REVISTA ELETRÔNICA
ACERVO ENFERMAGEM
ISSN 2674-7189



A influência dos grupos terapêuticos como modalidade de tratamento para pessoas com transtornos mentais e do comportamento

The influence of therapeutic groups as a treatment modality for people with mental and behavioral disorders

La influencia de los grupos terapéuticos como modalidad de tratamiento para personas con trastornos mentales y del comportamiento

Augusto Henrique Mendes de Carvalho[1], João Victor Pessoa[1], Elisângela de Andrade Aoyama[1], João de Sousa Pinheiro Barbosa[1].

RESUMO

Objetivo: Analisar a influência dos grupos terapêuticos como alternativa no tratamento de pessoas com transtornos mentais. **Métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com busca na base de dados PubMed entre 2021 e 2025, utilizando a estratégia PICO para formulação da pergunta de pesquisa. Os descritores foram combinados com operadores booleanos (AND, OR e NOT) para ampliar a sensibilidade e refinar os resultados. Foram incluídos artigos originais e estudos empíricos sobre o uso de grupos terapêuticos no cuidado em saúde mental, excluindo-se revisões sistemáticas, integrativas, narrativas e publicações duplicadas. **Resultados:** A revisão identificou benefícios relevantes da vivência grupal, como aumento da autoestima, fortalecimento do suporte social percebido e desenvolvimento de habilidades interpessoais. Os grupos mostraram-se eficazes na promoção do acolhimento, da escuta qualificada e de espaços seguros para expressão emocional. Sua flexibilidade possibilita aplicação em diferentes contextos e populações, ampliando o acesso ao cuidado e favorecendo a inclusão social e a continuidade do tratamento. A formação de redes de apoio entre participantes fortalece a resiliência e auxilia no enfrentamento de situações adversas. **Considerações finais:** Os grupos terapêuticos configuram-se como prática essencial para uma atenção em saúde mental mais humanizada, integral e efetiva.

Palavras-chave: Saúde mental, Transtorno mental, Atenção psicossocial, Tratamento psiquiátrico, Grupo terapêutico.

ABSTRACT

Objective: To analyze the influence of therapeutic groups as an alternative in the treatment of individuals with mental disorders. **Methods:** An integrative literature review was conducted through the PubMed database between 2021 and 2025, using the PICO strategy to formulate the research question. Descriptors were combined with Boolean operators (AND, OR, and NOT) to enhance sensitivity and refine results. Original articles and empirical studies on the use of therapeutic groups in mental health care were included, while systematic, integrative, narrative reviews and duplicate publications were excluded. **Results:** The review identified relevant benefits of group participation, such as increased self-esteem, strengthened perceived social support, and the development of interpersonal skills. Groups proved effective in promoting acceptance, active listening, and safe spaces for emotional expression. Their flexibility allows application in different contexts and populations, broadening access to care and fostering social inclusion and treatment continuity. The creation of support networks among participants strengthens resilience and helps in facing adverse situations. **Final considerations:** Therapeutic groups are an essential practice for achieving more humanized, comprehensive, and effective mental health care.

Keywords: Mental health, Mental disorder, Psychosocial care, Psychiatric treatment, Therapeutic group.

[1] Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos (UNICEPLAC), Gama - DF.

SUBMETIDO EM: 10/2025 | **ACEITO EM: 11/2025** | **PUBLICADO EM: 12/2025**

RESUMEN

Objetivo: Analizar la influencia de los grupos terapéuticos como alternativa en el tratamiento de personas con trastornos mentales. **Métodos:** Se realizó una revisión integradora de la literatura en la base de datos PubMed entre los años 2021 y 2025, utilizando la estrategia PICO para formular la pregunta de investigación. Los descriptores se combinaron con operadores booleanos (AND, OR y NOT) para mejorar la sensibilidad y precisión de los resultados. Se incluyeron artículos originales y estudios empíricos sobre la utilización de grupos terapéuticos en el ámbito de la salud mental, y se excluyeron revisiones sistemáticas, integradoras, narrativas y publicaciones duplicadas. **Resultados:** Los hallazgos evidencian múltiples beneficios de la participación grupal, como el aumento de la autoestima, el fortalecimiento del apoyo social percibido y el desarrollo de habilidades interpersonales. Los grupos terapéuticos también promueven la acogida, la escucha activa y la creación de espacios seguros para la expresión emocional. Su adaptabilidad a diferentes contextos favorece el acceso al cuidado, la inclusión social y la continuidad del tratamiento. **Conclusión:** Los grupos terapéuticos constituyen una práctica esencial para una atención en salud mental más humana, integral y efectiva.

