



Implementação das terapias complementares no tratamento adicional de pacientes com depressão

Implementation of complementary therapies in the additional treatment of patients with depression

Implementación de las terapias complementarias en el tratamiento adicional de pacientes con depresión

Ana Carolina Nunes Matos¹, Andreyne da Costa Benevenuto¹, Camila Monique Souza de Oliveira Aramaio¹.

RESUMO

Objetivo: Descrever a relevância da implementação de terapias complementares como abordagem adicional e qualificada no tratamento de pacientes com depressão. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborada a partir de um levantamento bibliográfico realizado em bases de dados como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e LILACS. **Resultados:** Diversos estudos demonstram que a homeopatia, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, a medicina antroposófica, a medicina tradicional chinesa e a terapia comunitária integrativa são frequentemente empregadas de maneira complementar ao tratamento convencional com antidepressivos e psicoterapia. Entre os principais benefícios dessas abordagens, observa-se, em alguns casos, a possibilidade de redução da dosagem ou a prevenção do aumento da prescrição de medicamentos. Além disso, algumas dessas práticas oferecem suporte emocional, proporcionando conforto adicional aos pacientes com depressão. É fundamental ressaltar que essas terapias possuem caráter complementar, não substituindo o tratamento medicamentoso convencional. A avaliação individualizada de cada paciente é essencial para a adequada implementação dessas práticas. **Considerações finais:** É essencial que o uso das terapias complementares como tratamento adicional da depressão seja cuidadosamente individualizada, respeitando as especificidades e necessidades de cada paciente, sempre sob orientação de profissionais qualificados. Dessa forma, as terapias complementares podem representar um avanço significativo no cuidado integral da saúde mental.

Palavras-chave: Terapias complementares, Depressão, Tratamento adicional.

ABSTRACT

Objective: Describe the relevance of implementing complementary therapies as an additional and qualified approach in the treatment of patients with depression. **Methods:** This is an integrative literature review, developed based on a bibliographic survey conducted in databases such as the Virtual Health Library (BVS), SciELO e LILACS. **Results:** Several studies demonstrate that homeopathy, the use of medicinal plants and herbal medicines, anthroposophic medicine, traditional Chinese medicine, and integrative community therapy are frequently employed as complementary approaches alongside conventional treatment with antidepressants and psychotherapy. Among the main benefits of these approaches, in some cases, there is the possibility of reducing the dosage or preventing an increase in the prescription of medications. Additionally, some of these practices offer emotional support, providing extra comfort to patients with depression. It is essential to emphasize that these therapies are complementary and do not replace conventional pharmacological treatment. An individualized evaluation of each patient is crucial for the appropriate implementation of these practices. **Final considerations:** It is essential that the use of complementary

¹ Faculdades Integradas Aparício Carvalho (FIMCA), Porto Velho – RO.

therapies as an additional treatment for depression be carefully individualized, respecting the specificities and needs of each patient, always under the guidance of qualified professionals. In this way, complementary therapies can represent a significant advancement in comprehensive mental health care.

Keywords: Complementary therapies, Depression, Additional treatment.

RESUMEN

Objetivo: Describir la relevancia de la implementación de terapias complementarias como enfoque adicional y cualificado en el tratamiento de pacientes con depresión. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, elaborada a partir de una búsqueda bibliográfica realizada en bases de datos como la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), SciELO y LILACS. **Resultados:** Diversos estudios demuestran que la homeopatía, el uso de plantas medicinales y fitoterápicos, la medicina antroposófica, la medicina tradicional china y la terapia comunitaria integrativa son frecuentemente empleadas de manera complementaria al tratamiento convencional con antidepresivos y psicoterapia. Entre los principales beneficios de estos enfoques, se observa, en algunos casos, la posibilidad de reducir la dosis o prevenir el aumento en la prescripción de medicamentos. Además, algunas de estas prácticas ofrecen apoyo emocional, proporcionando comodidad adicional a los pacientes con depresión. Es fundamental destacar que estas terapias tienen un carácter complementario, no sustituyendo el tratamiento farmacológico convencional. La evaluación individualizada de cada paciente es esencial para la adecuada implementación de estas prácticas. **Consideraciones finales:** Es esencial que el uso de las terapias complementarias como tratamiento adicional para la depresión sea cuidadosamente individualizado, respetando las especificidades y necesidades de cada paciente, siempre bajo la orientación de profesionales calificados. De esta manera, las terapias complementarias pueden representar un avance significativo en el cuidado integral de la salud mental.

