

CONTRIBUIÇÕES DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE PERANTE O TRATAMENTO ODONTOLÓGICO

CONTRIBUTIONS OF COMPLEMENTARY INTEGRATIVE PRACTICES IN REDUCING ANXIETY ABOUT DENTAL TREATMENT

Vitor Luiz de O. Lima¹; Roberta M. Batista²; Cristiane Gomes³

Descritores: Ansiedade ao tratamento odontológico; saúde bucal; ansiedade; odontologia; terapia complementar.

Keyword: Anxiety about dental treatment; oral health; anxiety; dentistry, complementary therapy

RESUMO

O estudo investiga as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no manejo da ansiedade em tratamentos odontológicos. A ansiedade, frequentemente associada ao medo e ao desconforto, prejudica a adesão ao tratamento e impacta negativamente a saúde bucal. A pesquisa revisa práticas como acupuntura, fitoterapia, terapia floral, musicoterapia, reiki e aromaterapia, que se mostram alternativas eficazes e menos invasivas em comparação aos métodos farmacológicos tradicionais, comumente relacionados a efeitos adversos. Essas terapias promovem o bem-estar emocional, reduzem respostas fisiológicas ao estresse e tornam o ambiente clínico mais acolhedor, facilitando a cooperação do paciente. O trabalho conclui que a integração das PICs na odontologia amplia as opções terapêuticas, fortalece a relação paciente-profissional e contribui para uma abordagem mais humanizada e holística, essencial para melhorar os resultados clínicos e incentivar visitas regulares ao dentista.

ABSTRACT

The study investigates the contributions of Integrative and Complementary Practices (PICs) in the management of anxiety in dental treatments. Anxiety, often associated with fear and discomfort, impairs treatment adherence and negatively impacts oral health. The research reviews practices such as acupuncture, phytotherapy, flower therapy, music therapy, reiki and aromatherapy, which are shown to be effective and less invasive alternatives compared to traditional pharmacological methods, commonly related to adverse effects. These therapies promote emotional well-being, reduce physiological responses to stress, and make the clinical environment more welcoming by facilitating patient cooperation. The study concludes that the integration of PICs in dentistry expands therapeutic options, strengthens the patient-professional relationship and contributes to a more humanized and holistic approach, essential to improve clinical outcomes and encourage regular visits to the dentist.

1 Acadêmico do 10º período do Curso de Graduação em Odontologia do UNIFESO – 2024.

2 Mestre em odontologia clínica UFF, Docente do Curso de Graduação em Odontologia do UNIFESO.

3 Mestre em Periodontia UVA, Docente do Curso de Graduação em Odontologia do UNIFESO.

INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser definida como um estado emocional desagradável de medo, apreensão, tensão e desconforto que está relacionada a uma resposta emocional internalizada que dificilmente é reconhecível por não se tratar de estímulo externo específico. A mesma pode ser considerada como patológica se ela interfere na qualidade de vida e no conforto emocional e físico do indivíduo (Allen; Leonard e Swedo, 1995; Goettems *et.al.*, 2014; De Menezes Abreu *et.al.*, 2011).

É comum que a ansiedade e o medo estejam relacionados ao tratamento odontológico e, muitas vezes, são obstáculos para o atendimento adequado. Esse medo seria um tipo de temor externo que é visto como uma ameaça à integridade psicológica ou física do indivíduo. Essa sensação relacionada ao tratamento odontológico normalmente tem início na fase da infância e/ou adolescência, muitas vezes ligada a experiências anteriores dolorosas, ou fatores como falta de conhecimento sobre os procedimentos realizados, experiências negativas repassadas por outras pessoas e até mesmo medo do próprio consultório odontológico, e todos esses fatores contribuem para que o paciente desenvolva fobia odontológica, condição extrema de medo que afeta 15 a 20% da população (Bottan; Oglio e De Araújo, 2007; Medeiros *et.al.*, 2013; Siviero *et.al.*, 2013; Pereira *et.al.*, 2013).

A ansiedade e o medo em relação ao atendimento odontológico podem alterar os sinais vitais do paciente, impactar o tratamento e fazer com que muitas pessoas evitem os cuidados necessários. Essas sensações permanecem presentes em crianças e adultos, atuando como uma barreira aos cuidados bucais regulares e causando reações fisiológicas como tremores, taquicardia e sudorese excessiva. Como resultado, as consultas tornam-se irregulares, e muitas pessoas procuram tratamento apenas quando sintomas como dor, fistulas ou edema já estão presentes (Bottan *et.al.*, 2015; Frauches *et al.*, 2013; Pereira *et al.*, 2013).

A principal forma de controlar a ansiedade do paciente é através da sedação medicamentosa, mas esta opção de manejo do paciente pode trazer alguns efeitos adversos como risco de depressão respiratória, efeito paradoxal que causa maior agitação, alergias, náuseas, dificuldades na coordenação motora, necessidade de acompanhamento profissional até que o efeito termine e monitoramento dos sinais vitais do paciente durante todo procedimento (De Jesus, 2024).

