# Medicina integrativa na terapêutica de indivíduos com transtornos de ansiedade e/ou depressão: revisão sistemática

*Integrative medicine in the therapy of individuals with anxiety disorders and/or depression: systematic review*

**Ítalo Silva da Cruz** [1]
**Milena Nunes Alves de Sousa** [2]
**Filipe Carneiro Candeia** [3]

**RESUMO**
Objetivo: Identificar, na literatura científica, se as práticas de Medicina Integrativas são intervenções clínicas eficazes na redução ou remissão de sintomas de transtornos de ansiedade e depressão. Metodologia: Revisão sistemática, com abordagem qualitativa, que inclui artigos indexados nas bases de dados LILACS, MEDLINE, PubMed, SciELO e MOSAICO, publicados em língua portuguesa entre os anos de 2014 a 2024, estudos realizados no Brasil e texto completo disponível. Foram definidos os descritores: "medicina tradicional" or "medicina complementar" or "medicina integrativa" or "medicina alternativa" or "medicinas tradicionais, complementares e integrativas" or "práticas integrativas e complementares" and "transtornos de ansiedade" or "ansiedade" or "transtorno depressivo" or "depressão". Foi utilizado o *checklist* PRISMA como instrumento norteador do presente estudo. A busca das publicações nas fontes de dados supramencionadas resultou em 495 publicações. Resultados: Após avaliação crítica, foram selecionadas 10 publicações para discutir a temática do presente estudo. Os impactos positivos das PICS na terapêutica voltada aos sujeitos acometidos de transtornos de ansiedade e depressão são descritos em todas as publicações selecionadas. O ano de 2020 apresentou um total de 04 publicações, sendo o ano com maior número de artigos e as abordagens terapêuticas contempladas em todas as publicações são diversas. Conclusões: É de salutar importância abordar a eficácia das práticas de Medicinas Integrativas na terapêutica de transtornos de ansiedade e depressão, objetivando tornar tais abordagens terapêuticas difundidas, sobretudo, na perspectiva de integralidade do cuidado, tendo em vista os impactos positivos das PICS no cuidado em saúde elucidados nas publicações bibliográficas recentes acerca da temática.

**Palavras-chave:** Medicinas tradicionais, complementares e integrativas; Transtornos de ansiedade; Transtorno depressivo.

**ABSTRACT**
Objective: To identify, in the scientific literature, whether Integrative Medicine practices are effective clinical interventions in reducing or remitting symptoms of anxiety disorders and depression. Methodology: Systematic review, with a qualitative approach, which includes articles indexed in the LILACS, MEDLINE, PubMed, SciELO and MOSAICO databases, published in Portuguese between 2014 and 2024, studies conducted in Brazil and full text available. The descriptors were defined: "traditional medicine" or "complementary medicine" or "integrative medicine" or "alternative medicine" or "traditional, complementary and integrative medicines" or "integrative and complementary practices" and "anxiety disorders" or "anxiety" or "depressive disorder" or "depression". The PRISMA checklist was used as a guiding instrument for this study. The search for publications in the aforementioned data sources resulted in 495 publications. Results: After critical evaluation, 10 publications were selected to discuss the theme of this study. The positive impacts of PICS on the therapy aimed at subjects suffering from anxiety disorders and depression are described in all selected publications. The year 2020 presented a total of 04 publications, being the year with the largest number of articles and the therapeutic approaches contemplated in all publications are diverse. Conclusions: It is of salutary importance to address the effectiveness of Integrative Medicine practices in the treatment of anxiety disorders and depression, aiming to make such therapeutic

[1] Graduação em Medicina pela Estácio FMJ. Médico residente em Medicina de Família e Comunidade pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: italo.sillva@hotmail.com

[2] Doutora e Pós-Doutora em Promoção da Saúde. Pró-Reitora de Pós-graduação, Pesquisa e Extensão e Docente no Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br. ORCID: 0000-0001-8327-9147

[3] Graduação em Psicologia e Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: filipecandeia@gmail.com

approaches widespread, especially from the perspective of comprehensive care, in view of the positive impacts of PICS on health care elucidated in recent bibliographic publications on the subject.

**Keywords:** Traditional, complementary, and integrative medicines; Anxiety disorders; Depressive disorder.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos houve um aumento significativo do número de pacientes diagnosticados com transtorno mental potencializado pela pandemia da Covid-19. Esse contexto pandêmico acarretou mudanças nos hábitos de vida, individual e coletivo da população mundial, aguçando problemas de ordem mental.