Palabras clave: Terapias complementarias, Depresión, Tratamiento adicional.

INTRODUÇÃO

A depressão, é uma doença mental classificada como transtorno psiquiátrico, apresenta diversos fatores de riscos, incluindo histórico familiar, ansiedade, estresse, dependência de álcool e drogas ilícitas. Os episódios depressivos são classificados em três graus de intensidade: leve, moderado ou grave (PACHECO RT, et al., 2021).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica como epidemia uma condição que afeta 4,4% da população mundial, destacando-se pelo impacto global. No Brasil, a situação é ainda mais alarmante, com 5,8% da população afetada, tornando o segundo país com maior incidência dessa condição (PACHECO RT, et al., 2020).

De acordo com as estatísticas da OMS (2022) aproximadamente 20% das mulheres e 12% dos homens enfrentaram episódios depressivos em suas vidas, tornando a condição a segunda causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos. No entanto, é frequente a prescrição de antidepressivos convencionais, o que resulta na não adesão ao tratamento por parte dos pacientes.

Segundo Dias AR (2019) é frequente a prescrição de antidepressivos convencionais, o que resulta na não adesão ao tratamento por parte dos pacientes. De acordo com os estudos realizados, dos 155 pacientes questionados, 50% interromperam o tratamento devido aos efeitos colaterais, entre os quais se destacam ganho de peso, sonolência, disfunção sexual e fadiga.

Considerando as transformações do mundo contemporâneo, o campo das Terapias Complementares ainda é recente e inexplorado, se comparado a outras áreas da saúde. Contudo, já se constata sua eficácia e efetividade na promoção da saúde dos usuários. Nesse contexto, o crescimento populacional, o aumento da expectativa de vida, bem como a proliferação acelerada de técnicas e novas especialidades constituem, simultaneamente, uma riqueza para o setor da saúde e um desafio, sobretudo por influenciarem as relações comunicativas, a coordenação das novas práticas e a integração do vasto conjunto de informações que se produzem continuamente (FERRAZ IS, et al., 2020).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) estabeleceu, em suas diretrizes, a inclusão das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), com o propósito de promover a recuperação, a manutenção e a prevenção da saúde, além de contribuir para o tratamento e, em alguns casos, a cura de determinadas enfermidades. Entre as práticas contempladas, destacam-se: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Homeopatia, uso de Plantas Medicinais/Fitoterapia, Medicina Antroposófica e Yoga" (RUELA LO, et al., 2019).

Diante do exposto, a questão central do estudo é: Quais os benefícios das práticas integrativas e complementares em saúde no tratamento de pacientes com depressão? Partindo desse contexto, tem-se como objetivo descrever a relevância da implementação de terapias complementares como abordagem adicional e qualificada no tratamento de pacientes com depressão.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa referente ao período de 2019 a 2024, cujo corpus foi composto por artigos completos provenientes de estudos primários, redigidos nos idiomas português, inglês e espanhol. As fontes de coleta incluíram três bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram excluídas revisões sistemáticas e integrativas, bem como trabalhos disponibilizados exclusivamente na forma de resumo ou redigidos em idiomas não contemplados nos critérios de inclusão.

A elaboração da pesquisa foi baseada na estratégia PICO para garantir uma abordagem criteriosa na revisão do tema, que considera Paciente ou Problema (P), Intervenção (I), Comparação ou Controle (C) e Desfecho (O). Em seguida, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão dos estudos, permitindo a busca, categorização e avaliação das pesquisas selecionadas conforme ilustrado no **Quadro 1** que apresenta a estratégia e descritores utilizados na pesquisa aplicada à pergunta norteadora.