Neste contexto, as práticas integrativas complementares, como aromaterapia, acupuntura, reiki, hipnose, entre outras, podem contribuir na redução da ansiedade além de evitar os possíveis efeitos colaterais dos fármacos usados no tratamento convencional de ansiedade (De Vasconcelos Barros *et al.*, 2020).

Desta forma, considerando que a ansiedade contribui para não adesão ao tratamento ou contribui para alteração dos sinais vitais durante as consultas, e que algumas medicações alopáticas que controlam a ansiedade podem trazer efeitos colaterais, é de extrema importância acadêmica o estudo sobre terapias alternativas para o controle de ansiedade perante o tratamento odontológico.

OBJETIVOS

Objetivos primários

Discutir sobre as contribuições das práticas integrativas complementares (PICs) para redução da ansiedade perante o tratamento odontológico através de uma revisão de literatura.

Objetivos secundários

1. Relacionar a ansiedade com a odontologia.
2. Indicar as consequências da ansiedade para o tratamento odontológico.
3. Citar complicações e efeitos adversos das medicações para redução de ansiedade.
4. Descrever PICs para redução de ansiedade.

REVISÃO DE LITERATURA

A ansiedade é resposta emocional uma complexa que pode surgir diante de situações que o cérebro reconhece como ameaçadoras ou desafiadoras. Quando se trata do contexto odontológico, a ansiedade é um fenômeno comum que afeta inúmeros pacientes. Muitos vivenciam essa sensação em relação a procedimentos odontológicos devido a uma ampla variedade de fatores, incluindo medo da dor, desconforto associado ao ambiente clínico ou até mesmo a ansiedade social e experiências negativas do passado. Este quadro pode variar de intensidade, desde uma leve apreensão até ataques de pânico severos (Appukuttan *et al.*, 2015).

De acordo com Bottan; Oglio e De Araújo, (2007), estudos vem demonstrando uma correlação significativa entre a ansiedade e medo ao tratamento odontológico, e isso influencia diretamente na consulta do paciente e, conseqüentemente, na eficácia do tratamento. Pacientes ansiosos tendem a evitar consultas odontológicas de rotina, o que pode resultar em problemas de saúde bucal e/ou agravamento de condições preexistentes e até mesmo em complicações mais graves a longo prazo.

Entender a relação entre ansiedade e odontologia é essencial para o cirurgião dentista, pois permite que desenvolvam estratégias eficazes de manejo da ansiedade, promovendo uma experiência mais positiva para o paciente e melhorando os resultados do tratamento odontológico (Possobon *et al.*, 2007; Machado; Pinto, 2021).

Uma das principais manifestações da ansiedade durante o tratamento odontológico é a alteração dos sinais vitais do paciente, incluindo aumento da frequência cardíaca, respiração acelerada e pressão arterial elevada. Essas respostas fisiológicas são reflexos do sistema nervoso simpático ativado em resposta ao estresse e à ansiedade (Pedrazini *et al.*, 2022; Goettems *et al.*, 2014).

Alterações nos sinais vitais podem representar um desafio durante o tratamento odontológico, um exemplo é redução da eficácia da anestesia em pacientes muito ansiosos, que aumenta o risco de complicações durante procedimentos invasivos e diminui a cooperação do paciente. Além disso, a ansiedade também pode levar à evasão do tratamento odontológico, já que foi observado que muitas vezes os pacientes ficam adiando ou evitando consultas devido ao medo e à apreensão associados ao ambiente odontológico (Pedrazini *et al.*, 2022; Barasuol *et al.*, 2016).

A evasão do tratamento odontológico pode resultar em uma série de consequências negativas para a saúde bucal do paciente, incluindo o agravamento de condições pré-existent, desenvolvimento de doenças como, por exemplo, doenças periodontais e perda de dentes. Além de aumentar os custos a longo prazo, uma vez que problemas de saúde bucal não tratados tendem a piorar e exigir intervenções mais invasivas e conseqüentemente com custos mais elevados no futuro (De Souza *et al.*, 2013).

Portanto, é crucial que os profissionais da área odontológica saibam reconhecer e abordar a ansiedade do paciente de forma proativa, adotando estratégias de manejo que visem reduzir o estresse e promover uma experiência mais confortável e positiva para o paciente (De Souza *et al.*, 2013; Barasuol *et al.*, 2016).

No contexto odontológico, as medicações para redução de ansiedade são frequentemente utilizadas com a finalidade de reduzir o estresse e a ansiedade, incluindo benzodiazepínicos, como Diazepam e Midazolam, o mais usado, agentes sedativos como o óxido nitroso (gás hilariante), e medicamentos ansiolíticos, bem como os antidepressivos (Silva *et al.*, 2023; Costa; Corda; Guidotti, 1983).

