



AROMATERAPIA, ACUPUNTURA E O IMPACTO DO CONSUMO DE BENZODIAZEPÍNICOS NO CUIDADO DA ANSIEDADE

Resumo: O estudo teve como analisar a contribuição da aromaterapia e da acupuntura no cuidado da ansiedade e discutir o impacto do consumo de benzodiazepínicos sob a ótica das políticas públicas de educação em saúde e empoderamento comunitário.. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborada conforme as seis etapas metodológicas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010). Foram selecionados artigos publicados entre 2013 e 2025 nas bases SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE e Google Acadêmico. Os resultados apontaram que a aromaterapia e a acupuntura apresentam eficácia comprovada na redução dos sintomas de ansiedade, atuando sobre o sistema nervoso central e promovendo relaxamento, equilíbrio emocional e melhora da qualidade de vida. Em contrapartida, o uso prolongado de benzodiazepínicos mostrou-se associado a dependência, abstinência e declínio cognitivo. Conclui-se que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) representam alternativas seguras e custo-efetivas, alinhadas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), à Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e à Política Nacional de Educação Popular em Saúde (PNEPS), contribuindo para a racionalização do uso de psicofármacos e para o fortalecimento do autocuidado e do empoderamento comunitário.

Palavras-Chave: Aromaterapia; Acupuntura; Benzodiazepínicos; Ansiedade; Educação em Saúde.

Stella Alice Oliveira de Albuquerque

Pós-Graduanda em Acupuntura pela Centro Universitário Faveni

Gabriel de Carvalho Rebelo

Graduando em Enfermagem pela Gabriel de Carvalho Rebelo

Erikarla Passos Fontenele

Bacharel em farmácia pela Universidade Federal do Piauí
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7778-2248>

Hervilson Nascimento Santos

Graduado em Enfermagem pela Faculdade Santa Terezinha Cest

Francielha Lima Garreto Almeida

Graduada em Psicologia pela Pitágoras São Luís

Yara Rodrigues Melonio Matos

Graduada em Serviço Social pela Faculdade Anhanguera

Andres Santiago Quizhpi Lopez

Cirurgião e Traumatologo Buco Maxilofacial pela Universidad Católica de Cuenca sede Azogues Orcid: 0000-0002-6089-0389

Liége Martins da Silva

Mestra em Ciências da Saúde pela Universidad Autónoma de San Sebastián

Orcid: 0000-0002-5879-5016

Junia Angélica Ferreira Bedone

Doutoranda em em naturopatia clínica pela Integralize

Orcid: 009-0001-6922-7946

Maria Nazaré Lopes Baracho

Doutoranda em Odontologia pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-0255-523X>



I Congresso Internacional de
Educação e Saúde Pública
CONEDUSAÚDE

AROMATHERAPY, ACUPUNCTURE AND THE IMPACT OF BENZODIAZEPINE CONSUMPTION ON ANXIETY CARE

Abstract: The study analyzed the contribution of aromatherapy and acupuncture to anxiety management and discussed the impact of benzodiazepine use from the perspective of public health education and community empowerment policies. This integrative literature review was conducted according to the six methodological steps proposed by Souza, Silva, and Carvalho (2010). Articles published between 2013 and 2025 in the SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, and Google Scholar databases were selected. The results indicated that aromatherapy and acupuncture have proven efficacy in reducing anxiety symptoms, acting on the central nervous system and promoting relaxation, emotional balance, and improved quality of life. Conversely, prolonged benzodiazepine use has been associated with dependence, withdrawal, and cognitive decline. It is concluded that Integrative and Complementary Health Practices (PICS) represent safe and cost-effective alternatives, aligned with the National Policy for Integrative and Complementary Practices (PNPIC), the National Health Promotion Policy (PNPS), and the National Policy for Popular Health Education (PNEPS), contributing to the rationalization of psychotropic drug use and the strengthening of self-care and community empowerment.