Palabras clave: Salud mental, Trastorno mental, Atención psicosocial, Tratamiento psiquiátrico, Grupo terapéutico.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma dimensão essencial do bem-estar humano, influenciando diretamente o modo como os indivíduos pensam, sentem, se comportam e interagem socialmente (GBD Collaborators, 2021). Em um mundo marcado por transformações constantes, pressões sociais, econômicas e culturais, os transtornos mentais têm se tornado uma preocupação crescente nas esferas da saúde pública e do convívio social. Estima-se que milhões de pessoas em todo o mundo sofram de algum tipo de transtorno mental, que pode variar em intensidade, duração e impacto sobre a vida do indivíduo (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021). Condições como depressão, ansiedade, esquizofrenia, transtorno bipolar e transtorno obsessivo-compulsivo têm sido cada vez mais diagnosticadas, exigindo intervenções clínicas e sociais urgentes para garantir o tratamento adequado e o bem-estar dos pacientes (OPAS, 2022).

O conceito de transtorno mental abrange uma série de alterações emocionais, comportamentais e cognitivas que comprometem a funcionalidade do indivíduo em diferentes aspectos da vida (FIRST MB, et al., 2022). Ao contrário de reações passageiras ao estresse ou à tristeza ocasionada por eventos de vida difíceis, os transtornos mentais caracterizam-se por sintomas persistentes que afetam negativamente a vida pessoal, familiar, acadêmica ou profissional (TREMI J, et al., 2024). Embora a etiologia dessas condições possa envolver fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais, seu diagnóstico e tratamento ainda enfrentam barreiras significativas, como o estigma, a desinformação e o acesso limitado a serviços de saúde mental (ALMEIDA TS e FONSECA CS, 2023).

Nesse contexto, observa-se que a saúde mental transcende o campo clínico, alcançando também dimensões sociais, comunitárias e políticas. A literatura evidencia que políticas públicas de saúde mental devem articular estratégias multiprofissionais e intersetoriais, especialmente na Atenção Primária, para garantir o cuidado contínuo e integral (SAMPAIO ML, et al., 2021; GENEROSO MB, et al., 2023). A ampliação da rede de cuidados, por meio da integração entre serviços como Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), fortalece o vínculo comunitário e oferece um cuidado que vai além do manejo sintomatológico. Esse olhar ampliado permite atuar não apenas sobre o sofrimento mental, mas também sobre determinantes sociais que influenciam a saúde, como moradia, trabalho, renda e suporte social (GOMES S, et al., 2023).

Outro aspecto relevante refere-se ao papel das intervenções não farmacológicas no tratamento dos transtornos mentais. Evidências recentes destacam que práticas como atividade física, dança, yoga, musicoterapia e técnicas de mindfulness contribuem significativamente para a redução de sintomas ansiosos e depressivos, além de favorecerem ganhos cognitivos e funcionais (HUANG CS, et al., 2023; FARHANG M, et al., 2022; LEE JY e LEE YH, 2023). Essas estratégias, quando incorporadas em programas comunitários e articuladas ao acompanhamento multiprofissional, potencializam a reabilitação psicossocial e ampliam a

adesão ao tratamento (CHO E, et al., 2023; KOCH J, et al., 2022). No contexto brasileiro, sua aplicabilidade ganha relevância ao considerar as limitações de acesso e a sobrecarga dos serviços de saúde, tornando-se uma alternativa viável e de baixo custo que pode ser facilmente integrada à rotina dos pacientes (HUBER JP, et al., 2024).

No atendimento psicossocial estabelecido no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e na Rede de Atenção à Saúde Mental a abordagem terapêutica é integral e centrada no indivíduo, os profissionais desenvolvem Projetos Terapêuticos Individuais que melhor atendem os pacientes individualmente, assim como grupos terapêuticos, psicoterapias e o uso moderado de medicamentos, visando a reabilitação psicossocial articulada em atenção primária e comunidade (SAMPAIO ML, et al. 2021). No Brasil, a situação é especialmente alarmante. Dados recentes mostram um aumento expressivo nos índices de depressão e ansiedade, especialmente após a pandemia de COVID-19 (FETER N, et al., 2022).