Quadro 1 - Estratégia PICO e descritores utilizados na pesquisa.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	Pacientes	Pacientes diagnosticados com depressão.
I	Intervenção	Implementação de terapias complementares (homeopatia, fitoterapia, medicina tradicional chinesa, etc.).
C	Comparação	Tratamento convencional isolado (uso exclusivo de antidepressivos e psicoterapia)
O	Desfecho	Melhora nos sintomas depressivos, redução da dosagem medicamentosa e suporte emocional.

Fonte: Matos ACN, et al., 2025. Fundamentado em Pereira AS, et al., 2018; Soares, et al., 2018.

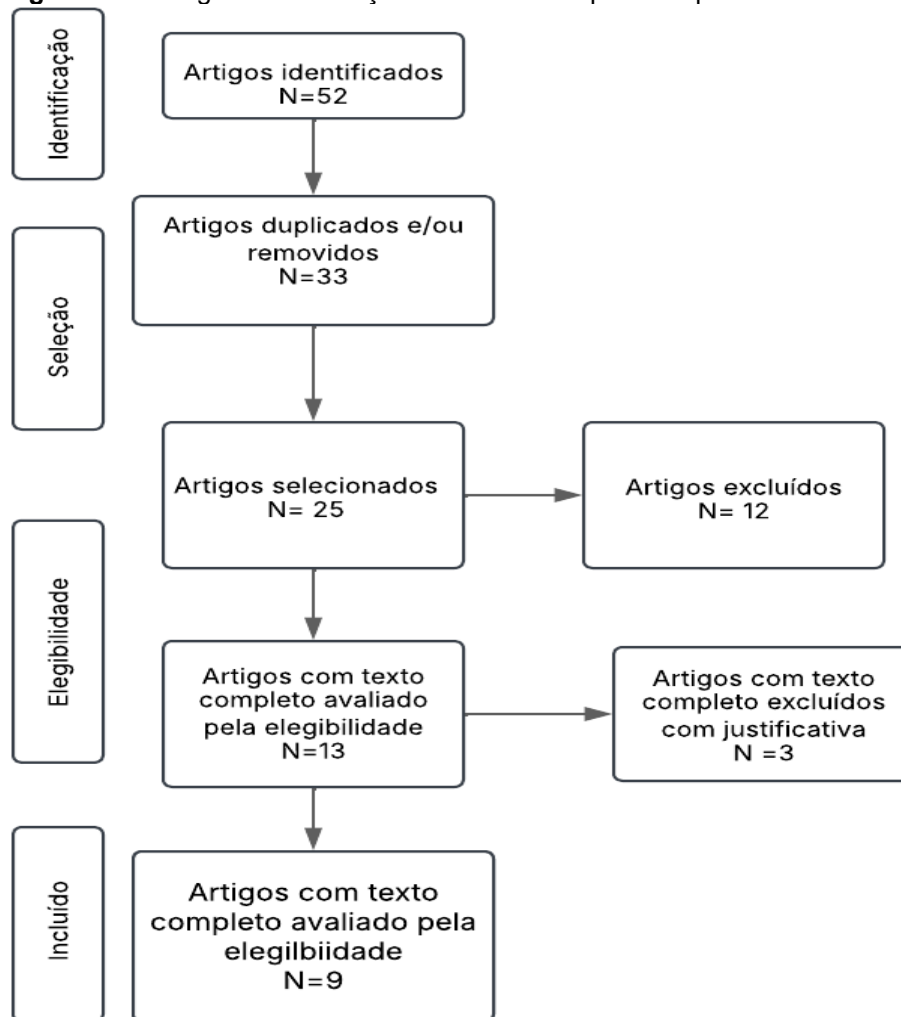
A seleção dos descritores foi realizada com o auxílio da ferramenta Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), possibilitando a escolha dos termos mais frequentemente empregados na área de estudo e garantindo uma filtragem mais eficiente, em consonância com os objetivos da revisão. Para a realização desta revisão, adotou-se a recomendação PRISMA (Page et al., 2021), que se fundamenta em um checklist composto por 24 itens e em um fluxograma estruturado em quatro etapas, destinado à seleção criteriosa dos estudos a serem incluídos.