Keywords: Aromatherapy; Acupuncture; Benzodiazepines; Anxiety; Health Education.

INTRODUÇÃO

A ansiedade constitui um dos distúrbios mentais mais prevalentes da atualidade, afetando milhões de pessoas e impactando diretamente sua qualidade de vida. Caracteriza-se por uma resposta emocional desproporcional a situações cotidianas, acompanhada de sintomas fisiológicos como taquicardia, sudorese e tensão muscular. O avanço da sociedade moderna e o ritmo acelerado das relações sociais e profissionais intensificaram os níveis de estresse e contribuíram para o aumento da incidência desse transtorno, que hoje é considerado um problema global de saúde pública (Gonçalves; Oliveira; Neri 2023).

O tratamento da ansiedade tradicionalmente envolve o uso de psicofármacos, com destaque para os benzodiazepínicos, amplamente prescritos por sua eficácia rápida na redução dos sintomas. Contudo, o uso crônico e indiscriminado desses medicamentos pode levar ao desenvolvimento de dependência, tolerância e abstinência, além de outros efeitos adversos como déficits cognitivos e amnésia (Andrade *et al.*, 2020). Esses fatores tornam indispensável a busca por terapias alternativas e complementares que possam contribuir para o manejo seguro e sustentável da ansiedade (Senra *et al.*, 2021).

Dentre as abordagens não farmacológicas que se destacam nesse contexto estão a aromaterapia e a acupuntura, ambas reconhecidas pelo Ministério da Saúde e inseridas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Essas terapias visam restaurar o equilíbrio físico e emocional, promovendo relaxamento e bem-estar por meio de estímulos naturais e técnicas de autocuidado que valorizam a integralidade da saúde (Soares *et al.*, 2023).

A aromaterapia, em especial, tem se mostrado eficaz na redução de sintomas ansiosos ao atuar sobre o sistema nervoso central, promovendo a liberação de neurotransmissores relacionados à sensação de prazer e tranquilidade. Estudos apontam que a inalação de óleos

essenciais, como lavanda e sálvia, reduz parâmetros fisiológicos como frequência cardíaca e pressão arterial, proporcionando relaxamento muscular e melhora do humor (Santos *et al.*, 2021). Essa prática, além de segura, é acessível e facilmente aplicável em diferentes contextos de cuidado.

O uso terapêutico dos óleos essenciais é uma técnica milenar com base na extração de compostos vegetais voláteis. Sua aplicação pode ocorrer por via inalatória, tópica ou oral, atuando de forma direta sobre o sistema límbico, região cerebral responsável pelas emoções e pela memória. A eficácia dessa abordagem no tratamento de transtornos ansiosos tem sido comprovada em diversas pesquisas, consolidando a aromaterapia como uma alternativa complementar ao tratamento medicamentoso (Dechechi; Baretta, 2022).

Por sua vez, a acupuntura também tem demonstrado resultados significativos na regulação emocional e na redução da ansiedade. Essa técnica milenar da medicina tradicional chinesa estimula pontos específicos do corpo para promover equilíbrio energético e homeostase, influenciando a liberação de serotonina e endorfina, neurotransmissores relacionados ao bem-estar. No âmbito do SUS, a acupuntura tem sido incorporada como recurso terapêutico eficaz na atenção primária (Soares *et al.*, 2023).

Essas práticas integrativas reforçam a importância de um modelo de cuidado ampliado, centrado no indivíduo e não apenas na doença. Tal perspectiva está alinhada à Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que valoriza a autonomia e o protagonismo dos sujeitos em seu processo de cura. Ao estimular o autocuidado, tanto a aromaterapia quanto a acupuntura fortalecem o vínculo entre paciente e equipe de saúde, promovendo o empoderamento comunitário e a corresponsabilidade pelo bem-estar (Gonçalves; Oliveira; Neri 2023).