A crise sanitária, o isolamento social, as perdas afetivas e a instabilidade econômica contribuíram diretamente para o agravamento dos quadros de sofrimento psíquico na população. Como reflexo desse cenário, a demanda por atendimentos psicológicos e psiquiátricos cresceu exponencialmente, evidenciando a urgência de políticas públicas voltadas à promoção, prevenção e cuidado em saúde mental (GENEROSO MB, et al., 2023). No Distrito Federal, por exemplo, mais de 180 mil atendimentos em saúde mental foram realizados apenas no primeiro semestre de 2024, número que revela não apenas a necessidade, mas também a sobrecarga dos serviços de atenção primária (SILVA B, et al., 2025).

Apesar de muitos usuários associarem o tratamento de transtornos psicológicos exclusivamente ao uso de medicamentos, os grupos terapêuticos continuam sendo uma estratégia eficaz que não engloba intervenções farmacológicas, nesse tipo de grupo os pacientes são introduzidos num ambiente acolhedor, incentivando trocas de experiências e direcionando para mudança de comportamento que são de extrema importância para recuperação integral do paciente, já o medicamento atua de forma direta nos sintomas aliviando sintomas de forma momentânea (RAJPUT V, et al., 2023).

Este trabalho teve como objetivo discutir os principais tipos de transtornos mentais, suas características, causas e implicações na vida dos indivíduos, além de abordar as formas de tratamento medicamentoso e não farmacológico disponíveis na atualidade. Busca-se também analisar os dados epidemiológicos mais recentes, enfatizando a importância da atuação interdisciplinar e da humanização no cuidado com a saúde mental. Acredita-se que, por meio do conhecimento e da desconstrução de preconceitos, seja possível promover uma abordagem mais empática, inclusiva e eficaz no enfrentamento dos transtornos mentais, valorizando a escuta, o acolhimento e o respeito à singularidade de cada sujeito (RODRIGUES DS, et al., 2022).

MÉTODOS

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura, um método que permite uma síntese do conhecimento disponível sobre um tema específico, promovendo uma análise crítica das evidências científicas para apoiar a tomada de decisão na prática clínica e na formulação de políticas de saúde. A revisão integrativa possibilita a inclusão de diferentes métodos de pesquisa, proporcionando uma visão ampla e aprofundada das características investigadas. Pergunta Norteadora: A construção desta revisão será guiada pela seguinte pergunta norteadora, elaborada com base na estratégia População, Intervenção, Comparação e Resultado (PICO): "O tratamento em saúde mental não farmacológico tem impacto positivo no tratamento da pessoa com transtorno mental e do comportamento?"

Fontes de Dados e Estratégia de Busca A busca pelos artigos será realizada nas seguintes bases de dados eletrônicos: PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina); Elsevier Scopus e Web da Ciência Serão utilizados descritores em saúde (DeCS/MeSH) combinados com operadores booleanos (AND, OR, NOT), de modo a garantir a inclusão dos estudos mais relevantes. Para garantir uma busca abrangente e relevante, serão utilizados os seguintes descritores controlados (MeSH/DeCS) combinados com operadores booleanos: Saúde mental; Transtorno mental; Cuidados Psicossociais; Tratamento psiquiátrico e Grupo terapêutico. Os descritores serão combinados da seguinte forma, por meio de operadores booleanos: (“Saúde mental” OU

"Transtorno mental") E ("Cuidados psicossociais" OU "Tratamento psiquiátrico") E ("Grupo terapêutico") Essa estratégia visa recuperar estudos que abordam disciplinas psicossociais aplicadas ao tratamento de transtornos mentais.

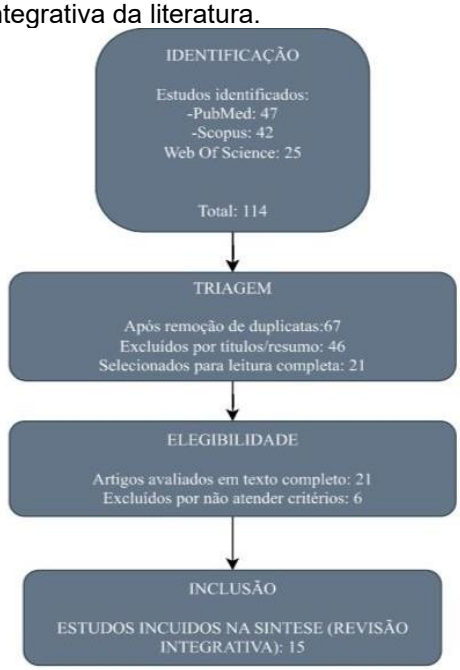
Critérios de Elegibilidade Inclusão: Artigos publicados nos últimos cinco anos (considerando os dados da busca), estudos que abordam disciplinas não farmacológicas no tratamento de transtornos mentais, estudos disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol, pesquisas que avaliam o impacto das terapias grupais, psicoterapia, reabilitação psicossocial, arteterapia, entre outras disciplinas não farmacológicas.

