



Práticas integrativas no tratamento complementar de transtornos psiquiátricos

Integrative practices in the complementary treatment of psychiatric disorders

Prácticas integrativas en el tratamiento complementario de los trastornos psiquiátricos

Luigi Queiroz Borges¹, Marisangela Balz¹, Leonardo Leite Rimolo¹, Andressa Milo Fernandes de Moraes¹.

RESUMO

Objetivo: Demonstrar a eficácia, segurança e potencial papel das terapias integrativas como tratamento complementar para transtornos psiquiátricos, mediante a síntese e análise crítica dos estudos disponíveis na literatura científica. **Métodos:** Para alcançar esse objetivo foi desenvolvido um estudo secundário do tipo bibliográfico, exploratório e descritivo por meio de uma revisão integrativa realizando buscas nas bases de dados do Pubmed, Google Acadêmico, BVS, utilizando os descritores "Integrative practices", "Integrative and Complementary Practices", "Psychiatric disorders". **Resultados:** Realizou-se uma análise rigorosa e abrangente das informações disponíveis, fornecendo insights sobre possíveis lacunas no conhecimento existente, destacando áreas que requerem investigação adicional, identificando questões relacionadas à padronização, riscos e segurança na utilização de práticas integrativas complementares, contribuindo para uma compreensão mais holística e informada dessas modalidades terapêuticas, proporcionando uma compreensão aprofundada sobre a eficácia, segurança e potencial das terapias integrativas como complemento ao tratamento de transtornos psiquiátricos. **Conclusão:** Conclui-se que a utilização das PICS como prática complementar é uma alternativa terapêutica não medicamentosa eficaz e segura para pacientes com transtornos psiquiátricos, porém, demonstra a necessidade de mais estudos de alta qualidade para reduzir possíveis vieses.

Palavras-chave: Práticas integrativas, Práticas integrativas e complementares, Transtornos psiquiátricos.

ABSTRACT

Objective: To demonstrate the efficacy, safety and potential role of integrative therapies as a complementary treatment for psychiatric disorders, through the synthesis and critical analysis of the studies available in the scientific literature. **Methods:** To achieve this objective, a secondary study of the bibliographic, exploratory and descriptive type will be developed through an integrative review, performing searches in the databases of Pubmed, Google Scholar, VHL, using the descriptors "Integrative practices", "Integrative and Complementary Practices", "Psychiatric disorders". **Results:** A rigorous and comprehensive analysis of the available information was carried out, providing insights into possible gaps in existing knowledge, highlighting areas that require further investigation, identifying issues related to standardization, risks and safety in the use of complementary integrative practices, contributing to a more holistic and informed understanding of these therapeutic modalities, providing an in-depth understanding of the efficacy,

¹ Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros - GO.

safety, and potential of integrative therapies as an adjunct to the treatment of psychiatric disorders. Conclusion: it is concluded that the use of PICS as a complementary practice is an effective and safe non-pharmacological therapeutic alternative for patients with psychiatric disorders, however, it demonstrates the need for more high-quality studies to reduce possible biases.

Keywords: Integrative practices, Integrative and complementary practices, Psychiatric disorders.

RESUMEN

Objetivo: Demostrar la eficacia, seguridad y potencial papel de las terapias integrativas como tratamiento complementario de los trastornos psiquiátricos, a través de la síntesis y análisis crítico de los estudios disponibles en la literatura científica. **Métodos:** Para lograr este objetivo, se desarrollará un estudio secundario de tipo bibliográfico, exploratorio y descriptivo a través de una revisión integrativa, realizando búsquedas en las bases de datos de Pubmed, Google Scholar, BVS, utilizando los descriptores "Prácticas Integrativas", "Prácticas Integrativas y Complementarias", "Trastornos psiquiátricos". **Resultados:** Se llevó a cabo un análisis riguroso y exhaustivo de la información disponible, que permitió conocer las posibles lagunas en el conocimiento existente, destacando las áreas que requieren una mayor investigación, identificando cuestiones relacionadas con la normalización, los riesgos y la seguridad en el uso de prácticas integradoras complementarias, contribuyendo a una comprensión más holística e informada de las mismas Modalidades terapéuticas, que proporcionan una comprensión profunda de la eficacia, la seguridad y el potencial de las terapias integrativas como complemento del tratamiento de los trastornos psiquiátricos. **Conclusión:** Se concluye que el uso de PICS como práctica complementaria es una alternativa terapéutica no farmacológica efectiva y segura para pacientes con trastornos psiquiátricos, sin embargo, demuestra la necesidad de más estudios de alta calidad para reducir los posibles sesgos.

Palabras clave: Prácticas integrativas, Prácticas integrativas y complementarias, Trastornos psiquiátricos.

INTRODUÇÃO

As terapias integrativas têm despertado grande curiosidade de estudos devido sua ampla utilização. Nesse contexto surge o interesse de compreender a intrínseca relação das diferentes terapias integrativas com os diversos processos patológicos dos transtornos psiquiátricos, já que se observa um número progressivo de casos ao longo dos últimos anos, demonstrando a necessidade dos médicos terem um entendimento das diferentes modalidades terapêuticas que poderia ofertar aos seus pacientes, seus usos, funções e o modo com que elas poderiam auxiliar na qualidade de vida e progressão dos diferentes transtornos psiquiátricos. Dessa forma, com este trabalho pretende-se demonstrar o modo com que os diversos transtornos psiquiátricos poderiam ser trabalhados de uma maneira mais integral e humanizada por meio das terapias integrativas complementares, bem como poderiam auxiliar nos processos de administração, ou até cura, da doença (OMS, 2013).

Dessa forma, no ano de 1948 na Primeira Assembleia Mundial da Saúde, a OMS definiu saúde como: "Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença ou enfermidade". Essa definição revolucionou a forma como a saúde passou a ser compreendida, enfatizando não apenas a ausência de doença, mas sim o completo bem-estar em todos os seus aspectos: físico, mental, social e espiritual. Essa abordagem holística destacou a importância de considerar diversos fatores para a promoção e manutenção da saúde das pessoas, opondo-se ao modelo biomédico tradicional (OMS, 2013).

De acordo com Melo et al. (2013) modelo biomédico vigente, hegemônico, considera o corpo humano como uma máquina complexa composta por diferentes e minuciosas partes que se relacionam obedecendo apenas aos princípios físicos naturais. As Práticas Integrativas Complementares em saúde (PICS) diferem desse modelo convencional, tendo como enfoque o olhar holístico sobre o ser humano, ao considerá-lo como uma unidade de mente/corpo/espírito, se aproximando da definição de saúde reformulada pela OMS e sobrepujando o modelo biomédico tradicional.

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC) são abordagens terapêuticas que complementam os cuidados convencionais da medicina, enfatizando a integração do ser no processo de cura. Elas incluem técnicas como acupuntura, fitoterapia, yoga, entre outras. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define as PICS como "um conjunto diversificado de práticas e produtos terapêuticos, enraizados em tradições culturais e experiências populares, que são utilizados para manter a saúde, bem-estar e tratar diversas condições físicas e mentais" (OMS, 2013).

A construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), iniciou-se a partir das diretrizes e recomendações de várias Conferências Nacionais de Saúde e da OMS. No Brasil a PNPIC, foi criada em 2006, após ter sido aprovada por unanimidade pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), nas Portarias Ministeriais nº 971 em 03 de maio de 2006, e nº 1.600 de 17 de julho (BRASIL, 2015). "As diretrizes da PNPIC têm como foco principal garantir a prevenção, a promoção e a recuperação da saúde dos indivíduos, através de cuidado humanizado e integral e propõe o fortalecimento da participação popular na implementação das PIC, pois é por meio dessa participação que novas ideias serão disseminadas" (DA COSTA MATOS et al., 2018, p. 2).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) por terem sua base no conceito holístico, em que se observa e trata o indivíduo como um todo, faz com que o profissional e paciente estabeleçam uma relação de vínculo e benefício mútuo. A utilização destas terapias demonstra resultados benéficos para os indivíduos que as praticam regularmente, como transformações na esfera social e estilo de vida, estreitamento do vínculo social, fortalecimento da comunidade, elevação da autoestima, diminuição do estresse e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida. (OPAS, 2024).

As PICS têm por definição serem tratamentos que se baseiam em recursos terapêuticos voltados aos conhecimentos tradicionais, destinados à prevenção de diversas doenças. Elas também podem ser usadas como tratamentos paliativos no caso de algumas doenças crônicas. Hoje, segundo relatório da Organização Pan-Americana de Saúde (2024), o Brasil é considerado uma referência mundial no que diz respeito à inserção destas práticas no SUS, oferecendo para a população gratuitamente 29 recursos terapêuticos.

Assim, o uso das PICS é baseado em evidências científicas e essas têm mostrado muitos benefícios no tratamento integrado com a medicina curativa. Além disso, a medicina moderna está se voltando cada vez mais para prevenção de doenças e tem como grande aliado o uso das PICS. Dessa maneira, os profissionais estão se especializando para uma maior valorização dos conhecimentos que originam essas práticas.

Nesse contexto, questões são levantadas permeando a diversidade de PICS é a falta de regulamentação e padronização. A ausência de critérios uniformes para a prática e educação nessas áreas pode levar a problemas como falta de controle de qualidade, variação na eficácia dos tratamentos e até riscos à segurança dos pacientes? A falta de treinamento adequado de praticantes em certas PICS pode resultar em tratamentos ineficazes ou até mesmo prejudiciais? Além disso, a falta de regulamentação pode permitir a proliferação de falsas promessas ou ainda práticas não baseadas em evidências, causando confusão e potencialmente prejudicando a confiança do público nessas abordagens?

Diante desse cenário em parceria com a BIREME/OPAS, Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn) e Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde (OBSERVAPICS), o Ministério da Saúde vem desenvolvendo várias pesquisas relacionadas às PICS e produzindo mapas de evidências quanto a sua efetividade clínica a fim de subsidiar o uso das PICS de forma racional, segura e eficaz no SUS e auxiliando a gestão em sua implementação e oferta na rede de atenção à saúde (OPAS, 2024).

Partindo dessa problemática, esse estudo teve como objetivo demonstrar a eficácia, segurança e potencial papel das terapias integrativas como tratamento complementar para transtornos psiquiátricos, mediante a síntese e análise crítica dos estudos já disponíveis na literatura científica. Para isso se utilizará de buscas para revisar e sintetizar estudos clínicos controlados que investigaram os efeitos das PICS aplicadas aos transtornos psiquiátricos, identificando terapias integrativas mais promissoras e os benefícios

clínicos observados em relação à redução de sintomas, melhoria do bem-estar emocional e funcionalidade global dos pacientes. Além de investigar os possíveis mecanismos biológicos, psicossociais e neurofisiológicos pelos quais as terapias integrativas podem influenciar os transtornos psiquiátricos, de forma que auxilie os profissionais da saúde a utilizar as terapias integrativas e complementares para auxiliar em uma conduta holística aos pacientes com maior segurança, potencial e efetividade.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo secundário do tipo bibliográfico, exploratório e descritivo por meio de uma revisão integrativa. O estudo bibliográfico se baseia em literaturas estruturadas, obtidas de livros e artigos científicos provenientes de bibliotecas convencionais e virtuais. O estudo descritivo-exploratório visa à aproximação e familiaridade com o fenômeno-objeto da pesquisa, descrição de suas características, criação de hipóteses e apontamentos, e estabelecimento de relações entre as variáveis estudadas no caso. Este estudo secundário não viola nenhuma legislação vigente relacionada à ética na pesquisa em humanos ou animais.

A pergunta de pesquisa estruturada norteadora deste protocolo é: Qual é a eficácia, segurança e potencial papel das Terapias Integrativas Complementares em Saúde no tratamento suplementar em saúde mental? Serão elegíveis neste protocolo estudos primários: estudos de caso e ensaios clínicos controlados e não controlados que relacionam “Terapias Integrativas Complementares em Saúde”, “Transtornos psiquiátricos” no período de 2015 a 2024. Não haverá restrição do idioma e utilizaremos apenas as pesquisas que abrangerem os 29 recursos terapêuticos, ou seja, as terapias integrativas abordadas no Sistema Único de Saúde.

Estudos encontrados, mas que na leitura dos artigos não forem identificados dados para as variáveis para os descritores ou que apresentem duplicidade na base de dados serão excluídos. Para o levantamento de potenciais estudos elegíveis serão consultados as bases de dados do Pubmed, Google Acadêmico, BVS e Science Direct. Para o delineamento dos descritores foi utilizado a plataforma Medical SubjectHeadings. Como estratégia de busca, os descritores selecionados foram: “IntegrativePractices”, “IntegrativeandComplementaryPractices”, “PsychiatricDisorders”. Os operadores booleanos utilizados foram o “AND” e “OR”. Os critérios de inclusão serão: serem publicados nos últimos dez anos e responderem aos objetivos do estudo. Serão excluídos artigos que não se enquadram no recorte temporal ou que não respondem aos objetivos.