Os modelos de assistência, conceituais, de gestão e de sistemas de saúde brasileiro, foram reformulados ao longo de décadas, tendo em vista a contribuição de uma vasta produção científica elaborada por pesquisadores, com a participação de profissionais e gestores de saúde e, ainda com respaldo da participação popular, por meio de alguns movimentos. Neste cenário, na contemporaneidade, o conceito de saúde também é objeto de reavaliações, na perspectiva de suas condicionalidades.

Diante da necessidade de atualizações do modelo assistencial no cenário brasileiro, com forte influência das experiências vivenciadas no fim do século XX, lideradas pelo Movimento Sanitarista Brasileiro, foi criado o Sistema Único de Saúde (SUS), originário da Constituição Federal do Brasil de 1988, tendo como ordenadora do cuidado, a Atenção Primária à Saúde (APS), comumente denominada Atenção Básica que, enquanto modelo organizativo do sistema de saúde vigente, estabelece um paradigma que contempla o bem-estar completo dos sujeitos, em consonância com os preceitos da Organização Mundial de Saúde (OMS), desvinculando o modelo médico centrado, preconizando abordagem de caráter multiprofissional, assistência integral, resolutiva, territorial e comunitária na assistência em saúde (Busato, Garcia e Rodrigues, 2019; Ennes, 2023).

No Brasil, assim como exposto no Caderno nº 34 – Cadernos de Atenção Básica (Brasil, 2013, p. 19), partindo-se do princípio que é necessário que o cuidado em saúde mental seja incorporado à prática em todos os níveis de atenção, com intervenções capazes de considerar a subjetividade, a singularidade e a forma como o indivíduo percebe o mundo, a Atenção Primária à Saúde (APS) é a porta de entrada do SUS para acolhimento e tratamento de sujeitos acometidos com transtornos mentais.

O SUS (Brasil, 1990) assume um conjunto de princípios doutrinários que norteiam a organização, gestão e assistência em saúde no país, a saber: universalidade – garantindo o acesso de todos aos serviços de saúde; equidade – para sanar desigualdades, com investimentos

em áreas com maior necessidade; e, integralidade – considerando os sujeitos como um todo, com ações de promoção, prevenção, reabilitação e recuperação em saúde.

Todavia, como afirmam Paim *et al.* (2011, p.11) desde sua gênese, um dos principais desafios do SUS é, frente às complexas características de ordem demográfica e epidemiológica da população brasileira, efetivar um modelo de atenção à saúde mais abrangente, baseado em estratégias intersetoriais, com integração dos serviços de saúde. Estes são propósitos instituídos na construção do SUS, inseridos na Constituição Federal Brasileira que, a passos lentos, permeiam as discussões em Saúde Pública no Brasil.

Para Paim (2018, p. 1725) verifica-se "a reprodução do modelo médico hegemônico, centrado mais na doença que na saúde, no tratamento que na prevenção ou promoção, no hospital e nos serviços especializados, e menos na comunidade, no território e na atenção básica".

Em 2006, o Governo Federal implementou a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), atualmente regida pela Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017 (Brasil, 2017), com objetivo de solucionar fragilidades elucidadas pelos gestores, profissionais de saúde e usuários do SUS, na premissa de reordenar a APS, com determinações objetivas de ampliar a oferta de serviços de saúde e viabilizar a integralidade do acesso e assistência em saúde no Brasil. A PNAB enfatiza a adoção de estratégias de cuidado em saúde que, a longo prazo, apresentam baixo custo através das Redes de Atenção à Saúde (RAS).

Ainda em 2006, uma das estratégias adotadas pelo Ministério da Saúde, para fins de garantir a integralidade do cuidado, foi a aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (Brasil, 2015). Fundamentada nas Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que abrangem a interação entre corpo e mente, com foco no sujeito e não a doença, valendo-se de práticas diversas e não apenas a junção de técnicas laboratoriais e recursos farmacológicos, contudo, não competem com as demais práticas médicas, tendo em vista seu caráter complementar (Barlach, 2021). Portanto, neste estudo, os termos "Medicina Integrativa" e "Práticas Integrativas e Complementares em Saúde" são equivalentes.