RESULTADOS

O processo de seleção dos trabalhos seguiu quatro etapas distintas. Na primeira fase, denominada 'Identificação', realizou-se a busca dos artigos nas bases de dados previamente selecionadas. Em seguida, na fase de Seleção, procedeu-se à triagem inicial, com a remoção de duplicidades e a exclusão dos estudos que, após a leitura de títulos e resumos, não se enquadraram nos critérios da pesquisa. A terceira fase, 'Elegibilidade', consistiu na análise integral dos textos completos, seguida de uma nova rodada de exclusões devidamente justificadas. Por fim, a etapa de 'Inclusão' consolidou o número de estudos elegíveis para a síntese qualitativa.

No total, foram identificados 52 artigos nas bases consultadas. Após a leitura de títulos e resumos, 33 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Dos 19 artigos selecionados, 6 foram descartados por estarem fora do período delimitado (2019-2024). Assim, 13 artigos completos foram submetidos à análise de elegibilidade, sendo que 3 foram excluídos por motivos: idioma não contemplado, falta de alinhamento com a temática proposta ou restrição de acesso ao texto completo. Ao término do processo, restaram 09 artigos, os quais fundamentaram a análise deste estudo. O processo de seleção foi sistematizado e ilustrado por meio do fluxograma PRISMA (PAGE MJ, et al., 2021), apresentado na **Figura 1**.

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos estudos a partir do protocolo PRISMA.



Fonte: Matos ACN, et al., 2025.

Os resultados serão apresentados de forma descritiva e organizada, com base em uma seleção analítica dos artigos, garantindo a relevância do material estudado e possibilitando uma análise aprofundada das bibliografias. A partir dos artigos selecionados, foram extraídas informações essenciais, tais como autores e ano de publicação, método empregado e principais achados, conforme apresentado no **Quadro 1**.

Quadro 2 - Caracterização de dados extraídos dos trabalhos que constituíram a revisão.