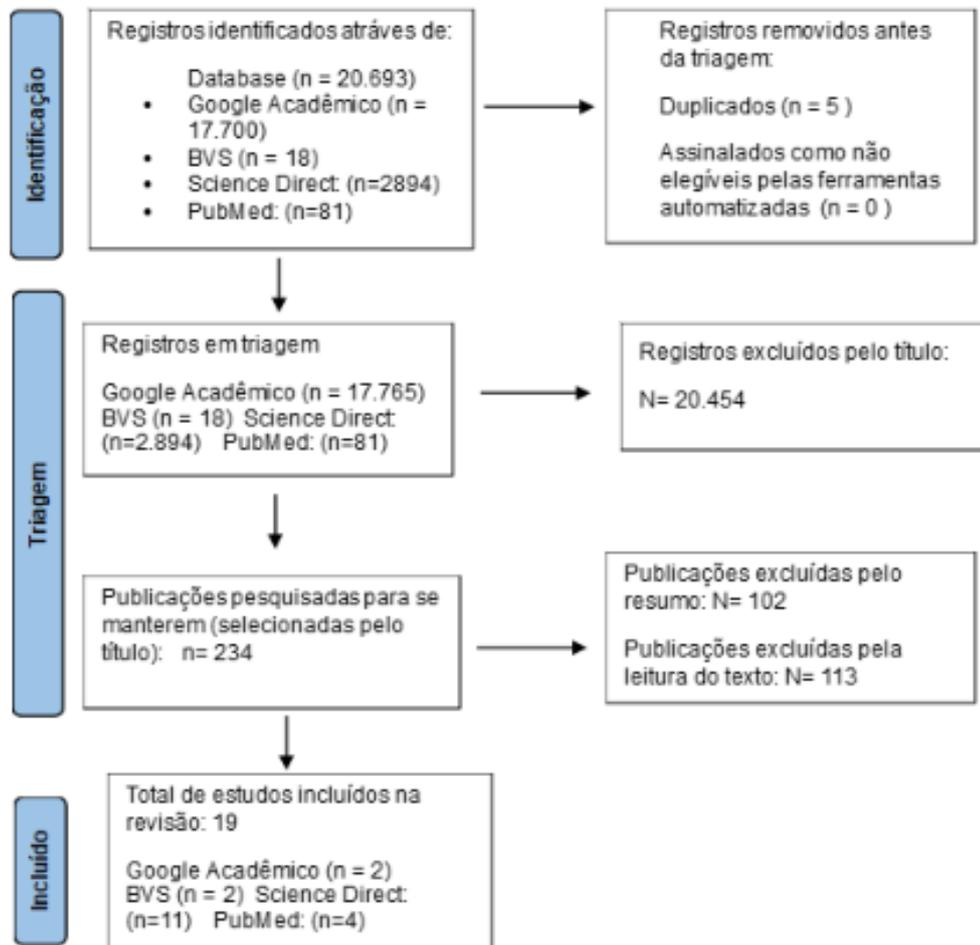
As buscas foram realizadas entre 01 e 07 de julho/2024 e foram conduzidas por dois avaliadores de maneira independente (“L.Q.B” e “L.L.R”), as dúvidas e discordâncias serão avaliadas e resolvidas entre os avaliadores e as divergências sanadas por um terceiro avaliador com expertise (M.B).

Após a leitura exploratória e seleção do material, inicia-se a revisão analítica das obras selecionadas, o que permitirá a organização das ideias de acordo com a relevância e a sintetização, com o objetivo de fixar as ideias fundamentais para a solução do problema em questão. Após a revisão analítica, foi realizada a leitura interpretativa, que trata do comentário feito através da ligação dos dados obtidos nas fontes ao problema da pesquisa e aos conhecimentos prévios. Após a leitura interpretativa, inicia-se a tomada de apontamentos que dizem respeito às anotações que consideram o problema da pesquisa, ressaltando as ideias e dados mais relevantes.

RESULTADOS

O número total de artigos avaliados nesta revisão integrativa após a primeira busca com os descritores selecionados foram 20.693, a partir da leitura dos títulos foram excluídos 20.454 e após a leitura dos resumos excluiu-se 102 artigos e 132 foram selecionados para a leitura completa, permanecendo 19 artigos no estudo por atenderem aos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. compondo assim a revisão integrativa final. Todo o processo de seleção que resultou na inclusão destes foi apresentado em forma de fluxograma abaixo.

Figura 1 - Fluxograma baseado no modelo PRISMA com os resultados da seleção dos artigos



Fonte: Borges LQ, et al., 2025.

O detalhamento dos dados bibliométricos de cada trabalho incluído, com autores e ano de publicação, palavras-chave, periódico e local foram apresentados no **Quadro 1**. Por conseguinte, a descrição dos objetivos, métodos e resultados dos estudos estão descritos no **Quadro 2**.

Quadro 1 - Dados bibliométricos.

Autor	Palavras-chave	Periódico	Local
Grampos et al. 2023.	sleep disorder, posttraumatic stress disorder, military health, mind-body therapies, complementary therapies, military personnel, veterans, yoga, meditation, mindfulness.	Psychological Reports	Estados Unidos
Novaes et al. 2017.	Acupuntura; Ansiedade; Estresse Psicológico; Neoplasias da Mama; Revisão.	JMPHC. Journal of Management and Primary Health Care	Brasil
Cramer et al. 2017.	"breast cancer", "early breast cancer", "locally advanced breast cancer", "advanced breast cancer", "high risk", "yoga", "alternative/complementary therapy", "yogic", "asana", "pranayama", "dhyana", "dharana" and "meditation".	Cochrane Database of Systematic Reviews	Reino Unido
Shea et al. 2022.	anxiety; complementary therapy; depression; eating disorders; evidence-based psychological treatment; mapping review; posttraumatic stress disorder; yoga.	Journal of Clinical Psychology	Australia

Arasappa et al. 2021.	Feedback; psychiatric disorders; retrospective study; yoga; yoga practice.	Indian Journal of Psychiatry.	India
Nyer et al. 2019.	depression; heat; heated yoga; hyperthermia; major depressive disorder (MDD); yoga.	The Journal of Alternative and Complementary Medicine	Estados Unidos
Diéguez et al. 2024.	Art therapyMental healthDay hospitalClinical debriefing, therapeutic factors	The Arts in Psychotherapy	Estados Unidos
Rodrigues et al. 2023.	Mental health; Traditional Chinese medicine; Acupuncture; Taijiquan; Qigong; Chinese herbal medicine.	Brain Behavior and Immunity Integrative	Brasil
Rastogi et al. 2022.	Sem palavras-chave	Foundations of Art Therapy	Estados Unidos
Jensen et al. 2024.	Mental health; Mental health disorder; Middle East and Africa region; Traditional plants; Traditional medicinal plants.	Pharma Nutrition	Itália
Tamayo et al. 2022.	Acupuncture; Mind-body therapies; Collaborative care model; Major depressive disorder.	Journal of Tradicional and Complementary Medicine.	China
Nejadghaderi et al. 2024.	PTSD; Mindfulness; Complementary health; Meditation; Traumatic stress; Randomized controlled trial; Pooled; Analysis; Integrative health.	Psychiatry Research	Estados Unidos
Vora et al. 2024.	Essential oils; Aromatherapy; Aromatherapy Mechanism; Phytotherapy; Sleep disorders; Mood disorders.	Journal of Ethnopharmacology	China
Jonsson et al. 2020.	Virya yoga; Primary healthcare; Compassion-focused therapy; Mixed depression and anxiety; Affect school; Alexithymia.	Complementary Therapies in Clinical Practice.	United Kingdom
Punia et al. 2024.	Major depressive disorder; Ayurveda; <i>Whole system research; Escitalopram; Whole system Ayurveda Management protocol.</i>	Journal of Ayurveda and Integrative Medicine	India
Deuel et al. 2020.	Parkinson disease; complementary alternative medicine; acupuncture; Tai Chi; yoga; cannabis.	Neurotherapeutics	Estados Unidos
Junior et al. 2022.	Mindfulness: Substance use disorder; Therapeutic community; Residential treatment.	Addictive Behaviors Reports	United Kingdom
Shapero et al. 2018.	Sem palavras-chave	Focus: the Journal of Lifelong Learning in Psychiatry	Estados Unidos
Cavicchioli et al. 2018.	Alcohol use disorder, Drugs use disorders, Mindfulness, Incremental effectiveness, Primary and secondary outcomes, Meta-analysis.	Karger	Suíça

Fonte: Borges LQ, et al., 2025.

Quadro 2 - Correlação dos autores, sua metodologia e local de publicação.