As pesquisas cientificas acerca da utilização de práticas de Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) na terapêutica de pessoas acometidas de sintomatologia equivalentes a transtornos depressivos e/ou de ansiedade podem ser encontradas na literatura cientifica brasileira e estrangeira. O Ministério da Saúde (Brasil, 2020) disponibiliza a publicação de um "Informe de evidências clínicas em Práticas Integrativas e Complementares

em Saúde nº03/2020 – Depressão e Ansiedade" onde foram exploradas, para as condições abordadas, evidências das práticas supramencionadas.

Portanto, além da inserção e recomendação das supracitadas abordagens terapêuticas, o SUS monitora a eficácia das PICS por meio de produção de pesquisas junto a entidades governamentais e disponibiliza a formação continuada em saúde para os profissionais que almejam executar tais abordagens terapêuticas em suas práticas profissionais.

No âmbito das ciências, é de extrema relevância replicar os métodos de estudos acerca de temáticas recentes, para fins de validar os resultados. Este estudo justifica-se devido a relevância de difundir estratégias terapêuticas em saúde propícias para promoção de saúde, baseando-se nos princípios e diretrizes do SUS e Práticas Baseadas em Evidências (PBEs) e, ainda, que contemplem um olhar holístico acerca das condicionalidades de saúde, com resolutividade e baixo custo de assistência em saúde.

Vislumbrado o cenário atual da utilização de práticas de MTCI na terapêutica de sujeitos que apresentam sintomatologia equivalentes à transtornos de ansiedade e transtorno depressivo, o presente estudo tem como objetivo principal identificar, na literatura científica, se as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são intervenções clínicas eficazes na redução ou remissão de sintomas de transtornos de ansiedade e depressão.

## MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como revisão sistemática, com abordagem qualitativa. O objetivo de realizar uma revisão sistemática que, como indicam Page *et al.* (2022) é sintetizar resultados obtidos através de estudos que abordam temáticas específicas e, também, deve-se usar métodos explícitos e sistemáticos para fins de garantir rigor e imparcialidade na seleção e análise dos dados. Para tanto, existe o *Checklist* PRISMA (Marcondes; Da Silva, 2023), utilizado como instrumento norteador do presente estudo.

A pesquisa em questão, diz respeito a investigação acerca dos impactos do uso de práticas de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) por indivíduos que apresentam sintomatologia equiparada à transtornos relacionados à ansiedade e a transtornos depressivos, para fins de analisar se estas são intervenções clínicas eficazes na redução ou remissão de sintomas de ansiedade e de depressão. Portanto, valendo-se da estratégia *PICO*, a presente pesquisa tem os seguintes acrônimos: P – Pacientes que apresentam sintomatologia equiparada à transtornos relacionados à ansiedade e transtornos depressivos; I – Práticas

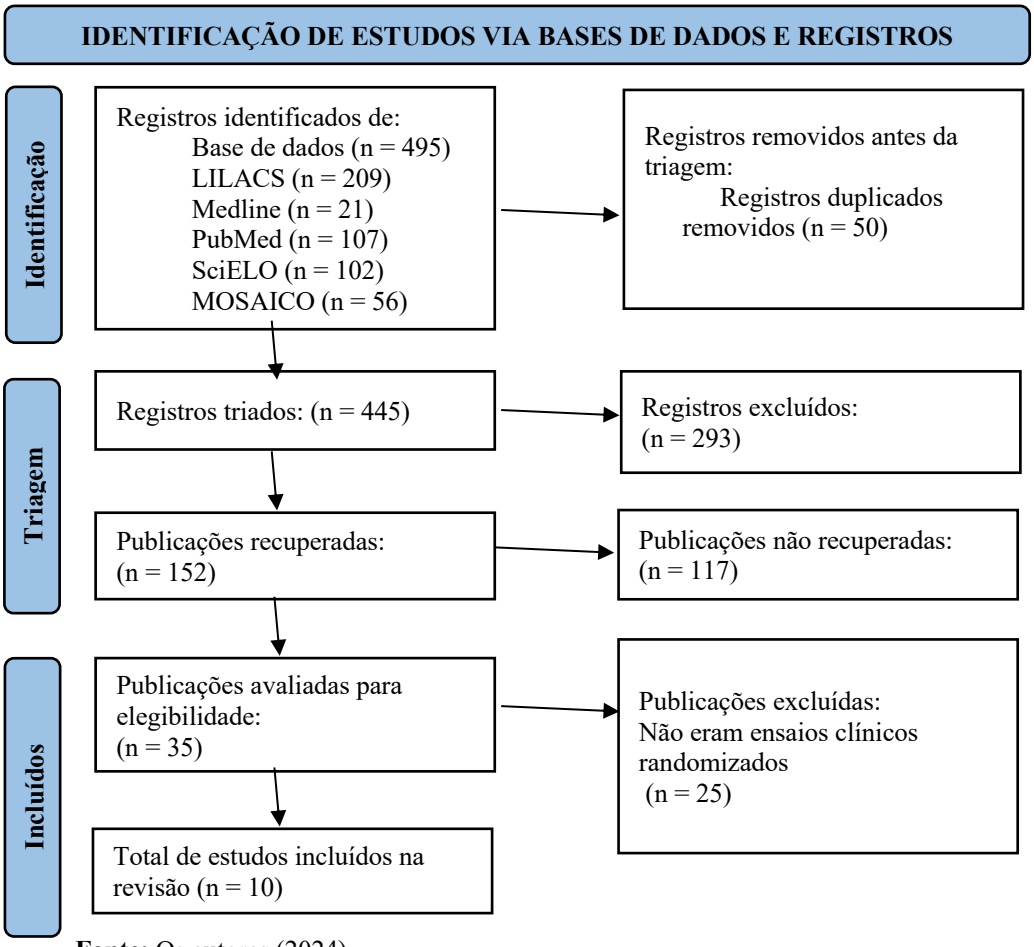
Integrativas e Complementares em Saúde; C – Modelo biomédico; P – Redução ou remissão dos sintomas e promoção de qualidade de vida.

