

# PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO CUIDADO DE ADOLESCENTES COM AUTOLESÃO NÃO SUICIDA

Autora: Amália Mapurunga Almeida  
Orientador: Kristopherson Lustosa Augusto

## MEDICINA INTEGRATIVA



- Combina terapias convencionais + complementares com base científica
- Inclui abordagens mente-corpo (mindfulness, ioga, relaxamento), produtos naturais (fitoterápicos, suplementos) e terapias manipulativas (acupuntura, massagem).
- Práticas integrativas podem reduzir ansiedade e depressão, melhorar sono, funcionamento social e desempenho escolar.
- Menor custo e estigma.

## EVIDÊNCIAS-CHAVE

- Mindfulness/meditação: melhora humor, reduz estresse e ansiedade; estudos mostram benefícios em adolescentes.
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong: ajudam no equilíbrio emocional e na redução de sintomas depressivos.
- Relaxamento guiado: em estudo piloto, tão eficaz quanto terapia cognitivo-comportamental para depressão leve
- Suplementos (ex.: ômega-3): promissores em TDAH, depressão e autismo, embora ainda com evidência limitada.



## APLICAÇÃO NA AUTOLESÃO NÃO SUICIDA



- Objetivo: regular emoções e reduzir impulsividade.
- Complementa, não substitui, psicoterapia e medicação.
- Atenção a interações (ex.: Erva de São João + antidepressivos)
- Implementação Segura: avaliar histórico e terapias em uso, escolher práticas de baixo risco, monitorar evolução e envolver a família.