Autores	Ano	Principais achados
NOGUEIRA AP, et al.	2024	Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de natureza observacional e transversal, que investigou a associação entre estresse, ansiedade e depressão e variáveis sociodemográficas — tais como idade, renda familiar, escolaridade, tempo de atuação no ambiente hospitalar e presença de companheiro(a) — em uma amostra composta por 319 trabalhadores. Os resultados revelaram a presença de sofrimento psíquico em aproximadamente 30% dos participantes, majoritariamente em níveis leves a moderados. Verificou-se, ainda, que 70% dos trabalhadores relataram o uso pessoal de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e demonstraram interesse em atividades e formações na área. Além disso, cerca de 30% dos respondentes já possuíam formação em alguma PIC, indicando o potencial dessas práticas como estratégias eficazes de prevenção, promoção e recuperação da saúde no contexto hospitalar.
HENCES L, et al.	2024	Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter descritivo, cujo objetivo foi compreender a percepção de melhora do sofrimento mental entre usuários dos serviços públicos de saúde após a utilização de Práticas Integrativas e Complementares (PICs). Foram entrevistados treze participantes, sendo nove mulheres e quatro homens, com idades variando entre 20 e 61 anos. Dentre os entrevistados, sete apresentavam diagnóstico de depressão associado à ansiedade. Os relatos apontaram melhora nos sinais e sintomas relacionados à depressão e à ansiedade, além de uma sensação de tranquilidade após a prática das PICs. Os participantes também descreveram uma percepção de melhora psíquica, com manutenção do equilíbrio emocional e promoção do bem-estar geral a partir da adoção dessas terapias.
PAVANELLI AS, et al.	2024	O presente estudo consistiu em uma revisão narrativa da literatura, com foco em estudos clínicos e artigos recentes que abordam o uso de fitoterápicos contendo extratos de <i>Hypericum perforatum</i> (erva-de-São-João), <i>Piper methysticum</i> (kava-kava), <i>Rhodiola rosea</i> (radiola) e da formulação fitoterápica Relora. Os achados revelaram que esses tratamentos apresentaram eficácia no controle da depressão em graus leve a moderado, promovendo a redução de sintomas associados, como ansiedade, insônia e estresse. Dentre as enfermidades que mais se destacam atualmente está a depressão associada à ansiedade, sendo estas, doenças que diminuem muito a qualidade de vida do indivíduo, e a depressão é estimada como principal fator que leva ao autoextermínio. Em regiões de alta vulnerabilidade a incidência de depressão e ansiedade é bastante elevada, e os métodos de controle e tratamento da doença mais acessíveis, são os que utilizam as plantas medicinais e a fitoterapia. Dessa forma, existe uma grande demanda do uso de coadjuvantes para melhoria da saúde pública.
SANTOS CBR, et al.	2020	O presente estudo trata-se de um ensaio clínico controlado, não randomizado, com delineamento em dois grupos, desenvolvido em um hospital de referência em cardiologia. Teve como objetivo avaliar a efetividade da terapia Reiki na redução dos níveis de ansiedade e depressão, bem como na melhoria do bem-estar de pacientes em pré-operatório de cirurgia cardíaca. A pesquisa foi conduzida entre os meses de maio e novembro de 2018, com pacientes que se encontravam a até cinco dias do procedimento cirúrgico. A amostra total foi composta por 124 indivíduos, dos quais 31 integraram o grupo intervenção, submetido a um protocolo de aplicação de Reiki, enquanto 59 compuseram o grupo controle, que recebeu apenas os cuidados convencionais ofertados pela instituição. Os resultados indicaram que não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos quanto às médias dos escores de ansiedade e depressão, sugerindo que, nas condições avaliadas, a aplicação do Reiki não demonstrou efetividade superior ao cuidado convencional na redução desses sintomas no contexto pré-operatório da cirurgia cardíaca.
CARVALHO TP, et al.	2022	O estudo é de natureza descritiva, com abordagem teórica e qualitativa, tendo como objetivo descrever as possíveis formas de utilização de medicamentos fitoterápicos no tratamento da depressão. A pesquisa explora o uso emergente desses medicamentos como alternativa aos antidepressivos convencionais, destacando a importância do profissional farmacêutico na orientação e acompanhamento da utilização dessa classe de medicamentos. O estudo não se propõe a realizar experimentação ou coleta de dados primários, mas sim a fornecer uma análise detalhada e informativa sobre o tema, com base em estudos e evidências já existentes na literatura.

