

Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão

Lulaira Bermudes Schwambach¹ (Orcid: 0000-0002-8092-9316) (lulaira.12schwambach@gmail.com)

Lorena Carnielli Queiroz¹ (Orcid: 0000-0002-3834-8358) (lcarnielliqueiroz@gmail.com)

¹ Universidade Federal do Espírito Santos. Vitória-ES, Brasil.

Resumo: A depressão está entre as doenças mais debilitantes do mundo. A dificuldade no tratamento dos sintomas e o abandono do uso de medicamentos têm-se tornado um desafio na saúde pública. Nessa perspectiva, o estudo buscou avaliar o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como ferramenta auxiliar no tratamento da depressão. Realizou-se uma revisão bibliográfica com informações coletadas nas plataformas de banco de dados científicos, utilizando as palavras-chave em português e inglês: depressão, antidepressivos, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e tratamentos convencionais. Dos 210 artigos encontrados, 35 foram selecionados e analisados. Os resultados revelaram maior uso da acupuntura, yoga e meditação no tratamento da depressão e na melhora dos sintomas de estresse, ansiedade, fadiga e efeitos adversos decorrentes do uso de medicamentos antidepressivos. Limitações como falta de profissionais habilitados e escassez de material científico de qualidade dificultam o uso disseminado das práticas. Por necessitarem de baixo custo de investimento em estruturas e materiais, as PICS apresentam grande potencial de crescimento no sistema de saúde.

► **Palavras-chave:** Saúde mental. Antidepressivos. Terapias complementares.

Recebido em: 26/05/2022 Revisado em: 16/12/2022 Aprovado em: 06/03/2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-7331202333077>

Editor responsável: Martinho Silva

Pareceristas: Charles Tesser e Isabel Almeida Prado

Introdução

A desordem depressiva se destaca como uma das dez doenças mais debilitantes em todo mundo e como causa iminente da redução na qualidade de vida, levando em conta as esferas físicas, psicológicas e sociais (MEDEIROS *et al.*, 2019; SILVA *et al.*, 2020). É capaz de intervir em processos biológicos que medeiam a coagulação, regulação neuroendócrina, inflamação, sono e apetite, mecanismos capazes de desencadear a morte prematura dos pacientes, além de ser um dos fatores responsáveis por estimular o suicídio (GOLD; MACHADO-VIEIRA; PAVLATOU, 2015; SILVA *et al.*, 2020).

A hipótese de que a depressão é causada por desordens neuroquímicas vem ao longo dos séculos sendo difundida entre pesquisadores e profissionais da área (MONCRIEFF *et al.*, 2022). Porém, estudiosos da psiquiatria crítica questionam esse conceito, visto que, poucas ou quase nenhuma alteração neuroquímica, em especial da serotonina, são de fato observadas em pacientes depressivos (MONCRIEFF *et al.*, 2022) e, nesse sentido, a depressão pode ser considerada uma doença biopsicossocial, decorrente dos comportamentos e condutas do paciente, e não um modelo de doença biológico moldado, como vem sendo abordado pela psiquiatria moderna (DOUBLE, 2019; MIDDLETON; MONCRIEFF, 2019).

Estimativas apontam que a doença acomete mais de 3,8% da população mundial, correspondendo a 280 milhões de pessoas com diagnóstico de depressão ao redor de todo o mundo (ONU BRASIL, 2017). No Brasil, em 2019, 16,3 milhões de adultos obtiveram diagnóstico de transtorno depressivo, refletindo 10,2% da população brasileira, com prevalência de 14,7% no sexo feminino e 5,1% no sexo masculino (IBGE, 2020; PARK; ZARATE JR, 2019).

O tratamento de pacientes diagnosticados com depressão se faz com psicoterapia no caso leve e moderado da doença, acompanhamento psiquiátrico nos casos graves e, em casos moderados ou graves, pode se fazer necessário o uso de medicamentos antidepressivos (PARK; ZARATE JR, 2019).

Os medicamentos antidepressivos fazem parte dos psicofármacos, classe de medicamentos que atuam no sistema nervoso central e estão juntamente com os antibióticos entre os medicamentos com maior número de uso desordenado e indevido no Brasil (BARBI; CARVALHO; LUZ, 2019; TAKAHAMA; TURINI; GIROTTO, 2014).

Os antidepressivos são responsáveis por mudanças na função normal do organismo, incluindo funções cerebrais, e desencadeiam vários efeitos adversos como dependência, sedação, discinesia tardia, diminuição da libido, náusea, tontura, o que acarreta abandono e interrupção do tratamento (MONCRIEFF, 2019). Além de estudos apontarem para eficácia reduzida da terapia antidepressiva, indicando que mesmo após 14 semanas do uso dos medicamentos, 67% dos pacientes ainda persistem com os sintomas depressivos (ABBOTT *et al.*, 2020).

Neste sentido, vem crescendo o número de estudos recentes que questionam o uso de antidepressivos em casos de depressão maior e sua eficácia, visto que os casos de vulnerabilidade de recaídas da depressão são maiores em pacientes com uso do medicamento, em especial o uso a longo prazo quando comparados a grupos placebos (VITTENGL, 2017; HENGARTENR; ANGST; RÖSLER, 2018). Possíveis efeitos adversos e a falta de estudos de qualidade comparando pacientes em tratamento e placebos a respeito do uso de antidepressivos como a primeira escolha e sobre sua segurança e necessidade também fomentam questionamentos de críticos sobre o assunto (VITTENGL, 2017; PULHIEZ; NORMAN, 2021; MONCRIEFF, 2018).

Por se tratar de uma doença causada por múltiplos fatores, a depressão necessita de cuidados e acompanhamentos personalizados para alcançar sucesso na intervenção (SARRIS, 2011). Nesse contexto, surgem as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), podendo ser também designadas, segundo a OMS, como medicina tradicional complementar/alternativa (BRASIL, 2006). Essas práticas são ferramentas que podem ser utilizadas como complementares no tratamento depressivo, assim como ser o tratamento de escolha para mulheres grávidas ou em período puerpério em que opções não farmacológicas são as mais indicadas (BRASIL, 2020; MEDEIROS *et al.*, 2019).

As PICS possuem bases no modelo de atenção humanizada e são recursos terapêuticos que buscam entender e relacionar as características ambientais e comportamentais que se envolvem nos processos saúde e doença (BRASIL, 2015). Visam enxergar e tratar o indivíduo como um ser multidimensional, criando maior confiança e vínculo entre o profissional de saúde e o paciente (BRASIL, 2015; HABIMORAD *et al.*, 2020).

Doenças crônicas, mentais e pacientes em situação de cuidados paliativos são as principais causas de procura das práticas integrativas (COLLINGE; WENTWORTH; SABO, 2005), podendo ser empregadas em associação com os

tratamentos convencionais, por suprimirem lacunas deixadas por esses procedimentos (HARASIM *et al.*, 2021), visando potencializar a busca pelo bem-estar e estimular o desejo de vida no paciente, além de auxiliar na redução de efeitos adversos e adesão do tratamento habitual (HABIMORAD *et al.*, 2020; MEDEIROS *et al.*, 2019).

No Brasil, o Ministério da Saúde, após recomendações da OMS e de conferências nacionais em saúde, instituiu, em 2003, um grupo de trabalho formado por representantes de associações nacionais em Fitoterapia, Acupuntura, Homeopatia e Medicina Antroposófica, juntamente com secretarias do governo, que deram início à formulação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Esta foi aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde em maio de 2006, através da Portaria GM/MS nº 971, de maio de 2006 (BRASIL, 2006; 2015; CARVALHO; NÓBREGA, 2017).

A PNPIC surge com intuito de nortear, ampliar e impulsionar a implantação das PICS no Sistema Único de Saúde (SUS), oferecer alternativas seguras e eficazes para resolução das demandas de saúde no país e incentivar e oferecer tratamentos que permitem uma atuação mais ativa do paciente (BRASIL, 2006; 2015).