Embora essas medicações possam ser eficazes para controlar a ansiedade e promover uma experiência mais confortável para o paciente, elas também podem apresentar algumas complicações e potenciais efeitos adversos. Os benzodiazepínicos, por exemplo, podem causar sedação excessiva, comprometimento da função cognitiva, depressão respiratória e, em casos de uso prolongado, até mesmo levar à dependência medicamentosa. Da mesma forma, o uso de agentes sedativos como o óxido nitroso pode causar efeitos colaterais indesejados, incluindo náuseas, vômitos e tonturas, porém ainda assim a sedação com óxido nitroso é mais segura

em relação à sedação com benzodiazepínicos pois assim que o uso do gás é interrompido, o paciente volta à consciência plena (Silva *et al.*, 2023; Costa; Corda; Guidotti, 1983).

Além disso, alguns pacientes podem ser mais suscetíveis a complicações relacionadas ao uso de medicações para redução de ansiedade, especialmente aqueles com condições de saúde pré-existentes, como distúrbios respiratórios, doenças cardíacas ou até mesmo comprometimento hepático. Interações medicamentosas também representam um risco potencial, especialmente quando os pacientes estão tomando outros depressores do sistema nervoso central concomitantemente (Aires *et al.*, 2022).

Portanto, é fundamental que os profissionais da área odontológica avaliem cuidadosamente os riscos e benefícios das medicações para redução de ansiedade, levando em consideração a saúde e a história médica do paciente, antes de prescrever qualquer forma de tratamento farmacológico. Além disso, uma abordagem multidisciplinar que integre técnicas de manejo da ansiedade não farmacológicas, como a terapia cognitivo-comportamental pode ser benéfica para muitos pacientes, reduzindo a necessidade de intervenções farmacológicas (Nakao *et al.*, 2021; Carvalho *et al.*, 2012).

1. Práticas Integrativas e Complementares (PICs):

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são abordagens terapêuticas que visam a prevenção de doenças e a promoção da saúde, considerando o indivíduo de forma integral, ou seja, levando em conta aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais. Essas práticas incluem diversas terapias, como Acupuntura, Fitoterapia, Homeopatia, Terapia Floral, Hipnose e Laserterapia, entre outras (Azevedo; Pellicione, 2011).

No Brasil, as PICs foram oficialmente reconhecidas e incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria n.º 971, de 3 de maio de 2006. Esse reconhecimento pelo SUS visou ampliar o acesso da população a diferentes formas de cuidado, promovendo uma abordagem mais holística e humanizada no tratamento de diversas condições de saúde. (Brasil, 2006)

Especificamente na área da odontologia, a Resolução CFO-82/2008 do Conselho Federal de Odontologia (CFO) reconheceu e regulamentou o uso de práticas integrativas e complementares por cirurgiões-dentistas. De acordo com essa resolução, os profissionais de odontologia estão autorizados a utilizar as seguintes terapias no cuidado com a saúde bucal: Acupuntura, Fitoterapia, Terapia Floral, Hipnose, Homeopatia e Laserterapia (CFO, 2008).

2. Acupuntura

A acupuntura é uma prática tradicional da medicina chinesa que tem sido cada vez mais incorporada na odontologia como uma ferramenta eficaz para o controle da ansiedade dos pacientes. Esta abordagem tem se destacado por seus benefícios comprovados e sua aplicação não invasiva (Quintans, 2019).

Na odontologia, a acupuntura é reconhecida como uma especialidade, sendo utilizada para tratar uma série de condições. A prática envolve a inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo, conhecidos como pontos de acupuntura, que estão conectados a canais de energia chamados meridianos. A estimulação desses pontos ajuda a regular o fluxo de energia, ou “Chi”, promovendo um estado de relaxamento e equilíbrio no corpo. Isso é benéfico para pacientes odontológicos que enfrentam níveis elevados de ansiedade e estresse antes e durante os procedimentos odontológicos (Morais *et al.*, 2016).

A acupuntura pode induzir a liberação de neurotransmissores, como endorfinas e serotonina, que atuam como moduladores naturais do humor e da dor. Essa liberação contribui para a sensação de bem-estar e relaxamento, reduzindo a resposta de ansiedade do paciente. Além disso, a acupuntura também tem o potencial de

diminuir a resposta do sistema nervoso simpático, que é responsável pelas reações de “luta ou fuga” associadas ao estresse e à ansiedade (Dos Santos: De Lima Medeiros; Tenório, 2023).

A aplicação da acupuntura na odontologia vai muito além do controle da ansiedade. Ela também tem sido utilizada para gerenciar a dor pós-operatória, reduzir o reflexo de vômito durante procedimentos, e até mesmo ajudar no tratamento de disfunções temporomandibulares. No contexto do controle da ansiedade, a acupuntura se apresenta como uma alternativa valiosa aos métodos tradicionais, como sedação medicamentosa, que podem ter efeitos colaterais indesejáveis (Duarte *et al.*, 2017).