Autores	Ano	Principais achados
SANTOS EG, et al.	2021	O presente estudo teve como objetivo descrever os efeitos da acupuntura em adultos com diagnóstico de depressão atendidos em uma instituição psiquiátrica. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, com delineamento quase experimental, que utilizou como instrumentos de coleta de dados um formulário com informações sociodemográficas, uma ficha de avaliação específica para acupuntura e a Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton. A amostra inicial foi composta por 20 sujeitos, dos quais foi realizado um comparativo entre oito participantes — quatro alocados no grupo intervenção, submetidos a dez sessões de acupuntura (com aplicação de até dez pontos por sessão), e quatro no grupo controle, que não receberam essa intervenção. Os resultados evidenciaram melhora significativa dos sintomas depressivos nos indivíduos que receberam o tratamento com acupuntura, com redução no escore da Escala de Hamilton de 21,75 para 8,0, o que representa uma transição do quadro de depressão grave para leve. Além disso, os participantes relataram melhora na qualidade do sono, humor, libido, controle emocional, relaxamento e redução de dores físicas. Assim, a acupuntura demonstrou efeitos terapêuticos positivos no manejo da depressão em contexto institucionalizado.
MIRANDA GU, et al.	2021	Trata-se de um ensaio teórico-reflexivo que aborda as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como potenciais estratégias de cuidado em saúde mental. Inicialmente, são apresentados dados relevantes acerca do cenário contemporâneo da saúde mental, seguidos da conceituação das PICS e de uma discussão crítica sobre sua importância nesse campo. Nesse sentido, defende-se a PICS como fonte de cuidado e possibilidade de melhoria da qualidade de vida. Conclui-se que aromaterapia, homeopatia, medicina antroposófica, medicina tradicional chinesa e acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social ou crenoterapia e yoga apresentam resultados positivos na saúde mental daqueles/as que praticam, como redução de sintomas, melhora do sono e aumento de bem-estar e qualidade de vida.
SCHWAMBACH LP, et al.	2023	O presente estudo possui caráter exploratório e descritivo, com abordagem metodológica mista, integrando dados qualitativos e quantitativos, e teve como objetivo avaliar a utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como estratégias auxiliares no tratamento da depressão. A investigação concentrou-se na análise dos efeitos de práticas como acupuntura, yoga e meditação na atenuação de sintomas depressivos, estresse, ansiedade, fadiga e nos efeitos adversos associados ao uso de medicamentos antidepressivos. Os resultados indicaram impactos positivos dessas práticas na melhora do quadro clínico dos participantes, evidenciando seu potencial como coadjuvantes terapêuticos. Entretanto, o estudo também apontou obstáculos relevantes à adoção mais ampla das PICS, como a escassez de profissionais devidamente capacitados e a limitada disponibilidade de evidências científicas de qualidade que sustentem sua eficácia. Ainda assim, o estudo destaca o potencial de expansão das PICS no contexto do sistema de saúde, especialmente em virtude de seu baixo custo de implementação e da crescente demanda por abordagens mais integrativas e humanizadas no cuidado à saúde mental.
GOMES RP, et al.	2023	Trata-se de um estudo observacional e descritivo, com abordagem quantitativa, cujo objetivo foi analisar o uso de práticas alternativas no tratamento de sintomas depressivos em idosos. A amostra foi composta por 2.299 participantes, com idades entre 60 e 85 anos. A pesquisa identificou como práticas mais frequentes a musicoterapia, a reflexologia podal e a fitoterapia. Entre os principais desfechos observados destacaram-se a melhora dos sintomas depressivos, o aprimoramento das funções cognitivas e o aumento da socialização entre os idosos. Os resultados evidenciam a relevância dessas práticas como estratégias complementares, contribuindo para a redução da farmacodependência e para a promoção do bem-estar na população idosa. O estudo, portanto, sugere a emergência de um novo paradigma de cuidado voltado ao envelhecimento, mais integrado, humanizado e centrado nas necessidades dos sujeitos.

Fonte: Matos ACN, et al., 2025.

DISCUSSÃO

A depressão, uma das condições emocionais mais prevalentes globalmente, é caracterizada pela presença de humor deprimido e pela capacidade reduzida de sentir prazer, além de um impacto significativo nas relações sociais, nas funções neurocognitivas e no desenvolvimento dos papéis sociais dos indivíduos (TAVARES ACS, et al., 2021). Esse transtorno é, também, um dos principais fatores de riscos para o suicídio, o que torna seu diagnóstico e tratamento essenciais. De acordo com a definição da Organização Mundial da Saúde, a depressão envolve uma série de sintomas, como dores físicas, cansaço extremo, alterações no apetite e no desejo sexual, insônia ou hipersonia, e dificuldades de concentração, que tornam-se progressivamente mais debilitantes (BRASIL, 2019).

A depressão, considerada uma das principais causas de incapacitação no mundo, apresenta variações em sua manifestação clínica e gravidade, exigindo classificações diagnósticas específicas para orientar condutas terapêuticas. Herrman H, et al. (2022) destacam a importância da categorização da depressão em subtipos, como depressão maior, distímia, transtorno afetivo sazonal e depressão psicótica, com vistas a uma intervenção mais direcionada. Brito, et al. (2022), ao analisarem dados epidemiológicos nacionais, ressaltam que a prevalência da depressão autorreferida varia entre as regiões do Brasil, evidenciando não apenas desigualdades no sofrimento psíquico, mas também no acesso aos serviços de saúde mental.