Exclusão: Artigos de revisão narrativa, relatos de caso e opiniões de especialistas, estudos duplicados nas bases de dados, trabalhos que abordem exclusivamente tratamentos farmacológicos sem associação com disciplinas psicossociais, pesquisas com amostras não representativas ou sem metodologia claramente definida. Procedimentos para Análise e Síntese dos Dados: Os artigos selecionados serão organizados em uma planilha contendo as seguintes informações: título, autores, ano de publicação, tipo de estudo, população estudada, investigações avaliadas, principais resultados e conclusões. A análise crítica dos estudos será realizada com base na classificação dos níveis de evidência, permitindo identificar a qualidade metodológica das pesquisas incluídas.

Além da etapa de seleção dos estudos, foi elaborado um quadro (**Quadro 1**) síntese contendo os nomes dos autores, os objetivos, a caracterização das amostras, os tipos de intervenções não farmacológicas, os transtornos avaliados e os principais achados dos trabalhos incluídos. Essa sistematização seguiu rigor metodológico para garantir a transparência do processo de análise e a consolidação das evidências, permitindo maior clareza na comparação dos resultados e contribuindo para a robustez científica desta revisão.

Apreciação Ética: Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, este estudo não envolverá a coleta de dados primários com seres humanos. Dessa forma, não é necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que regulamenta pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. No entanto, será garantida a fidelidade das informações, respeitando os direitos autorais e a integridade acadêmica dos trabalhos laboratoriais. Esse método garante rigor científico na condução da revisão e permite uma compreensão abrangente do impacto das disciplinas não farmacológicas no tratamento de pessoas com transtornos mentais.

Figura 1- Fluxograma da revisão integrativa da literatura.



Fonte: Carvalho AHM, et al., 2025.

RESULTADO

A busca realizada na base PubMed resultou em 15 estudos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Esses trabalhos foram organizados em um quadro comparativo contendo autores, objetivos, características da amostra, tipos de intervenções não farmacológicas, transtornos avaliados e principais conclusões. Essa sistematização possibilitou a análise integrada das evidências, favorecendo uma discussão crítica e abrangente sobre o papel das intervenções grupais no cuidado em saúde mental.

Quadro 1- Síntese dos principais achados sobre a influência dos grupos terapêuticos no tratamento de pessoas com transtornos mentais e do comportamento.