Hoje a PNPIC é composta por 29 PICS, com atuação mais centralizada na Atenção Básica (AB), tendo 90% das ofertas ocorrendo nestes estabelecimentos e de forma gratuita em mais de três mil municípios espalhados pelo país, estando presente nas 26 capitais brasileiras e Distrito Federal (GENIOLE; KODJAOGLANIAN; VIEIRA, 2011), sendo o Brasil referência mundial no tocante da utilização de PICS na AB. Os tratamentos recebem destaque por serem reconhecidos e incentivados pela OMS, apresentando custo financeiro reduzido, bons resultados na prática, que permitem ampliar o número de pacientes acolhidos (MARQUES *et al.*, 2020).

Dentre as práticas que compõem o PNPIC a acupuntura, fitoterapia, homeopatia, yoga e meditação se destacam por serem amplamente utilizadas e vastamente reconhecidas pela população de modo geral (GENIOLE; KODJAOGLANIAN; VIEIRA, 2011; MARQUES *et al.*, 2020; ROSSI *et al.*, 2015).

Evidências científicas vêm ao longo dos anos indicando maior busca de modificações no estilo de vida e tratamento de condições clínicas, de modo que a utilização das PICS, entre os anos de 2017 e 2018, aumentou em 36% o número de participantes e 126% nas quantidades de procedimentos registrados no SUS (CORRÊA *et al.*, 2020; MEDEIROS *et al.*, 2019; VALADARES, 2019).

Em 2019, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontou o uso de PICS por mais de dez milhões de brasileiros como uma forma de tratamento de saúde (IBGE, 2020). Mais de dois milhões de atendimentos foram prestados nas Unidades Básicas de Saúde, onde mais de um milhão de consultas foram de medicina tradicional chinesa, que engloba as práticas de acupuntura e auriculoterapia; 85 mil atendimentos de fitoterapia; e 13 mil consultas homeopáticas; os demais 926 mil serviços prestados foram de alguma outra PIC não especificada (IBGE, 2020).

Observa-se que a depressão é uma doença em destaque, com alto número de pacientes doentes, porém com avanços positivos no tratamento através do aumento do conhecimento, uso e procura das PICS. Em função de todo contexto apresentado, esta pesquisa buscou avaliar o uso das PICS no tratamento de transtornos depressivos.

Metodologia

Para elaboração deste trabalho, foi realizada uma revisão de literatura, que teve como questão norteadora: o uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde pode influenciar de maneira benéfica o tratamento de pacientes depressivos?

O estudo exploratório com abordagem qualitativa foi fundamentado em uma revisão bibliográfica com informações coletadas por pesquisas nas plataformas de banco de dados científicos PUBMED (*National Center for Biotechnology Information - NCBI, U.S. National Library of Medicine*), LILACs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (*Scientific Electronic Library online*), utilizando as palavras-chave, em português e inglês: depressão, antidepressivos, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e tratamentos convencionais.

A coleta de dados se deu através do segmento das premissas: a) Leitura exploratória de todo o material selecionado para verificar se a obra consultada é de interesse e se adequa ao tema; b) Leitura seletiva das partes de interesse e relevância; c) Registro das informações extraídas das fontes em instrumento específico (autores, ano, método, resultados e conclusões); d) Leitura analítica para ordenar e sumarizar o conteúdo deixando-o apto a discussão.

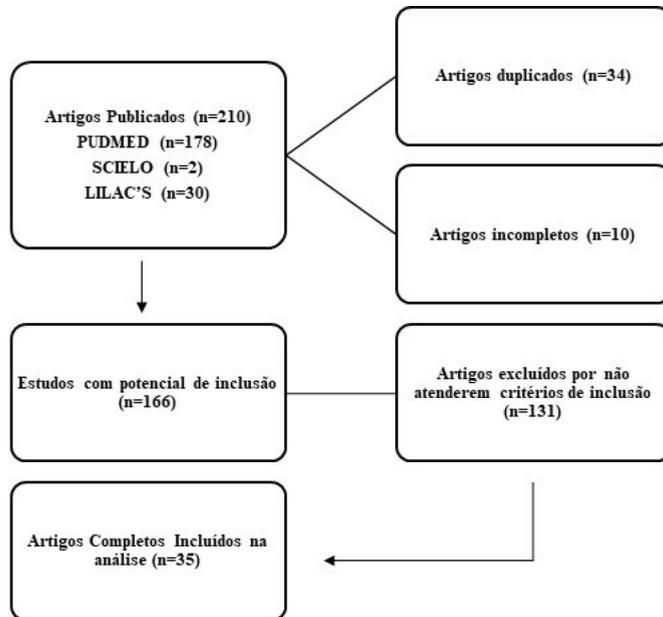
Os critérios de inclusão adotados foram os artigos completos que continham PICS e que abordavam as palavras-chave propostas, que foram lidos e avaliados por um único revisor, e as informações preliminares organizadas e anexadas em uma

planilha no *Microsoft Excel*. Foram excluídos artigos incompletos, não encontrados nas bases de dados, que não atendiam ao tema principal da pesquisa e as práticas que não estavam descritas na PNPIC.

Resultados e Discussão

Para elaboração do trabalho, foram encontrados 210 artigos em todas as bases de dados analisadas como fonte de pesquisa, dos quais 178 no PUBMED, 2 no SCIELO e 30 no LILACS. Foram excluídos 175 estudos por não estarem de acordo com o objetivo da pesquisa, restando 35 artigos que satisfaziam as condições para inclusão nos resultados (Figura 1 e Quadro 1).

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção de artigos



Fonte: elaboração própria (2022).