A crescente incidência de transtornos como a depressão e a ansiedade, segundo Pavanelli AS, et al. (2024), pode estar relacionada ao aumento da vigilância diagnóstica e ao avanço dos métodos terapêuticos. No entanto, apesar da eficácia dos psicofármacos, seus efeitos adversos e o risco de dependência a longo prazo reforçam a necessidade de alternativas terapêuticas mais seguras e integrativas. Nesse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) emergem como estratégias promissoras, sobretudo em contextos marcados pela escassez de recursos e barreiras de acesso à saúde especializada.

Estudos recentes demonstram que práticas como acupuntura, yoga, homeopatia e fitoterapia contribuem significativamente para a redução de sintomas de sofrimento mental e o aumento do bem-estar dos pacientes (HENCES L, et al., 2021). Especificamente em relação à acupuntura, Santos EG, et al. (2021) evidenciam sua eficácia no manejo da depressão em diferentes faixas etárias, ressaltando a possibilidade de associação com outras abordagens terapêuticas, o que potencializa seus efeitos positivos e reduz o uso de fármacos. Barbosa (2022), por sua vez, reforça a eficácia da acupuntura quando comparada a métodos como massagem ou placebo, destacando sua viabilidade técnica e econômica.

Outro recurso terapêutico destacado é a fitoterapia. Miranda e Vieira (2021) definem as plantas medicinais como recursos com propriedades terapêuticas, cuja utilização remonta a práticas ancestrais e encontra respaldo na Organização Mundial da Saúde (OMS), que estima que cerca de 80% da população mundial as utilize na atenção primária à saúde. Carvalho et al. (2022) complementam ao afirmar que os fitoterápicos demonstram eficácia no tratamento da depressão com menor incidência de efeitos colaterais, o que os torna alternativas terapêuticas viáveis e seguras.

Além disso, o Reiki tem se consolidado como uma das PICS mais empregadas no Sistema Único de Saúde (SUS), com prevalência significativa na atenção básica. Conforme Santos CBR, et al. (2020), trata-se de uma prática holística e natural, caracterizada pela imposição de mãos com o objetivo de reequilibrar o indivíduo em suas dimensões física, mental e espiritual. Por sua ausência de contraindicações, o Reiki pode ser utilizado em diferentes condições clínicas, inclusive na depressão.

No contexto da saúde do idoso, Marques, et al. (2020) observam que as PICS têm ganhado espaço como complemento ao tratamento farmacológico, contribuindo para a redução dos efeitos adversos dos psicofármacos e para o fortalecimento da autonomia e qualidade de vida dessa população. Gomes FC, et al. (2023), embora reconheçam limitações metodológicas nos estudos sobre PICS como a variabilidade de intervenções, ausência de padronização e diversidade de perfis dos participantes, ressaltam os efeitos satisfatórios dessas terapias no alívio dos sintomas depressivos.

Dessa forma, observa-se que a integração das PICS aos tratamentos convencionais pode oferecer uma abordagem terapêutica mais abrangente, centrada na pessoa, contribuindo não apenas para o alívio dos