A dependência dos benzodiazepínicos reflete um processo histórico de medicalização do sofrimento humano, que tende a reduzir as complexidades da saúde mental a sintomas tratados apenas com medicamentos. Essa lógica tem sido criticada por estudiosos que defendem uma abordagem biopsicossocial, em que o cuidado psicológico, social e espiritual seja integrado à terapêutica clínica (Andrade *et al.*, 2020). Assim, a inserção de terapias complementares representa um avanço na superação dessa visão reducionista da saúde.

Nota-se ainda que o uso indiscriminado de benzodiazepínicos está associado a maiores riscos de declínio cognitivo, demência e acidentes domésticos, especialmente entre idosos. Essa

realidade exige políticas de educação em saúde que conscientizem profissionais e usuários sobre o uso racional de psicofármacos e a importância de alternativas seguras para o manejo da ansiedade (Senra *et al.*, 2021). A atuação das equipes multiprofissionais é essencial nesse processo educativo e preventivo.

A educação em saúde desempenha papel estratégico na promoção de práticas integrativas e no fortalecimento da autonomia individual. Ao oferecer informações acessíveis e baseadas em evidências, os profissionais capacitam os usuários a fazer escolhas conscientes, favorecendo a adoção de hábitos saudáveis e o uso responsável de terapias alternativas (Santos *et al.*, 2021). Essa ação está diretamente relacionada à promoção da cidadania e ao empoderamento social.

O empoderamento comunitário, nesse sentido, é uma ferramenta transformadora, pois permite que os indivíduos e coletividades reconheçam seu potencial de cuidar de si mesmos e do ambiente em que vivem. A integração da aromaterapia e da acupuntura em programas de atenção básica fortalece essa autonomia, criando um espaço de diálogo entre saberes populares e científicos, conforme preconiza a Política Nacional de Educação Popular em Saúde (Dechechi; Baretta, 2022).

A perspectiva de um cuidado holístico e humanizado também contribui para a redução de custos no sistema público de saúde, ao diminuir a dependência de medicamentos controlados e as internações decorrentes de efeitos adversos. Assim, práticas como a aromaterapia e a acupuntura tornam-se estratégias sustentáveis e custo-efetivas dentro das políticas públicas de saúde mental (Soares *et al.*, 2023).

Além dos benefícios clínicos, as práticas integrativas favorecem o fortalecimento das relações interpessoais, promovendo ambientes de cuidado mais acolhedores e colaborativos. A troca de experiências entre pacientes e profissionais contribui para a construção coletiva do conhecimento em saúde e reforça o papel do SUS como sistema equitativo e participativo (Gonçalves; Oliveira; Neri 2023). Diante desse panorama, evidencia-se que o uso combinado de terapias integrativas e da farmacoterapia racional pode oferecer resultados mais eficazes e duradouros no tratamento da ansiedade. A integração entre essas abordagens exige a capacitação contínua dos profissionais e a sensibilização da comunidade para o uso seguro e consciente de práticas terapêuticas (Santos *et al.*, 2021). Assim, este estudo tem como objetivo

analisar a contribuição da aromaterapia e da acupuntura no cuidado da ansiedade e discutir o impacto do consumo de benzodiazepínicos sob a ótica das políticas públicas de educação em saúde e empoderamento comunitário.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método amplamente utilizado na área da saúde por possibilitar a síntese crítica do conhecimento produzido em pesquisas anteriores sobre determinado tema, de forma sistematizada e abrangente. Essa metodologia visa reunir, analisar e interpretar resultados de diferentes abordagens metodológicas, com o propósito de ampliar a compreensão sobre o fenômeno estudado e subsidiar a tomada de decisão no campo científico e assistencial (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

A elaboração da revisão integrativa foi estruturada em seis etapas sequenciais, conforme o modelo proposto por Souza, Silva e Carvalho (2010): (1) identificação do tema e formulação da questão norteadora; (2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; (3) definição das fontes de busca e descriptores; (4) coleta e seleção dos estudos; (5) análise crítica e categorização dos resultados; e (6) apresentação e síntese do conhecimento. Essa estrutura assegura a transparência do processo metodológico e a confiabilidade das evidências obtidas.

