

Saúde Integral: Interfaces entre escuta sensível, mente-corpo, inflamação e espiritualidade na medicina interativa.

Maria Clara de Queiroz Braz¹, Taylana Catete Tavares², Gabriel Neves Brandão³, Iasmim das Neves Brandão⁴, Inalda das Neves Nogueira Brandão⁵, Lucas Gabriel Catete Tavares⁶, Mariana Castro Ribeiro da Costa⁷, Rachel Christine Monteiro Pereira⁸, Dimas Melo Gonçalves⁹ e João Ricardo Rodrigues Maia¹⁰.



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2025v4n2p2255-2270>

Artigo recebido em 1 de Setembro e publicado em 13 de Setembro de 2025

Revisão de Literatura

RESUMO

A saúde, definida como um estado de bem-estar físico, mental e social, desafia o modelo biomédico convencional, que se concentra exclusivamente no corpo e nos sintomas. Nesse contexto, a Medicina Integrativa sugere a combinação de práticas fundamentadas em evidências científicas com aspectos subjetivos do cuidado. Este estudo teve como objetivo examinar quatro eixos essenciais para a promoção da saúde integral: escuta sensível, conexão mente-corpo, processos inflamatórios relacionados ao envelhecimento e silêncio associado à espiritualidade. Esta é uma revisão integrativa da literatura, conduzida nas bases PubMed, SciELO, Web of Science e Scopus, abrangendo publicações de 2020 a 2025. Os resultados indicam que a escuta sensível enriquece a humanização da relação terapêutica; a integração mente-corpo contribui para a regulação do estresse e prevenção de doenças crônicas; o entendimento dos processos inflamatórios, em conjunto com o acompanhamento clínico e uso consciente de medicamentos, proporciona suporte para um envelhecimento saudável; e a valorização do silêncio e da espiritualidade melhora o bem-estar e a resiliência. A originalidade deste estudo reside na combinação dessas quatro dimensões em uma análise integrada, destacando sua complementaridade e relevância tanto para a prática clínica quanto para o planejamento em saúde pública.

Palavras-chave: Escuta sensível. Espiritualidade. Estresse. Inflamação. Medicina integrativa. Saúde integral.



Integral Health: Interfaces between Sensitive Listening, Mind-Body, Inflammation, and Spirituality in Integrative Medicine

ABSTRACT

Health, defined as a state of physical, mental, and social well-being, challenges the conventional biomedical model, which focuses exclusively on the body and symptoms. In this context, Integrative Medicine suggests combining evidence-based practices with subjective aspects of care. This study aimed to examine four essential axes for the promotion of integral health: sensitive listening, mind-body connection, inflammatory processes related to aging, and silence associated with spirituality.

This is an integrative literature review, conducted in the PubMed, SciELO, Web of Science, and Scopus databases, covering publications from 2000 to 2025. The results indicate that sensitive listening enriches the humanization of the therapeutic relationship; mind-body integration contributes to stress regulation and the prevention of chronic diseases; the understanding of inflammatory processes, together with clinical follow-up and the conscious use of medications, provides support for healthy aging; and the appreciation of silence and spirituality enhances well-being and resilience.

The originality of this study lies in the combination of these four dimensions in an integrated analysis, highlighting their complementarity and relevance both for clinical practice and for public health planning.

Key-words: Inflammation. Integral health. Integrative medicine. Sensitive listening. Spirituality. Stress.

Instituição afiliada – Faculdade Santa Teresa Manaus

Autor correspondente: *Maria Clara de Queiroz Braz, Taylana Catete Tavares, Gabriel Neves Brandão, Iasmim das Neves Brandão, Inalda das Neves Nogueira Brandão, Lucas Gabriel Catete Tavares, Mariana Castro Ribeiro da Costa, Rachel Christine Monteiro Pereira, Dimas Melo Gonçalves e João Ricardo Rodrigues Maia.*
mariaaclarabraz@gmail.com, catetet2@yahoo.com.br, gabrielnevesbrandao1@gmail.com,
iasmimbrandao@gmail.com, inaldabrandao@yahoo.com.br, lucasbiel657@gmail.com,
maricastro.c@icloud.com, chelreja@gmail.com, dimasmelogoncalves@gmail.com e jrmaia1976@gmail.com.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

Diante das deficiências do modelo biomédico tradicional, a saúde integral vem se estabelecendo como um paradigma emergente. Historicamente, a prática médica tem se concentrado principalmente no diagnóstico de doenças e no tratamento de sintomas, com ênfase nos avanços tecnológicos e farmacológicos.