Outro aspecto positivo da acupuntura é a sua capacidade de proporcionar um tratamento ainda mais personalizado. Cada paciente pode apresentar diferentes níveis e tipos de ansiedade, e a acupuntura permite uma abordagem individualizada, ajustando os pontos de acupuntura conforme a necessidade específica do paciente. Isso aumenta a eficácia do tratamento e melhora a experiência geral do paciente no consultório odontológico (Dos Santos: De Lima Medeiros; Tenório, 2023)

3. Fitoterapia

A fitoterapia é uma prática medicinal que utiliza plantas ou extratos de plantas para tratar diversas condições de saúde. Na odontologia, seu uso tem sido cada vez mais frequente devido às suas propriedades terapêuticas comprovadas, como ações anti-inflamatórias, antimicrobianas, analgésicas e cicatrizantes. A fitoterapia é uma prática que está ganhando espaço nos consultórios odontológicos brasileiros, especialmente após a aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a regulamentação pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO) (Silva *et al.*, 2020).

A utilização de fitoterápicos na odontologia tem se mostrado uma alternativa promissora para o tratamento de diversas condições bucais, incluindo a ansiedade dos pacientes. De acordo com os estudos, a fitoterapia pode oferecer um tratamento não invasivo e de baixo custo, com menor incidência de efeitos adversos comparado aos medicamentos alopáticos tradicionais (Silva *et al.*, 2020).

Na odontologia, a fitoterapia tem sido aplicada para tratar diversas condições como infecções periodontais, endodônticas, cáries e candidose bucal. Plantas como *Malva sylvestris*, *Camellia sinensis*, própolis, *Carica papaya*, *Glycyrrhiza glabra*, *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata* são frequentemente utilizadas devido às suas propriedades terapêuticas (Meccatti; Ribeiro; De Oliveira, 2022).

4. Terapia Floral

A terapia floral é uma prática complementar que utiliza essências florais com a intenção de promover um equilíbrio mental e emocional seguido de bem-estar e saúde. Embora não substitua tratamentos alopáticos, pode ser uma ferramenta valiosa no manejo da ansiedade e do medo no contexto odontológico. Reconhecida pelo Conselho Federal de Odontologia desde 2008, a terapia floral na odontologia busca melhorar a aceitação dos tratamentos dentários, atenuando sentimentos de ansiedade e medo, que podem dificultar os procedimentos (Moysés; Marangoni, 2021).

Na odontologia, a terapia floral é utilizada para tratar a ansiedade odontológica, uma condição comum que pode interferir significativamente na abordagem e conduta de tratamentos odontológicos. Por essa terapia não apresentar contraindicações ou efeitos colaterais, pode ser aplicada de maneira segura e eficaz em pacientes de todas as idades, incluindo gestantes e idosos.

A utilização de essências florais também é associada à redução do estresse e dos níveis de cortisol, o que pode auxiliar no controle de respostas fisiológicas adversas durante tratamentos odontológico (Alves; Do Socorro Sousa; Costa, 2020).

Outras opções não citadas pelo conselho, mas que podem contribuir neste contexto são musicoterapia, reiki, aromaterapia.

5. Musicoterapia

A utilização da musicoterapia como uma abordagem complementar na odontologia tem sido cada vez mais explorada devido aos seus benefícios, em potencial, na redução da ansiedade, controle da dor e na melhoria da experiência do paciente durante as consultas e procedimentos odontológicos. A música pode desempenhar um papel significativo na modulação das respostas físicas e nas respostas emocionais dos pacientes durante o tratamento odontológico (Gulnihar; Kupeli, 2020; Firmeza *et al.*, 2017).

A introdução da música no ambiente clínico odontológico não contribui só para a redução da ansiedade, a musicoterapia tem sido estudada por seu potencial no controle da dor durante procedimentos odontológicos. Mecanismos neurobiológicos estão sendo investigados para entender como a música pode modular a resposta sensorial e emocional à dor, incluindo a influência na liberação de neurotransmissores e modulação do sistema nervoso autônomo, promovendo assim uma experiência mais positiva e satisfatória para os pacientes (Mariano *et al.*, 2021; Lisboa *et al.*, 2018).

Os autores Mariano *et al.* (2021) recomendaram que a musicoterapia seja utilizada na Odontologia com gêneros musicais mais suaves. A música pode desempenhar um papel mais eficaz quando apresentada ao paciente antes mesmo de ele entrar na sala de atendimento, de preferência na sala de espera. Isso ajuda a induzir uma maior sensação de calma no corpo, o que reduz os níveis de estresse. Como resultado, o tratamento pode ser realizado de forma mais confortável e com melhor cooperação do paciente nos procedimentos e consultas.

6. Reiki

Reiki é uma prática terapêutica originária do Japão que consiste na transferência de energia através da imposição de mãos, visando promover um equilíbrio energético, mental e com isso, bem-estar. Essa técnica tem ganhado mais atenção no campo da odontologia como uma abordagem complementar no manejo da ansiedade dos pacientes (De Carli, 1998; Spezzia; Spezzia, 2019).

O uso do reiki na odontologia tem como objetivo principal proporcionar relaxamento e reduzir a resposta ao estresse, medo e ansiedade dos pacientes durante o atendimento. A aplicação de reiki antes ou durante os procedimentos, pode ajudar a diminuir a percepção de dor e ansiedade, criando um ambiente mais tranquilo para o paciente e para o cirurgião-dentista. A técnica atua promovendo um estado de relaxamento profundo, que pode ser benéfico para pacientes que apresentam sintomas de ansiedade como aumento da frequência cardíaca, sudorese e tensão muscular (Freitag *et al.*, 2014; Erdogan; Cinar, 2016).