N	Autores (Ano)	Principais achados
1	Huang D, et al. (2023)	Eficácia da dança na cognição, qualidade de vida e saúde mental em idosos com CCL. Pacientes com 55 anos ou mais com comprometimento cognitivo leve Dançaterapia Comprometimento cognitivo leve Dança eficaz para cognição, memória, funções executivas, atenção, linguagem e saúde mental em idosos com Comprometimento.
2	Wilfling D, et al. (2023)	Benefícios/malefícios de intervenções não farmacológicas para sono em demência. Pessoas com demência que possuem transtornos de sono em grupos de tratamento ou controle como lares de idosos, residentes de comunidades e pacientes internados. Terapia de luz, atividade física ou social, intervenções de cuidadores, restrição de sono diurno, massagem, eletroestimulação transcraniana e intervenções multimodais. Distúrbio de sono em pessoas com demência.Evidências inconclusivas para intervenções não farmacológicas no sono em demência, mas atividades físicas, sociais e de cuidadores mostram efeitos positivos.
3	Bruinsma E, et al. (2020)	Atualizar evidências, avaliar resultados a longo prazo e fatores de eficácia. adultos com deficiência intelectual.
4	Xiaofei L, et al. (2023)	Identificar vieses metodológicos e tratamentos com evidência sólida. mulheres com depressão pós-parto. Diversos tratamentos não farmacológicos. Depressão pós-parto. Qualidade desigual dos relatos e evidências pode afetar decisões clínicas.
5	Elyse S, et al. (2020)	Mapear desfechos usados em ensaios de intervenções não farmacológicas em CCL/demência. Pessoas diagnosticadas com CCL e demência leve. Diversos tratamentos não farmacológicos. Comprometimento cognitivo leve e demência leve. Cognição priorizada em detrimento da qualidade de vida e das medidas do cuidador.
6	Cho E, et al. (2023)	Resumir intervenções eficazes para recomendações individualizadas. Pessoas com sintomas comportamentais e psicológicos de demência. Diversos tratamentos não farmacológicos. Distúrbios cognitivos, demência e delírios. Efeitos das intervenções devem ser resumidos por subsintomas do BPSD.
7	Gramaglia C, et al. (2021)	Revisar tratamentos não farmacológicos em idosos deprimidos em ILPIs. Idosos deprimidos com nenhum ou leve comprometimento cognitivo. Horticultura, PETterapiam exercício físico, psicoeducação, psicoterapia, compartilhamento de histórias etc. Sintomas depressivos. Intervenções não farmacológicas eficazes em idosos deprimidos em ILPIs, mas limitações e heterogeneidade reduzem a generalização.
8	Stevovic LI, et al. (2022)	Explorar opiniões sobre disponibilidade de tratamentos para esquizofrenia no Sudeste europeu. Pessoas com esquizofrenia no sudeste europeu. Diversos tratamentos não farmacológicos. Esquizofrenia. Falta de recursos e apoio estatal dificultam oferta de tratamentos não farmacológicos para esquizofrenia no Sudeste europeu.
9	Mettelinge TR, et al. (2021)	Efeitos do exercício aeróbico em demência de início precoce. Pessoas com demência antes dos 65 anos. Exercícios aeróbicos. Demência de início precoce. A revisão de escopo aponta a necessidade de explorar efeitos do exercício aeróbico em EOD e desenvolver diretrizes de manejo não farmacológico.
10	Huber JP, et al. (2024)	Eficácia de intervenções breves não farmacológicas em crises psiquiátricas. Pacientes em crise de saúde mental atendidos em departamentos de emergência e unidades psiquiátricas. Intervenções breves não farmacológicas diversas. Esquizofrenia, ansiedade e depressão. Categorizar intervenções breves é viável, mas a base de evidências é limitada e resultados inconsistentes dificultam a aplicação clínica.

N	Autores (Ano)	Principais achados
11	Aboaia AM, et al. (2024)	Revisar intervenções para sono em adultos hospitalizados em psiquiatria. Adultos internados em unidades psiquiátricas. Intervenções relacionadas ao sono; Distúrbios do sono em contextos psiquiátricos; Evidências crescentes para intervenções não farmacológicas (e algumas farmacológicas) no sono de adultos internados em psiquiatria.
12	Koch J, et al. (2022)	Intervenções não farmacológicas para sintomas neuropsiquiátricos em demência institucionalizada. Pacientes com demência em cuidados residenciais; Intervenções não farmacológicas diversas; Demência; Combinar intervenções e padronizar medidas de resultado é essencial para avaliar eficácia em cuidados residenciais.
13	Ladyman C, et al. (2022)	Intervenções perinatais não farmacológicas sobre sono materno e saúde mental. Mulheres no período perinatal; Intervenções perinatais não farmacológicas; Depressão pós-parto, insônia e ansiedade. Intervenções perinatais devem abranger todo o período, adotar cuidados escalonados e considerar mulheres em situação de desvantagem.
14	Park M, et al. (2025)	Efeitos do Tai Chi e Qigong na função física e sintomas psiquiátricos. Indivíduos com transtornos mentais; Tai Chi e Qigong; Esquizofrenia e transtornos de Humor; Tai Chi e Qigong (TCQ) melhoram a função física e sintomas psiquiátricos em esquizofrenia e transtornos de humor; novos estudos devem explorar mecanismos.
15	Farhang M, et al. (2022)	Impacto de yoga/mindfulness versus psicoeducação em idosos com CCL.Idosos com comprometimento cognitivo leve; Intervenção baseada em yoga e mindfulness; Comprometimento cognitivo leve; Programas baseados em evidências, como prevenção do Alzheimer, têm impacto relevante nos serviços públicos de saúde mental no Chile.