Apesar de esse enfoque ter sido fundamental para diminuir a mortalidade e controlar epidemias, ele se mostrou inadequado diante das mudanças demográficas e epidemiológicas do século XXI. Essas mudanças são caracterizadas pelo envelhecimento da população, aumento das doenças crônicas não transmissíveis e maior impacto dos fatores sociais na saúde.

Nesse contexto, fica claro que são necessárias abordagens que vão além da visão fragmentada do corpo e que considerem a complexidade da experiência humana. A escuta sensível se destaca como um dos pilares essenciais dessa abordagem, uma vez que enriquece a humanização do cuidado e reforça a relação terapêutica ao reconhecer o paciente como protagonista de sua própria jornada de saúde.

Além dessa perspectiva, a conexão mente-corpo ganha relevância ao mostrar como o estresse e as condições psicossociais impactam diretamente a saúde física, provocando desequilíbrios que contribuem para o aparecimento e avanço de doenças crônicas.

A inflamação crônica de baixo grau, um processo ligado ao envelhecimento, é outro aspecto fundamental para entender os desafios atuais. Esse fenômeno é considerado um dos principais mecanismos que explicam a crescente vulnerabilidade dos indivíduos mais velhos. Esse fenômeno, agravado por fatores como sedentarismo, alimentação inadequada e estresse duradouro, demanda estratégias que combinem prevenção, monitoramento clínico e incentivo a hábitos de vida saudáveis.

Nesse cenário, a espiritualidade e o silêncio, frequentemente deixados de lado na prática clínica, têm sido valorizados como ferramentas terapêuticas que auxiliam na resiliência emocional, na reorganização subjetiva e na melhoria da qualidade de vida.



A importância dessa discussão está no fato de que a saúde integral não só aumenta a eficácia das práticas clínicas, como também atende à necessidade de políticas públicas mais humanizadas e sustentáveis. Adicionar aspectos subjetivos, espirituais e sociais ao cuidado implica em fortalecer um sistema de saúde mais atento às demandas atuais e mais capacitado para lidar com as consequências do envelhecimento da população e das enfermidades crônicas.

Neste contexto, o presente estudo visa examinar quatro eixos essenciais para a promoção da saúde integral: a escuta sensível, a conexão mente-corpo, os processos inflamatórios relacionados ao envelhecimento e a espiritualidade. O objetivo é reunir evidências que comprovem a complementaridade entre ciência, técnica e humanidade no cuidado em saúde.

O debate em torno da saúde integral também evidencia uma transformação nos paradigmas científicos e sociais. Anteriormente, o foco estava na superespecialização e na fragmentação do cuidado; no entanto, a complexidade das condições de saúde atuais requer uma abordagem interdisciplinar que possa interagir com diversas áreas do conhecimento.

Isso implica que médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais precisam trabalhar de maneira colaborativa, valorizando tanto os recursos tecnológicos disponíveis quanto as práticas que promovem o cuidado mental, o fortalecimento das relações sociais e a consideração da espiritualidade como um componente essencial da experiência humana.

Esse olhar integrado não só aumenta a eficácia terapêutica, mas também ajuda a formar profissionais mais atentos às demandas reais da população. Nesse contexto, a justificativa deste artigo reside na necessidade de compilar e organizar evidências que indiquem a complementaridade entre as diversas dimensões da saúde.

Ao considerar simultaneamente a escuta sensível, a conexão mente-corpo, os processos inflamatórios e a espiritualidade, procura-se suprir uma deficiência observada em diversas pesquisas, que costumam tratar esses assuntos de maneira separada. A proposta aqui apresentada é mostrar que, quando interligados, esses quatro eixos proporcionam um modelo de cuidado mais completo e alinhado com os desafios atuais, beneficiando tanto a prática clínica quanto o planejamento em saúde pública.



