



REVISTA ELETRÔNICA

# Acervo MÉDICO

ISSN 2764-0485

## Avaliação do uso de terapias complementares no tratamento da depressão na atenção primária a saúde

Evaluation of the use of complementary therapies in the treatment of depression in primary health care

Evaluación del uso de terapias complementarias en el tratamiento de la depresión en atención primaria de salud

João Pedro Prado Bueno<sup>1</sup>, Luiza Luz Moraes<sup>1</sup>, Thiago Miranda Soraes Caram<sup>1</sup>, Gustavo Ribeiro e Silva<sup>1</sup>, Luiz Alexandre Peixoto Borges Pinto<sup>2</sup>, Leonardo Sardinha de Paula<sup>1</sup>, João Vitor Mendes da Silveira<sup>1</sup>, Bruna Abreu Simões Bezerra Cunha<sup>1</sup>, Ana Carolina Gomes Siqueira<sup>1</sup>, Guilherme Quireza Silva<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar o uso de terapias complementares no tratamento da depressão na Atenção Primária à Saúde. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, baseada em estudos científicos, na língua inglesa e portuguesa, publicados nas bases de dados virtuais Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), que abordavam a eficácia de terapias complementares no tratamento da depressão. **Resultados:** Os resultados encontrados sugerem que as terapias complementares podem ser eficazes na redução dos sintomas depressivos e na promoção do bem-estar geral. No entanto, há consenso sobre a necessidade de mais estudos de alta qualidade e formação adequada de profissionais para integrar essas práticas de maneira mais eficaz na Atenção Primária à Saúde. Além disso, tais terapias são vistas como uma alternativa viável e de baixo custo, mas enfrentam barreiras significativas relacionadas à infraestrutura e ao seu reconhecimento formal na saúde. **Considerações finais:** A utilização de terapias complementares tem sua eficácia comprovada como adjuvantes no tratamento da depressão, recomendando-as para a redução dos sintomas depressivos e como auxiliares na diminuição dos efeitos colaterais dos antidepressivos.

**Palavras-chave:** Atenção Primária à Saúde, Depressão, Terapias Complementares.

### ABSTRACT

**Objective:** Evaluate the use of complementary therapies in the treatment of depression in Primary Health Care. **Methods:** This is an integrative literature review, based on scientific studies, in English and Portuguese, published in virtual databases Library Virtual Health (VHL) and Scientific Electronic Library Online (Scielo), which addressed the effectiveness of complementary therapies in the treatment of depression. **Results:** The results found suggest that complementary therapies can be effective in reducing depressive symptoms and promoting general well-being. However, there is consensus on the need for more high-quality studies and adequate training of professionals to integrate these practices more effectively into Primary Health Care. Furthermore, such therapies are seen as a viable and low-cost alternative, but face significant barriers related

<sup>1</sup> Universidade Evangélica de Goiás, Anápolis – GO.

<sup>2</sup> Faculdade Zarns de Itumbiara, Itumbiara – GO.

to infrastructure and their formal recognition in healthcare. **Final considerations:** The use of complementary therapies has proven its effectiveness as adjuvants in the treatment of depression, recommending them to reduce depressive symptoms and as aids in reducing the side effects of antidepressants.

**Keywords:** Complementary Therapies, Depression, Primary Health Care.

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar el uso de terapias complementarias en el tratamiento de la depresión en la Atención Primaria de Salud. **Métodos:** Se trata de una revisión integrativa de la literatura, basada en estudios científicos, en inglés y portugués, publicados en las bases de datos virtuales Biblioteca Virtual de Salud (BVS) y Biblioteca Científica Electrónica en Línea (Scielo), que abordó la efectividad de las terapias complementarias en el tratamiento de la depresión. **Resultados:** Los resultados encontrados sugieren que las terapias complementarias pueden ser efectivas para reducir los síntomas depresivos y promover el bienestar general. Sin embargo, existe consenso sobre la necesidad de realizar más estudios de alta calidad y una capacitación adecuada de los profesionales para integrar estas prácticas de manera más efectiva en la Atención Primaria de Salud. Además, dichas terapias se consideran una alternativa viable y de bajo costo, pero enfrentan importantes barreras relacionadas a las infraestructuras y su reconocimiento formal en el ámbito sanitario. **Consideraciones finale:** El uso de terapias complementarias ha demostrado su eficacia como coadyuvantes en el tratamiento de la depresión, recomendándolas para reducir los síntomas depresivos y como coadyuvantes en la reducción de los efectos secundarios de los antidepressivos.