O reiki é baseado na ideia de que a energia vital pode ser canalizada para promover a cura e o equilíbrio do corpo e da mente. Durante a aplicação do reiki, o praticante de reiki (ou mestre reikiano) posiciona suas mãos sobre ou próximo ao corpo do paciente, sua atuação é sobre áreas específicas que concentram determinados chacras, estes tem ligações com o nosso corpo sutil. Há um equilíbrio destes chacras, e como existe uma ligação deles como nosso corpo físico, através do sistema nervoso e endócrino, isso acaba se transformando em devolver a homeostase ao paciente, ou seja, o seu estado de calmaria e equilíbrio (Kurebayashi *et al.*, 2020; Sousa; Silva e Galvão-Coelho, 2015).

Integrar o reiki no tratamento odontológico pode proporcionar uma experiência mais positiva para os pacientes, ajudando a reduzir a ansiedade e melhorando a aceitação dos procedimentos. Essa abordagem complementar pode ser particularmente útil para pacientes que apresentam fobias moderadas, até mesmo severas ou que tenha história de experiências traumáticas ligadas a odontologia, além disso, ao promover um ambiente mais relaxado, o reiki pode facilitar o trabalho dos cirurgiões-dentistas, permitindo que realizem os procedimentos de maneira mais eficiente e com menos resistência por parte dos pacientes (Spezzia; Spezzia, 2019).

7. Aromaterapia

A aromaterapia é uma prática terapêutica que consiste na utilização de óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas, essa pratica pode ser utilizada como abordagem complementar para a redução da ansiedade dos pacientes. A introdução de métodos não invasivos e naturais, como a aromaterapia, oferece uma alternativa promissora para minimizar o estresse e promover um ambiente mais calmo e acolhedor (Torres; Hermoza, 2012).

Os óleos essenciais são conhecidos por suas propriedades relaxantes e calmantes. Substâncias como lavanda, camomila, bergamota e ylang-ylang são comumente utilizadas na aromaterapia devido aos seus efeitos ansiolíticos e tranquilizantes. A inalação dessas essências pode ativar o sistema límbico do cérebro, que é responsável por controlar as emoções e comportamentos, resultando em uma sensação de bem-estar e redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse (Machado; Fernandes júnior, 2011; Brito *et al.*, 2013).

Nos consultórios odontológicos, a aromaterapia pode ser implementada de várias maneiras. Difusores de óleos essenciais eletrônicos ou com varetas condutoras que os absorvem e liberam suas fragrâncias, podem ser colocados na sala de espera e nos consultórios para criar uma atmosfera relaxante desde a chegada do paciente. Essas práticas visam criar um ambiente acolhedor que pode ajudar a reduzir a tensão dos pacientes antes dos procedimentos (Dos Santos; De Lima Medeiros e Tenório, 2023).

Além dos efeitos diretos sobre a ansiedade, a aromaterapia pode contribuir para a melhoria geral da experiência do paciente. Um ambiente menos estressante pode facilitar a cooperação do paciente durante os procedimentos, reduzir a percepção de dor e encorajar visitas regulares ao dentista. Isso não só melhora a saúde bucal dos pacientes, mas também fortalece a relação de confiança entre o dentista e o paciente (Gnatta; Dornellas e Silva, 2011).

É importante destacar que a aromaterapia deve ser utilizada como uma abordagem complementar, em conjunto com outras estratégias de manejo da ansiedade, como técnicas de respiração, música relaxante e comunicação eficaz. A personalização do tratamento, levando em consideração as preferências e sensibilidades individuais dos pacientes, é crucial para maximizar os benefícios da aromaterapia (De lemos *et al.*, 2022; Gnatta; Dornellas e Silva, 2011).

DISCUSSÃO

Todos os autores consultados nesta revisão concordam quanto ao impacto considerável da ansiedade no tratamento dentário. Barasuol *et al.* (2016) e Appukuttan *et al.* (2015) indicaram que a ansiedade é na maioria das vezes causada pelo medo da dor e desconforto do ambiente clínico, e também ressaltam que a ansiedade, não controlada, pode causar a evasão das consultas, o que resulta em um agravamento da saúde bucal e consequentemente no aumento do valor do tratamento. Em concordância Guimarães *et al.* (2023) reforçam essa perspectiva ao destacar que a evasão, provocada pela ansiedade, intensifica um ciclo contínuo de deterioração da saúde bucal. Apesar de todos concordarem sobre a ansiedade e seus efeitos, a forma como ela é tratada, se difere entre os escritores, com um foco cada vez maior nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs).