Autor	Objetivos	Resultados
Grampos et al. 2023.	Promover uma revisão capaz de abordar os diferentes tipos de abordagens para a insônia e os mecanismos pelos quais as práticas de HIC podem ser eficazes	Foi encontrado um mecanismo neurobiológico de melhora de sono envolvendo o hipocampo, o qual é reduzido no TEPT e aumentado em quem realiza meditação, loga, Tai Chi e Qigong, além disso, foi encontrado outro mecanismo relacionado ao GABA, onde se tem níveis mais baixos em pacientes com TEPT e 27% maiores que o normal após apenas 1 hora de loga.
Novaes et al. 2017.	Esta revisão integrativa buscou conhecer, na literatura, informações sobre a aplicação da acupuntura na ansiedade e no estresse de mulheres com câncer de mama.	Os artigos demonstraram a efetividade da acupuntura no tratamento do estresse e da ansiedade no câncer de mama no período pré-operatório e durante a quimioterapia.

Autor	Objetivos	Resultados
Cramer et al. 2017.	Avaliar os efeitos da ioga na qualidade de vida relacionada à saúde, saúde mental e sintomas relacionados ao câncer entre mulheres com diagnóstico de câncer de mama que estão recebendo tratamento ativo ou concluíram o tratamento.	Dezessete estudos que compararam ioga versus nenhuma terapia forneceram evidências de qualidade moderada mostrando que a ioga melhorou a qualidade de vida relacionada à saúde (SMD combinada 0,22, IC 95% 0,04 a 0,40; 10 estudos, 675 participantes), reduziu a fadiga (SMD combinada -0,48, IC 95% -0,75 a -0,20; 11 estudos, 883 participantes) e reduziu os distúrbios do sono em curto prazo (SMD combinada -0,25, IC 95% -0,40 a -0,09; seis estudos, 657 participantes). O gráfico de funil para qualidade de vida relacionada à saúde foi assimétrico, favorecendo nenhuma terapia, e o gráfico de funil para fadiga foi aproximadamente simétrico. Isso sugere um baixo risco geral de viés de publicação. Quatro estudos que compararam ioga versus intervenções psicossociais/educacionais forneceram evidências de qualidade moderada indicando que a ioga pode reduzir a depressão (SMD combinada -2,29, IC 95% -3,97 a -0,61; quatro estudos, 226 participantes), ansiedade (SMD combinada -2,21, IC 95% -3,90 a -0,52; três estudos, 195 participantes) e fadiga (SMD combinada -0,90, IC 95% -1,31 a -0,50; dois estudos, 106 participantes) em curto prazo.
Shea et al. 2022.	Realizar uma revisão que aborde a possibilidade de utilizar a ioga com TCC para ansiedade e depressão, e a integração da ioga em modelos de tratamento intensivo para TEPT.	No geral, a revisão identificou dez estudos publicados e três não publicados, representando um único grupo ou pequenos projetos de pesquisa quase-experimentais.
Arasappa et al. 2021.	O objetivo do estudo foi avaliar o feedback dos pacientes que frequentaram sessões de ioga em um centro de ioga em um hospital neuropsiquiátrico terciário.	A grande maioria dos pacientes relatou que a prática de ioga os ajudou. A análise de correlação de Spearman revelou associações positivas entre a melhoria atribuída à ioga e as variáveis que afetam a qualidade dos serviços de ioga no centro, incluindo a qualidade das sessões de ioga frequentadas. A saúde geral e a melhora do sono também se correlacionaram positivamente com a melhora atribuída à ioga.
Nyer et al. 2019.	Não há estudos conhecidos de exposição simultânea a altas temperaturas e ioga para o tratamento da depressão. Este estudo explorou a aceitabilidade e viabilidade da ioga aquecida (Bikram) como tratamento para indivíduos com sintomas depressivos.	A modelagem multinível revelou melhorias significativas ao longo do tempo em ambos os HRSD-17 avaliados pelo médico ($p = 0,003$; $d_{GLMM} = 1,43$) e o Inventário de Depressão de Beck (BDI; $p < 0,001$, $d_{GLMM} = 1,31$) sintomas depressivos, bem como os quatro desfechos secundários: desesperança ($p = 0,024$, $d_{GLMM} = 0,57$), ansiedade ($p < 0,001$, $d_{GLMM} = 0,78$), capacidade cognitiva/física ($p < 0,001$, $d_{GLMM} = 1,34$) e qualidade de vida ($p = 0,007$, $d_{GLMM} = 1,29$). Dos 23 participantes com dados até a semana 3 ou posterior, 12 (52,2%) responderam ao tratamento (redução de $\geq 50\%$ na pontuação HRSD-17) e 13 (56,5%) atingiram remissão (pontuação HRSD ≤ 7).
Diéguez et al. 2024.	foi realizado um estudo com o objetivo principal de identificar e analisar quais as condições e/ou fatores terapêuticos que fazem da arteterapia um recurso terapêutico eficaz.	A arteterapia foi percebida como uma intervenção terapêutica útil pelas equipes médicas. Bem-estar, Efeitos Terapêuticos, Regulação, Metacognição e Elaboração são os principais benefícios. O Debriefing Clínico foi percebido como necessário para integrar a arteterapia ao tratamento.
Rodrigues et al. 2023.	O objetivo deste estudo é analisar as evidências atuais sobre a eficácia da medicina tradicional chinesa (MTC) para a saúde mental e informar possíveis aplicações em ambientes de saúde ocidentais.	A introdução da MTC no sistema de saúde pode ter um impacto positivo no tratamento de certas doenças mentais e melhorar a qualidade de vida dos pacientes que sofrem de outras doenças. A MTC também pode ser útil para populações que não têm acesso ou recebem terapias convencionais.