**Palabras clave:** Atención Primaria de Salud, Depresión, Complementary Therapies.

---

## INTRODUÇÃO

A depressão é considerada um dos maiores desafios da saúde pública global e está entre uma das principais causas de incapacidade, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. Essa condição complexa afeta indivíduos de diferentes faixas etárias e contextos sociais, impactando significativamente a qualidade de vida, a produtividade e o bem-estar geral. Ela é caracterizada por sintomas emocionais e físicos, como tristeza persistente, fadiga, falta de interesse por atividades prazerosas, distúrbios do sono e alterações de apetite, também pode levar ao isolamento social e, em casos graves, ao suicídio (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2022; BRASIL, 2024).

Diante da alta prevalência e gravidade da depressão, seu manejo tem se tornado uma prioridade para os sistemas de saúde em todo o mundo, com destaque para a Atenção Primária à Saúde (APS). A APS, como porta de entrada do sistema de saúde e coordenadora do cuidado no Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, desempenha um papel fundamental na identificação, tratamento e acompanhamento dos pacientes com depressão (BRASIL, 2019).

O modelo tradicional de tratamento para depressão inclui principalmente o uso de medicamentos antidepressivos, associados a intervenções psicoterápicas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Embora eficazes em muitos casos, apresentam limitações importantes, exemplo disso, são os antidepressivos que podem provocar efeitos colaterais significativos, como ganho de peso, insônia ou fadiga excessiva, disfunção sexual, além de haver relatos de baixa adesão dos pacientes ao tratamento devido à necessidade de longo tempo de uso para atingir resultados consistentes (STAHL SM, 2022). A psicoterapia, por sua vez, exige disponibilidade de profissionais especializados e tempo de engajamento do paciente, o que pode ser um obstáculo, especialmente em contextos de alta demanda e escassez de recursos, como na APS (KATON W, et al., 2010).

Diante desse cenário, o interesse por terapias complementares e integrativas vem crescendo, tanto por profissionais de saúde quanto entre pacientes. Nesse sentido, essas práticas complementares que não fazem parte da medicina convencional, mas que são utilizadas em conjunto com tratamentos tradicionais, têm como objetivo potencializar os resultados terapêuticos e promover um cuidado mais integral e centrado na pessoa. Em alguns casos, essas abordagens são chamadas de "integrativas" por sugerirem uma combinação

harmônica com o tratamento biomédico, ao invés de uma oposição a ele (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2013; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída no Brasil em 2006, promove a inclusão de diversas modalidades terapêuticas no SUS, como acupuntura, fitoterapia, homeopatia, ioga, meditação, aromaterapia e reiki. Essa política busca ampliar as opções terapêuticas disponíveis para os usuários, fortalecer a promoção da saúde e promover a autonomia do paciente na escolha de tratamentos que melhor se adequem às suas necessidades e preferências. Logo, em um contexto de crescente reconhecimento dos limites das disciplinas farmacológicas, as terapias complementares oferecem uma abordagem que considera o paciente de forma holística, levando em conta seus aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais (BRASIL, 2006).

Embora as terapias complementares ofereçam alternativas promissoras e mais econômicas, sua adoção na APS enfrenta desafios significativos. Um dos principais obstáculos é a falta de infraestrutura e de profissionais capacitados para oferecer essas práticas. Além disso, a baixa integração entre as equipes de saúde e a falta de diretrizes clínicas claras sobre a utilização dessas terapias dificultam sua implementação em larga escala. Cumpre mencionar ainda que a percepção limitada por parte de alguns profissionais e gestores, que consideram essas práticas como poucos pontos científicos ou de eficácia duvidosa, apesar do crescente corpo de evidências científicas que demonstram seus benefícios (SILVA JF, et al., 2021).