Fonte: Carvalho AHM, et al., 2025.

DISCUSSÃO

As intervenções não farmacológicas vêm se mostrando eficazes na melhora da cognição e do bem-estar psicológico em idosos e pessoas com comprometimento cognitivo leve. A dança terapêutica apresentou ganhos significativos em memória, funções executivas e humor, especialmente em programas de longa duração (HUANG D, et al., 2023; ELYSE S, et al., 2020; BRUINSMA E, et al., 2022). Da mesma forma, práticas como yoga e mindfulness evidenciaram benefícios em qualidade de vida e cognição, reforçando a importância de estratégias integrativas, apresentando resultados consistentes na regulação do sono, redução do estresse e melhora do humor, estimulando também a autorregulação emocional (FARHANG M, et al., 2022; GRAMAGLIA C, et al., 2021; XIAOFEI L, et al., 2023).

Por sua vez as intervenções musicais têm se destacado pela adesão e engajamento, por conter em seu método terapêutico uma abordagem mais lúdica e acessível, demonstrando efeitos positivos na memória e no bem estar psicológico (LEE JY e LEE YH, 2023). Nos transtornos mentais graves, terapias corporais como Tai Chi e Qigong mostraram melhora de sintomas psiquiátricos, função física e autorregulação emocional (HUBER JP, et al., 2023; CHO E, et al., 2023; GRAMAGLIA C, et al., 2021). De forma semelhante, exercícios aeróbicos estruturados em pacientes com demência resultaram em redução de sintomas neuropsiquiátricos e melhora funcional, reforçando o papel dessas abordagens não farmacológicas (METTELINGE R, et al., 2021; STEVOVIC L, et al., 2021; KOCH J, et al., 2022).

O sono configura-se como um dos principais focos de investigação no âmbito das intervenções não farmacológicas, uma vez que sua qualidade está diretamente associada à manutenção da saúde física e mental, bem como ao equilíbrio psicossocial dos indivíduos, estudos conduzidos em contextos hospitalares demonstraram que estratégias voltadas para higiene do sono são capazes de promover benefícios significativos, como a redução da agitação e a melhora da qualidade do descanso, fatores que contribuem de maneira decisiva para a estabilização clínica e para a efetividade global do processo terapêutico (ABOAJA AM, et al., 2024; ELYSE C, et al., 2020; GRAMAGLIA C, et al., 2021).

No ciclo gravídico-puerperal, período caracterizado por intensas modificações fisiológicas e emocionais que frequentemente repercutem negativamente nos padrões de sono, destaca-se a aplicação da música como

recurso terapêutico não farmacológico, cuja eficácia foi demonstrada no manejo da insônia gestacional, resultando em melhoras substanciais da qualidade do sono, incremento no bem-estar materno e repercussões positivas para a gestação e para o puerpério. (LADYMAN C, et al., 2022; PARK M, et al., 2023; FARHANG M, et al., 2022).

Outro ponto de destaque é a adesão, que se mostrou elevada na maioria dos estudos, com baixas taxas de abandono e raros efeitos adversos. Isso ocorre porque intervenções como dança, música e yoga são prazerosas, acessíveis e de fácil integração no cotidiano dos participantes (HUANG CS, et al., 2023; XIAOFEI L, et al., 2023; BRUINSMA E, et al., 2022). Além disso, tais práticas favorecem vínculos sociais e suporte emocional, fatores que potencializam os resultados clínicos, tais práticas no contexto do SUS são implementadas em forma de programas comunitários no CRAS, UBS e CAPS podendo ser desenvolvidas por profissionais de educação física, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais (GOMES S, et al., 2023; HUBER JP, et al., 2023; KOCH J, et al., 2022).

Embora os resultados encontrados até o momento sejam encorajadores e apontem para benefícios relevantes, a literatura científica ainda apresenta importantes limitações que dificultam conclusões definitivas. Entre essas limitações, destacam-se a heterogeneidade de protocolos utilizados na pesquisa, a presença de amostras reduzidas que comprometem a generalização dos achados e a diversidade das medidas de desfecho adotadas, o que dificulta a comparação entre os estudos disponíveis (ELYSE C, et al., 2020; PARK M, et al., 2021; STEVOVIC L, et al., 2021).