Autor	Objetivos	Resultados
Rastogi et al. 2022.	Definir a doença mental e fornecer critérios para entender quando os sintomas atingem um nível significativo para serem considerados uma doença de condição de saúde mental.	O capítulo fornece diferentes maneiras pelas quais a arteterapia apoia a saúde mental e a recuperação da saúde mental e utiliza informações sobre a arteterapia para distúrbios específicos e em diferentes ambientes.
Jensen et al. 2024.	Esta revisão tem como objetivo explorar os benefícios de 15 plantas medicinais disponíveis no MEA e fornecer aos pesquisadores conhecimento sobre como esses medicamentos fitoterápicos podem aliviar os sintomas associados a mudanças na saúde mental.	Dadas as preocupações com o uso de drogas a longo prazo, há um interesse crescente em abordagens multidirecionadas usando plantas medicinais. Eles oferecem uma alternativa econômica e menos perigosa, especialmente para aqueles com comorbidades crônicas. Os suplementos alimentares à base de plantas medicinais estão aumentando na região MEA, onde o uso cultural e tradicional dessas plantas é extenso. No entanto, a aplicação prática desses suplementos é muitas vezes limitada em cenários do mundo real.
Tamayo et al. 2022.	Apresentamos uma série de casos baseada nas diretrizes da CARE10 de 15 participantes que estiveram envolvidos em um tratamento diversificado e integrado criado para avaliar a eficácia de um tratamento multidisciplinar para diminuir os sintomas e melhorar a saúde e a qualidade de vida.	a terapia colaborativa de saúde reconhece que a depressão é uma condição multidimensional e que o tratamento farmacológico sozinho pode atingir apenas uma faceta do TDM, permitindo que outros fatores persistam. Estudos têm mostrado como modelos colaborativos com um alvo multicomponente (biológico, psicológico e sociocultural) melhoram os sintomas de depressão com efeitos a longo prazo; eles também controlam comorbidades e são mais econômicos.
Nejadghaderi et al. 2024.	Realizar uma revisão que estabeleça se a Ioga é uma intervenção complementar segura e eficaz para reduzir o TEPT e sintomas depressivos em indivíduos com TEPT.	A meta-análise indicou que, em comparação com as intervenções de controle, a participação em intervenções de Ioga melhorou significativamente os sintomas de TEPT autorrelatados (diferença média padronizada [SMD]: -0,51; intervalo de confiança de 95% [IC]: -0,68, -0,35) e imediato (SMD: -0,39; IC 95%: -0,56, -0,22) e de longo prazo (SMD: -0,44; IC 95%: -0,74, -0,13). ECRs mais rigorosos são necessários.
Vora et al. 2024.	Este artigo de revisão abrangente tem como objetivo explorar o uso de óleos essenciais para aromaterapia, esclarecendo suas diversas aplicações, evidências científicas e considerações de segurança. Além disso, o crescente interesse no uso de óleos essenciais como terapias complementares em conjunto com a medicina convencional é explorado, ressaltando a importância das abordagens colaborativas de saúde.	o artigo examina os fatores que influenciam a qualidade e a pureza dos óleos essenciais, elucidando a importância da padronização e certificação para o uso seguro. É fornecida uma avaliação abrangente dos efeitos terapêuticos dos óleos essenciais, abrangendo seu potencial como agentes antimicrobianos, analgésicos, ansiolíticos, anti-inflamatórios, entre outros. Ensaio clínico e estudos pré-clínicos são discutidos para consolidar as evidências existentes sobre sua eficácia no tratamento de diversas condições de saúde, tanto físicas quanto psicológicas. As considerações de segurança são de suma importância ao empregar óleos essenciais, e esta revisão aborda possíveis efeitos adversos, contraindicações e melhores práticas para garantir o uso responsável.

Autor	Objetivos	Resultados
Jonsson et al. 2020.	O presente estudo piloto investigou a viabilidade de um tratamento em grupo de oito semanas que integra o foco na emoção psicoeducação, terapia focada na compaixão e Virya yoga para depressão e ansiedade na atenção primária à saúde.	Grandes tamanhos de efeito dentro do grupo em todas as medidas de resultado foram encontrados no pós-tratamento. A redução dos sintomas não diferiu entre os grupos ($p = 0,155$). Melhoria em alexitimia correlacionaram-se significativamente ($p < 0,05$) com a quantidade de prática de ioga entre as sessões.
Punia et al. 2024.	Avaliar a eficácia do protocolo de gerenciamento de Ayurveda de todo o sistema no Transtorno Depressivo Maior.	O estudo mostrou que o grupo Ayurveda produziu melhora significativa em relação ao grupo controle em HDRS ($p = 0,01$), HARS ($p = 0,03$), PSQI ($p = 0,03$), WHOQOL-Bref ($p < 0,001$) e escala de efeitos colaterais UKU ($p = 0,02$). Ambos os grupos apresentaram melhorias em todos os parâmetros, exceto no WHOQOL-Bref, onde o grupo Ayurveda apresentou apenas melhorias ($p < 0,001$). O tamanho do efeito mostrou grande efeito no WHOQOL-Bref. Efeitos colaterais leves foram relatados no grupo controle e nenhum no grupo Ayurveda.
Deuel et al. 2020.	Nesta revisão, o objetivo é fornecer uma atualização sobre os ensaios clínicos que avaliaram a eficácia de tratamentos complementares para pacientes com DP, focando especificamente em acupuntura, Tai Chi, Qi Gong, ioga e cannabis.	Em 2006, a Academia Americana de Neurologia divulgou uma revisão baseada em evidências de terapias modificadoras da doença e complementares na DP onde eles relataram evidências insuficientes para apoiar ou refutar o uso de acupuntura, terapia manual ou biofeedback. Desde que seu relatório foi publicado, o número de ensaios de várias terapias complementares aumentou muito. Porém, geralmente há uma escassez de evidências de que essas práticas sejam eficazes ou não no tratamento dos sintomas motores e não motores da DP em ensaios clínicos randomizados e controlados. Aqui, revisamos a literatura disponível sobre várias formas de tratamentos complementares que foram estudados na DP, incluindo acupuntura, Tai Chi, Qi Gong, ioga e cannabis.
Junior et al. 2022.	O principal objetivo desta Revisão Sistemática foi avaliar a efetividade dos MBIs para TUS realizados em contexto de internação.	Os resultados sugerem que a avaliação do estresse é um fator determinante para o sucesso do tratamento nesses cenários. Em relação ao uso de substâncias, embora vários desfechos tenham sido avaliados, os resultados mais notáveis foram a redução do desejo e a melhora na adesão ao tratamento. Há evidências de que os MBIs em ambientes de internação beneficiaram aqueles que participaram dos grupos experimentais em alguns resultados, como estresse e uso de substâncias.
Shapero et al. 2018.	Neste artigo, os autores discutem o conceito de mindfulness e descrevem sua implementação no tratamento de transtornos psiquiátricos.	Uma revisão recente analisou 78 estudos de neuroimagem funcional de meditação e conduziu uma meta-análise de 257 locais de pico de ativação de 31 experimentos envolvendo 527 participantes. Esta meta-análise cobriu várias práticas de meditação, que os autores categorizaram em quatro tipos principais e três tipos adicionais que foram menos estudados. Os autores descobriram que várias áreas do cérebro são recrutadas de forma consistente em vários tipos de prática de meditação: ínsula, córtex motor pré-suplementar e suplementar, córtex cingulado anterior dorsal e córtex frontopolar. Porém, os autores concluíram que "a convergência é a exceção e não a regra".
Cavicchioli et al. 2018.	O presente estudo tem como objetivo avaliar se e em que medida as intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) podem promover uma eficácia incremental em comparação com as intervenções usualmente fornecidas na prática clínica para tratar os Transtornos por Uso de Álcool e Drogas.	Trinta e sete estudos foram incluídos ($n = 3.531$ pacientes). Observamos tamanhos de efeito nulo para a taxa de atrito e saúde mental geral. Pequenos tamanhos de efeito foram detectados na abstinência, níveis de estresse percebido e estratégias de enfrentamento de evitação. Tamanhos de efeito moderados foram revelados em ansiedade e sintomas depressivos. Grandes tamanhos de efeito foram associados a níveis de desejo percebido, afetividade negativa e sintomas pós-traumáticos.

Fonte: Borges LQ, et al., 2025.

Por fim, os trabalhos incluídos foram analisados e as evidências concretizadas pelos autores e apresentados no **Quadro 3**, compreendendo as conclusões de cada estudo acerca da temática e dos objetivos propostos nesta revisão sistemática.

Quadro 3 - Correlação dos autores, tipo de estudo e suas conclusões.