Quadro 1. Relação dos artigos selecionados e incluídos no estudo

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|---|---|
| LORRENZ <i>et al</i>, 2016. | Estados Unidos | Acupuntura, fitoterapia | Revisão bibliográfica sobre o uso de PICS para redução de sintomas como disfunção sexual e falta de libido entre mulheres por uso de medicamentos antidepressivos. | Melhora nos efeitos adversos causados por medicamentos antidepressivos |
| SMITH <i>et al</i>, 2018. | NA | Acupuntura | Revisão bibliográfica com 64 ensaios clínicos randomizados (n= 7104) compararam o uso da acupuntura em relação à acupuntura controle, sem tratamento, medicação, outras psicoterapias estruturadas, ou tratamento padrão. | Resultados satisfatórios como adjuvante para o tratamento da depressão |
| SARRIS J., 2011. | Austrália | Acupuntura, fitoterapia | Revisão de literatura dos modelos psicossociais utilizados no tratamento da depressão | Potencial de melhorar os resultados do tratamento e reduzir as taxas de recaída na depressão clínica. |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|------------------------------|----------------|-------------------------------------|--|---|
| COLLINGE et al, 2005. | Estados Unidos | Acupuntura, Reiki | Estudo piloto não controlado realizado com dados de entrevistas antes, e instrumentos de autorrelato após completar programa de terapia complementar acompanhando a psicoterapia em andamento. | Os clientes relataram altos níveis de satisfação com o serviço e níveis significativos de mudança percebida (autoavaliada) em cada medida de resultado. |
| BREDD et al, 2017. | Estados Unidos | Acupuntura, homeopatia, fitoterapia | De dezembro de 2009 a fevereiro de 2012, 60 foram atendidos para depressão e ansiedade. O rastreio de depressão do Questionário de Saúde do Paciente e o rastreio de ansiedade da escala de 7 itens do Transtorno de Ansiedade Generalizada foram as medidas de resultado. | Melhora geral nos sintomas depressivos foi altamente significativa ($p < 0,0001$) |
| MARQUES et al, 2020. | Brasil | Fitoterapia, acupuntura, homeopatia | Estudo transversal de base populacional realizado com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/2013; $n=23.815$) | Maior uso das PICS por idosos depressivos. |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|-------------------------------------|----------------|--|---|--|
| GOLDSTEN <i>et al</i>, 2018 | Brasil | Yoga, meditação, acupuntura, fitoterapia, homeopatia | Revisão com 9 artigos sobre o uso de PICS, com análise dos desfechos encontrados sobre os benefícios em pacientes com câncer. | Melhora nos sintomas depressivos incluindo diminuição do estresse e da fadiga |
| CAIRES <i>et al</i>, 2014. | Brasil | Musicoterapia, acupuntura | Pesquisa exploratória e descritiva com abordagem qualitativa e quantitativa, com instituições prestadoras de serviços de cuidados paliativos que utilizam terapias complementares | Melhora de sintomas depressivos em pacientes paliativos através das PICS de forma adjuvante |
| GREENLEE <i>et al</i>, 2017. | Estados Unidos | Meditação, musicoterapia, yoga, acupuntura, | Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados publicados de 1º de janeiro de 2014 a 31 de dezembro de 2015. | Redução de sintomas depressivos em pacientes com câncer |
| HAEFNER <i>et al</i>, 2017. | NA | Meditação, yoga, acupuntura, fitoterapia, Reiki | Revisão bibliográfica que agrupa diversas PICS utilizadas para o tratamento de sintomas de depressão | Redução dos sintomas depressivos e dos efeitos adversos quando comparado aos medicamentos antidepressivos. |
| SIBINGA <i>et al</i>, 2010. | Estados Unidos | Meditação | Estudo de caso associado a revisão de literatura sobre o uso das práticas de meditação em pacientes pediátricos. | Redução de sintomas depressivos em crianças através da meditação |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|-------------------------------------|----------------|---|--|--|
| FRENKEL <i>et al</i>, 2015. | Estados Unidos | Meditação, yoga | Revisão de literatura do uso de PICS em pacientes sobreviventes do câncer | Redução de sintomas depressivos e ansiosos em pacientes com câncer |
| CASSILETH B.R, 2014. | Estados Unidos | Meditação, Reiki, musicoterapia, acupuntura, reflexoterapia | Revisão de literatura do uso de PICS para amenizar sintomas decorrentes do câncer. | Importância de uso de PICS na depressão em pacientes com câncer |
| ANDERSON <i>et al</i>, 2012. | Estados Unidos | Fitoterapia, yoga, meditação, Reiki | Estudo comparou o uso de terapias complementares entre as populações cancerosas (n = 1.785) e não cancerosas (n = 21.585), bem como o autorrelato de sintomas que afetam a qualidade de vida. | A busca pelo uso das PICS é maior entre pacientes com depressão |
| ABBOTT <i>et al</i>, 2020. | Estados Unidos | Meditação | O estudo randomizado de intervenção de estilo de vida multimodal, online e baseada na comunidade de 44 dias ou colocados em uma lista de espera, com 71 participantes do sexo feminino ou masculino com depressão maior. | Melhora nos sintomas depressivos através de intervenções de meditação online |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|-----------------------------------|----------------|----------------|--|---|
| SUNG <i>et al</i>, 2020. | Coréia | Meditação | Estudo piloto transversal com 65 mulheres, sendo 33 praticantes de meditação e 32 controles, para investigar potencial associação da meditação com sintomas da menopausa para mulheres saudáveis. | Redução dos sintomas depressivos e gerais provenientes da menopausa |
| KINSER <i>et al</i>, 2011. | Estados Unidos | Yoga | Revisão bibliográfica de artigos sobre a utilização da yoga na redução da depressão. | Mecanismos neuroquímicos relacionados com a yoga e redução dos sintomas depressivos |
| NYER <i>et al</i>, 2019. | NA | Yoga | Estudo piloto explorou a aceitabilidade e viabilidade do yoga aquecido (Bikram) como tratamento para 28 indivíduos com pelo menos sintomas depressivos leves, que participaram de ao menos uma aula e avaliação, durante as 8 semanas do estudo, e após os 3 meses para reavaliação. | Redução dos sintomas depressivos |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|--------------------------------------|----------------|----------------|--|---|
| MICHALSEN <i>et al</i>, 2005. | Alemanha | Yoga | Estudo prospectivo controlado não randomizado realizado com 24 mulheres (n= 16 participaram das aulas, n=8 controle), frequentando aulas de yoga por 90 min, 2x na semana, sendo os resultados avaliados na entrada e após os 3 meses, nas escalas de estresse percebido, ansiedade, alteração de humor e depressão. | Redução de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse em relação a um grupo controle |
| PETERSON <i>et al</i>, 2017. | Estados Unidos | Yoga | 142 indivíduos participaram de um programa de retiro de 3 dias submetidos a uma das práticas de yoga e após 6 semanas de execução diária. | Redução dos níveis de estresse, condição relacionada com o desenvolvimento da depressão |
| CAPON <i>et al</i>, 2021. | Austrália | Yoga | Entrevistas qualitativas foram realizadas com 27 participantes após o programa de oito semanas e três meses depois. A análise temática foi utilizada para identificar temas comuns às experiências vividas. | Redução de ansiedade e depressão a partir de práticas de yoga |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|---|----------------|---------------------------|--|---|
| DISTASIO S.A., 2008. | Estados Unidos | Yoga | Estudo de caso associado com revisão de literatura sobre o uso do yoga em pacientes com câncer. | Melhora nos sintomas gerais de saúde e da fadiga, depressão em pacientes com câncer |
| BONURA B.K., 2011. | Estados Unidos | Yoga | Revisão de literatura utilizada para delinear diretrizes para o uso do yoga com idosos. | Yoga é uma das práticas mais utilizadas para melhorar desordens mentais, incluindo depressão em idosos. |
| VON SCHOEN-ANGERER <i>et al</i>, 2016. | Alemanha | Homeopatia, aromaterapia | Estudo de caso descrito de uma paciente com quadro de ansiedade, depressão e síndrome dissociativa mista, que recebeu tratamento associado entre as Práticas Integrativas e a medicina convencional. | Melhora no quadro de ansiedade, depressão e síndrome dissociativa mista |
| SHAMABADI A.; AHONDZADEH S., 2021. | Irã | Fitoterapia, aromaterapia | Revisão de literatura usando como base de dados PubMed e Scopus | Redução dos níveis de depressão, resultados comparáveis aos antidepressivos convencionais |
| STUTE <i>et al</i>, 2020. | NA | Fitoterapia | Revisão de literatura associado a opinião e consenso de especialistas sobre o manejo de mulheres no período pré e menopausa | Redução de sintomas depressivos em pacientes em período pré e menopausa |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|--|----------------|----------------|---|---|
| ANDRADE R.L.P.; PEDRO L.J., 2005. | Brasil | Musicoterapia | Revisão de literatura; com palavras-chave e combinações, as palavras: enfermagem ou psiquiatria ou enfermeiro ou psiquiátrico ou assistência ou música ou ioga ou acompanhamento terapêutico ou atividade física. | Redução dos níveis de depressão, aumento da felicidade e de momentos alegres com familiares e profissionais da saúde |
| HARASIM <i>et al</i>, 2021. | Alemanha | PICS em geral | 101 pacientes com imunodeficiências primárias foram pesquisados sobre o uso de PIC. Além disso, foram coletados dados clínicos e sociodemográficos dos pacientes. | No geral, os pacientes costumam usar PIC. Até agora, a extensibilidade e os benefícios resultantes não são totalmente compreendidos. Pode ser importante para o bem-estar dos pacientes |
| NETO, FARIA, FIGUEIREDO, 2009. | Brasil | PICS em geral | Estudo transversal, analítico. A amostra foi probabilística, por conglomerados, sendo a unidade amostral o domicílio e os entrevistados de ambos os sexos e maiores de 18 anos. | Falta de profissionais capacitados sobre o tema |
| GENIOLE, KODJAOGLANIAN, VIEIRA, 2011. | Brasil | PICS em geral | Informativo sobre Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS | Fitoterapia e plantas medicinais práticas mais utilizadas no Brasil |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|------------------------------------|----------------|-----------------------------|---|---|
| SAMPAIO <i>et al</i>, 2012. | Brasil | Fitoterapia | Estudo descritivo exploratório, de abordagem qualitativa, com 15 enfermeiros. Empregou-se o método de análise temático-categorial. Foram construídas seis categorias e duas subcategorias, nas quais foram descritos o conhecimento dos profissionais sobre a fitoterapia, a visão deles sobre o uso na atenção básica, a utilização dessa prática e as estratégias desenvolvidas para seu uso. | Utilizada para redução de diversas desordens clínicas incluindo depressão |
| ONISHI K., 2015. | Japão | Aromaterapia, Musicoterapia | Estudo experimental comparou grupo de intervenção (5 homens e 68 mulheres) que realizou quatro terapias complementares e grupo controle (5 homens e 56 mulheres). O grupo intervenção praticou em casa, 2 dias/semana, por 8 semanas, o grupo controle manteve rotinas habituais. | Sensação de prazer maior, mais felicidade, redução do sofrimento |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|----------------------------|----------------|----------------|---|--|
| SOUZA <i>et al</i> , 2012. | Brasil | PICS em geral | Estudo exploratório com análise de dados referentes aos anos 2000 a 2011 do subprojeto da pesquisa PICS no Programa de Saúde da Família voltadas para Atenção à Saúde Mental: Estudos de Caso no Nordeste, Sul e Sudeste, foram obtidos os dados no Cadastro Nacional dos Estabelecimentos de Saúde e no Sistema de Informações Ambulatoriais, considerando o período em que as consultas em homeopatia e acupuntura passaram a ser incluídas na tabela de procedimentos do SUS | Técnicas seguras indicadas para diversas condições clínicas, incluindo a depressão |