Portanto, o presente estudo teve por objetivo avaliar a eficácia das terapias complementares no tratamento da depressão no contexto da APS, discutindo seus benefícios, limitações e potencial para contribuir para um cuidado mais eficiente e integral. A partir dessa análise, pretende-se oferecer subsídios para gestores, profissionais de saúde e pesquisadores, destacando a eficácia ou não sobre a adoção de práticas que possam melhorar a saúde mental e o bem-estar da população de forma abrangente e sustentável.

## MÉTODOS

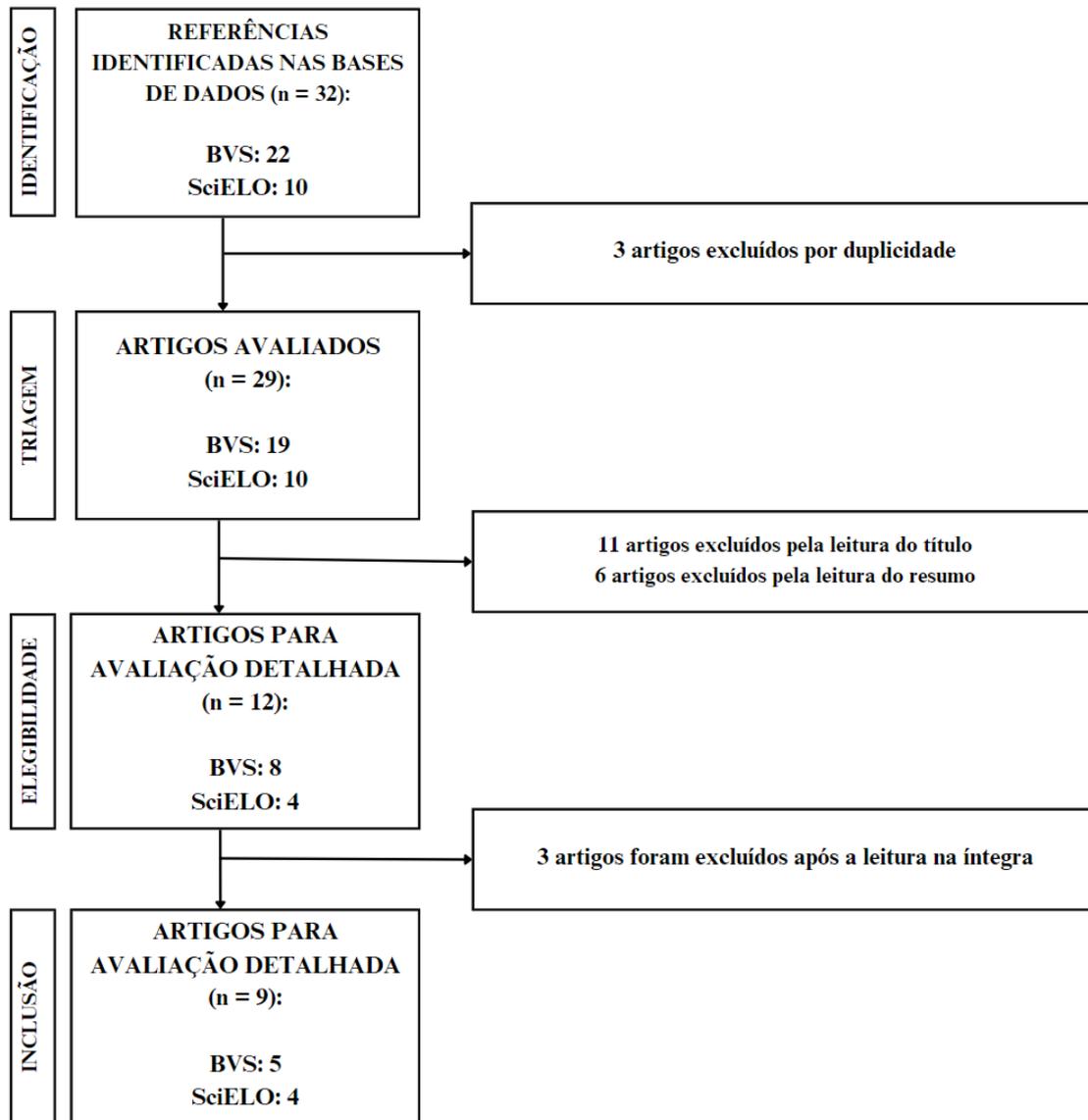
Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com o intuito de proporcionar um entendimento mais abrangente acerca do assunto abordado, sendo o foco principal desse tipo de método analisar estudos já construídos sobre determinado tema. A finalidade desta revisão visa responder à questão norteadora elaborada pelos autores: *Como é a utilização das terapias complementares no manejo da síndrome depressiva na atenção primária a saúde?*