Autor	Conclusão
Grampos et al. 2023.	Naqueles com TEPT, os distúrbios do sono geralmente persistem mesmo após intervenções na linha de frente. A TCC-I e a farmacoterapia são tratamentos bem-sucedidos para a insônia, mas ambos têm desvantagens. As intervenções de HIC podem ser outra abordagem para o tratamento da insônia e demonstraram reduzir significativamente a insônia em populações militares.
Novaes et al. 2017.	Os artigos incluídos nesta revisão demonstraram a efetividade da acupuntura no tratamento do estresse e da ansiedade de mulheres com câncer de mama, tanto no período perioperatório como também durante a quimioterapia.
Cramer et al. 2017.	Evidências de qualidade moderada apoiam a recomendação da ioga como uma intervenção de suporte para melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde e reduzir a fadiga e os distúrbios do sono quando comparada com nenhuma terapia, bem como para reduzir a depressão, ansiedade e fadiga, quando comparada com intervenções psicossociais/educacionais.
Shea et al. 2022.	As conclusões são limitadas pelo pequeno número de estudos identificados, portanto, apenas um suporte cauteloso pode ser oferecido para a ioga como uma abordagem complementar aos tratamentos psicológicos para ansiedade, depressão e TEPT.
Arasappa et al. 2021.	Neste estudo retrospectivo de pacientes encaminhados a um centro de Yoga em uma instituição psiquiátrica terciária, a maioria dos pacientes com transtornos mentais maiores foi capaz de praticar ioga sob supervisão e relatou melhora significativa nos sintomas com efeitos adversos mínimos.
Nyer et al. 2019.	A aceitabilidade e viabilidade da ioga aquecida nesta amostra específica com este protocolo merece mais atenção. A ioga aquecida foi associada à redução dos sintomas depressivos e outros sintomas de saúde mental relacionados à melhora, incluindo ansiedade, desesperança e qualidade de vida.
Diéguez et al. 2024.	a arteterapia se mostra particularmente eficaz no desenvolvimento de recursos relacionados à ativação do sistema de apego, como bem-estar, regulação emocional, metacognição e elaboração, mas, sem dúvida, o achado mais significativo é o papel do debriefing clínico, pois parece fornecer uma estrutura abrangente necessária para que a intervenção seja integrada ao tratamento geral.
Rodrigues et al. 2023.	De acordo com nossa revisão sistemática de meta-análises, a MTC parece ter benefícios importantes para a saúde mental. Há uma boa base de evidências para apoiar seu uso potencial como parte do conceito de medicina integrativa.
Rastogi et al. 2022.	Examinamos os critérios usados para diagnosticar uma pequena seleção de distúrbios psicológicos e como os terapeutas começam a formular um diagnóstico clínico. O capítulo revisou pesquisas sobre os benefícios da arteterapia, considerações para a prática da arteterapia quando os clientes apresentam certos sintomas e exemplos de casos para os distúrbios psicológicos selecionados.
Jensen et al. 2024.	Embora os suplementos alimentares à base de plantas medicinais mostrem potencial como uma alternativa econômica e mais adequada para indivíduos com condições crônicas e comórbidas na região MEA, mais pesquisas são necessárias para superar as limitações em sua aplicação prática, incluindo um foco em dados do mundo real.
Tamayo et al. 2022.	Um método de tratamento ambulatorial integrado da medicina chinesa e ocidental, incluindo acupuntura, nutrição, treinamento mental e atividade física, pode ser combinado com tratamento farmacológico de forma eficaz e pode reduzir os sintomas de depressão quando aplicado com sucesso na prática clínica.
Nejadghaderi et al. 2024.	Os resultados demonstram que a ioga é geralmente uma intervenção segura e bem tolerada que pode melhorar os sintomas depressivos em participantes com TEPT e, em menor grau, também melhorar os sintomas de TEPT.
Vora et al.	A avaliação abrangente dos efeitos terapêuticos dos óleos essenciais revela seu potencial

Autor	Conclusão
2024.	na abordagem de uma ampla gama de condições de saúde, oferecendo benefícios promissores como antimicrobianos, analgésicos, ansiolíticos, anti-inflamatórios e muito mais. Ensaios clínicos e estudos pré-clínicos fornecem evidências substanciais para apoiar sua eficácia em aplicações físicas e psicológicas.
Jonsson et al. 2020.	Integrar a ioga com um tratamento psicológico em grupo é uma abordagem um tanto viável para o tratamento da depressão e ansiedade na atenção primária à saúde.
Punia et al. 2024.	O WSAP foi eficaz no manejo do TDM e teve melhor perfil de efeitos colaterais. Mais estudos são necessários.
Deuel et al. 2020.	Os estudos de imagem fornecem dados de suporte de alterações funcionais em resposta à acupuntura que podem se correlacionar com melhorias motoras e não motoras. O Tai Chi provou ser uma intervenção segura e viável para pacientes com DP, mostrando efeitos comparáveis a um programa de resistência vigoroso. O Qi Gong demonstrou melhorias significativas nos sintomas motores e não motores em relação ao seu desempenho basal. Além disso, esses estudos sugerem que a ioga é tão eficaz quanto outras rotinas de exercícios para exercer alguma melhora nos sintomas motores da DP. Porém, todos esses resultados precisam ser avaliados em estudos maiores e de longo prazo.
Junior et al. 2022.	A avaliação do uso de substâncias e aspectos relacionados aos desafios do tratamento, como o estresse, deve aumentar a aceitação dos MBIs nesses cenários, visando promover o bem-estar dos pacientes.
Shapero et al. 2018.	Numerosas investigações de pesquisa mostraram que os MBIs são eficazes para reduzir a recaída da depressão e tratar os sintomas da depressão. Além disso, essas intervenções reduzem os sintomas em transtornos psiquiátricos com suporte crescente para transtornos de ansiedade, transtorno bipolar, transtornos alimentares e transtornos por uso de substâncias
Cavicchioli et al. 2018.	Os MBIs parecem mostrar vantagens clinicamente significativas em comparação com outras abordagens clínicas em relação a desfechos primários e secundários específicos. Por outro lado, a retenção do tratamento foi independente da abordagem terapêutica.

DISCUSSÃO

Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar os efeitos das PICS como forma de tratamento complementar para pacientes acometidos com transtornos psiquiátricos, utilizando a literatura existente como base para a análise. Foram encontrados 19 artigos que contemplaram os objetivos desta revisão. Dos 19 artigos, (2) foram realizados no Brasil, (7) nos Estados Unidos, (3) no Reino Unido, (1) na Suíça, (2) na Índia, (2) na China, (1) na Austrália e (1) na Itália.

Dos artigos selecionados, (7) abordam sobre a prática de Yoga, (4) sobre mindfulness, (4) acupuntura, (1) sobre Aromaterapia, (1) Ayurveda, (2) arteterapia, (3) fitoterapia e (1) sobre o Tai Chi. Dessa forma, é importante ressaltar que (4) dos artigos falam sobre mais de uma prática. Além disso, os artigos abordam sobre diferentes patologias nas quais as terapias complementares foram utilizadas, entre elas (4) abordaram sobre o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), (10) Transtornos Depressivos, (11) Ansiedade Generalizada, (4) transtorno por uso de substâncias, (4) distúrbios de sono, (3) estresse e (3) sobre saúde mental no geral. Nesse aspecto, é importante lembrar que 14 dos artigos abordaram mais de um transtorno psiquiátrico específico.