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de desenvolvimento e realização de ensaios clínicos de maior robustez metodológica, que contemple amostras mais representativas, padronização rigorosa dos procedimentos e acompanhamento prolongado dos participantes. tais esforços são fundamentais para consolidar de maneira mais consistente a eficácia das intervenções não farmacológicas e oferecer subsídios científicos sólidos para sua incorporação em diretrizes clínicas e protocolos assistenciais (CHO E, et al., 2023; PARK M, et al., FARHANG M, et al., 2022).

Para consolidar a aplicabilidade desses métodos em pessoas com transtornos mentais deve-se realizar investigações longitudinais permitindo assim acompanhar seus efeitos por longos períodos de tempo, os estudos de curta duração mostram benefícios iniciais não sendo suficiente para avaliar a manutenção dos ganhos cognitivos, emocionais e funcionais a longo prazo. Além disso, a falta de protocolos padronizados atrapalha comparações entre os resultados em diferentes contextos de saúde, futuros estudos devem incluir desfechos clínicos objetivos, indicadores de qualidade de vida, suporte comunitário e engajamento social, assim promovendo uma real compreensão sobre os impactos dessas práticas (OLIVEIRA MA, et al., 2021).

Além desses aspectos, é fundamental considerar que a efetividade das intervenções não farmacológicas depende também do contexto sociocultural e da integração com políticas públicas de saúde. Estudos apontam que a inserção dessas práticas em ambientes comunitários fortalece a rede de cuidado, amplia o acesso e promove maior equidade no atendimento (GOMES S, et al., 2023; HUBER JP, et al., 2023). Nesse sentido, a articulação entre serviços de saúde e recursos territoriais, como escolas, centros culturais e espaços de convivência, potencializa os efeitos terapêuticos e favorece a sustentabilidade das ações a longo prazo (KOCH J, et al., 2022; CHO E, et al., 2023). Portanto, para além da comprovação clínica de eficácia, torna-se imprescindível a consolidação de estratégias que garantam a viabilidade, a continuidade e a integração dessas práticas nos diferentes níveis de atenção em saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão reforçam a relevância dos grupos terapêuticos como dispositivos centrais no cuidado em saúde mental, evidenciando seu potencial na reabilitação psicossocial, no fortalecimento das relações interpessoais e na mitigação de sintomas psiquiátricos, como ansiedade e depressão. Tais espaços configuram-se como ambientes de acolhimento, escuta qualificada e expressão emocional, promovendo o senso de pertencimento, a construção de redes de apoio e a continuidade do tratamento. A versatilidade dos grupos permite sua aplicação em diferentes contextos socioculturais, favorecendo a ampliação do acesso e a adaptação às especificidades populacionais. Ademais, contribuem para a redução do estigma associado ao

sofrimento psíquico, promovem interações significativas entre usuários e profissionais e fortalecem o protagonismo dos sujeitos no processo de cuidado. Conclui-se, portanto, que os grupos terapêuticos constituem estratégias indispensáveis à promoção da saúde mental, com impactos clínicos, sociais e educativos, cuja expansão e qualificação são fundamentais para o fortalecimento das políticas públicas e para a consolidação de uma atenção mais humanizada, inclusiva e efetiva.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Gabriela Alarcon Alves Lauria e Beatriz Paula de Oliveira pela valiosa contribuição na elaboração deste artigo. Sua dedicação, reflexões e sugestões foram essenciais para o aprimoramento das análises e consolidação dos resultados. Este trabalho reflete também o compromisso e a parceria de ambas.