Para a construção deste trabalho, foi realizado uma coleta de dados no período de maio a agosto de 2024, e para a seleção de artigos, foi utilizada a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo). Desse modo, juntamente com o operador booleano “AND”, foram empregados os descritores em ciências da saúde (DeCS): “Atenção Primária à Saúde”, “Depressão” e “Terapias Complementares”.

Para selecionar os estudos, foram estabelecidos critérios de inclusão na qual foram incluídos estudos originais, com texto completo, nacionais ou internacionais, sendo em língua portuguesa ou inglesa, gratuitos, publicados entre 2015 e 2024, devido à pouca quantidade de estudos relacionadas ao tema, e que avaliassem os fatores que interferem na baixa cobertura do rastreamento do câncer de colo de útero na atenção básica no Brasil. E critérios de exclusão, em que foram excluídos aqueles artigos que não respondiam à questão norteadora.

Foram encontrados 22 artigos na plataforma BVS e 10 artigos no SciELO que atendiam os critérios definidos. Conseqüentemente, houve a leitura dos títulos, resumo e textos completos dos estudos, sendo que, ao final, foram selecionados os 9 artigos mais relevantes sobre o tema e estes foram submetidos à análise pelos autores.

**Figura 1** – síntese da busca dos artigos.



Fonte: Bueno JP, et al., 2025.

## RESULTADOS

Após a seleção/inclusão de todos os artigos que seriam utilizados para abordar a temática da eficácia das terapias complementares no tratamento da depressão, os mesmos foram distribuídos e apresentados no **Quadro 1**.