Ainda pode-se notar que (9) dos artigos são revisões integrativas, (2) revisões sistemáticas com meta-análises, (2) revisões sistemáticas, (1) ensaio clínico randomizado, (1) estudo retrospectivo transversal, (1) estudo piloto exploratório, (1) estudo piloto não controlado, (1) estudo observacional e (1) é um estudo qualitativo de natureza interpretativa ou construtivista e abordagem fenomenológica.

Desta forma, pontua-se que as PICS continuam a demonstrar reduções de dor, melhora do sono, diminuição do estresse e da ansiedade, auxílio no vício de substâncias, melhora da qualidade de vida e do estado geral dos pacientes nos estudos incluídos nesta revisão. Nesse sentido, é importante ressaltar que a combinação de tipos variados de tratamentos, assim como a combinação das terapias medicamentosas com as não medicamentosas, como o Tai Chi (GRAMPOS et al. 2023), Acupuntura (NOVAES et al. 2017),

loga (CRAMER et al. 2017), Arteterapia (DIÉGUEZ et al. 2024), Medicina Tradicional Chinesa (RODRIGUEZ et al. 2023), Fitoterapia (JENSEN et al., 2024), Aromaterapia (VORA et al. 2024), Ayurveda (PUNIA et al. 2024) e o Mindfulness (JUNIOR et al. 2022), têm demonstrado resultados mais promissores, incluindo a redução da ansiedade e estresse, melhora do sono, redução da fadiga e distúrbios do sono em curto prazo e diminuição dos sintomas depressivos.

Em relação às intervenções, observou-se que não existiu apenas um protocolo padrão de tratamento específico para pacientes com transtornos psiquiátricos, mas sim que as intervenções variaram em tipos de tratamento e metodologia para comparação, como exemplo, a de Grampos et al. (2023) buscou estudar sobre um mecanismo neurobiológico encontrado que envolvia a melhora de sono e o hipocampo, o qual é reduzido em pacientes com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e que, ao avaliar o hipocampo em pessoas que utilizam práticas como loga, Tai Chi e Qi Gong, notou-se que o hipocampo estava aumentado, o que poderia explicar a redução dos sintomas mesmo na população militar.

Nesse mesmo íterim, Jonsson et al. (2022), Deuel et al. (2020), Cramer et al. (2017), Nejadghaderi et al. (2024), Nyer et al. (2019) e Arasappa et al. (2021), ao analisarem os efeitos da ioga em seus estudos, observaram que principalmente a curto prazo, a ioga demonstrou uma alta possibilidade de ter uma boa eficácia como PIC, principalmente por reduzir a fadiga, distúrbios do sono, ansiedade e sintomas depressivos, com exceção do trabalho de cramer et al. (2017), no qual a ioga não demonstrou impacto na ansiedade e sintomas depressivos em curto prazo em evidências de qualidade muito baixa, mas demonstrou esses mesmos efeitos em curto prazo nos estudos de qualidade moderada.

Além disso, ao continuarem sua pesquisa, também descobriram outro mecanismo pelo qual essa redução de sintomas pode estar ocorrendo, ao analisarem os pacientes, descobriram que apenas 1 hora após as práticas de loga, Tai Chi e Qi Gong os níveis do GABA estavam 27% maiores que o habitual, o que em pacientes em TEPT normalmente se encontra reduzido, o que pode ser outra via para a redução dos sintomas.

Ao analisarmos outra perspectiva, Dieguéz et al. (2024) e Rastogi et al. (2022) utilizaram como estratégia de intervenção, a arteterapia como forma de utilizar a ativação de sistemas de regulação emocional associados à conexão, segurança e bem-estar utilizando materiais visuais e táteis para sintonização, externalização, integração e apoio somatossensorial permitindo que cada paciente utilize a linguagem plástica e organize um processo criativo por 30 minutos e posteriormente se expresse em grupo, com isso, os pesquisadores notaram que o Debriefing clínico, ou seja, as informações, possibilidades de intervenção e novas perspectiva que o espaço de encontro com a equipe terapêutica oferecia, foi importante para o fornecimento de informações de elementos traumáticos e bloqueios dos pacientes e posterior processo terapêutico do paciente, o que auxiliou de forma importante na melhora dos quadros.

Do mesmo modo, pode-se analisar também os estudos relatados por Punia et al. (2024) na utilização de ayurveda de sistema completo no transtorno depressivo maior a qual, ao comparar o grupo controle com o grupo sob o protocolo ayurvédico, notou que, além do grupo sob o protocolo ayurvédico apresentarem melhoras em quase todos os parâmetros (com exceção da WHOQOL-Bref), os efeitos colaterais do grupo controle foram constatados como leves com base na escala de efeitos colaterais UKU, enquanto não houve nenhum efeito colateral no grupo sob o protocolo ayurvédico, o que demonstra a eficácia do método como alternativa complementar.

Em conjunto a isso, pode-se observar os estudos de Asher et al. (2017) e Jensen et al. (2024), os quais além de concordar com Cavicchioli et al. (2018) e Shapero et al. (2018) na ótica de que o mindfulness pode ser considerada para o tratamento complementar de primeira ou segunda linha do TDM, especialmente em pacientes com depressão leve a moderada, analisaram variadas formas de utilizar a fitoterapia para o tratamento de sintomas depressivos, ansiedade generalizada e distúrbios do sono, obtendo alguns resultados com a planta medicinal *B. monnieri*, que já era utilizada na medicina ayurvédica para condições como estresse mental e perda de memória.

A partir desses estudos descobriu-se que a *B. monnieri* que contém metabólitos ativos como alcalóides, d-manitol, hersaponina, polifenóis, herpestina, bacopasídeos, bacosaponinas, saponinas e monnierina, que estão implicados na síntese neuronal e na atividade sináptica e conseqüentemente contribuem para seu efeito neuroprotetor de forma multidirecional, incluindo a atividade da citocromo p450 no cérebro de ratos, que aumentaram a resistência celular contra neurotoxicidade, ou seja, o estudo demonstrou que uma dose de 20 a 80mg/kg auxiliou a mitigar o comprometimento da memória e modular a ligação do receptor de glutamato e a expressão do gene N-metil-D-aspartato (NMDA) no hipocampo de ratos com epilepsia do lobo temporal, reduzindo as citocinas inflamatórias e inibindo a acetilcolinesterase, que é a provável causa principal de sua utilidade na disfunção da cognição, demonstrando sua eficiência.

Outrossim, ao analisarmos a perspectiva de Rodrigues et al. (2023), o qual analisou as possíveis aplicações da Medicina Tradicional Chinesa de qualidade moderada-alta para as condições de saúde mental, tais como ansiedade generalizada, esquizofrenia, parkinson, estresse e depressão, ele aponta que as práticas analisadas não só ajudam a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, mas também promovem uma regulação emocional e fisiológica mais equilibrada e demonstrou que a combinação da prática com as medicações indicaram mais benefícios que a medicação isolada o que sugere que esses benefícios são potencialmente atribuíveis à melhora do paciente como um todo mas principalmente na redução do estresse oxidativo, protegendo os neurônios dopaminérgicos da degeneração por meio do estresse oxidante e modulando o equilíbrios de neurotransmissores no circuitos de gânglios da base, além de reduzir os efeitos adversos dos antipsicóticos como discinesia tardia, tremores, insônia, constipação entre outros, contribuindo para o bem-estar geral e para o seu potencial como uma prática complementar eficaz. Entretanto, vale ressaltar que o estudo foi realizado na China, dessa forma, pode-se ter um possível viés cultural, necessitando de um foco multidirecionado em pesquisas futuras.