Assim, a pesquisa destaca a relevância de uma abordagem integral que combine ciência, técnica e humanidade para atender às necessidades de uma sociedade em constante mudança.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A saúde integral vem ganhando destaque nas discussões como uma alternativa ao modelo biomédico fragmentado, uma vez que leva em conta o indivíduo em sua totalidade física, mental, social e espiritual. Nesse cenário, a escuta sensível se torna um componente essencial do cuidado, pois possibilita o acolhimento das histórias do paciente, reforçando conexões e promovendo a humanização no atendimento.

Santos (2023) aponta que a experiência do usuário em serviços de saúde está diretamente ligada à qualidade da comunicação estabelecida, enfatizando que a escuta empática é um fator crucial para a adesão ao tratamento. Gallagher (2021, p. 5) acrescenta que “ouvir histórias dos pacientes é, em si, uma forma de cuidado”, evidenciando o poder terapêutico dessa atividade.

Além disso, a literatura destaca que a centralidade no paciente deve ser considerada não apenas uma questão clínica, mas também uma estratégia de gestão e eficiência em saúde. Alves (2022) destaca que a implementação de práticas focadas no paciente ajuda a diminuir a fragmentação do atendimento. Por outro lado, García (2022) aponta que, no cenário latino-americano, essa abordagem está diretamente ligada à qualidade e à eficácia dos sistemas de saúde. Assim, a escuta qualificada é tanto um recurso ético quanto um instrumento para a reorganização dos serviços.

A espiritualidade como recurso terapêutico é outro eixo importante na revisão. Vanderweele (2022) ressalta que, apesar da falta de consenso sobre a definição de espiritualidade, sua inclusão no cuidado em saúde tem se expandido, especialmente por contribuir para o enfrentamento de doenças crônicas e para a ressignificação do sofrimento.

Balboni (2021) observa que pacientes com doenças graves que têm sua espiritualidade respeitada demonstram uma melhoria no bem-estar e uma maior capacidade de enfrentamento, ressaltando que esse aspecto não deve ser ignorado nas



práticas clínicas atuais.

A literatura reconhece a conexão entre mente e corpo como uma dimensão essencial da saúde integral, pois demonstra como os fatores psicológicos e emocionais afetam diretamente a fisiologia e a prevenção de doenças crônicas. Nesse contexto, pesquisas recentes destacam a importância de práticas integrativas que ajudam a controlar o estresse e a promover o bem-estar.

Em um estudo conduzido durante a pandemia de COVID-19, Lee (2020) mostrou que intervenções breves baseadas em meditação e atenção plena diminuíram consideravelmente os sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Esses achados destacam que a ligação entre mente e corpo pode desempenhar um papel tanto no tratamento de crises quanto na prevenção de desajustes emocionais e fisiológicos.

Zhang (2021), em uma revisão sistemática e meta-análise, constatou um aumento significativo no uso de práticas tradicionais, complementares e integrativas em vários países durante a pandemia. Esse fenômeno aconteceu em função da procura por opções acessíveis e culturalmente aceitas, que possam proporcionar alívio frente à instabilidade mundial. A análise indica que as terapias mente-corpo, fitoterápicas e espirituais foram bastante empregadas, corroborando seu valor social e clínico em momentos de crise de saúde.

A convergência desses resultados indica a importância de integrar as práticas de forma estruturada nos sistemas de saúde pública e privada. De acordo com Alves (2022), a centralidade do paciente implica em expandir o cuidado além da utilização de medicamentos, enfatizando estratégias que promovam a autonomia e o autocuidado. Dessa forma, o eixo mente-corpo ajuda a aumentar a eficácia do cuidado em saúde integral, servindo como um suporte complementar e essencial às práticas biomédicas tradicionais.

Os processos inflamatórios crônicos de baixo grau, denominados *inflammaging*, representam um dos principais desafios atuais para a saúde integral. Franceschi (2021) caracteriza esse fenômeno como uma inflamação silenciosa e contínua que ocorre com o envelhecimento, acelerando a perda de funções e elevando o risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e neurodegenerativas. A presença constante de mediadores inflamatórios prejudica a homeostase e aumenta a vulnerabilidade dos



indivíduos mais velhos, tornando-se um fator de risco fundamental para a diminuição da qualidade de vida nessa fase.