**Quadro 1** - Distribuição dos artigos de acordo com autor, ano, tipo de estudo e resultados/conclusões.

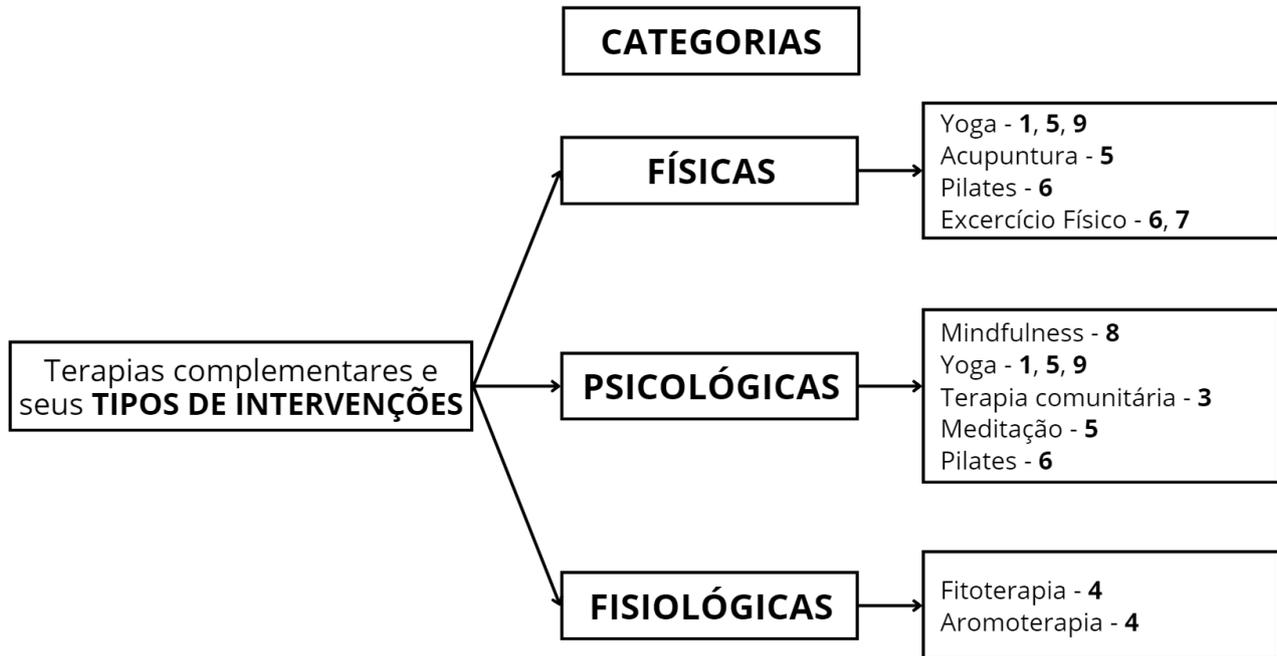
N	Autores (ano)	Principais achados
1	CORRÊA CA, et al. (2020)	A princípio, a Yoga acarretou na diminuição de sintomas severos de ansiedade e estresse. E a diminuição dos sintomas depressivos tornou-se mais perceptível conforme a frequência das sessões tornava-se mais frequente e rotineiro.
2	JUNG GH e CHIN YR (2015)	Uso do Programa de Assistência Integrada à Saúde, conjunto de práticas integrativas/complementares, que mostraram melhora no bem-estar psicossocial.
3	LEMES AG, et al. (2020)	A terapia comunitária demonstrou resultados positivos sobre a ansiedade e a depressão, sendo considerada uma importante ferramenta para ser utilizada na APS.
4	SANTOS IR (2023)	Tratamentos com fitoterapia e aromaterapia podem ser uma alternativa viável para pacientes com depressão leve a moderada, e terapias complementares com psicoterapia e exercícios físicos são comparáveis aos efeitos farmacológicos dos antidepressivos, podendo também potencializar os efeitos dos medicamentos se estiverem em combinação. A medicina complementar se mostra promissora no tratamento da depressão, e precisa de mais estudos sobre o tema.
5	SCHWAMBACH LB e QUEIROZ LC (2023)	Maior uso da acupuntura, yoga e meditação e melhora dos sintomas de estresse, ansiedade, fadiga e efeitos adversos dos antidepressivos.
6	VANCINI RL, et al. (2017)	Pilates e caminhada impactam positivamente na qualidade de vida, depressão e ansiedade.
7	HE X (2022)	Os estudantes foram divididos em dois grupos: um grupo recebeu tratamento medicamentoso e o outro grupo recebeu tratamento medicamentoso e terapia com exercícios. O grupo que recebeu terapia com exercícios apresentou uma melhora significativa nos sintomas de depressão em comparação com o grupo que recebeu apenas tratamento medicamentoso.
8	ALMEIDA LS, et al. (2021)	A prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia da COVID-19. O estudo concluiu que a prática de mindfulness é uma ferramenta eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, e que pode ser utilizada como uma estratégia de enfrentamento para lidar com o sofrimento psicoemocional decorrente da pandemia.
9	BERTOLI J, et al. (2021)	Investigou o efeito de um programa de Hatha Yoga de 16 semanas em estudantes universitários. Os participantes foram avaliados antes e após a intervenção quanto aos níveis de ansiedade e depressão. Os resultados mostraram uma redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão após a intervenção, sugerindo que o Hatha Yoga pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar a saúde mental de estudantes universitários.

**Legenda:** Atenção Primária à Saúde e *Corona Virus Disease* – 2019.

**Fonte:** Bueno JP, et al., 2025.

Diante disso, somando os artigos que se adequaram aos critérios descritos, um total de 9 artigos foram selecionados para participarem do estudo, distribuídos de acordo com as seguintes categorias de tipos de intervenções: físicas, psicológicas e fisiológicas. Nesse sentido, alguns artigos englobam mais de uma categoria, sendo assim elencados na **Figura 2**.

**Figura 2** – Divisão das categorias relacionadas aos tipos de intervenções realizadas por terapias complementares no tratamento da depressão.



**Fonte:** Bueno JP, et al., 2025.

Além disso, a maioria dos artigos concordaram, em relação a necessidade de mais estudos, investigação acerca do assunto, a fim de fortalecer mais ainda essa base científica, com intuito de ampliar a percepção sobre as terapias complementares e sua eficácia no manejo de certos pacientes.

