocional.

Diante desse contexto, conforme Freitag, De Andrade e Badke (2015), práticas como Reiki e massoterapia podem proporcionar momentos de introspecção e reconexão emocional, indo além dos sintomas físicos. Essas experiências de autocuidado oferecem

às pessoas LGBTQIAPN+ um espaço para se sentirem valorizadas e acolhidas em sua totalidade. Além disso, o vínculo entre profissional e paciente é fortalecido por meio das PICS. Segundo Peixoto et al. (2021), práticas como meditação guiada criar um espaço de interação empática, fundamental para a construção de confiança em indivíduos que já vivenciaram discriminação no sistema de saúde.

A adolescência, em particular, é um período crítico de transição, onde a dependência financeira dos pais e a busca por recursos acessíveis podem intensificar o sofrimento mental, especialmente na ausência de apoio familiar e social. Essa fase é marcada pela necessidade de estratégias de cuidado que não apenas promovem a saúde mental, mas também reduzem a discriminação e fortalecem o apoio social e familiar (Pacheco, Nardi & Alves, 2020).

As PICS também desempenham um papel significativo na promoção da saúde mental em nível comunitário. Grupos de meditação, círculos de Reiki e oficinas de aromaterapia funcionam como espaços de troca e apoio mútuo, permitindo que as minorias de gênero compartilhem experiências e construam redes de solidariedade. Essas práticas, como descrito por Silva et al. (2022), promovem o senso de pertencimento e combatem o isolamento social, que é um fator de risco para transtornos mentais. Além disso, ajudam a transformar o estigma em resiliência e empoderamento.

### **3. O CAMINHO PARA UM CUIDADO INTEGRAL E INCLUSIVO**

#### **3.1. A Necessidade de uma Abordagem Holística e Multidisciplinar no Cuidado à Saúde Mental**

A abordagem holística e multidisciplinar no cuidado à saúde mental é essencial para a promoção do bem-estar das minorias de gênero. O sofrimento psíquico dessa população, frequentemente exacerbado pelo estigma e pela violência, exige cuidados que transcendam o tratamento farmacológico e psicológico convencionais. Conforme Guimarães et al. (2020), a integração das PICS com métodos tradicionais, como psicoterapia e psiquiatria, possibilita uma visão mais ampla e sensível do ser humano.

É fundamental que os profissionais de saúde reconheçam a importância da saúde mental na vida das pessoas LGBTQIAPN+ e utilizem abordagens que respeitem as questões de identidade de gênero, sexualidade e vivências de marginalização. Segundo Hatzenbuehler et al. (2024), a interdisciplinaridade entre médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, nutricionistas, fisioterapeutas e outros profissionais da saúde é indispensável para um cuidado eficaz, acolhedor e personalizado.

As PICS promovem não apenas a melhora de sintomas, mas também um espaço de empoderamento, reconexão com a essência e autoconhecimento (Sousa e Tesser, 2017). Essa abordagem integrada é crucial para essa população, muitas vezes marginalizada nos cuidados convencionais.

### **3.2. O Papel das Práticas Integrativas na Construção de um Sistema de Saúde Inclusivo e Humanizado**

As PICS desempenham um papel de destaque na construção de um sistema de saúde mais inclusivo e humanizado. Conforme destacado por Silva *et al.* (2022), a implementação dessas práticas no SUS contribui para atender as necessidades dessa população de forma mais adequada e respeitosa. Essas práticas tratam o paciente como um ser integral, promovendo bem-estar físico, mental e emocional. Além disso, podem reduzir a medicalização do cuidado, oferecendo alternativas menos invasivas e mais naturais (Carvalho; Nobrega, 2017).

Esse modelo de cuidado é particularmente valioso para a população LGBTQIAPN+, que frequentemente enfrenta barreiras no acesso aos serviços de saúde convencionais (Abade; Chaves e Siva 2020). O ambiente de cuidado deve ser seguro, livre de discriminação e centrado no paciente, permitindo seu protagonismo no processo terapêutico.

### **3.3. Desafios e Oportunidades para a Ampliação do Uso das PICS**

Embora promissoras, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) enfrentam desafios significativos para sua ampla implementação, principalmente no âmbito do SUS. De acordo com Habimorad *et al.* (2020), a resistência de alguns profissionais de saúde em aceitar essas práticas como legítimas, aliada ao desconhecimento sobre sua eficácia e ao preconceito em relação a abordagens não convencionais, são barreiras que dificultam sua integração nos serviços de saúde. Além disso, a falta de infraestrutura adequada em unidades de saúde limita sua acessibilidade, especialmente em regiões mais vulneráveis, como áreas rurais e periféricas.

Outro desafio importante é a ausência de dados específicos sobre o impacto das PICS na saúde mental da população LGBTQIAPN+. A carência de informações incluídas dificulta a criação de políticas públicas direcionadas e impede que essa população, que já enfrenta altos índices de ansiedade, depressão e risco de suicídio, tenha acesso a cuidados verdadeiramente inclusivos. Habimorad *et al.* (2020) destacam que essa lacuna de dados reflete uma necessidade urgente de ampliar a produção de conhecimento científico e de relatórios epidemiológicos que incluam essa perspectiva.