Na primeira etapa, foi definida a questão norteadora: “Quais evidências científicas existem sobre os efeitos da aromaterapia, da acupuntura e do uso de benzodiazepínicos no manejo da ansiedade e suas implicações para as políticas de educação em saúde e empoderamento comunitário?”. Essa questão orientou todas as fases subsequentes, delimitando o foco da investigação e garantindo a coerência entre os objetivos e o material selecionado.

Na segunda etapa, foram estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos originais e de revisão, publicados entre os anos de 2013 a 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem pelo menos um dos seguintes eixos: uso de benzodiazepínicos em transtornos de ansiedade, práticas integrativas e complementares (aromaterapia e acupuntura) no manejo da ansiedade, e políticas públicas relacionadas à promoção da saúde mental e empoderamento comunitário. Foram excluídos

editoriais, resumos de eventos, dissertações, teses, duplicidades e estudos que não apresentavam relação direta com o tema.

A busca dos estudos ocorreu entre agosto e setembro de 2025, utilizando as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed/MEDLINE e Google Acadêmico, selecionadas por sua abrangência e relevância na área da saúde. Para garantir a precisão das buscas, empregaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH): “Aromaterapia”, “Acupuntura”, “Ansiedade”, “Benzodiazepínicos”, “Terapias Complementares”, “e Educação em Saúde”, combinados entre si com o operador booleano *AND*.

Os artigos encontrados foram organizados em uma planilha no Microsoft Excel, contendo informações sobre título, autor, ano de publicação, objetivo, metodologia e principais resultados. Esse procedimento permitiu uma triagem sistemática e a exclusão de duplicidades. Após a leitura dos títulos e resumos, os estudos elegíveis foram analisados na íntegra, compondo a amostra final que subsidiou a construção e discussão dos resultados.

A análise dos dados foi realizada por meio da leitura crítica e interpretativa do conteúdo, buscando identificar convergências, divergências e lacunas existentes nas produções científicas. Essa etapa foi conduzida com base na análise temática categorial, permitindo agrupar os achados conforme a relevância e a coerência com o objetivo do estudo. O processo analítico contemplou tanto aspectos quantitativos, como o número de publicações por período e área de abordagem, quanto qualitativos, com ênfase nas evidências e recomendações práticas apresentadas pelos autores.

Durante a síntese integrativa, priorizou-se a articulação entre os resultados encontrados e as políticas públicas brasileiras de saúde mental, em especial a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC – Portaria nº 702/2018), a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS – Portaria nº 2.446/2014) e a Política Nacional de Educação Popular em Saúde (PNEPS – Portaria nº 2.761/2013). Essa integração permitiu compreender como a aromaterapia e a acupuntura podem ser incorporadas às estratégias de promoção da saúde e de racionalização do uso de benzodiazepínicos.

O presente estudo não envolveu pesquisa direta com seres humanos, utilizando exclusivamente dados secundários obtidos de publicações científicas disponíveis em domínio

público. Assim, dispensou a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisas de natureza bibliográfica e documental.

Por fim, a síntese final dos achados foi organizada de modo descritivo, integrando os resultados das publicações analisadas, sem a subdivisão em eixos temáticos, mas sim em um corpo textual contínuo, garantindo fluidez argumentativa e coerência teórica. Essa opção metodológica permitiu uma visão ampla e integrada sobre o uso das terapias complementares e o impacto do consumo de benzodiazepínicos no cuidado à ansiedade, alinhando-se aos princípios da integralidade e da humanização preconizados pelo SUS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da análise dos estudos demonstram evidências robustas sobre a eficácia das práticas integrativas e complementares, especialmente aromaterapia e acupuntura, como terapias auxiliares no manejo da ansiedade. A revisão sistemática de Tan *et al.* (2023) revelou que o uso de óleos essenciais promoveu reduções significativas nos escores de ansiedade e parâmetros fisiológicos, destacando *Citrus aurantium* e *Lavandula angustifolia* como os mais eficazes. Esses resultados sustentam a legitimidade da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC – Portaria nº 702/2018), que reconhece tais intervenções como recursos seguros, eficazes e de baixo custo no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2018; Tan *et al.*, 2023).