continua...

| ESTUDO | PAÍS REALIZADO | PICS ABORDADAS | METODOLOGIA | RESULTADOS DEPRESSÃO |
|-----------------------------------|----------------|----------------|---|--|
| HELPER <i>et al</i>, 2012. | Brasil | NA | Utilizou-se metodologia preconizada pela Organização Mundial da Saúde e Health Action International para coleta padronizada de informações sobre preços de venda no setor privado e disponibilidade no setor público de medicamentos em seis cidades do Rio Grande do Sul, Brasil. A coleta de dados ocorreu de novembro de 2008 a janeiro de 2009. | Importância de novas opções de tratamento, visto que medicamentos caros comprometem a renda familiar |
| KESSLER <i>et al</i>, 2001 | Estados Unidos | PICS em geral | Avaliação telefônica de 2055 entrevistados, de todos os estados dos EUA sobre o uso das PICS. | O uso de terapias por uma grande proporção da amostra do estudo é o resultado de uma tendência secular. Isso sugere uma demanda contínua que afetarão a prestação de cuidados no futuro. |

Fonte: elaboração própria (2022).

As PICS são técnicas seguras executadas através de movimentos corporais ou com amparo de tecnologias, que buscam interferir no corpo e mente na forma de estimular a prevenção ou recuperação da saúde do ser humano como um todo

por meio de mecanismos naturais (SOUSA *et al.*, 2012). Os benefícios podem ser vistos no organismo como um todo, na redução de dores físicas, melhoras relativas a hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e avanços positivos em doenças mentais como ansiedade, depressão e diminuição do estresse (AMADO *et al.*, 2020).

Diversos estudos indicam que a busca e utilização das PICS se dá de forma majoritária entre as mulheres, e a depressão é uma das cinco principais causas de procura das práticas nos serviços de saúde (BREDD; BEREZDAY, 2017; CAPON *et al.*, 2021; KINSER; GOEHLER; TAYLOR, 2012). A alta busca por pacientes depressivos foi analisada em um estudo nos Estados Unidos, realizado com 2055 pessoas, segundo o qual 53,6% dos pacientes com depressão afirmaram ter feito uso das PICS nos últimos 12 meses (BREDD; BEREZDAY, 2017). Collinge, Wentworth e Sabo (2005) também observaram a maior demanda por pacientes com depressão (COLLINGS; WENTWORTH; SABO, 2005).

Isto reflete o perfil da busca por novas opções de tratamento e adjuvantes para doenças crônicas, onde os pacientes desejam fazer parte de forma ativa de seus tratamentos e consultas aos quais são submetidos (HAEFNER, 2017). Sugere-se, ainda, um descontentamento com as práticas médicas convencionais que, por vezes, não são capazes de cobrir a totalidade dos sintomas apresentados e em alguns casos divergem da ideologia e práticas pessoais adotadas pelo paciente (BREDD; BEREZDAY, 2017).

No Brasil, em pesquisa executada pelo IBGE com 23.815 idosos, 5,4% dos avaliados afirmaram ter feito uso de PICS nos últimos 12 meses. Em relação à finalidade, foram mais utilizadas em casos de doenças crônicas, com uso 62% maior em idosos depressivos (MARQUES *et al.*, 2020). No estudo, as práticas são consideradas opções seguras e eficazes, por reduzir o número de medicamentos utilizados, significativo para as populações envelhecidas (MARQUES *et al.*, 2020). Resultados semelhantes também foram observados por Kessler *et al.* (2001), em que 67% dos pacientes internados em uma clínica para tratamento de depressão severa fizeram uso de PICS como opção adjuvante da terapia (KESSLER *et al.*, 2001).

Breed *et al.* (2017), ao avaliarem durante 24 meses 60 pacientes, predominantemente mulheres, depressivas e/ou ansiosas e de baixa renda, que receberam o tratamento de PICS, em um centro comunitário americano, observaram uma redução de 48% nos sintomas de depressão em comparação ao início do estudo (BREDD; BEREZDAY,

2017). Os resultados motivam a possibilidade de oferta de tratamentos de qualidade a pacientes de baixa renda, que são mais susceptíveis a abandonos de tratamentos medicamentosos quando estes não são fornecidos de forma gratuita, devido ao alto valor monetário (HELFER *et al.*, 2012).

Em casos de pacientes com câncer, a depressão decorre das mudanças e incertezas causadas pela nova doença e, nestas situações, observa-se maior interesse pelas PICS, uma vez que os pacientes se sentem seguros e fortalecidos com a capacidade de interferir e participar de forma ativa de seus tratamentos (FRENKEL; SIERPINA; SAPIRE, 2015).

Pesquisa realizada nos Estados Unidos, com pacientes diagnosticados com e sem câncer, constatou que o diagnóstico de câncer apenas não foi preditivo para uso das PICS, mas os acometimentos em decorrência da doença, como depressão, ansiedade e insônia, induziram a uma maior busca de tratamentos com práticas integrativas (ANDERSON; TAYLOR, 2012).

Outro estudo com mulheres com câncer de mama indicou que pacientes com escores de qualidade de vida maior têm risco de morte reduzido em 38% e chance de recorrência do câncer reduzida em 48%, em relação às mulheres com baixa qualidade de vida que apresentam mais pensamentos ansiosos e depressivos (FRENKEL; SIERPINA; SAPIRE, 2015). A participação de PICS, portanto, pode ser encarada como uma boa opção de atividade e tratamento, como foi relatado pelos pacientes no estudo de Onishi (2016), que disseram se sentir mais relaxados, com facilidade para se distrair dos problemas e com maior contato com a realidade (ONISHI, 2016).

De acordo com as pesquisas realizadas nas bases utilizadas para o desenvolvimento deste estudo, a acupuntura, o yoga e a meditação são as três PICS que apresentam maior número de dados e informações, sendo integrantes da PNPIC e descritas no informe de evidência clínica em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Nº 03/2020, documento que agrupa as práticas com maior número de evidências baseadas em estudos sobre as PICS para depressão e ansiedade (BRASIL, 2020).