Os autores Morais *et al.* (2016) e Dos Santos; De Lima Medeiros e Tenório, (2023) concordam que a acupuntura é uma técnica que não só diminui a ansiedade, ela também modula a dor ao regular o fluxo energético no corpo. Ambos os autores concordam que a acupuntura tem o um alto potencial de reduzir a resposta do sistema nervoso simpático, algo que é crucial para pacientes que sofrem de alterações fisiológicas causadas pelo estresse, como o aumento da frequência cardíaca. Em concordância, Dos Santos; De Lima Medeiros e Tenório, (2023) destacam as vantagens da acupuntura para o relaxamento muscular. Já Morais *et al.* (2016) se concentram em sua utilização como componente de um plano de tratamento holístico, o que indica uma variedade de benefícios atribuídos à acupuntura.

A fitoterapia é amplamente reconhecida pela sua eficácia na diminuição da ansiedade relacionada à odontologia. Silva *et al.* (2020) defendem que ervas medicinais, como a *Passiflora incarnata* e a *Valeriana officinalis*, são opções seguras e eficazes para pacientes de todas as faixas etárias, proporcionando uma alternativa prática para substituir medicamentos antidepressivos. Concordando com Silva *et al.* (2020), Alves; Do Socorro Sousa; Costa (2020) acrescentam que a fitoterapia também auxilia na diminuição dos níveis de cortisol, o que pode auxiliar no controle da ansiedade, contudo, os mesmos propõem a integração desta prática com outros métodos terapêuticos, enquanto Silva *et al.* (2020) consideram a fitoterapia como uma terapia suficiente por si só. Este ponto de vista levanta a questão de até onde essas práticas podem ser aplicadas de maneira independente.

Os autores Moysés e Marangoni (2021) defenderam a terapia floral como uma prática eficaz e reconhecida pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO). Os mesmos destacam que o seu uso tem como objetivo harmonizar o estado emocional do paciente, gerando uma sensação de tranquilidade. No entanto, ao contrário da acupuntura e da fitoterapia, a terapia floral é menos discutida em relação à sua aplicabilidade clínica em relação aos tratamentos convencionais. Em concordância, Alves; Do Socorro Sousa; Costa (2020) defendem que a terapia floral não apresentar contraindicações ou efeitos colaterais, podendo ser aplicada de maneira segura e eficaz em pacientes de todas as idades, incluindo em gestantes e idosos, e também acrescentam que a terapia floral pode ser uma contribuição significativa no controle da ansiedade, embora a mesma deva ser vista como um complemento e não como uma terapia substituta.

Já sobre a aromaterapia os autores Torres e Hermoza (2012) e Machado e Fernandes Júnior (2011) concordam que os óleos essenciais, tais como lavanda e camomila, são extremamente eficientes para estimular o relaxamento. A inalação desses óleos pode estimular o sistema límbico, diminuindo o estresse e a ansiedade. Brito *et al.* (2013) reforçam esses argumentos ao mencionar que o ambiente de consultório odontológico pode se beneficiar da aplicação de aromaterapia para estabelecer um ambiente receptivo desde a recepção do paciente. Porém, Torres e Hermoza (2012) sugerem a aplicação da aromaterapia como componente de uma estratégia multidisciplinar, enquanto Machado e Fernandes Júnior (2011) propõem que seus benefícios podem ser percebidos de forma autônoma.

Enquanto Mariano *et al.* (2021) defendem que a musicoterapia deve ser aplicada na odontologia com gêneros musicais mais suaves, Lisboa *et al.* (2018) abordam o efeito da musicoterapia de forma mais abrangente, argumentando que a resposta à música pode variar de acordo com as preferências pessoais do paciente, e que a escolha do gênero musical deve ser individualizada para melhores resultados. Esse contraste mostra que, embora a música suave tenha um papel reconhecido na promoção da calma, o impacto pode ser potencializado quando as preferências pessoais do paciente são levadas em consideração.

Gulnahr e Kupeli (2020) concordam com a visão de Mariano *et al.* (2021) e sugerem que a exposição à música antes do início dos procedimentos odontológicos ajuda a induzir relaxamento e reduzir os níveis de estresse, mas os mesmos também enfatizam que a continuidade da música durante o tratamento pode ajudar a manter os níveis de ansiedade sob controle. Isso diverge parcialmente da proposta de Mariano *et al.* (2021), que focam principalmente na preparação prévia do paciente, sugerindo que a introdução da música na sala de espera seja o momento de aplicação mais eficaz.

Reiki é outro assunto abordado. Spezzia e Spezzia (2019) realçam a capacidade do Reiki de promover um profundo relaxamento, ao harmonizar os chacras e gerar uma sensação de conforto. Eles ressaltam que essa abordagem pode ser aplicada antes ou durante os tratamentos odontológico, para reduzir o estresse e a sensação de dor. E Freitag *et al.* (2014) concordam com Spezzia e Spezzia (2019) porém acrescentam que o Reiki ainda não possui reconhecimento oficial do CFO. Mais estudos mostrando os resultados desta técnica, bem como o posicionamento de profissionais que a reconhecem, podem embasar a decisão do Conselho para incluí-la na resolução que aprova as outras PICs, beneficiando os pacientes também com esta prática.