A pergunta norteadora da pesquisa define-se da seguinte maneira: Em indivíduos que apresentam sintomatologia equiparada à transtornos relacionados à ansiedade e transtornos depressivos, quais os efeitos das abordagens terapêuticas de Medicina Integrativa na redução ou remissão dos sintomas? O objetivo é revelar o impacto da intervenção clínica das práticas de Medicina Integrativa para pacientes com sintomatologia dos transtornos supracitados no cenário brasileiro.

Os pesquisadores conduziram a busca nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analyses and Retrieval System (MEDLINE), PubMed, Scientific Eletronic Leberary Online (SciELO) e MOSAICO, publicados em língua portuguesa entre os anos de 2014 a 2024 e texto completo disponível. Foram definidos os descritores: “medicina tradicional” or “medicina complementar” or “medicina integrativa” or “medicina alternativa” or “medicinas tradicionais, complementares e integrativas” or “práticas integrativas e complementares” and “transtornos de ansiedade” or “ansiedade” or “transtorno depressivo” or “depressão”. A busca dos artigos aconteceu entre os dias 24 e 27 de agosto de 2024.

No tocante aos critérios de elegibilidade, os pesquisadores conduziram a seleção dos estudos utilizando os seguintes critérios de inclusão: 1) publicações que referem efeitos das intervenções clínicas/estratégias de Medicina Tradicional, Integrativa, Complementar e Alternativa com indivíduos que apresentam sintomatologia de transtornos relacionados à ansiedade e/ou transtornos depressivos; 2) acesso gratuito; e 3) publicações em idioma português; 4) estudos clínicos randomizado e estudos clínicos não randomizados. Em relação aos critérios de exclusão: 1) estudos duplicados; e 2) que não realizaram Ensaio Clínico Randomizado (ECR). O programa RAYYAN® foi utilizado para organizar a leitura e a seleção dos artigos pelos autores deste artigo. O resultado da seleção dos estudos supracitados está descrito na Figura 01.

**Figura 01** – Identificação de estudos via bases de dados e registos.




**Fonte:** Os autores (2024).

A busca das publicações nas fontes de dados supramencionadas resultou em 495 publicações. O programa RAYYAN® identificou 102 publicações supostamente duplicadas, contudo, após averiguação dos autores, 50 publicações foram deletadas (artigos duplicados), tendo passado para a próxima etapa 445 publicações. Após verificação de título e resumo das 445 publicações, foram excluídas 293, cuja temática foge da abordagem neste estudo. Portanto, o quantitativo de publicações elegíveis para a próxima etapa foram 152 publicações. Foi realizada uma leitura minuciosa das 152 publicações e verificou-se que 117 não se adequam ao critério "tipos de pesquisa"; ainda, foram excluídas 25 publicações que não contemplam avaliações de sujeitos após intervenções de práticas de Medicina Integrativa. Não houve discordâncias entre os pesquisadores. Seguiram para próxima etapa avaliativa as publicações que foram submetidas a uma leitura crítica e identificados possíveis riscos de viés de estudo, totalizando 10 publicações que foram incluídos nos resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o quadro 1, a maioria dos estudos foi publicada no ano de 2020 (40%; n=4) e estavam disponíveis no LILACS (80%; n=8).