REFERÊNCIAS

1. ABOAJA AM, et al. Sleep interventions for adults admitted to psychiatric inpatient settings: A systematic scoping review. Sleep Med Rev, 2024; 76: 101950.
2. ALMEIDA TS e FONCÊCA CS. COVID-19 e ansiedade: do caos ao atendimento psicológico. Revista FAROL, 2023; 18: 18.
3. BRUINSMA E, et al. Non-pharmacological interventions for challenging behaviours of adults with intellectual disabilities: A meta-analysis. J Intellect Disabil Res, 2020; 64(8): 561-578.
4. CHO E, et al. Symptom-specific non-pharmacological interventions for behavioural and psychological symptoms of dementia: protocol of an umbrella review of systematic reviews of randomised controlled trials. BMJ Open, 2023; 13(2): 70317.
5. COVID-19 MENTAL DISORDERS COLLABORATORS. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. The Lancet, 2021; 398(10312): 1700–1712.
6. ELYSE C, et al. Outcomes tested in non-pharmacological interventions in mild cognitive impairment and mild dementia: a scoping review. BMJ Open, 2020; 10(4): 35980.
7. FARHANG M, et al. The Impact of a Yoga-Based Mindfulness Intervention versus Psycho-Educational Session for Older Adults with Mild Cognitive Impairment: The Protocol of a Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health, 2022; 19(22): 15374.
8. FETER N, et al. Depression and anxiety symptoms remained elevated after 10 months of the COVID-19 pandemic in southern Brazil: findings from the PAMPA cohort. Public Health, 2022; 204: 14–20.
9. FIRST MB, et al. DSM-5-TR: overview of what's new and what's changed. World Psychiatry, 2022; 21(2): 218–219.
10. GBD MENTAL DISORDERS COLLABORATORS. Global burden of mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2021: results from the global burden of disease study 2021. BMC Psychiatry, 2025.
11. GENEROSO MB, et al. A novel temporary hybrid mental health service in Brazil during the COVID-19 pandemic. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 2023; 45: 20220472.
12. GOMES S, et al. Reabilitação física/funcional no Brasil: análise espaço-temporal da oferta no Sistema Único de Saúde. Ciência & Saúde Coletiva, 2023; 28: 2.
13. GRAMAGLIA C, et al. Non-pharmacological Approaches to Depressed Elderly With No or Mild Cognitive Impairment in Long-Term Care Facilities. A Systematic Review of the Literature. Front Public Health, 2021; 9: 685860.
14. HUANG CS, et al. Effects of dance therapy on cognitive and mental health in adults aged 55 years and older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. BMC Geriatric, 2023; 23(1): 695.
15. HUBER JP, et al. The effectiveness of brief non-pharmacological interventions in emergency departments and psychiatric inpatient units for people in crisis: A systematic review and narrative synthesis. Aust N Z J Psychiatry, 2024; 58(3): 207-226.
16. KOCH J, et al. Non-pharmacological interventions for neuropsychiatric symptoms of dementia in residential aged care settings: An umbrella review. Int J Nurs Stud., 2022; 128: 104187.
17. LADYMAN C, et al. A scoping review of non-pharmacological perinatal interventions impacting maternal sleep and maternal mental health. BMC Pregnancy Childbirth, 2022; 22(1): 659.
18. LEE JY e LEE YH. Effect of music interventions on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: a systematic review. Research in Gerontological Nursing, 2023; 16(5): 259-268.
19. METTELINGE R, et al. The Effects of Aerobic Exercise in Patients with Early-Onset Dementia: A Scoping Review. Dement Geriatr Cogn Disord, 2021; 50(1): 9-16.

20. OLIVEIRA MA, et al. The impact of integrated care in community-based substance use treatment in Brazil: A longitudinal study. Health Soc Care Community, 2022; 1325-1334.
21. OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo, 2022. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em. Acessado em: 12 maio 2025.
22. PARK M, et al. Effects of Tai Chi and Qigong on physical function and psychiatric symptoms among individuals with mental illness: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Ann Behav Med, 2025; 59(1): 9.
23. RAJPUT V, et al. Effectiveness of group cognitive behavioral therapy versus antidepressants in patients with depressive disorders: a randomized controlled trial. Asian Journal of Psychiatry, 2023; 87: 103710.
24. RODRIGUES DS, et al. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 2022; 30: 3305.
25. SAMPAIO ML, et al. Towards comprehensive mental health care: experiences and challenges of psychosocial care in Brazil. BMC Public Health, 2021; 21: 1352.
26. SILVA B, et al. Manejo de transtornos de ansiedade e depressão por universitários durante a pandemia da COVID-19: Um estudo transversal. Revista Contexto & Saúde, 2025, 25(50): 15683.
27. STEVOVIĆ L, et al. Non-pharmacological treatments for schizophrenia in Southeast Europe: An expert survey. Int J Soc Psychiatry, 2022; 68(5): 1141-1150.
28. TREMI J, et al. Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: differences in prevalence and diagnostic criteria. Frontiers in Psychiatry, 2024; 15: 1266132.
29. WILFLING D, et al. Non-pharmacological interventions for sleep disturbances in people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2023; 1: 11881.
30. XIAOFEI L, et al. Effectiveness of non-pharmacological treatments for postpartum depression: an umbrella review protocol. BMJ Open, 2023; 13(1): 66395.