CONCLUSÃO

O presente trabalho evidenciou a relevância das Práticas Integrativas Complementares (PICs) no manejo da ansiedade relacionada ao tratamento odontológico. Através da revisão de literatura, foi possível identificar que terapias como acupuntura, fitoterapia, terapia floral, musicoterapia, reiki e aromaterapia podem contribuir significativamente para a redução da ansiedade, oferecendo alternativas viáveis e menos invasivas em comparação aos métodos farmacológicos tradicionais. Essas práticas, além de promoverem o bem-estar emocional dos pacientes, possibilitam uma abordagem mais humanizada e holística no atendimento odontológico.

A adoção das PICs apresenta um potencial considerável para ampliar as opções de manejo da ansiedade no ambiente odontológico, promovendo uma experiência mais positiva para os pacientes e, consequentemente, melhorando os resultados clínicos. Ao integrar essas práticas no contexto odontológico, não só se minimizam os efeitos adversos associados ao uso de sedativos e outros medicamentos ansiolíticos, como também se fortalece a relação de confiança entre o paciente e o profissional, essencial para a adesão ao tratamento.

Em síntese, o estudo reafirma a importância de se explorar e implementar as PICs na odontologia, não apenas como uma alternativa aos métodos tradicionais, mas como uma estratégia complementar que enriquece o cuidado integral à saúde do paciente. O avanço no uso dessas terapias demanda ainda mais estudos clínicos que validem sua eficácia e segurança, além da necessidade de capacitação contínua dos profissionais para o uso adequado dessas abordagens.

REFERÊNCIAS

- ALVES, W. C. P.; DO SOCORRO SOUSA, M.; COSTA, D. A.. A terapia floral frente à ansiedade em tratamento odontológico. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 6, n. 2, p. 162-183, 2020.
- ALLEN, A. J.; LEONARD, H.; SWEDO, S. E. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. **Journal of the American Academy of child & Adolescent psychiatry**, v. 34, n. 8, p. 976-986, 1995
- APPUKUTTAN, D. *et al.* Dental anxiety among adults: an epidemiological study in South India. **North American journal of medical sciences**, v. 7, n. 1, p. 13, 2015.
- AZEVEDO, E.; PELICIONI, M. C. F.. Práticas integrativas e complementares de desafios para a educação. **Trabalho, educação e saúde**, v. 9, p. 361-378, 2011.
- BARASUOL, J. C. *et al.* Abordagem de pacientes com ansiedade ao tratamento odontológico no ambiente clínico. **Revista da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas**, v. 70, n. 1, p. 76-81, 2016.
- BOTTAN, E. R. *et al.* Relação entre ansiedade ao tratamento odontológico e fatores sociodemográficos: estudo com adultos em Santa Catarina (Brasil). **SALUSVITA**, Bauru, v. 34, n. 1, p. 57-70, 2015.

- BOTTAN, E. R.; OGLIO, J. D.; DE ARAÚJO, S.M. Ansiedade ao tratamento odontológico em estudantes do ensino fundamental. **Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada**, v. 7, n. 3, p. 241-246, 2007.
- BRITO, A. M. G. *et al.* Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Revista Brasileira de plantas medicinais**, v. 15, p. 789-793, 2013.
- CARVALHO, R. W. F. *et al.* Ansiedade frente ao tratamento odontológico: prevalência e fatores predictores em brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 1915-1922, 2012.
- COSTA, E.; CORDA, M. G.; GUIDOTTI, A. On a brain polypeptide functioning as a putative effector for the recognition sites of benzodiazepine and beta-carboline derivatives. **Neuropharmacology**, v. 22, n. 12, p. 1481-1492, 1983.
- De CARLI, J. **Reiki Universal**. São Paulo: Madras; 1998. 204 p.
- DE JESUS, L. A. Sedação Multimodal Na Odontologia - **Fundamentos, Diretrizes e Técnicas**. 2024 - ISBN-10: 16558090457 AB Editora. p 124.
- DE LEMOS, A. B. F. *et al.* uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade. **Open Minds International Journal**, v. 3, n. 3, p. 28-34, 2022.
- DE MENEZES ABREU, D. M. *et al.* Patterns of dental anxiety in children after sequential dental visits. **European Archives of Paediatric Dentistry**, v. 12, n. p. 298-302, 2011.
- DE SOUZA, N. T. *et al.* Evasão do atendimento odontológico pelos adolescentes. **Adolescência e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 63-66, 2013.
- DOS SANTOS, Y. V. A.; DE LIMA MEDEIROS, R.L.; TENÓRIO, J. F.. Aromaterapia na odontologia. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 24506-24515, 2023.
- DUARTE, D. C. S. *et al.* Acupuntura no tratamento de dores na odontologia: uma revisão de literatura. 2017.
- DE VASCONCELOS BARROS, *et al.* O Uso de Práticas Integrativas e Complementares no tratamento do distúrbio ansioso. **Revista de APS**, v. 23, p. 2020.
- ERDOGAN, Z.; CINAR, S. The effect of Reiki on depression in elderly people living in nursing home. **Indian J. Tradit. Knowl.**, v.15, n.1, p.35-40, 2016.
- FIRMEZA M. A. *et al.* Controle da ansiedade por meio da música em ambulatório de cabeça e pescoço: ensaio clínico randomizado. **Rev esc enferm USP** [Internet]. 2017, 51:e03201.
- FRAUCHES, M. B. *et al.* O imaginário infantil e sua relação com o tratamento odontológico. In: CORRÊA, M. S. N. **Conduta clínica e psicológica na Odontopediatria**. 2. ed. São Paulo: Santos, 2013. cap. 17, p. 169-176.
- FREITAG, V.L. *et al.* Benefícios do Reiki em população idosa com dor crônica. **Texto & Contexto Enferm.**, v.23, n.4, p.1032- 1040, 2014.7.
- GOETTEMES, M. L. *et al.* Impact of dental anxiety and fear on dental care use in Brazilian women. **Journal of public health dentistry**, v. 74, n. 4, p. 310-316, 2014.
- GNATTA, J. R; DORNELLAS, E. V.; SILVA, M. J. P.. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, p. 257-263, 2011.
- GULNAHAR Y.; KUPELI I. Effect of Different Kinds of Music on Anxiety During Implant Surgery in Turkey: Randomized Controlled Study. **Int J Oral Maxillofac Implants**.v. 35. n. 4. p. 762-766, 2020.
- GUIMARÃES, B. D. B. *et al.* Controle da ansiedade no ambiente odontológico. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 200–210, 2023.
- QUINTANS, L. J. Ciências da Saúde. **Revista Interdisciplinar de Pesquisa e Inovação**, v. 5, n. 2, 2019.