Adicionalmente, Martin (2022) mostrou que mudanças nos ritmos circadianos aumentam o efeito da inflamação crônica no corpo, destacando a conexão entre o relógio biológico e a regulação dos processos degenerativos. Ajustar a regulação cronobiológica e adotar hábitos saudáveis ajuda a diminuir a intensidade das respostas inflamatórias e a retardar o progresso das doenças relacionadas ao envelhecimento.

A literatura revisada demonstra que os quatro eixos analisados — escuta sensível, espiritualidade, práticas mente-corpo e inflamação — devem ser entendidos de forma integrada. Ao contrário, eles se fortalecem mutuamente e geram sinergias significativas. A escuta qualificada reforça a adesão às práticas integrativas, as quais auxiliam no controle da inflamação e na manutenção da saúde em idades avançadas.

De forma semelhante, a espiritualidade fortalece a resiliência emocional, proporcionando um suporte subjetivo que potencializa os outros eixos. Nesse contexto, Santos (2023) e García (2022) argumentam que a centralidade do paciente só se concretiza quando ciência, técnica e humanidade são combinadas de forma integrada.

Dessa forma, a revisão indica que a saúde integral não é um substituto da medicina convencional, mas sim um complemento, proporcionando abordagens inovadoras para políticas públicas e protocolos clínicos. Ao integrar os quatro eixos em um modelo completo, fica evidente que a Medicina Integrativa é uma abordagem promissora para atender às necessidades de uma sociedade que está envelhecendo, afetada pelo crescimento de doenças crônicas e pelas complexidades emocionais da vida atual.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura, uma abordagem que permite reunir e sintetizar criticamente os resultados de pesquisas já publicadas, o que facilita uma compreensão mais ampla do fenômeno em questão. A adoção desse método é justificada pelo fato de que a saúde integral abrange várias dimensões interdependentes que não podem ser analisadas por meio de um único desenho metodológico.



Segundo Alves (2022), o objetivo da revisão integrativa é organizar, avaliar e interpretar produções científicas de maneira sistemática, o que possibilita tanto o mapeamento de achados relevantes quanto a identificação de lacunas que direcionem pesquisas futuras.

A seleção do corpus foi feita com base em critérios estabelecidos anteriormente, assegurando rigor e consistência metodológica. Incluíram-se artigos publicados entre 2020 e 2025 que tratassem explicitamente de pelo menos um dos quatro eixos centrais deste estudo: escuta sensível, práticas mente-corpo, processos inflamatórios relacionados ao envelhecimento e espiritualidade no cuidado em saúde. Esses artigos estavam disponíveis em texto completo nos idiomas português, inglês ou espanhol.

Foram descartados estudos duplicados em diversas bases, publicações com metodologia pouco clara e textos que abordavam os descritores de forma superficial, sem estabelecer conexão direta com o tema. Essa delimitação garantiu que o material analisado fosse relevante, consistente e em conformidade com os objetivos do estudo, cumprindo o princípio de que “a revisão integrativa busca compreender criticamente, e não apenas descrever, a produção existente” (García, 2022, p. 7).

O conjunto final consistiu em dez artigos que formaram a base analítica do estudo. As produções foram escolhidas por abordarem diretamente aspectos fundamentais da saúde integral.

Os estudos de Santos (2023) e Gallagher (2021) destacaram a relevância de acolher as narrativas dos pacientes como um componente terapêutico e de fortalecimento da relação clínica no eixo da escuta sensível. No âmbito da espiritualidade, os trabalhos de Vanderweele (2022) e Balboni (2021) proporcionaram progressos importantes na definição e na aplicação dessa dimensão no contexto da saúde, destacando sua importância para o manejo de doenças crônicas e condições de sofrimento.

No eixo mente-corpo, a pesquisa de Lee (2020) evidenciou, por meio de um ensaio com práticas de meditação e atenção plena durante a pandemia de COVID-19, que intervenções integrativas mostraram-se eficazes na diminuição do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos.

Essa evidência destaca a importância de incorporar esse tipo de prática nas



pesquisas voltadas para a saúde integral. De forma complementar, Zhang (2021) conduziu uma revisão sistemática e meta-análise que destacou o aumento do uso de práticas tradicionais, complementares e integrativas em vários países durante a pandemia, confirmando sua importância social e clínica em contextos de crise de saúde.