Apesar dessas limitações, esses desafios apresentam oportunidades de transformação. O crescente reconhecimento da importância da saúde mental, aliado à busca por tratamentos mais humanizados e inclusivos, tem potencial para contribuir para a adoção das PICS. Singh *et al.* (2023) ressaltam que investir em pesquisas científicas robustas é fundamental para legitimar essas práticas, tanto no meio acadêmico quanto junto aos profissionais de saúde. Estudos que comprovem a eficácia das PICS em melhorar a qualidade de vida, reduzir sintomas de transtornos mentais e promover o bem-estar integral podem fortalecer sua liberdade e estimular sua aplicação no SUS.

Segundo Guimarães *et al.*(2020), a formação continuada de profissionais de saúde pode ser uma estratégia para reduzir a resistência e o desconhecimento em relação às PICS. Oferecer capacitações específicas sobre a aplicação de práticas como meditação, florais de Bach e yoga, incluindo seus benefícios para a saúde mental da população LGBTQIAPN+, pode ser um passo importante para ampliar o acesso e a eficácia dessas administrações.

Por fim, o apoio às organizações comunitárias e à sociedade civil desempenha um papel crucial na promoção e consolidação das PICS. Como enfatizado por Amado *et al.* (2020), a participação ativa de grupos comunitários pode facilitar a educação em práticas integrativas, especialmente em comunidades marginalizadas. Essa colaboração pode incluir a criação de redes de apoio que conectam indivíduos LGBTQIAPN+ a terapeutas capacitados e sensibilizados para suas demandas. A mobilização da sociedade também pode fortalecer políticas públicas que priorizem a saúde mental e o bem-estar da população, promovendo um sistema de saúde mais inclusivo, acessível e humanizado.

Superar esses desafios requer esforços coordenados entre governo, profissionais de saúde, pesquisadores e sociedade civil, pavimentando o caminho para um futuro mais acolhedor e equitativo no cuidado em saúde.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As PICS demonstram um potencial significativo para transformar o cuidado em saúde mental, especialmente ao atender às demandas específicas da população LGBTQIAPN+. Por meio de abordagens que consideram o indivíduo em sua integralidade, essas práticas oferecem suporte emocional, promovem o bem-estar e fortalecem a resiliência frente aos desafios decorrentes de discriminação e exclusão social.

A inserção das PICS em políticas públicas, como no SUS, é um passo importante para a construção de um modelo de cuidado mais inclusivo e humanizado. No entanto, para que seu impacto seja ampliado, é necessário superar barreiras como o desconhecimento por parte dos profissionais e a limitada oferta desses serviços. Ao mesmo tempo, é indispensável que essas práticas sejam integradas a modelos tradicionais de saúde, promovendo um cuidado interdisciplinar que respeite a diversidade e valorize a singularidade de cada indivíduo.

Dessa forma, as PICS não apenas contribuem para aliviar sintomas de sofrimento mental, mas também criam espaços seguros e acolhedores para a promoção do autocuidado, do empoderamento e da construção de vínculos comunitários. A expansão e fortalecimento dessas abordagens, por meio de ações educativas, pesquisas científicas e políticas inclusivas, têm o potencial de transformar o cuidado à saúde mental da população LGBTQIAPN+, garantindo-lhes um suporte integral e digno, alinhado aos princípios de equidade e justiça social.