- KUREBAYASHI, L. F. S. *et al.* Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p. e03612, 2020.
- LISBOA M. G. *et al.* Efeitos da musicoterapia aplicada à Odontologia. **Rev Esfera Acadêmica Saúde**. 2018; 3(1):ISSN2526- 1304
- MACHADO, B. F. M. T.; FERNANDES JÚNIOR, A. Óleos essenciais: aspectos gerais e usos em terapias naturais. **Cadernos acadêmicos**, p. 105-127, 2011.
- MACHADO, E. A. F.; PINTO, R. M. C. Medo e Ansiedade durante o tratamento odontológico: Como a Psicologia pode ajudar?. **Visão Acadêmica**, v. 22, n. 3, 2021.
- MARIANO J. R. *et al.* Musicoterapia como terapia alternativa em Odontologia - uma revisão sistemática. **Full Dent. Sci.** 2021; 12(47): DOI: 10.24077/2021;1247132137.
- MECCATTI, V. M; RIBEIRO, M. C. M; DE OLIVEIRA, L. D. Os benefícios da fitoterapia na Odontologia. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e46611327050-e46611327050, 2022.
- MEDEIROS, L. A *et al.* Avaliação do grau de ansiedade dos pacientes antes de cirurgias orais menores. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 42, p. 357-363, 2013.
- MOYSÉS, B. D.; MARANGONI, A. F. Avaliação da efetividade da terapia floral como coadjuvante ao tratamento odontológico. **Revista Científica UMC**, v. 6, n. 3, 2021.
- MORAIS, Y. M. D. *et al.* Uso da acupuntura na odontologia: uma revisão literária. **Anais I CONBRACIS...** Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/19545>>. Acesso em: 11/07/2024 11:33
- NAKAO, M.; SHIROTSUKI, K.; SUGAYA, N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. **BioPsychoSocial medicine**, v. 15, n. 1, p. 16, 2021
- PEREIRA, V. Z. *et al.* Avaliação dos níveis de ansiedade em pacientes submetidos ao tratamento odontológico. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 17, n. 1, p. 55-64, 2013
- SILVA, J. M. D. *et al.* Utilização de fitoterápicos na Odontologia: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e209985370, 2020.
- SILVA, T. A. P; SILVA, I. A. P. S; DE ANDRADE, R. S. Sedação inalatória com óxido nitroso na prática clínica odontológica: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 2740-2764, 2023.
- SIVIERO, M.; NHANI, V. T; PRADO, E. F. G. B.. Análise da ansiedade como fator preditor de dor aguda em pacientes submetidos a exodontias ambulatoriais. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 37, n. 4, p. 329-336, 2013.
- SPEZZIA, S; SPEZZIA, S. O emprego da terapia reiki no tratamento odontológico. **UNICIÊNCIAS**, v. 23, n. 2, p. 99-104, 2019.
- SOUSA, M. B. C.; SILVA, H. P. A.; GALVÃO-COELHO, N. L. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estudos de psicologia (Natal)**, v. 20, n. 1, p. 2-11, 2015.
- TORRES, J.Q.; HERMOZA, R.A. M. Manejo de conducta no convencional en niños: Hipnosis, musicoterapia, distracción audiovisual y aromaterapia: Revisión sistemática. **Revista Estomatológica Herediana**, v. 22, n. 2, p. 129-136, 2012.