

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. 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 Vitória 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/>. 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.
- SOUSA, 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/2Pclh1J>. Acesso em: 16 nov. 2024.
- SOUSA, 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.