**Quadro 01** – Estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade, sendo autor e ano de publicação, título, objetivo do estudo e base de dados.

| Autores/ Ano | Título | Base de dados | Tipos de pesquisa |
|---|---|---|---|
| Araújo *et al.* (2016) | Efeitos do relaxamento sobre os níveis de depressão em mulheres com gravidez de alto risco: ensaio clínico randomizado | PubMed | Ensaio clínico randomizado |
| Kuba (2020) | Efetividade do fitoterápico chinês Gan Mai Da Zao para melhoria do estresse crônico na equipe de enfermagem oncológica: ensaio clínico randomizado | LILACS | Ensaio clínico randomizado |
| Kurebayashi *et al.* (2016) | Fitoterapia chinesa para redução de estresse, ansiedade e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado | PubMed | Ensaio clínico randomizado |
| Lemes *et al.* (2020) | Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão | LILACS | Ensaio clínico não randomizado |
| Nicolussi *et al.* (2016) | Relaxamento com imagem guiada e presença de depressão em Pacientes com câncer durante quimioterapia | LILACS | Ensaio clínico não randomizado |
| Pereira *et al.* (2021) | Efeito da musicoterapia sobre os parâmetros vitais, ansiedade e sensações vivenciadas no período gestacional | LILACS | Ensaio clínico não randomizado |
| Pitilin *et al.* (2022) | Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental | LILACS | Ensaio clínico não randomizado |
| Santos *et al.* (2020) | Protocolo de Reiki para ansiedade, depressão e bem-estar pré-operatórios: um ensaio controlado não randomizado | LILACS | Ensaio clínico não randomizado |
| Scandiuzzi (2021) | Efeitos da prática do Reiki nos níveis de dor, ansiedade e sintomas depressivos em uma população idosa | LILACS | Ensaio clínico não randomizado |
| Silva *et al.* (2020) | Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco | LILACS | Ensaio clínico randomizado |

Os impactos positivos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são descritos em todas as publicações selecionadas para a presente revisão sistemática. No tocante aos tipos de estudos, observa-se que 04 publicações são do tipo ensaio clínico randomizado e 06 publicações são do tipo ensaio clínico não randomizado.

Em relação as abordagens terapêuticas utilizadas nas publicações supracitadas, pode-se observar que não há predominância do uso de uma determinada PICS: fitoterapia chinesa

(Kurebayashi *et al*., 2016; Kuba, 2020); auriculoterapia (Silva *et al*., 2020); Reiki (Santos *et al*., 2020; Scandiuzzi, 2021); relaxamento (Nicolussi *et al*., 2016; Araújo *et al*., 2016), musicoterapia (Pereira *et al*., 2021), terapia de florais (Pitilin *et al*., 2022) e terapia comunitária (Lemes *et al*., 2020).

Santos *et al*. (2020, p. 6) realizaram as intervenções de sua pesquisa com uma amostra de pacientes em período pré-operatório de um hospital especializado em cardiologia, entre maio e novembro de 2018. As sessões da intervenção Reiki foram aplicadas seguindo o protocolo padronizado reikiano. Os referidos autores comentam que os sintomas de ansiedade e depressão referidos pelos pacientes apresentaram resultados ligeiramente melhores após as intervenções. Scandiuzzi (2021) expõe sobre a possibilidade de também utilizar o Reiki como recurso de prevenção em saúde, tendo em vista que promove qualidade de vida para todas as idades. O raiki é uma "prática terapêutica que utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital, visando promover o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental" (Brasil, 2018, p. 107).

Apesar de não haver relação direta entre práticas holísticas e integrativas com dogmas ou preceitos religiosos, observa-se a recusa de alguns sujeitos em utilizar das PICS como recurso terapêutico (Cabral *et al*., 2023; Santos *et al*., 2020). Há que se repelir, aqui, a ideia de que a medicina integrativa trata de questões "energéticas", "mágicas" ou "espirituais" (Rohde, 2021).