## DISCUSSÃO

A análise dos artigos revela que as terapias complementares promovem benefícios relevantes para o manejo da depressão e saúde mental no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS). Nesse contexto, implementar um programa de saúde integrado não só melhora o bem-estar físico, como também melhora o estado psicossocial e espiritual em pacientes com transtornos mentais, por isso é extremamente válido interpretar a aplicação das práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) (JUNG GH e CHIN YR, 2015). No entanto, os estudos destacam nuances específicas sobre as modalidades terapêuticas, seus efeitos e seus desafios. Para facilitar a compreensão e comparação entre os estudos, a discussão será dividida nos seguintes tópicos.

### Intervenções Físicas

As intervenções físicas destacaram-se pelo impacto direto na redução dos sintomas de depressão e melhora da qualidade de vida. A prática de yoga, que atua tanto como uma intervenção física, como psicológica demonstrou benefícios significativos quando realizadas sessões frequentes e regulares de yoga, que reduziram os níveis de estresse e ansiedade, com maior impacto na depressão observado em intervenções de longo prazo, especialmente durante o contexto adverso da pandemia da COVID-19 (CORREIA CA, et al., 2020; GUIMARÃES JM e LIMA AM, 2021).

De maneira semelhante, um estudo que observou o uso das Práticas Integrativas (PICS) no tratamento da depressão, analisou que a prática de yoga, associada à meditação e a acupuntura, apresentou uma redução nos sintomas de estresse, ansiedade e efeitos colaterais de medicamentos antidepressivos, além disso, percebe-se que a eficácia do estudo foi baseada no uso de 2 terapias com princípios de intervenções físicas, neste caso a yoga e acupuntura (SCHWAMBACH LB e QUEIROZ LC, 2023).

De modo a complementar tais achados, Bertoli J, et al. (2021) uma significativa redução nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários submetidos a um programa de Hatha Yoga de 16 semanas, reforçando o potencial dessa prática para o manejo da saúde mental.

Além da yoga, outras intervenções físicas mostraram-se bastante promissoras durante o a prática do plano de cuidado do paciente com transtorno depressivo maior. A exemplo disso, temos um estudo realizado com 63 participantes com sobrepeso/obesidade que foram divididos em 2 grupos, e apenas os que praticaram pilates e caminhadas promoveram uma melhora na qualidade de vida e uma redução nos sintomas depressivos e ansiosos (VANCINI RL, et al., 2017).

No mesmo sentido, o estudo de He X (2022) demonstrou que a terapia com exercícios físicos, quando combinada ao tratamento medicamentoso, resultou em uma melhora significativa nos sintomas de depressão em comparação com o uso isolado de medicamentos.

Em uma análise mais aprofundada da acupuntura, foi constatado os benefícios dela na redução de sintomas de ansiedade e na mitigação dos efeitos adversos de antidepressivos, reforçando seu papel como prática integrativa. Esses achados alinham-se com as demais evidências de que terapias complementares podem não apenas potencializar os efeitos dos tratamentos convencionais, mas também melhorar a qualidade de vida dos pacientes (SCHWAMBACH LB e QUEIROZ LC, 2023). Por fim, esses achados reforçam a ideia de que atividades físicas regulares, como yoga, pilates e caminhadas, não apenas beneficiam o corpo, mas também impactam positivamente a saúde mental.

### **Intervenções Psicológicas**

De modo geral, tais práticas mostraram-se úteis quanto a melhora no bem-estar emocional e psicossocial dos pacientes. A exemplo disso, tem-se o estudo realizado com 21 homens residentes em três instituições de saúde mental voltadas à recuperação da dependência química, na qual a prática da terapia comunitária foi eficaz na redução da ansiedade e depressão, promovendo acolhimento e apoio emocional no ambiente da APS. Logo, evidenciando o potencial dessa terapia em criar redes de suporte emocional entre os pacientes, alinhando-se à abordagem comunitária característica da APS (LEMES AG, et al., 2020).

Sob outra perspectiva, o *mindfulness* se mostrou uma ferramenta eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e depressão, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19. A prática foi associada a um enfrentamento mais eficaz do sofrimento psicoemocional, especialmente em cenários de alta carga emocional (ALMEIDA LS, et al., 2021).

