

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PREVENÇÃO DE COMORBIDADES

Emilly Lopes Barbosa ¹

Maria Eduarda de Souza Oliveira ²

Daniele Pereira Ramos³

INTRODUÇÃO: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são estratégias reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) que visam a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Essas práticas incluem, entre outras, meditação, yoga, fitoterapia e acupuntura. Diante do aumento das comorbidades, como hipertensão, diabetes e transtornos mentais, torna-se relevante discutir o papel dessas práticas na redução de fatores de risco. **OBJETIVO:** Analisar a contribuição das práticas integrativas e complementares na prevenção de comorbidades. **MATERIAIS E METODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e documentos do Ministério da Saúde, considerando publicações entre 2022 e 2025, nos idiomas português e inglês. Foram utilizados artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados em periódicos nacionais e internacionais, além de documentos oficiais do Ministério da Saúde relacionados às PICS e à promoção da saúde. Utilizaram-se os descritores: práticas integrativas, comorbidades e promoção da saúde. Foram incluídos estudos disponíveis na íntegra e excluídos aqueles fora da temática proposta. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os estudos analisados evidenciam que as PICS contribuem para a prevenção de comorbidades ao promover a redução do estresse, a melhora da qualidade do sono, o incentivo ao autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis. Práticas como meditação e yoga demonstraram efeito positivo na saúde mental, enquanto a fitoterapia e as terapias corporais auxiliaram no controle de fatores metabólicos. Observou-se, ainda, maior adesão dos usuários às ações de promoção da saúde quando essas práticas são incorporadas ao cuidado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** As práticas integrativas e complementares configuram-se como estratégias eficazes na prevenção de comorbidades, atuando de forma complementar ao modelo biomédico. Sua inserção fortalece o cuidado integral e contribui para a melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Comorbidades. Práticas integrativas. Prevenção. Promoção da saúde.

¹ Emilly Lopes Barbosa, Graduanda, Enfermagem, 10 período, emillymill92@gmail.com

² Maria Eduarda de Souza Oliveira, Graduanda, Enfermagem, 10 período, desouzaoliveiramariaeduarda64@gmail.com

³ Daniele Pereira Ramos, Docente, Enfermagem, 10 período, danielle.ramos@afya.com.br