Pitilin *et al*. (2022) ressaltaram que, com base nos resultados de sua pesquisa, não houve diferenças significativas na redução da ansiedade e dor de mulheres durante o trabalho de parto após o uso da Terapia Floral, contudo, a busca pelo equilíbrio emocional que tal recurso terapêutico proporcionou, demonstra que esta pode ser mais uma estratégia efetiva nos serviços hospitalares de obstetrícia na redução do estresse durante a evolução do trabalho de parto.

A fitoterapia chinesa é uma "terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal" (Brasil, 2015, p.22). Em relação ao uso de tais práticas terapêuticas, Kurebayashi *et al*. (2016) destacaram que, os resultados de sua pesquisa não demonstraram diferenças significativas nos níveis de ansiedade dos indivíduos que contemplaram sua amostra de pesquisa após o uso da fórmula *Gan Mai Da Zao* (GMDZ), contudo, evidenciou-se a redução de níveis de estresse nestes sujeitos, valendo-se de testes psicométricos. Kuba (2020, p. 106) quando se refere ao supracitado fitoterápico chinês, reitera que este é o principal fitoterápico utilizado no Oriente para terapêuticas de sujeitos que apresentam sintomatologia de transtorno

depressivo. A autora ainda concluiu que diante dos resultados do seu estudo, o GMDZ foi eficaz na redução dos níveis de ansiedade e depressão em sua amostra.

No que tange o uso de florais, aromaterapia e fitoterápicos, "o Brasil possui grande potencial para o desenvolvimento dessas terapêuticas, por ter a maior diversidade vegetal do mundo, ampla sociodiversidade" (Brasil, 2015, p. 22). Vale ressaltar que, no Brasil, existe uma legislação específica para tratar de critérios e parâmetros legais acerca da fabricação, comercialização e uso de fitoterápicos, denominado Comitê Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.

O relaxamento como prática terapêutica pode ser utilizado em diferentes contextos e por qualquer pessoa que desejar calmaria. Com base nos resultados do estudo de Nicolussi *et al*. (2016) pode-se vislumbrar possibilidades de utilização terapêutica para fins de diminuição dos sintomas depressivos em pessoas acometidas de neoplasia ou mulher que enfrentam uma gravidez de alto risco. Os referidos autores mencionam técnicas diferentes de relaxamento: técnica de relaxamento de Benson e relaxamento com imagem guiada, ambas eficazes em situações críticas. Araújo *et al.* (2016) verificaram que, com base nos resultados, que o relaxamento é uma tecnologia de saúde eficaz em diminuir significativamente os níveis de depressão de mulheres hospitalizadas com gravidez de alto risco.

A Terapia Comunitária é uma "prática terapêutica coletiva que envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização dos recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades" (Brasil, 2018, p. 121). Lemes *et al.* (2023) realizaram a referida intervenção com 21 homens residentes em três comunidades terapêuticas distintas voltadas a reabilitação de dependentes químicos, na região do Vale do Araguaia. Estes pesquisadores constaram que a Terapia Comunitária é eficaz na redução de sintomas ansiosos e depressivos em sujeitos que sofrem com a dependência química; ainda, elucidaram a possibilidade de melhoria nos resultados mencionados numa perspectiva de continuidade dessas intervenções.

Em relação aos efeitos da musicoterapia, Pereira *et al*. (2021) em estudo de intervenção mista antes e depois com 30 gestantes acompanhadas por uma clínica-escola de uma Instituição de Ensino Superior. Estas pesquisadoras constaram que após as intervenções, as gestantes apresentaram efeitos positivos na redução de sintomas de ansiedade. Ainda, ressaltaram que o período gestacional pode vir a provocar sensações negativas que impactam a saúde emocional. Portanto, a musicoterapia é uma estratégia indicada para relaxamento no acompanhamento pré-natal.

Em relação aos benefícios do uso de auriculoterapia, Silva et al. (2020, p. 6) concluiu, diante dos resultados obtidos em sua pesquisa realizada em uma maternidade filantrópica que esta estratégia terapêutica é de grande valia quando utilizado como intervenção para diminuição dos sintomas de ansiedade em gestantes acompanhadas em pré-natal de baixo risco. A auriculoterapia é uma "técnica terapêutica que promove a regulação psíquico-orgânica do indivíduo por meio de estímulos nos pontos energéticos localizados na orelha – onde todo o organismo se encontra representado como um microssistema (Brasil, 2018).