Ademais, outra estratégia a se pensar quando pensar em intervenções psicológicas é a meditação podendo complementar o *mindfulness*, compartilhando propósitos semelhantes de aumento da consciência e equilíbrio psicológico (SCHWAMBACH LB e QUEIROZ LC, 2023).

### **Intervenções Fisiológicas**

Primordialmente, dentre as intervenções fisiológicas mencionadas, destacam-se a fitoterapia e a aromaterapia. A fitoterapia, reconhecida pela Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, mostrou-se eficaz no manejo da depressão leve a moderada, especialmente quando combinada com psicoterapia ou medicação (SANTOS IR, 2023).

Plantas como o mulungu têm propriedades ansiolíticas, enquanto o gengibre, recomendado em situações específicas como náuseas durante a gravidez, também apresenta benefícios no bem-estar emocional. Essa prática fortalece a integração entre saberes populares e científicos, promovendo cuidado humanizado e reduzindo a o excesso de medicalização (SILVA AA e PADILHA WA, 2022).

A aromaterapia, por sua vez, demonstrou ser uma alternativa complementar viável. Óleos essenciais, como o de lavanda e os cítricos, auxiliam na redução de sintomas depressivos e promovem relaxamento e melhora do humor. Sua aplicação, seja por inalação ou massagens, contribui para maior adesão ao tratamento convencional e alívio de efeitos colaterais, reforçando a abordagem integral da saúde mental (SANTOS IR, 2023; BRITO AM, et al., 2013).

## Outros Achados

Embora as terapias complementares mostrem-se promissoras no tratamento da depressão na APS, sua implementação ainda enfrenta desafios. Exemplo disso, é a escassez de profissionais capacitados, a falta de infraestrutura adequada e a resistência de alguns setores da saúde, que se apresentam como obstáculos a serem superados (RIBEIRO MC, 2022). A fitoterapia, por exemplo, exige cautela em sua aplicação, especialmente em casos graves, onde a integração com o tratamento farmacológico tradicional é crucial. Ademais, a complexidade da depressão e a variabilidade individual dos pacientes demandam uma abordagem terapêutica abrangente e personalizada, combinando diferentes métodos para alcançar resultados mais eficazes (CARVALHO SR e BAIENSE AS, 2023).

Outro obstáculo é a resistência institucional e cultural, pois mesmo com a expansão das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) pelo SUS, a adesão ainda é limitada. Por isso, sugere-se que os programas integrados de saúde poderiam superar essas barreiras, mas isso requer articulação intersetorial e capacitação contínua das equipes (JUNG GH e CHIN YR, 2015).

Por outro lado, a crescente incorporação de terapias complementares na APS tem o potencial de otimizar o cuidado, promovendo uma abordagem mais humanizada e menos medicalizante. A integração dessas práticas aos tratamentos convencionais pode ampliar as possibilidades de cuidado, impactando positivamente o bem-estar dos pacientes e promovendo a saúde de forma integral.

Além disso, a utilização de terapias complementares pode contribuir para a redução de custos e otimizar recursos, aumentando a adesão dos pacientes aos tratamentos e, conseqüentemente, sua efetividade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018).

No entanto, a concretização desses avanços depende da superação de desafios importantes. É crucial investir na formação de profissionais de saúde, qualificando-os para a aplicação segura e eficaz das terapias complementares. Da mesma forma, a infraestrutura da APS precisa ser adaptada para comportar a oferta dessas práticas, garantindo acessibilidade e qualidade no atendimento (BRASIL, 2006). Além disso, a realização de novos estudos clínicos robustos é fundamental para comprovar a eficácia e a segurança das intervenções, fortalecendo a base científica que sustenta sua utilização e promovendo sua integração ao sistema de saúde.

Portanto, para consolidar o papel das terapias complementares no tratamento da depressão, a realização de estudos de alta qualidade metodológica é essencial. Nesse contexto, tais estudos devem avaliar a efetividade, segurança e os mecanismos de ação dessas terapias, além de investigar a melhor forma de integrá-las ao tratamento convencional.