O corpus selecionado também incluiu a dimensão da inflamação e do envelhecimento. Franceschi (2021) abordou o fenômeno denominado *inflammaging*, que se caracteriza por uma inflamação crônica de baixo grau que acelera o declínio funcional e aumenta a vulnerabilidade de pessoas idosas.

Martin (2022) discutiu a conexão entre o relógio biológico e processos inflamatórios, sugerindo que a regulação cronobiológica pode ser um fator crucial para atrasar ou acelerar o progresso de doenças degenerativas. Essas contribuições fornecem apoio para entender como os fatores fisiológicos e ambientais interagem para manter a saúde ao longo da vida.

A análise foi organizada em três etapas principais. Primeiramente, todos os artigos foram lidos na íntegra, com foco especial nas seções de objetivos, métodos e resultados. Posteriormente, os estudos foram organizados conforme os quatro eixos de pesquisa: escuta sensível, práticas mente-corpo, processos inflamatórios e espiritualidade. Isso permitiu a comparação entre diferentes abordagens.

Elaborou-se uma síntese integrativa, na qual se identificaram pontos de convergência, diferenças conceituais e lacunas na pesquisa. Essa metodologia permitiu, conforme destacam Alves (2022) e García (2022), tanto a organização da produção científica já existente quanto a construção de uma perspectiva crítica e interdisciplinar que auxilia na prática clínica, no planejamento em saúde pública e na formação profissional.

Dessa forma, o uso exclusivo das dez fontes escolhidas entre 2020 e 2025 assegurou que a pesquisa permanecesse atualizada, consistente e alinhada com as necessidades atuais da saúde integral, destacando o caráter inovador e a importância da revisão apresentada aqui.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Os resultados da revisão integrativa mostram que a escuta sensível é um dos principais pilares para a humanização do cuidado em saúde. A análise dos estudos selecionados revela que, na maioria dos atendimentos médicos tradicionais, o tempo dedicado à fala do paciente é bastante limitado, frequentemente restringindo-se a segundos ou poucos minutos. Isso compromete a integralidade do processo terapêutico.

A análise dos artigos selecionados indicou que a escuta sensível é considerada um dos pilares fundamentais da saúde integral. Santos (2023) afirma que a experiência do paciente nos serviços de saúde está diretamente ligada à qualidade da comunicação entre profissional e usuário, com a escuta empática sendo um fator crucial para a satisfação e adesão aos tratamentos.

De forma semelhante, Gallagher (2021, p. 5) declara que “ouvir histórias dos pacientes é, em si, uma forma de cuidado”, uma vez que permite que a pessoa se sinta respeitada e acolhida. Esses resultados corroboram que a escuta terapêutica não deve ser considerada apenas um recurso auxiliar, mas uma prática fundamental para fortalecer relações clínicas e fomentar a confiança mútua.

Além disso, as pesquisas mostraram que a escuta qualificada tem efeitos que vão além do nível individual e afetam a gestão do cuidado em saúde. Alves (2022) afirma que a implementação de práticas focadas no paciente aumenta a eficácia dos serviços, pois diminui a fragmentação do atendimento e fortalece o papel do usuário como agente ativo no processo de autocuidado.

García (2022) reforça essa visão ao analisar a realidade da América Latina. Ele afirma que a centralidade do paciente é uma questão não só clínica, mas também social e administrativa, pois afeta diretamente a qualidade e a eficiência dos sistemas de saúde.

No eixo da espiritualidade, os resultados indicaram que ela é importante como ferramenta terapêutica. Vanderweele (2022) aponta que a ausência de um consenso sobre o conceito de espiritualidade tem sido um dos maiores desafios para sua integração sistemática na prática clínica.

Contudo, a literatura aponta que a espiritualidade é um componente essencial para lidar com doenças crônicas, uma vez que proporciona um sentido de propósito e



fortalece a resiliência.

Nesse sentido, Balboni (2021) argumenta que pacientes gravemente enfermos que têm sua espiritualidade respeitada experimentam maior bem-estar e lidam melhor com o sofrimento, o que reforça a necessidade de incluir esse aspecto nas políticas públicas de saúde.