## **REFERÊNCIAS**

- ABADE, E. A. F.; CHAVES, S. C. L.; SILVA, G. C. O. Saúde da população LGBT: uma análise dos agentes, dos objetos de interesse e das disputas de um espaço de produção científica emergente. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 4, p. 1-31, 2020. DOI: 10.1590/S0103-73312020300418.
- ALVES, Mateus Egilson da Silva et al. Acupuntura e seus aspectos associados ao tratamento da ansiedade. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 14, n. 1, p. 2, 2022.
- AMADO, D. M. et al. Práticas integrativas e complementares em saúde. *APS em Revista*, v. 3, p. 272-284, set./dez. 2020. DOI: 10.14295/aps.v2i3.150.
- BATISTELLA, Carla Elis et al. Efetividade da terapia floral para redução de sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 1, p. e44710111926-e44710111926, 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971\\_03\\_05\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html). Acesso em: 16 nov. 2024.
- CAMPANHA DE DIREITOS HUMANOS. Recursos de saúde mental na comunidade LGBTQ+. Campanha de Direitos Humanos, 13 Nov. 2024. Disponível em: <https://www.hrc.org/resources/mental-health-resources-in-the-lgbtq-community>. Acesso em: 30 Nov. 2024.
- CABRAL, M. E. et al.. **A prática terapêutica do Tai Chi Chuan em um serviço de referência em práticas integrativas e complementares** . *Saúde e Sociedade*, v. 32, n. 4, p. e220457pt, 2023.
- CARVALHO-FREITAS, M. I.; COSTA, M. Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from Citrus aurantium L. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, v. 25, n. 12, p. 1629-1633, dez. 2002. DOI: 10.1248/bpb.25.1629. PMID: 12499653.
- CARVALHO, J. L. DA S.; NÓBREGA, M. DO P. S. DE S.. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 38, n. 4, 2017. DOI:10.1590/1983- 1447.2017.04.2017-0014.
- CRUCIANI, G.; QUINTIGLIANO, M.; MEZZALIRA, S.; SCANDURRA, C.; CARONE, N. Attitudes and knowledge of mental health practitioners towards LGBTQ+ patients: A mixed-method systematic review. *Clinical Psychology Review*, v. 113, p. 102488, nov. 2024. DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102488.
- DE ASSIS, Layandra Vittória et al. Influência de fatores emocionais no desenvolvimento de doenças cardiovasculares: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 2, p. e6457-e6457, 2021.
- DE LIMA CALVI, Raquel; RABI, Larissa Teodoro; DE OLIVEIRA VIANNA, Wânia. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a implementação no Sistema Único de Saúde (SUS): uma breve revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 6, p. 29144-29155, 2021.
- FREITAG, Vera Lucia; DE ANDRADE, Andressa; BADKE, Marcio Rossato. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. *Enfermería Global*, v. 14, n. 2, p. 335-356, 2015.

GUIMARÃES, Maria Beatriz et al. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 1, e190297, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190297>. Acesso em: 16 nov. 2024.

HABIMORAD, Pedro Henrique Leonetti et al. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 395-405, fev. 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020252.15882019.

HATZENBUEHLER, M. L. et al. Structural stigma and LGBTQ+ health: a narrative review of quantitative studies. *The Lancet Public Health*, v. 9, n. 2, p. e109-e127, fev. 2024. DOI: 10.1016/S2468-2667(23)00312-2.

HEALTHPARTNERS. Saúde mental na comunidade LGBTQ+. HealthPartners. Disponível em: [https://www.healthpartners.com/blog/mental -health -in -the -lgbtq -community/](https://www.healthpartners.com/blog/mental-health-in-the-lgbtq-community/). Acesso em: 29 nov. 2024.

JANUARIO, Gabrielle Peres Burlandy et al. O uso da aromaterapia na saúde mental. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 13, p. e04121344165-e04121344165, 2023.

PACHECO, Mariana da Silva; NARDI, Antônio Egídio; ALVES, Verônica de Medeiros. Ansiedade em minorias sexuais e de gênero: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, p. e20190025, 2020. DOI: 10.1590/0047-2085000000255.

PEIXOTO, Júlia Lago et al. Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, Salvador, Brasil, v. 10, n. 2, p. 306–316, 2021. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v10i2.3357.

PEREIRA, Karinna Alves et al. Análise do conhecimento e prática da política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC) em profissionais das unidades de saúde de um distrito sanitário da região nordeste. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 3, p. 9591-9601, 2022.

RUELA, L. DE O. et al.. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4239–4250, nov. 2019.

SHAIKH, A. et al. Desafios de saúde mental na comunidade LGBTQ: um imperativo social. *Revista de Medicina de Família e Cuidados Primários*, v. 13, p. 3529-3535, 2024. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc\_321\_24.

SILVA, Jardson et al. Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. *Revista Ciência Plural*, v. 8, n. 3, p. 1–16, 2022. DOI: 10.21680/2446-7286.2022v8n3ID29054.

SOUZA, I. M. C.; HORTALE, V. A.; BODSTEIN, R. C. A. Medicina tradicional complementar e integrativa: desafios para construir um modelo de avaliação do cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 10, p. 3403-3412, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/2PcLhlJ>. Acesso em: 16 nov. 2024.

SOUZA, Islandia Maria Carvalho de; TESSER, Charles Dalcanale. Medicina Tradicional e Complementar no Brasil: inserção no Sistema Único de Saúde e integração com a atenção primária. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, jan. 2017. DOI: 10.1590/0102-311x00150215.

SINGH, A. et al. Minority stress in emotion suppression and mental distress among sexual and gender minorities: a systematic review. *Annals of Neurosciences*, v. 30, n. 1, p. 54-69, 2023. DOI: 10.1177/09727531221120356.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C. DE .. Atenção primária, atenção psicossocial, práticas integrativas e complementares e suas afinidades eletivas. *Saúde e Sociedade*, v. 21, n. 2, p. 336–350, abr. 2012. DOI:10.1590/S0104- 12902012000200008.

UW HEALTH. Riscos de saúde mental são maiores para pessoas LGBTQ+. UW Health, 2023. Disponível em: <https://www.uwhealth.org/news/mental-health-risks-higher-for-lgbtq-people>. Acesso em: 29 nov. 2024.