A consulta às bases de dados demonstra que há poucas publicações abordando a utilização de práticas de Medicinas Tradicionais no Brasil, sobretudo, na terapêutica de pessoas que apresentam sintomatologia de transtornos de ansiedade e de depressão. Sabe-se que as supracitadas práticas, denominadas também de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos utilizados em diferentes contextos culturais, por muitos anos; revelando sua importância sociocultural.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inclusão de abordagens terapêuticas de Medicinas Integrativas nos serviços de saúde do Sistema Único de Saúde, primordialmente na Atenção Primária à Saúde, tem ocorrido de forma lenta. O Ministério da Saúde oferta formação continuada para todos os profissionais de saúde que almejam se especializar nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), de forma gratuita e utilizando recursos como materiais digitais, contudo, ainda é observado, no país, poucas adesões a essas estratégias.

Com base nas evidências abordadas nesta revisão, pode-se constatar a incorporação de práticas integrativas e complementares no contexto da saúde mental. As PICS evidenciadas foram Reiki, Auriculoterapia, Terapia de Florais, Fitoterapia Chinesa, Relaxamento, Musicoterapia e Terapia Comunitária. Todas elas constam no Informe de Evidência Clínica em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Nº 03/2020, do Ministério da Saúde.

Acerca da temática do presente estudo, as estratégias terapêuticas de Medicina Integrativa são de salutar contribuição na terapêutica de sujeitos acometidos de sintomas equivalentes à transtornos de ansiedade e/ou depressivos, pois além de representar uma inovação e mais uma resposta aos desafios cruciais enfrentados por pessoas com transtornos de ansiedade e depressão, são estratégias de baixo custo. Sugere-se, entretanto, a não substituição de tratamentos biomédicos, mas, como complementares ao processo terapêutico, promovendo

diluição de efeitos colaterais, promoção de qualidade de vida e prevenção de agravos em saúde, tendo em vista o caráter holístico de tais práticas.

## REFERÊNCIAS


ARAÚJO, W. S. *et al*. Efeitos do relaxamento sobre os níveis de depressão em mulheres com gestação de alto risco: um ensaio clínico randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, 9 set. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rlae/a/Jz9cMRWQKkDhybHM7ByjzLS/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 14 set. 2024.

BARLACH, L. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e seu impacto sobre a saúde da sociedade brasileira. *In*: ROHDE, C. B. S.; MARIANI, M. M. C.; GHELMAN, R. (ed.) **Medicina integrativa na prática clínica.** 1. ed. Santana de Parnaíba: Manole, 2021. 886 p.

BRASIL. [Constituição (1988)] **Constituição da República Federativa do Brasil:** texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, compilado até a Emenda Constitucional no 132/2023. – Brasília, DF: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2023. 454 p. Disponível em: https://www2.senado.gov.br/bdsf/handle/id/623234. Acesso em 13 set. 2024.

BRASIL. **Lei 8.080, de 19 de setembro de 1990.** Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 19 set. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm. Acesso em 13 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 176 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS:** atitude de ampliação de acesso. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. – Brasília: Ministério da saúde, 2015. 96 p. Disponível em: https://www2.senado.gov.br/bdsf/handle/id/623234. Acesso em 13 set. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Informe de Evidência Clínica em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.** Nº 03/2020. Depressão e ansiedade. Ministério da Saúde *[Internet]*. Brasília: 2020. Disponível em: https://www.gov.br/saude/ptbr/composicao/saps/pics/publicacoes/informe_evidencia_empics_depressao_ansiedade_03_2020.pdf. Acesso em 13 set. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático:** práticas integrativas e complementares em saúde *[Internet]*. Brasília: Ministério da Saúde; 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf. Acesso em 14 set. 2024.

BRASIL. **Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017.** Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União, v. 183, n. 1, p. 68-68, 2017. [Internet]. Disponível em: http://www.brasilsus.com.br/index.php/legislacoes/gabinete -do- -ministro/16247-portaria-n-2-436-de-21-de-setembro-de-2017. Acesso em 15 set. 2024.

BUSATO, I. M. S.; GARCIA, I. F.; RODRIGUES, I. C. G. Modelos assistenciais e redes de atenção à saúde. *In:* BUSATO, I. M. S.; GARCIA, I. F.; RODRIGUES, I. C. G. **SUS:** estrutura organizacional, controle, avaliação e regulação *[livro eletrônico]*. 1. ed. Curitiba: InterSaberes, 2019. cap. 2, p. 51-80.