No eixo da conexão mente-corpo, os resultados indicam que práticas integrativas, como meditação, exercícios de respiração e mindfulness, mostraram-se bastante eficazes no combate ao estresse e à ansiedade.

Em uma pesquisa realizada durante a pandemia de COVID-19, Lee (2020, p. 3) descobriu que intervenções online de breve duração foram adequadas para diminuir sintomas depressivos e melhorar o bem-estar psicológico dos participantes. Esses resultados confirmam que fortalecer a conexão entre mente e corpo não só ajuda a lidar com situações de crise, mas também serve como uma estratégia preventiva contra doenças crônicas não transmissíveis.

A expansão do uso de práticas integrativas em todo o mundo é outro ponto importante observado nos artigos. A revisão sistemática e meta-análise de Zhang (2021) indicou um aumento significativo no uso de recursos complementares durante a pandemia, especialmente em relação a terapias mente-corpo, fitoterapia e espiritualidade aplicada ao cuidado. De acordo com o autor, esse movimento ocorreu em busca de opções acessíveis que pudessem proporcionar alívio em situações de incerteza, confirmando a relevância dessas práticas para a saúde coletiva.

A convergência desses resultados indica que a conexão mente-corpo precisa ser integrada de maneira mais estruturada nas abordagens de saúde integral. Segundo Alves (2022), a centralidade do paciente implica que o cuidado transcende o tratamento medicamentoso, incluindo estratégias que promovam a autonomia e incentivem o autocuidado. Dessa forma, a literatura revisada comprova que as práticas integrativas não substituem a medicina tradicional, mas aumentam sua eficácia ao fornecer suporte emocional, psicológico e físico.

Além disso, os estudos analisados mostraram que os processos inflamatórios crônicos de baixo grau, conhecidos como inflammaging, são importantes para entender a saúde integral. De acordo com Franceschi (2021), esse fenômeno é caracterizado por



uma inflamação silenciosa e contínua que ocorre com o envelhecimento e está diretamente ligada ao desenvolvimento de doenças degenerativas, incluindo doenças cardiovasculares, metabólicas e neurodegenerativas.

A presença constante de mediadores inflamatórios prejudica a homeostase, acelera a perda de funcionalidade e aumenta a vulnerabilidade dos idosos, constituindo um dos maiores desafios atuais para os sistemas de saúde.

De forma complementar, Martin (2022) estudou a conexão entre o relógio biológico e a inflamação crônica, enfatizando que mudanças nos ritmos circadianos podem agravar os efeitos do envelhecimento no corpo.

O autor destaca que uma regulação cronobiológica adequada ajuda a controlar as respostas inflamatórias e, como resultado, retarda processos degenerativos. Esses resultados destacam a importância de combinar tratamentos convencionais com práticas integrativas, pois hábitos saudáveis, exercícios físicos regulares e técnicas mente-corpo mostraram ser eficazes na redução de marcadores inflamatórios e promoção de um envelhecimento mais ativo.

A síntese dos resultados derivados dos dez artigos examinados demonstra que os quatro eixos — escuta sensível, práticas mente-corpo, processos inflamatórios e espiritualidade — não devem ser entendidos de maneira isolada. Ao contrário, essas dimensões são complementares e se fortalecem mutuamente.

A escuta qualificada reforça a adesão às práticas integrativas, as quais auxiliam no controle da inflamação e na manutenção da saúde em idades avançadas. De maneira semelhante, a espiritualidade e o silêncio fortalecem a resiliência emocional, proporcionando o suporte subjetivo necessário para que os outros eixos se firmem no cuidado integral.

Nesse contexto, Santos (2023) e García (2022) afirmam que a centralidade do paciente só se concretiza quando os profissionais de saúde adotam abordagens que integrem ciência, técnica e humanidade. Assim, os resultados e discussões apresentados confirmam que a Medicina Integrativa não substitui a prática convencional, mas a potencializa. Isso a torna um caminho promissor para a criação de políticas públicas e protocolos clínicos mais humanizados, sustentáveis e eficazes.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa demonstrou que a saúde integral requer uma abordagem que transcenda a fragmentação biomédica e que leve em conta o ser humano em sua totalidade física, mental, social e espiritual. A análise dos estudos revisados indicou que a escuta sensível, ao humanizar as relações terapêuticas, fortalece vínculos e amplia a adesão aos tratamentos, demonstrando ser tanto um recurso ético quanto uma estratégia de gestão eficaz na saúde pública.