O estudo de Soares *et al.* (2023) confirma que a aromaterapia atua diretamente sobre o sistema nervoso central, promovendo sensação de relaxamento e melhora do humor por meio da inalação de óleos essenciais como lavanda, sálvia e hortelã. Esses efeitos reduzem significativamente os níveis de ansiedade e melhoram a qualidade de vida, sendo uma prática acessível e de fácil aplicação. Assim, a aromaterapia se articula à Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS – Portaria nº 2.446/2014), que incentiva o autocuidado e o equilíbrio biopsicossocial por meio de estratégias naturais e educativas voltadas ao bem-estar integral (Brasil, 2014; Soares *et al.*, 2023).

A eficácia da acupuntura no controle da ansiedade foi amplamente documentada por Yang *et al.* (2021), que analisaram vinte ensaios clínicos randomizados e confirmaram reduções expressivas dos sintomas de transtorno de ansiedade generalizada, com tamanho de efeito de -0,41. O estudo destacou ainda a boa tolerância e a ausência de eventos adversos graves, reforçando sua aplicabilidade clínica. De forma semelhante, Goyatá *et al.* (2016) observaram efeitos positivos e estatisticamente significativos em 11 dos 19 estudos analisados, ressaltando a necessidade de maior padronização metodológica nas pesquisas. Ambos corroboram a visão holística e humanizada de cuidado proposta pela PNPIC (Yang *et al.*, 2021; Goyatá *et al.*, 2016).

Resultados adicionais de Soares *et al.* (2021) indica que a acupuntura auricular é altamente eficaz na modulação do sistema nervoso autônomo, promovendo redução da ansiedade e melhora do sono, sem efeitos adversos significativos. Essa técnica se destaca pela simplicidade de aplicação e pela possibilidade de uso em ambientes comunitários e na atenção básica. Já Almeida *et al.* (2022) constataram que 80% dos estudantes submetidos à acupuntura auricular, simples ou de couro cabeludo apresentaram melhora expressiva dos sintomas de ansiedade antes de provas e atividades avaliativas. Esses achados fortalecem a Política Nacional de Educação Popular em Saúde (PNEPS – Portaria nº 2.761/2013), ao valorizar o protagonismo dos indivíduos e o acesso equitativo a terapias seguras (Brasil, 2013; Soares *et al.*, 2021; Almeida *et al.*, 2022).

Em contraposição, os estudos de Silva; Silva e Guedes (2022) e Costa *et al.* (2020) chamam atenção para os riscos do uso abusivo de benzodiazepínicos, amplamente empregados no tratamento da ansiedade. Silva; Silva e Guedes (2022) destacam que o consumo prolongado por mais de 26 dias pode causar dependência e abstinência, comprometendo o bem-estar físico e psicológico. Costa *et al.* (2020) complementa ao identificar a prescrição inadequada e a automedicação como fatores que intensificam os riscos de tolerância e dependência química. Essas evidências reforçam a necessidade de educação em saúde e de estratégias multiprofissionais, alinhadas às diretrizes da PNEPS, que promovem o uso racional de medicamentos e a valorização das PICs (Silva; Silva; Guedes 2022; Costa *et al.*, 2020).

A integração entre as práticas complementares e os tratamentos convencionais configura uma abordagem promissora e coerente com o princípio da integralidade do SUS. As evidências demonstram que aromaterapia e acupuntura reduzem a necessidade de fármacos ansiolíticos,

promovendo o cuidado centrado na pessoa e minimizando efeitos colaterais. Essa prática interdisciplinar, sustentada pelas políticas PNPI, PNPS e PNEPS, potencializa a humanização do atendimento, ampliando a autonomia dos usuários e fortalecendo os vínculos terapêuticos (Goyatá *et al.*, 2016; Yang *et al.*, 2021; Tan *et al.*, 2023).