sintomas da depressão, mas também para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Essa perspectiva amplia as possibilidades de cuidado em saúde mental, especialmente em contextos de vulnerabilidade social e limitações de acesso aos serviços especializados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inclusão das terapias complementares no tratamento de indivíduos com depressão tem se mostrado promissora, sobretudo quando associada à terapêutica médica e psicológica convencional. Abordagens como a medicina antroposófica, o uso de plantas medicinais e da fitoterapia, a medicina tradicional chinesa, a homeopatia e a terapia comunitária integrativa demonstram potencial para contribuir significativamente na redução dos sintomas depressivos, no aprimoramento da qualidade de vida e no fortalecimento da adesão ao tratamento. Embora os efeitos possam variar conforme as singularidades de cada paciente, os dados oriundos da literatura científica e de estudos clínicos indicam benefícios relevantes dessas práticas, especialmente quando utilizadas de maneira complementar e sob a orientação de profissionais habilitados. Tais evidências reforçam o papel das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como recursos valiosos no cuidado em saúde mental. Todavia, ainda se fazem necessárias pesquisas adicionais que permitam a padronização de protocolos, a avaliação sistemática da eficácia e da segurança dessas práticas, bem como a compreensão mais aprofundada de seus mecanismos de ação. Nesse contexto, o envolvimento das instituições de saúde é imprescindível, tanto na formação e capacitação dos profissionais quanto na incorporação e ampliação da oferta dessas práticas no âmbito do Sistema Único de Saúde. Conclui-se, portanto, que as terapias complementares, quando utilizadas com critério, responsabilidade e respaldo científico, configuram-se como estratégias eficazes e acessíveis para o cuidado integral da pessoa com depressão, ampliando as possibilidades terapêuticas e promovendo uma abordagem mais humanizada e holística no campo da saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. BARBOSA FC, et al. Medicina integrativa e os elementos cognitivos da depressão. *Revista Revoluã*, 2022; 1(2): 171-184.
2. Brasil (2019). Depressão: Causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. In: Ministério da Saúde – Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. Acedido a 29 de maio em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programasprojetos-e-acoaes/pro-vida/dicas-de>
3. CARVALHO HWG, et al. The use of phytotherapeutic medications in the treatment of depression. *Research, Society and Development*, 2023; 12(11): e63121143736.
4. CORYELL W. Transtornos depressivos. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiQUI%3%A1tricos/transtornos-do-humor/transtornos-depressivos>.
5. DE SOUZA CARVALHO J, et al. As práticas integrativas e complementares (PICS) como tratamento à depressão: uma revisão integrativa. *Revista da Saúde da AJES*, 2021; 7: 14.
6. DIAS ARO. *Fitoterapia do Sistema Nervoso Central: O uso de Crocus sativus L. no tratamento da depressão*. 2019. p. 93. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas), Universidade de Coimbra, Portugal, 2019.
7. FERRAZ IS, et al. Expansão das práticas integrativas e complementares no Brasil e o processo de implantação no Sistema Único de Saúde. *Enfermería Actual de Costa Rica*, 2020; 38: 196-208.
8. GALVÃO TF, et al. A declaração PRISMA 2020 em português: recomendações atualizadas para o relato de revisões sistemáticas. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 2022; 31: e2022364.
9. GOMES FC. *Terapias Alternativas como Estratégias no Tratamento da Depressão no Idoso*. Atena Editoria, 2023; 33.
10. HENCES L, et al. Percepção de melhora do sofrimento mental com o uso de práticas integrativas e complementares. *Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde*, 2024; 13(3).
11. HERRMAN H, et al. É hora de uma ação unida contra a depressão: uma Comissão da Lancet-World Psychiatric Association. *The Lancet*, 2022; 10328: 957-1022.
12. MIRANDA G, Vieira C. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde

- mental. *Research, Society and Development*, 2021.
13. NOGUEIRA MC, et al. Prevalência de uso de práticas integrativas e complementares e doenças crônicas: Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2024; 29(9): e20442022.
 14. PACHECO RT, et al. Uso de plantas medicinais no tratamento da depressão e seus benefícios. *Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2021; 7(9): 643-651.
 15. PAGE MJ, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 2021; 372.
 16. PAVANELLI AS, et al. Fitoterápicos no controle da ansiedade e depressão. *Brazilian Journal of Development*, 2024; 10(4): e69006.
 17. PAGE MJ, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 2021; 372.
 18. PEREIRA AS, et al. *Metodologia da Pesquisa Científica*. 1º ed. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 2018; 119 p.
 19. RUELA LO, et al. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2019; 24(11): 4239–4250.
 20. JADE KF, et al. Práticas integrativas e complementares em saúde primária: revisão da narrativa. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 2020; 13: 1.
 21. SANTOS CBR, 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*, 2020; 54.
 22. SANTOS EG, et al. Uso da acupuntura na depressão. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 2021; 9: 3.
 23. SILVEIRA J, et al. Atitudes de estudantes de medicina frente às terapias alternativas e complementares. *Revista de Medicina e Saúde de Brasília*, 2019; 8(1).
 24. SCHWAMBACH LB, Queiroz LC. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2023; 33: e33077.
 25. TAVARES ACS, et al. Teorias. evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas. *Psicologia USP*, 2021; 32: e200003.