Acupuntura

A acupuntura faz uso de agulhas que são inseridas em pontos anatômicos específicos, com intuito de prevenir ou restabelecer a saúde do paciente em questão (GREENLEE *et al.*, 2017). A utilização da acupuntura em comparação com diferentes

tipos de placebo, como massagem, pacientes na lista de espera para acompanhamento médico, ou pacientes que receberam o tratamento de acupuntura fora dos pontos anatômicos específicos é capaz de reduzir a gravidade dos sintomas depressivos nas escalas de avaliação médica e autorreferidas e apresentar melhoras significativas através de uma prática com baixos riscos e poucos recursos necessários (COLLINGE; WENTWORTH; SABO, 2005; SARRIS, 2011; SMITH *et al.*, 2018).

Caires *et al.* (2014) avaliaram as seis instituições brasileiras que prestam serviços paliativos e incluem o uso de PICS nestes cuidados. Apesar de reduzidos os números de instituições participantes da pesquisa, o que limita a credibilidade dos seus resultados, foi possível observar que 67% dos estabelecimentos citaram o uso de acupuntura como opção para complementar o tratamento e forma de aliviar os sintomas da depressão, proporcionando uma redução nos pensamentos negativos, maior qualidade de vida e aumento na confiança entre o paciente e a equipe de saúde (CAIRES *et al.*, 2014). Isto foi observado em outro estudo, em que pacientes com câncer optam pela acupuntura como forma de tratamento da ansiedade e depressão (GOLDSTEIN; STEFANI; ZABKA, 2018), por ser isento de medicamentos, serem tratamentos brandos que abrangem o paciente como um todo e prazerosos, quando comparados aos tratamentos convencionais oferecidos para o câncer e depressão (SILVA CUNHA; FRIZZO; PEREIRA, 2017).

A prática da acupuntura também se mostrou eficaz no tratamento de pacientes femininas e depressivas que apresentavam disfunção sexual, em decorrência do uso de antidepressivos, classe de medicamentos prescrita em casos moderados e graves de depressão, desestimulando a continuidade do tratamento (ATHANÁSSIOS CORDÁS; LARANJEIRAS, 2006; LORENZ; RULLO; FAUBION, 2016). Em um estudo de revisão, que inclui o estudo de caso não controlado de pacientes submetidas ao tratamento de acupuntura durante 12 semanas, pode-se observar melhora no desejo e desempenho sexual após a intervenção com a prática, aumentando as chances de continuidade e eficácia com o tratamento medicamentoso antidepressivo, apesar da necessidade de expansão do público avaliado (LORENZ; RULLO; FAUBION, 2016).

Fitoterapia

A fitoterapia pode ser descrita como a prática de utilização de medicamentos à base de plantas medicinais, sem o isolamento de uma substância em específico (SAMPAIO *et al.*, 2013).

Em pesquisa nacional realizada pelo IBGE com 23.815 idosos, a fitoterapia, juntamente com plantas medicinais em geral, aparece como a prática integrativa mais utilizada, indicando que o uso de plantas medicinais e medicamentos derivados é algo comum ao cotidiano da população brasileira se comparado a outras técnicas que vêm sendo incorporadas no país ao longo dos anos (GENIOLE; KODJAOGLANIAN; VIEIRA, 2011; MARQUES *et al.*, 2020).

O *Crocus sativus* L., conhecido popularmente como açafrão verdadeiro, apresenta em sua composição o safranal, a picrocrocina e a crocetina (CORTEZ *et al.*, 2020; SHAMABADI; AKHONDZADEH, 2021). Diversos estudos vêm apontando o efeito que o açafrão tem sobre doenças como a depressão leve e moderada, sendo responsável por aumentar os níveis de dopamina no cérebro, além de modular a atividade serotoninérgica, sem apresentar efeitos colaterais significativos (SHAMABADI; AKHONDZADEH, 2021). Alguns autores citam sua atuação com resultados semelhantes aos da fluoxetina e citalopram em situações de depressão pós-parto, porém são estudos que necessitam de maiores investigações, por não apresentarem um grupo controle adequado (SHAMABADI; AKHONDZADEH, 2021).

Resultados semelhantes são vistos para *Hypericum perforatum*, conhecida popularmente como erva de São João e pelos seus efeitos antidepressivos (SHAMABADI; AKHONDZADEH, 2021). É um fitoterápico bastante estudado por ter resultados satisfatórios em relação a depressão leve e moderada, por apresentar interação com receptores serotoninérgicos e neurotransmissores ácido gama - aminobutírico (GABA) e N - metil D - Aspartato (NMDA), apresentando evidências para ser a primeira escolha de tratamento em casos leves e moderados de depressão (SARRIS, 2011; SHAMABADI; AKHONDZADEH, 2021; STUTE *et al.*, 2020). Estudos realizados foram agrupados a fim de comparar o uso do fitoterápico à base de *Hypericum perforatum* com pacientes sem tratamento na lista de espera, pacientes que receberam antidepressivos como fluoxetina, sertralina, amitriptilina e a ocorrência de efeitos colaterais em relação aos antidepressivos e o fitoterápico, os resultados encontrados foram de diminuição dos sintomas depressivos em relação ao placebo, com eficiência comparada aos antidepressivos prescritos e com o número de efeitos colaterais reduzidos, indicando a sua efetividade (HAEFNER, 2017).

Meditação

A meditação pode ser descrita como um conjunto de práticas distintas, com objetivo de ensinar ao paciente o autocontrole sobre sua mente e pensamentos, sendo capaz de promover bem-estar ao praticante. Possui base em quatro recursos principais: execução da prática em um local tranquilo, postura conveniente e adequada, ponto de atenção específico e capacidade de permitir que os pensamentos fluam de forma livre durante a sua realização, que são responsáveis pelo sucesso da intervenção (GREENLEE *et al.*, 2017).

A prática é responsável por progressos na esfera física e mental, incluindo melhora no humor, aumento da disposição, diminuição do estresse, ansiedade e alívio dos sintomas depressivos (SIBINGA; KEMPER, 2010). É classificada como grau A de excelência no tratamento de mulheres com câncer de mama e depressão, apresentando regressão dos sintomas depressivos e melhora na qualidade de vida quando comparada a pacientes em tratamentos medicamentosos, psicoterapias convencionais, lista de espera médica (CASSILETH, 2014; GREENLEE *et al.*, 2017; HAEFNER, 2017).

A meditação pode ser praticada em grupo ou de forma individual em casa através do auxílio de tecnologias que permitem acesso a aulas e orientações gravadas (SIBINGA; KEMPER, 2010). Sendo indicada como prática segura e viável para crianças, adolescentes e adultos que apresentam dificuldade e resistência para execução de práticas em grupo, com resultados satisfatórios na melhora da atenção, do comportamento e depressão (SIBINGA; KEMPER, 2010).

Abbott *et al* (2020) também observaram a vantagem de práticas online para 71 pacientes com depressão, randomizados entre grupo de espera e de intervenção. Os pesquisadores avaliaram a melhora da qualidade de vida e da depressão através de modificações no estilo de vida de modo geral, por meio de práticas orientadas por programas online, o que permitiu uma maior autonomia e controle do paciente sobre seu próprio tratamento (ABBOTT *et al.*, 2020). Os pacientes foram orientados nas práticas de exercício físico, mudança nos hábitos alimentares e a prática de atenção plena, incluindo a meditação, apresentando redução de 46% nos sintomas médicos gerais e diminuição de 52% no escore de depressão, sendo avaliados através de questionários online aplicados 3 vezes durante o estudo, refletindo a necessidade de comprometimento do próprio paciente em seu tratamento, por ter autocontrole sobre a sua execução (ABBOTT *et al.*, 2020). Embora os resultados encontrados

despertem interesse, a amostra reduzida e a necessidade de maiores estudos nesse modelo de intervenção são destacados como dificuldades encontradas.