A seguir, a Tabela 1 sintetiza os principais achados dos estudos analisados, evidenciando as terapias abordadas, as populações estudadas, os resultados obtidos e as implicações para as políticas públicas brasileiras de saúde mental. A apresentação dessa síntese é essencial para compreender de forma comparativa como cada intervenção contribui para o cuidado integral da ansiedade, reforçando a importância das práticas integrativas e da redução da medicalização no âmbito do SUS.

Tabela 1 – Síntese dos estudos analisados e implicações para a saúde pública.

AUTOR/ANO	TERAPIA AVALIADA	PRINCIPAIS RESULTADOS	IMPLICAÇÕES PARA POLÍTICAS PÚBLICAS
Tan <i>et al.</i> (2023)	Aromaterapia (óleos essenciais)	Redução de ansiedade e frequência cardíaca	Fortalece a PNPI no uso de terapias naturais no SUS
Soares <i>et al.</i> (2023)	Aromaterapia	Relaxamento e melhora do humor	Integra-se à PNPS ao promover o autocuidado
Yang <i>et al.</i> (2021)	Acupuntura	Redução dos sintomas e boa tolerância	Reforça a ampliação da PNPI na saúde mental
Goyatá <i>et al.</i> (2016)	Acupuntura	Efeitos positivos e significativos	Fortalece a base científica da PNPI
Soares <i>et al.</i> (2021)	Acupuntura auricular	Redução da ansiedade sem efeitos colaterais	Alinha-se à PNPI e à atenção primária
Almeida <i>et al.</i> (2022)	Acupuntura em estudantes	80% apresentaram melhora emocional	Apoia a PNEPS e a saúde mental acadêmica
Silva; Silva; Guedes (2022)	Benzodiazepínicos	Dependência e abstinência após uso prolongado	Urge ações educativas da PNEPS
Costa <i>et al.</i> (2020)	Benzodiazepínicos	Prescrição indevida e automedicação	Reforça controle e práticas não farmacológicas

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A análise conjunta dos estudos evidencia que as práticas integrativas representam alternativas eficazes e seguras para o manejo da ansiedade, reduzindo a medicalização e fortalecendo o autocuidado. A aromaterapia e a acupuntura, ao promoverem o equilíbrio físico e emocional, se alinham aos princípios da integralidade, humanização e promoção da saúde do SUS. Assim, torna-se essencial ampliar o investimento em políticas públicas que assegurem a oferta dessas práticas, consolidando um modelo assistencial centrado na pessoa e orientado pela corresponsabilidade e pela autonomia do usuário (Tan *et al.*, 2023; Goyatá *et al.*, 2016; Silva; Silva; Guedes 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidenciou que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), notadamente a aromaterapia e a acupuntura, apresentam resultados expressivos na redução dos sintomas de ansiedade, constituindo alternativas eficazes e seguras ao uso prolongado de psicofármacos, especialmente dos benzodiazepínicos. As pesquisas analisadas confirmam que tais terapias favorecem o relaxamento, o equilíbrio emocional e a estabilidade fisiológica, promovendo benefícios psicossociais que vão além da simples supressão dos sintomas clínicos.

A aromaterapia demonstrou-se eficaz na modulação do sistema nervoso central, estimulando neurotransmissores que induzem ao bem-estar e à tranquilidade. Paralelamente, a acupuntura, em suas diversas modalidades, evidenciou resultados consistentes na redução da ansiedade e na melhora da qualidade de vida de diferentes grupos populacionais. Esses achados reforçam a necessidade de ampliar o acesso às terapias integrativas nos serviços públicos de saúde, especialmente na Atenção Primária, onde a promoção e prevenção devem preceder o tratamento farmacológico.