Uma outra ótica a ser analisada é a de Shapero et al. (2018), a qual em sua revisão, analisou uma meta-análise de 21 estudos de neuroimagem funcional que examinou cerca de 300 praticantes de meditação e descobriu que 8 áreas das regiões do Cérebro durante a prática de meditação e mindfulness foram recrutadas, ativadas e conseqüentemente alteradas, como o córtex frontopolar-área de Brodmann 10, córtices sensoriais, ínsula, hipocampo, cíngulo anterior e médio; córtex orbitofrontal, fascículo longitudinal superior e o corpo caloso, o que pode ser a causa da melhora da atenção plena auto-relatada, redução da ruminação, preocupação, meta-consciência aprimorada, redução da reatividade emocional e aumento da compaixão relatados no estudo, porém, até o momento, os autores concluíram que essa convergência neural não é a regra e que mais estudos são necessários.

Na presente revisão integrativa, a hipótese nula, que determina que não há efeito das PICS como terapia não medicamentosa para pacientes psiquiátricos é refutada, baseado no fato de que a maior parte dos trabalhos incluídos apresentaram ocorrência de efeitos positivos das PICS para pacientes com transtornos psiquiátricos.

Nesse ínterim, a hipótese alternativa, de que as PICS apresentam efeito benéfico como terapia não medicamentosa e tratamento complementar em pacientes psiquiátricos, pode ser validada, uma vez que a maioria dos trabalhos além de demonstrar a ocorrência de efeitos terapêuticos os descreveram como benéficos, de forma geral para os pacientes psiquiátricos e em especial Novaes et al. (2017), que obteve um desfecho benéfico da atividade da acupuntura no tratamento de estresse e ansiedade em mulheres com câncer de mama tanto no período perioperatório quanto durante a quimioterapia, a qual é reconhecida por ter um fator de impacto emocional importante para os pacientes.

Por fim, fica considerado que a utilização das PICS como prática complementar é uma alternativa terapêutica não medicamentosa eficaz e promissora para pacientes com transtornos psiquiátricos. Entretanto estão entre as limitações do presente estudo o fato de que parte das evidências são de qualidade moderada, o que impede uma generalização da afirmação para a ocorrência geral dos transtornos e demonstra a necessidade de mais estudos de alta qualidade para reduzir possíveis vieses.

Além disso, ainda existem questões a serem exploradas para preencher as lacunas existentes nessa área de pesquisa. Como forma de exemplificar, quais os parâmetros, tempo e atividades necessárias para recrutar, ativar e conseqüentemente alterar a convergência neural das 8 regiões do Cérebro relatadas por Shapero et al. (2018), como superar as limitações práticas das plantas medicinais relatadas por Jensen et al. (2024) e realizar um estudo em que a retenção do tratamento não seja independente da abordagem terapêutica como relatado por Cavicchioli et al. (2018).

Em definitivo, pode-se notar que é necessário buscar mais respostas sobre a prática e inserção dessas técnicas de forma conjunta nos pacientes psiquiátricos, em especial as diferentes combinações das terapias na individualidade de cada transtorno, promovendo estudos e resultados eficazes a curto, médio e longo prazo e conseqüentemente descobrindo formas de melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desse modo, pode-se perceber que, mesmo com a necessidade de mais estudos, as PICS são uma ferramenta importante para um novo modelo de saúde holística e multidisciplinar, principalmente no que tange a área dos transtornos psiquiátricos.

REFERÊNCIAS

1. ARASAPPA R, et al. Perspectiva de pacientes encaminhados para o centro de Yoga em um hospital neuropsiquiátrico terciário: um estudo retrospectivo transversal. *Psiquiatria Indiana J.* 2021.
2. CAVICCHIOLI M. et al. The Clinical Efficacy of Mindfulness-Based Treatments for Alcohol and Drugs Use Disorders: A Meta-Analytic Review of Randomized and Nonrandomized Controlled Trials. *Eur Addict Res*, 2018; 24(3): 137–162.
3. CRAMER H, et al. Yoga para melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde, saúde mental e sintomas relacionados ao câncer em mulheres diagnosticadas com câncer de mama. *Sistema de banco de dados Cochrane Rev.* 2017.
4. DA COSTA MATOS, Pollyane et al. Práticas integrativas complementares na atenção primária à saúde. **Cogitare Enfermagem**, 2018; 23: 2.
5. DEUEL LM, SEEBERGER LC. Complementary Therapies in Parkinson Disease: a Review of Acupuncture, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, and Cannabis. *Neurotherapeutics*, 2020.
6. DIÉGUEZ MR, et al. Art therapy as a therapeutic resource integrated into mental health programmes: Components, effects and integration pathways. *The Arts in Psychotherapy*, 2024.
7. JENSEN M. G. Herbal medicines and botanicals for managing insomnia, stress, anxiety, and depression: A critical review of the emerging evidence focusing on the Middle East and Africa. *PharmaNutrition*, 2024.
8. JONSSON G, et al. Integrating yoga with psychological group-treatment for mixed depression and anxiety in primary healthcare: An explorative pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2020.
9. JUNIOR IJF, et al. Mindfulness-based interventions in inpatient treatment for Substance Use Disorders: A systematic review. *Addictive Behaviors Reports*, 2022.
10. MELO SCC, et al. Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2013; 66: 840-846.
11. NEJADGHADERI SA, et al. Efficacy of yoga for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 2024.
12. NOVAES ARV, et al. Revisão integrativa: a acupuntura no tratamento de ansiedade e estresse em mulheres com câncer de mama. *J. Manag. Prim. Heal. Care*, 2017; 8(2): 141-162.
13. NYER M, et al. Community-Delivered Heated Hatha Yoga as a Treatment for Depressive Symptoms: An Uncontrolled Pilot Study. *J Complemento Alternativo Med.* 2019.
14. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). (2013). WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023.

15. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). *Medicinas tradicionais, Integrativas e Complementares*. Brasília: OPAS; 2024.
16. PUNIA A, et al. Efficacy of whole system ayurveda management protocol in major depressive disorder- A randomized controlled clinical trial. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 2024.
17. RASTOGI M, et al. Chapter 11 - Art therapy for psychological disorders and mental health. *Foundations of Art Therapy Theory and Applications*, 2022; 335-377p.
18. RODRIGUES JM, et al. Mental health benefits of traditional Chinese medicine – An umbrella review of meta-analyses. *Brain Behavior and Immunity Integrative*, 2023.
19. SHAPERO BG, et al. Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry. *Focus The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 2018.
20. SHEA MO, et al. Integration of hatha yoga and evidence-based psychological treatments for common mental disorders: An evidence map. *J Clin Psychol* 2022 Sep;78(9):1671-1711.
21. STAPLES JK, et al. Intervenções de saúde complementares e integrativas para insônia em populações de veteranos e militares. *Relatórios Psicológicos*, 2023; 126(1), 52-65.
22. TAMAYO SM. An observational study of acupuncture and complementary treatments for major depression: Case series from a preliminary study of proposed collaborative care model. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 2022.
23. VORA LK, et al. Essential oils for clinical aromatherapy: A comprehensive review. *Journal of Ethnopharmacology*, 2024.