Sung *et al* (2020) buscaram analisar, em seu estudo, a diminuição dos sintomas da menopausa, incluindo sintomas psíquicos de depressão e irritabilidade. Avaliou-se um número de mulheres reduzido ($n = 65$), divididas em grupo controle com 33 e 32 participantes no grupo de meditação, idade entre 25 e 67 anos, estando no período pré e pós menopausa (SUNG *et al.*, 2020). Como resultados positivos, os pesquisadores constataram melhorias gerais nos sintomas da menopausa, e tendência de diminuição dos sintomas da depressão e irritabilidade, que são comuns com as variações hormonais, mas que precisam ser estendidos e avaliados em um grupo maior de pacientes, visto que a amostra não pode ser considerada representativa de um todo (SUNG *et al.*, 2020).

Yoga

A yoga é caracterizada como uma prática mente corpo, com intuito de promover e restaurar a saúde física e mental de seus praticantes através do autoconhecimento, baseando-se na respiração e movimentos adequados (BONURA, 2011; KINSER; GOEHLER; TAYLOR, 2012).

Diversos estudos apontam a eficácia da prática de yoga para populações diagnosticadas com câncer, em especial mulheres com câncer de mama, em que a depressão aparece de forma concomitante, incluindo as fases de descoberta da doença, durante o tratamento, ou situações de recidiva (FRENKEL; SIERPINA; SAPIRE, 2015; GREENLEE *et al.*, 2017). A yoga é responsável por trazer benefícios sobre a fadiga, dores, estresse, problemas relacionados ao sono e doenças mentais, propiciando aos participantes sentimentos de melhora no humor, maior qualidade de vida e benefícios ao sono (DISTASIO, 2008).

O estresse está intimamente relacionado com a diminuição da qualidade de vida e o aparecimento de diversas enfermidades, incluindo ansiedade e depressão (PETERSON *et al.*, 2017). Peterson *et al* (2017), avaliaram a utilização de uma técnica de yoga por 142 participantes, durante um retiro de três dias e nas seis semanas consecutivas após o retiro. Os participantes foram avaliados através de respostas auto referidas por *e-mail*, indicando melhoras nos níveis de estresse em relação ao início do acompanhamento (PETERSON *et al.*, 2017). Os pesquisadores também observaram melhoras relacionadas com os sintomas da depressão e ansiedade, o que

propiciou uma melhora no bem-estar geral dos participantes do estudo através de técnicas naturais e eficientes (PETERSON *et al.*, 2017).

A prática de yoga é capaz de induzir alterações nos mecanismos neurobiológicos, estimulando o aumento de serotonina e dopamina através dos movimentos respiratórios executados durante a prática (KINSER; GOEHLER; TAYLOR, 2012). O aumento destes neurotransmissores é capaz de diminuir o estresse que se relaciona com a melhora da distímia e depressão maior (KINSER; GOEHLER; TAYLOR, 2012). Mostrando-se como uma opção de tratamento eficaz para diversas faixas etárias que sofrem com problemas relacionados ao estresse e depressão, em especial a população idosa que em algumas situações se mostram resistentes e com dificuldades em relação aos tratamentos médicos convencionais (BONURA, 2011).

Nier *et al* (2019) examinaram a prática de yoga em 28 participantes que praticaram de uma a 22 aulas durante oito semanas e avaliados através de autorrelatos e avaliações médicas nas semanas 1, 3, 5 e 8 e 3 meses após a primeira aula. Foram observadas melhora dos sintomas depressivos, de ansiedade e qualidade de vida, em pacientes que participaram de um maior número de aulas, indicando que a adesão ao tratamento é um requisito fundamental para se observar avanços positivos sobre a doença (NYER *et al.*, 2019). Estudo semelhante avaliou 16 mulheres no grupo de intervenção de yoga e oito mulheres na lista de espera como controle por três meses e também observou melhora nos níveis de estresse e da depressão em 50% no grupo de intervenção (MICHALSEN *et al.*, 2005).

Capon *et al.* (2021) realizaram um estudo com objetivo de analisar os benefícios decorrentes da prática de yoga em 27 pacientes auto selecionados com depressão e ansiedade que completaram as aulas de yoga por oito meses, como adjuvante de um programa com abordagem em técnicas mente corpo. Os participantes foram avaliados através de perguntas e respostas durante a participação da técnica, onde relataram grandes melhoras nos sintomas depressivos após início da prática de yoga, obtendo uma espécie de efeito máximo com potencial aumento do humor positivo e maior estado de relaxamento após a yoga. O yoga foi descrito pelos participantes como uma técnica de encorajamento e motivacional para participação das atividades propostas pela intervenção mente corpo (CAPON *et al.*, 2021).

Ainda que os estudos analisados nesta revisão de literatura apresentarem um pequeno tamanho amostral, se fazendo necessário pesquisas mais amplas e com o desenho de estudos mais bem elaborados, os resultados ainda se mostram atraentes e

promissores por se tratar de intervenções pouco invasivas, que de modo geral, podem ser associadas ao uso de outros tratamentos para a depressão e suas complicações.

Outras PICS

A musicoterapia é a prática que consiste na utilização da música e seus elementos, como letras, ritmos, instrumentos e melodia com intuito de promover aprendizado, conexão, relaxamento, expressão entre outras finalidades, podendo ser realizada de forma individual ou conjunta, para pacientes depressivos, ansiosos, com déficit de atenção e outras condições (CASSILETH, 2014). Podendo servir como uma porta de entrada para a aceitação e interação entre o paciente e o profissional de saúde (ANDRADE; PEDRÃO, 2005).

Em casos de pacientes com câncer e depressão, a musicoterapia pode ser vista como uma opção de terapia não invasiva capaz de tratar os sintomas depressivos (GREENLEE *et al.*, 2017). Como foi observado em alguns estudos que compararam o uso da musicoterapia em relação a pacientes da lista de espera e observaram melhora nos sintomas depressivos, no humor de modo geral e um sentimento de felicidade maior (GREENLEE *et al.*, 2017). Pacientes praticantes da musicoterapia descrevem a sensação de fuga da realidade de sofrimento, oportunidade de momentos alegres com familiares e profissionais da saúde (CASSILETH, 2014).

Em muitas situações, a abordagem multidisciplinar se faz necessária para o tratamento e acompanhamento de condições clínicas mais complexas. Como é descrito em um relato de caso alemão, que aborda o caso de uma menina de sete anos com síndrome de recusa generalizada, após o início na pré-escola (VON SCHOEN-ANGERER *et al.*, 2016).

A paciente foi internada em ala psiquiátrica infantil durante seis semanas, com diagnóstico de depressão moderada, ansiedade e transtorno dissociativo misto recebendo tratamento apenas medicamentoso com haloperidol. Sem apresentar respostas positivas, a paciente foi encaminhada a uma enfermaria pediátrica de medicina integrativa, e passou a receber tratamento convencional, associado a práticas integrativas, neste sentido foram administrados medicamentos homeopáticos em conjunto com medicamentos alopáticos, aromaterapia e interação com demais pacientes. Em quatro semanas a paciente apresentou melhoras progressivas e recebeu alta. Os resultados isolados em um estudo de uma única paciente, indicam a relevância de uma assistência multidisciplinar em harmonia para a recuperação de

pacientes em situações delicadas, além de destacar a importância de uma abordagem mente, corpo e sociocultural tratando o paciente e a situação em que ele se insere como um todo (VON SCHOEN-ANGERER *et al.*, 2016).

Fatores que limitam uso mais ampliado das PICS

Apesar do incentivo pelo Ministério da Saúde através da implementação da PNPIC e oferta pelo SUS, e do aumento ao longo dos anos do número de pessoas que fazem uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, alguns estudos, apontam sobre limitações e dificuldades em relação a abrangência, maior divulgação e aceitação das práticas (RODRIGUES NETO; FARIA; FIGUEIREDO, 2009).

A disseminação de informação correta, incentivo e orientação do uso das PICS aos pacientes, exige equipes de saúde capacitadas com uma visão ampla a respeito do cuidado, permitindo um diálogo construtivo entre terapeutas, pacientes e demais profissionais (NASCIMENTO *et al.*, 2018). Porém, diversos estudos relatam sobre a deficiência na quantidade de profissionais capacitados e preparados para fornecer o atendimento ou instruírem sobre o uso das PICS (ISCHKANIAN; CECÍLIA; PELICIONI, 2012).