Desse modo, a ampliação da base de evidências científicas contribuirá para a maior aceitação e incorporação dessas práticas na APS, promovendo um cuidado mais humanizado, com potencial para reduzir custos e aumentar a adesão dos pacientes ao tratamento, resultando em maior efetividade no controle da depressão (CARVALHO SR e BAIENSE AS, 2023; SANTOS IR, 2023; SCHWAMBACH LB e QUEIROZ LC, 2023).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, apesar da utilização das terapias complementares mencionadas nesta revisão (yoga, pilates, fitoterapia, aromaterapia, terapia comunitária) serem consideradas e aplicadas como adjuvantes no tratamento da depressão, elas apresentam suas limitações e carecem de mais evidências para reforçar o uso dessas terapias mencionadas em estudos singulares. Porém, é recomendando o uso delas no plano terapêutico, associado a terapias de maior impacto, para auxiliar na redução dos sintomas depressivos e na diminuição dos efeitos colaterais dos antidepressivos, além de potencializar o efeito farmacêutico dos mesmos, ressaltando o fato da necessidade da capacitação correta dos profissionais para prática de tais terapias, para que sejam executadas da maneira e indicação correta.

## AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Expressamos a sincera gratidão à sexta edição do Congresso dos Acadêmicos de Medicina de Medicina de Goiás (VI CAMEG) e a Associação Goiana de Medicina de Família e Comunidade (AGOMEFAC), tanto pelo apoio financeiro, quanto pelo incentivo intelectual sobre a publicação da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA LS et al. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. *Research, Society and Development*, 2021; 10(15): e545101523559.
2. BERTOLI J, et al. Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, 2021; 18(38): 111-122.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Carteira de serviços da atenção primária à saúde (CaSAPS). 2019. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carteira\\_servicos\\_atencao\\_primaria\\_saude\\_profissionais\\_saude\\_gestores\\_completa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carteira_servicos_atencao_primaria_saude_profissionais_saude_gestores_completa.pdf)
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 23 ago. 2024.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS: atitude de cuidado integral à saúde das pessoas. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
6. BRITO AM et al. Aromaterapia: da gênese a atualidade. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, 2013; 15(4): e789-793.
7. CARVALHO SR e BAIENSE AS. O uso de fitoterápicos em pacientes com depressão. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE*, 2023; 9(10).
8. CORREIA CA et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2020; 25: e0118.
9. GUIMARÃES JM e LIMA AM. Transtornos de humor durante a pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. *Revista científica saúde e tecnologia*, 2021; 1(2): 128.
10. HE X. Physical activity in the treatment of depression in college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2022; 28(1): 68-71.
11. JUNG GH e CHIN YR. The effects of an integrated health care program on the physical, psychosocial, and spiritual health of people with mental disorder in community. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 2015; 26(2): e69.
12. KATON W, et al. Collaborative care for patients with depression and chronic illnesses. *The New England Journal of Medicine*, 2010; 363(27): 2611-2620.
13. LEMES AG et al. Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão. *Escola Anna Nery*, 2020; 24(3).
14. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde nº03/2020: depressão e ansiedade. 2020, Brasília - DF.
15. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório Mundial da Saúde Mental: transformando a saúde mental para todos. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2022.
16. RIBEIRO MC. Implementação de práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde: barreiras e facilitadores. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2022.
17. SANTOS IR. Terapia medicamentosa e terapias complementares para depressão: uma revisão integrativa da literatura. Universidade Federal de Alagoas, 2023.
18. SCHWAMBACH LB e QUEIROZ LC. Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2023; 33: e33077.
19. SILVA AA e PADILHA WA. Fitoterapia e desmedicalização na Atenção Primária à Saúde: um caminho possível?. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 2022; 17(44): e2521.

20. SILVA JF et al. Os desafios para a implementação das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde. *Revista de Casos e Consultoria*, 2021; 12(1): e26298.
21. STAHL SM. *Psicofarmacologia – bases neurocientíficas e aplicações práticas*. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.
22. VANCINI RL et al. Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arquivos de neuropsiquiatria*, 2017; 75(12): e850–857.
23. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Traditional Medicine Strategy 2014-2023*. Geneva: World Health Organization; 2013.
24. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Traditional, complementary and integrative medicine*. 2018. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1).