CABRAL, M. E. *et al*. A prática terapêutica do Tai Chi Chuan em um serviço de referência em práticas integrativas e complementares. **Saude E Sociedade**, v. 32, n. 4, 1 jan. 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/yTZCqkt9795DXtGJ4V5QQzk/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 19 set. 2024.

ENNES, I. T. **Trajetória da Atenção Primária à Saúde no Brasil ensaio sobre a história, os avanços e os desafios no processo de construção e consolidação da atenção básica brasileira.** 2023. 22 f. Dissertação (Mestrado em Gestão e Políticas Públicas) – Escola de Administração de Empresas de São Paulo, Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2023.

KUBA, G. **Efetividade do fitoterápico chinês *Gan Mai Da Zao* para melhoria do estresse crônico na equipe de enfermagem oncológica:** ensaio clínico randomizado. 2020. 151 f. Tese (Doutorado em Ciências) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

KUREBAYASHI, L. F. S. *et al*. Fitoterapia chinesa para reduzir o estresse, a ansiedade e melhorar a qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, n. 5, p. 853–860, out. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reeusp/a/4fwVMZTJVgXPqbS79Gk8nmz/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 14 set. 2024.

LEMES, A. G. *et al*. Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão. **Escola Anna Nery**, v. 24, n. 3, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ean/a/T6GbJLbZHPVGdvsyHZ3z6yh/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 15 set. 2024.

MARCONDES, R.; DA SILVA, S. L. R. O protocolo Prisma 2020 como uma possibilidade de roteiro para revisão sistemática em ensino de ciências. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 18, n. 39, p. 1–19, 2023. Disponível em: https://rbpg.capes.gov.br/rbpg/article/view/1894. Acesso em: 15 set. 2024.

NICOLUSSI, A. C. *et al*. Relaxamento com imagem guiada e presença de depressão em pacientes com câncer durante quimioterapia. **Cogitare Enfermagem**, v. 21, n. 4, 16 dez. 2016. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/04/833107/48208-191971-1-pb.pdf. Acesso em: 14 set. 2024.

PAGE, M. J. *et al.* A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 31, n. 2, e2022107, jul. 2022. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742022000201700&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 16 set. 2024.

PAIM, J. *et al*. O sistema de saúde brasileiro: história, avanços e desafios. **The Lancet**, p. 11–31, 1 jan. 2011. Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/925_brazil1.pdf. Acesso em: 24 ago. 2024.

PAIM, J. S. Sistema Único de Saúde (SUS) aos 30 anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1723–1728, jun. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/Qg7SJFjWPjvdQjvnRzxS6Mg/?lang=pt#. Acesso em: 24 ago. 2024.

PEREIRA, A. C. A. *et al*. Efeito da musicoterapia sobre os parâmetros vitais, ansiedade e sensações vivenciadas no período gestacional. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 31 mar. 2021. Disponível em: https://www.revenf.bvs.br/pdf/rbaen/v35/1984-0446-rbaen-35-e38825.pdf. Acesso em: 18 set. 2024.

PITILIN, E. B. *et al*. Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: estudo quase-experimental. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 11 mar. 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ape/a/vxq8sKRRmFnhqVhtV8qzKWQ/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 18 set. 2024.

RAYYAN [Internet]. Disponível em: https:// www.rayyan.ai/. Acesso em: 24 ago. 2024.

ROHDE, C. B. S. Medicina integrativa como parte da medicina contemporânea. *In*: ROHDE, C. B. S.; MARIANI, M. M. C.; GHELMAN, R. (ed.) **Medicina integrativa na prática clínica.** 1. ed. Santana de Parnaíba: Manole, 2021. 886 p.

SANTOS, C. B. R. dos *et al*. Protocolo de Reiki para ansiedade, depressão e bem-estar pré-operatórios: ensaio clínico controlado não randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reeusp/a/MbF7HtZXW3yPDn6JQrSbn7t/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 15 set. 2024.

SCANDIUZZI, R. F. **Efeitos da prática do Reiki nos níveis de dor, ansiedade e sintomas depressivos em uma população idosa.** 2021. 88 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2021.

SILVA, H. L. da *et al*. Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020. Disponível em: https://www.revenf.bvs.br/pdf/ape/v33/1982-0194-ape-33-eAPE20190016.pdf. Acesso em: 14 set. 2024.