Neste contexto, Harasim *et al.* (2021), ao questionarem a abordagem das PICS entre os pacientes e profissionais de saúde, em seu estudo com 101 pacientes, a maioria descreveu não discutir sobre o assunto com seus médicos e demais profissionais. Os entrevistados deduziram que, pelo fato de os profissionais não acharem a informação relevante, eles (pacientes) não teriam o domínio necessário sobre o assunto ou que seriam repreendidos em relação ao uso das PICS (HARASIM *et al.*, 2021). A falta de comunicação entre equipes de saúde convencionais, paciente e profissionais terapeutas sugere ser um dos maiores problemas enfrentados no uso de PICS, limitando o alcance de sucesso no tratamento, visto que a abordagem multidisciplinar e com atenção ao ser humano como um todo promovem maiores sucesso no tratamento, diminuição das chances de reações adversas e de atuações contrárias entre a equipe de saúde (BONURA, 2011).

Ainda nesse contexto, como citado acima, uma maior quantidade de estudo tamanho amostral considerável, com metodologias mais consistentes e relevantes, fazendo um acompanhamento desses pacientes por um período maior de tempo, também se fazem necessários e se mostram como uma limitação do assunto e conseqüentemente da sua aceitação e credibilidade entre profissionais ofertantes e pacientes.

Considerações finais

A busca por alternativas de tratamento e prevenção de doenças pelo uso das PICS vem-se tornando cada vez mais comum entre a população. Os estudos avaliados ratificam a eficácia do uso dessas práticas como adjuvante no tratamento da depressão, sendo recomendadas para redução dos sintomas depressivos e como auxiliares na diminuição de efeitos colaterais dos medicamentos antidepressivos. A falta de profissionais capacitados é uma barreira encontrada para o uso mais ampliado das PICS, assim como a qualidade e a baixa quantidade de estudos científicos. Contudo, por necessitarem de baixo custo de investimento para sua execução, as PICS apresentam grande potencial de crescimento futuro no sistema de saúde público brasileiro.¹

Referências

- ABBOTT, R. D. *et al.* Efficacy of a Multimodal Online Lifestyle Intervention for Depressive Symptoms and Quality of Life in Individuals With a History of Major Depressive Disorder. *Cureus*, v. 12, n. 7, 2020.
- AMADO, D. M. *et al.* Práticas integrativas e complementares em saúde. *Aps Em Revista*, v. 2, n. 3, p. 272-284, 2020.
- ANDERSON, J. G.; TAYLOR, A. G. Use of complementary therapies for cancer symptom management: Results of the 2007 National Health Interview Survey. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 18, n. 3, p. 235-241, 2012.
- ANDRADE, R. L. P.; PEDRÃO, L. J. Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 13, n. 5, p. 737-742, 2005.
- ATHANÁSSIOS CORDÁS, T.; LARANJEIRAS, M. Revisão de Literatura Efeitos colaterais dos psicofármacos na esfera sexual. Sexual side effects of psychotropic drugs. *Revista Psiquiatria Clínica*, v. 33, n. 3, p. 168-173, 2006.
- BARBI, L.; CARVALHO, L. M. S.; LUZ, T. C. B. Antidepressive, anti-anxiety and hypnotics and sedatives agents: An analysis of public expenditure in Minas Gerais state, Brazil. *Physis*, v. 29, n. 4, 2019.
- BONURA, K. B. The psychological benefits of yoga practice for older adults: evidence and guidelines. *International journal of yoga therapy*, n. 21, p. 129-142, 2011.
- BRASIL. *Portaria n. 971*, de 03 de maio de 2006. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, 2006.

BRASIL. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso*. Brasília, 2015.

BRASIL. *Informe de evidência clínica em práticas integrativas complementares em saúde, no 03/2020*. Brasília, 2020.

BREED, C.; BEREZNAVY, C. Treatment of Depression and Anxiety by Naturopathic Physicians: An Observational Study of Naturopathic Medicine Within an Integrated Multidisciplinary Community Health Center. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 23, n. 5, p. 348-354, 6 fev. 2017.

CAIRES, J. S. *et al.* a Utilização Das Terapias Complementares Nos Cuidados Paliativos: Benefícios E Finalidades. *Cogitare Enfermagem*, v. 19, n. 3, p. 514-520, 2014.

CAPON, H. *et al.* Yoga complements cognitive behaviour therapy as an adjunct treatment for anxiety and depression: Qualitative findings from a mixed-methods study. *Psychology and psychotherapy*, v. 94, n. 4, p. 1015–1035, dez. 2021.

CARVALHO, J. L. da S.; NÓBREGA, M. do P. S. de S. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. *Revista Gaúcha de Enfermagem Prática*, v. 38, n. 4, p. 1-9, 2017.

CASSILETH, B. R. Psychiatric benefits of integrative therapies in patients with cancer. *International Review of Psychiatry*, v. 26, n. 1, p. 114-127, 1 fev. 2014.

COLLINGE, W.; WENTWORTH, R.; SABO, S. Integrating complementary therapies into community mental health practice: an exploration. *Journal of alternative and complementary medicine*, v. 11, n. 3, p. 569-574, jun. 2005.

CORRÊA, H. P. *et al.* Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Revista Escola Enfermagem USP*, v. 54, 2020.

CORTEZ, M. V. *et al.* Effect of heat and microwave treatments on phenolic compounds and fatty acids of turmeric (*curcuma longa l.*) and saffron (*crocus sativus l.*). *Brazilian Journal of Food Technology*, v. 23, p. 1-7, 2020.

DISTASIO, S. A. Integrating yoga into cancer care. *Clinical journal of oncology nursing*, v. 12, n. 1, p. 125-130, fev. 2008.

DOUBLE, D. B. Twenty years of the Critical Psychiatry Network. *The British Journal of Psychiatry*, v. 214, p. 61-62, 2019.

FRENKEL, M.; SIERPINA, V.; SAPIRE, K. Effects of Complementary and Integrative Medicine on Cancer Survivorship. *Current Oncology Reports*, v. 17, n. 5, p. 21, 2015.

GENIOLE, L. A. I.; KODJAOGLANIAN, V. L.; VIEIRA, C. C. A. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Campo Grande: UFMS: Fiocruz Unidade Cerrado Pantanal, 2011.

- GOLD, P. W.; MACHADO-VIEIRA, R.; PAVLATOU, M. G. Clinical and biochemical manifestations of depression: Relation to the neurobiology of stress. *Neural Plasticity*, v. 2015, p. 7-9, 2015.
- GOLDSTEIN, C. F.; STEFANI, N. de A.; ZABKA, C. F. Oncologia Integrativa: das Práticas Complementares aos seus Resultados. *Acta Medica*, v. 39, n. 2, p. 292–305, 2018.
- GREENLEE, H. *et al.* Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and following breast cancer treatment. *CA: Cancer Journal for Clinicians*, v. 67, n. 3, p. 194-232, 2017.
- HABIMORAD, P. H. L. *et al.* Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 2, p. 395-405, 3 fev. 2020.
- HAEFNER, J. Complementary and Integrative Health Practices for Depression. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, v. 55, n. 12, p. 22-33, dez. 2017.
- HARASIM, A. S. *et al.* Use of Complementary and Alternative Medicine in Patients with Primary Immunodeficiency: a Multicentric Analysis of 101 Patients. *Journal of clinical immunology*, v. 41, n. 3, p. 585-594, abr. 2021.
- HELPER, A. P. *et al.* Capacidade aquisitiva e disponibilidade de medicamentos para doenças crônicas no setor público. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 31, n. 3, p. 225-232, 2012.
- HENGARTENR M. P.; ANGST J.; RÖSLER W. Antidepressant Use Prospectively Relates to a Poorer Long-Term Outcome of Depression: Results from a Prospective Community Cohort Study over 30 Years. *Psychother Psychosom*, 2018.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa nacional de saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal - Brasil e grandes regiões*. Rio de Janeiro: [s.n.].
- ISCHKANIAN, P. C.; CECÍLIA, M.; PELICIONI, F. Challenges of complementary and medicine in the sus aiming to health promotion. *Journal of Human Growth and Development*, v. 22, n. 2, p. 233-238, 2012.
- KESSLER, R. C. *et al.* Long-term trends in the use of complementary and alternative medical therapies in the United States. *Annals of internal medicine*, v. 135, n. 4, p. 262-268, ago. 2001.
- KINSER, P. A.; GOEHLER, L. E.; TAYLOR, A. G. How might yoga help depression? A neurobiological perspective. *The Journal of Science and Healing*, v. 8, n. 2, p. 118-126, 2012.
- LORENZ, T.; RULLO, J.; FAUBION, S. Antidepressant-Induced Female Sexual Dysfunction. *Mayo Clinic Proceedings*, v. 91, n. 9, p. 1280-1286, 2016.
- MARQUES, P. de P. *et al.* Uso de Práticas Integrativas e Complementares por idosos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 126, p. 845-856, 2020.