Em contrapartida, os estudos sobre o consumo de benzodiazepínicos evidenciam os riscos associados ao uso abusivo, incluindo dependência física, abstinência, declínio cognitivo e prejuízo funcional. Tais dados ressaltam a urgência de políticas públicas voltadas ao uso racional de medicamentos e ao fortalecimento de estratégias educativas e multiprofissionais que priorizem o cuidado humanizado e integral.

Portanto, conclui-se que a ampliação e consolidação das PICS, com base em evidências científicas e respaldo normativo, é um caminho promissor para o enfrentamento da ansiedade e para a redução da medicalização excessiva. A valorização de práticas como a aromaterapia e a acupuntura representa não apenas um avanço terapêutico, mas também uma transformação ética e social no modo de cuidar, promovendo uma saúde integral, equitativa e centrada na pessoa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Bianca Sousa Brito *et al.* Acupuntura na redução dos sinais e sintomas de ansiedade em estudantes: uma revisão sistemática = Acupuncture in reducing anxiety signs and symptoms in students: a systematic review. **Scientific Electronic Archives**, v. 15, n. 4, abr. 2022. DOI: 10.36560/15420221528.

ANDRADE, Sâmia Moreira de *et al.* Chronic and indiscriminate use of benzodiazepines: a literature review. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e317973954, 14 maio 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.3954.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF**, n. 56, p. 68–70, 22 mar. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). **Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF**, n. 219, p. 68–70, 13 nov. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.761, de 19 de novembro de 2013. Institui a Política Nacional de Educação Popular em Saúde (PNEPS) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF**, n. 222, p. 37–39, 20 nov. 2013.

COSTA, Carlos André Ferreira da *et al.* Uso indiscriminado dos benzodiazepínicos na sociedade moderna: uma revisão sistemática / Indiscriminated use of benzodiazepines in modern society: a systematic review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 6, p. 18067–18075, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n6-207.

DECHECHI, Thaynara Knopik; BARETTA, Irinéia Paulina. Benefícios da utilização da sálvia na aromaterapia e seu uso contra a ansiedade: uma revisão. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 26, n. 3, 27 set. 2022. DOI: 10.25110/arqsaude.v26i3.2022.8321.

GOYATÁ, Sueli Leiko Takamatsu *et al.* Efeitos da acupuntura no tratamento da ansiedade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, n. 3, p. 601-609, maio/jun. 2016. DOI: 10.1590/0034-7167.2016690325i.

GONÇALVES, Aline Brandão; OLIVEIRA, Larissa Weyne de Paula; NERI, Flávio Simas Moreira. Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 6, p. 3123–3135, 2023. DOI: 10.25110/arqsauda.v27i6.2023-062. ISSN 1982-114X.

SILVA, Marianna Vieira da; SILVA, Joice Lira da; GUEDES, João Paulo. Associated risks to abusive use of benzodiazepines: a literature review. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e131111537040, 12 nov. 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37040.

SOARES, Lanna Raely Sodré *et al.* O uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade. **Editora e-Publicar – Ciências em Revisões**, 2023. DOI: 10.47402/ed.ep.c202319286570.

SANTOS, Germana Maria dos *et al.* Uso da aromaterapia como tratamento adjuvante na redução de sintomas de indivíduos com ansiedade = Use of aromatherapy as an adjunct treatment to reduce symptoms in individuals with anxiety. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e504101019210, 17 ago. 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.19210.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein** (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102–106, jan./mar. 2010. DOI: 10.1590/S1679-45082010RW1134.

TAN, Ling *et al.* Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 11, p. 1144404, 1 jun. 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1144404.

YANG, Xiang-yun *et al.* Effectiveness of acupuncture on anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **Annals of General Psychiatry**, v. 20, p. 9, 30 jan. 2021. DOI: 10.1186/s12991-021-00327-5.