Da mesma forma, a conexão entre mente e corpo se destacou como uma dimensão fundamental no combate ao estresse, cujos efeitos impactam a saúde tanto individual quanto coletiva. As práticas focadas no equilíbrio emocional e fisiológico mostraram ser eficazes na prevenção de doenças crônicas e no fortalecimento da resiliência, beneficiando tanto o atendimento clínico individual quanto a sustentabilidade do Sistema Único de Saúde.

Além disso, a revisão confirmou que os processos inflamatórios relacionados ao envelhecimento são um dos principais desafios atuais. O gerenciamento apropriado dessa condição, combinando tratamentos clínicos, hábitos saudáveis e práticas integrativas, proporciona oportunidades para um envelhecimento mais vigoroso e ativo.

Nesse cenário, o silêncio e a espiritualidade surgem como recursos complementares valiosos, que podem facilitar a reorganização emocional, a resignificação do sofrimento e a melhoria da qualidade de vida. A Medicina Integrativa se destaca pela habilidade de combinar ciência, técnica e humanidade para promover a saúde integral, e essa articulação entre as dimensões, quando vista de maneira integrada, é o que a diferencia.

Assim, a incorporação de práticas integrativas e complementares em diálogo com a medicina convencional aumenta a eficácia do tratamento, promove a humanização do cuidado e apoia políticas públicas mais sensíveis às demandas atuais.

A pesquisa destaca a necessidade urgente de modelos de saúde que reconheçam a complexidade humana e que estejam prontos para enfrentar os desafios do envelhecimento da população, do crescimento das doenças crônicas e da pressão emocional da vida moderna.



Assim, este estudo fornece suporte para a prática clínica, formação profissional e gestão pública em saúde, enfatizando que apenas a combinação de técnica, ciência e sensibilidade permitirá progressos significativos no cuidado à saúde integral.

REFERÊNCIAS

ALVES, V. **Patient-centered care: evidence in the context of professional health practice.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/YyM4MZ8x8hMzp2B8b5Ygk7r/?format=pdf>. Acesso em: 9 set. 2025.

BALBONI, T. **Spirituality in serious illness and health.** *JAMA*, 2021. Disponível em: https://projects.iq.harvard.edu/files/mosoc/files/jama_balboni_spirituality.pdf. Acesso em: 9 set. 2025.

FRANCESCHI, C. **Ageing and chronic inflammation: highlights from a multidisciplinary workshop.** *Frontiers in Immunology*, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8206510/pdf/fimmu-12-688734.pdf>. Acesso em: 9 set. 2025.

GALLAGHER, J. **Listening as medicine: a thematic analysis.** *Patient Experience Journal*, 2021. Disponível em: <https://pxjournal.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1567&context=journal>. Acesso em: 9 set. 2025.

GARCÍA, M. **Conceptualization of patient-centered care in Latin America: a scoping review.** *BMJ Open*, 2022. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/12/3/e056893.full.pdf>. Acesso em: 9 set. 2025.

LEE, J. **The effectiveness of mind-body intervention on psychological well-being during the COVID-19 pandemic.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4442/pdf>. Acesso em: 9 set. 2025.

MARTIN, A. **Ageing and low-level chronic inflammation: the role of the biological clock.** *Biomedicines*, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9059/10/5/1165/pdf>.



Acesso em: 9 set. 2025.

SANTOS, J. **Expectations and patient experience in healthcare in Brazil.** *The Beryl Institute Journal*, 2023. Disponível em:

https://www.theberylinstitute.org/resource/resmgr/pdf/brazil_healthcare_experience.pdf. Acesso em: 9 set. 2025.

VANDERWEELE, T. **Defining spirituality in healthcare: a systematic review and conceptual framework.** *Frontiers in Psychology*, 2022. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.812461/pdf>. Acesso em: 9 set. 2025.

ZHANG, Y. **Use of traditional, complementary and integrative medicine during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis.** *Frontiers in Public Health*, 2021. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.744615/pdf>. Acesso em: 9 set. 2025.