- MEDEIROS, S. P. *et al.* Práticas integrativas e complementares: estratégia de cuidado por meio do Reiki em pessoas com depressão. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 2, p. e127922149, 1 jan. 2019.
- MICHALSEN, A. *et al.* Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Medical science monitor*, v. 11, n. 12, p. CR555-561, dez. 2005.
- MIDDLETON, H.; MONCRIEFF, J. Critical psychiatry: A brief overview. *BJPsych Advances*, v. 25, n. 1, p. 47-54, 2019.
- MONCRIEFF, J. Against the stream: Antidepressants are not antidepressants – an alternative approach to drug action and implications for the use of antidepressants. *BJPsych Bulletin*, v.42, p. 42-44, 2018.
- MONCRIEFF, J. Persistent adverse effects of antidepressants. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, v. 29, n. e56, p. 1-2, 2019.
- MONCRIEFF, J. *et al.* The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence. *Springer Nature*, 2022.
- NASCIMENTO, M. C. do *et al.* Formação Em Práticas Integrativas E Complementares Em Saúde: Desafios Para As Universidades Públicas. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 16, n. 2, p. 751-772, 2018.
- NYER, M. *et al.* Community-Delivered Heated Hatha Yoga as a Treatment for Depressive Symptoms: An Uncontrolled Pilot Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 25, n. 8, p. 814-823, 2019.
- ONISHI, K. Complementary Therapy for Cancer Survivors: Integrative Nursing Care. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, v. 3, n. 1, p. 41–44, 2016.
- ONU BRASIL. *OMS registra aumento de casos de depressão em todo o mundo; no Brasil são 11,5 milhões de pessoas*. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/75837-oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de>>. Acesso em: 17 maio 2022.
- PARK, L. T.; ZARATE JR, C. A. Depression in the Primary Care Setting. *The New England Journal of Medicine*, v. 380, n. 6, p. 559-568, 2019.
- PETERSON, C. T. *et al.* Effects of Shambhavi Mahamudra Kriya, a Multicomponent Breath-Based Yogic Practice (Pranayama), on Perceived Stress and General Well-Being. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 22, n. 4, p. 788-797, 2017.
- PULHIEZ C. G.; NORMAN H. A. Prevenção quaternária em saúde mental: modelo centrado na droga como ferramenta para a desmedicalização. *Rev Bras Med Fam Comunidade*, v. 16, n. 46, 2021.

- RODRIGUES NETO, J. F.; FARIA, A. A. de; FIGUEIREDO, M. F. S. Medicina complementar e alternativa: utilização pela comunidade de Montes Claros, Minas Gerais. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 55, n. 3, p. 296-301, 2009.
- ROSSI, E. *et al.* Complementary and alternative medicine for cancer patients: results of the EPAAC survey on integrative oncology centres in Europe. *Supportive care in cancer*, v. 23, n. 6, p. 1795-1806, jun. 2015.
- SAMPAIO, L. A. *et al.* Perception of the Nurses from Health Family Strategy About the Use of Phytotherapy. *Reme: Revista Mineira de Enfermagem*, v. 17, n. 1, p. 76-84, 2013.
- SARRIS, J. Clinical depression: an evidence-based integrative complementary medicine treatment model. *Alternative therapies in health and medicine*, v. 17, n. 4, p. 26-37, 2011.
- SHAMABADI, A.; AKHONDZADEH, S. Advances in Alternative and Integrative Medicine in the Treatment of Depression: A Review of the Evidence. *Archives of Iranian medicine*, v. 24, n. 5, p. 409-418, maio 2021.
- SIBINGA, E. M. S.; KEMPER, K. J. Complementary, holistic, and integrative medicine: meditation practices for pediatric health. *Pediatrics in review*, v. 31, n. 12, p. e91-103, dez. 2010.
- SILVA CUNHA, J. H. da; FRIZZO, H. C. F.; PEREIRA, D. C. Acupuntura no tratamento do câncer em indivíduos adultos: revisão integrativa da literatura. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*, v. 4, n. 7, p. 37, 2017.
- SILVA, E. L. P. *et al.* Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020.
- SMITH, C. A. *et al.* Acupuncture for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 2018, n. 3, 2018.
- SOUSA, I. M. C. de *et al.* Integrative and complementary health practices: the supply and production of care in the Unified National Health System and in selected municipalities in Brazil. *Cadernos de saude publica*, v. 28, n. 11, p. 2143-54, 2012.
- STUTE, P. *et al.* Management of depressive symptoms in peri- and postmenopausal women: EMAS position statement. *Maturitas*, v. 131, p. 91-101, jan. 2020.
- SUNG, M. K. *et al.* A potential association of meditation with menopausal symptoms and blood chemistry in healthy women: A pilot cross-sectional study. *Medicine*, v. 99, n. 36, p. e22048, 2020.
- TAKAHAMA, C. H.; TURINI, C. A.; GIROTTTO, E. Perfil das exposições a medicamentos por mulheres em idade reprodutiva atendidas por um Centro de Informações Toxicológicas. *Ciencia e Saude Coletiva*, v. 19, n. 4, p. 1191-1199, 2014.

VALADARES, C. *Cresce em 46% procura por Práticas Integrativas Complementares no SUS*. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/marco/cresce-46-procura-por-praticas-integrativas-no-sus-2>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

VITTENGL, J. R. Poorer Long-Term Outcomes among Persons with Major Depressive Disorder Treated with Medication. *Psychother Psychosom*, v. 86, p. 302-304, 2017.

VON SCHOEN-ANGERER, T. *et al.* A General Pediatrics and Integrative Medicine Approach to Pervasive Refusal Syndrome: A Case Report. *The Permanente journal*, v. 20, n. 4, p. 112-115, 2016.

Nota

¹ L. B. Schwambach e L. C. Queiroz: concepção, delineamento e discussão dos resultados, redação do artigo e aprovação da versão a ser publicada.

Abstract

Use of integrative and complementary practices in the treatment of depression

Depression stands out as one of the most debilitating illnesses worldwide. The difficulty in treating symptoms and discontinuing use of medication has become a public health challenge. From this perspective, the study sought to evaluate the use of Integrative and Complementary Therapies as an auxiliary tool in the treatment of depression. A review was carried out using information collected on scientific database platforms, using keywords in Portuguese and English: depression, antidepressants, Integrative and Complementary Therapies and conventional treatments. From 210 articles found, 35 were selected and analyzed. The results revealed greater use of acupuncture, yoga and meditation in the treatment of depression and improvement of stress, anxiety, fatigue and adverse effects resulting from use of antidepressant medications. Limitations such as lack of qualified professionals and quality scientific material hinder the widespread use of those practices. As they require low investment costs in structures and materials, they have great potential for growth in the health system.

► **Keywords:** Mental Health. Antidepressive Agents. Complementary Therapies.

