

Práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão: revisão integrativa

Integrative and complementary practices in the treatment of depression: integrative review

Prácticas integrativas y complementarias en el tratamiento de la depresión: revisión integrativa

Recebido: 19/11/2021 | Revisado: 27/11/2021 | Aceito: 28/11/2021 | Publicado: 10/12/2021

Jessé Jerônimo Fernandes e Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5338-6638>

Universidade Federal do Pará, Brasil

E-mail: jesse_fernandess@hotmail.com

Russany Silva da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2705-1591>

Universidade Federal do Pará, Brasil

E-mail: russany.costa@gmail.com

Resumo

Objetivo: Identificar, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica, estudos que analisaram a eficácia das práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão. **Método:** Revisão integrativa do tipo qualitativa que inclui artigos indexados nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO.ORG) e Cochrane Library, publicado entre os anos de 2017 a 2021, nas línguas portuguesa e inglesa. O período de coleta ocorreu no mês de outubro e novembro de 2021. **Resultados:** Incluíram-se 07 artigos, com metodologias variadas, realizados no Brasil e na China, as práticas integrativas abordadas foram: Auriculoterapia, Musicoterapia, Mindfulness, Reike, Terapia Comunitária e Yoga. Todos os estudos demonstraram efetividade terapêutica na remissão dos sintomas depressivos e melhor resultado na avaliação da qualidade de vida dos pacientes. **Conclusão:** As práticas integrativas desenvolvidas para tratamento dos sintomas depressivos foram múltiplas e evidenciaram-se resultados estatisticamente significativos para serem utilizados, sendo necessária a continuidade terapêutica como forma de prevenção e reabilitação do indivíduo.

Palavras-chave: Terapias Complementares; Depressão; Saúde mental.

Abstract.

Objective: To identify, through an integrative review of the scientific literature, studies that analyzed the effectiveness of integrative and complementary practices in the treatment of depression. **Method:** Qualitative integrative review that includes articles indexed in the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO.ORG) data bases and Cochrane Library, published between 2017 and 2021, in Portuguese and English. The collection period took place in the month of October and November 2021. **Results:** 07 articles were included, with different methodologies, carried out in Brazil and China, the integrative practices addressed were: Auriculotherapy, Music Therapy, Mindfulness, Reike, Community Therapy and Yoga. All studies demonstrated therapeutic effectiveness in the remission of depressive symptoms and better results in the assessment of patients' quality of life. **Conclusion:** The integrative practices developed for the treatment of depressive symptoms were multiple and showed statistically significant results to be used, requiring therapeutic continuity as a form of prevention and rehabilitation of the individual.

Keywords: Complementary Therapies; Depression; Mental health.

Resumen

Objetivo: Identificar, mediante de una revisión integradora de la literatura científica, estudios que analizar la efectividad de prácticas integradoras y complementarias en el tratamiento de la depresión. **Método:** Revisión cualitativa integradora que incluye artículos indexados en las bases de datos de Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Sistema de Análisis y Recuperación de Literatura Médica en Línea

(MEDLINE / PubMed), Biblioteca Electrónica Científica en Línea (SciELO.ORG) y Biblioteca Cochrane, publicado entre 2017 y 2021, en portugués e inglés. El período de recolección tuvo lugar en el mes de Octubre y noviembre de 2021. Resultados: Se incluyeron 07 artículos, con diferentes metodologías, realizados en Brasil y China, las prácticas integradoras abordadas fueron: Auriculoterapia, Musicoterapia, Mindfulness, Reike, Terapia Comunitaria y Yoga. Todos los estudios demostraron efectividad terapéutica en la remisión de síntomas depresivos y mejores resultados en la evaluación de la calidad de vida de los pacientes. Conclusión: Las prácticas integradoras desarrolladas para el tratamiento de los síntomas depresivos fueron múltiples y mostraron resultados estadísticamente significativos para ser utilizados, requiriendo de continuidad terapéutica como forma de prevención y rehabilitación del individuo.

Palabras clave: Terapias Complementarias; Depresión; Salud mental.

1. Introdução

Nos últimos anos foi possível observar o aumento no índice de pacientes diagnosticados com transtorno mental, o que está diretamente relacionado à pandemia do novo coronavírus - SARS-Cov-2 (Lima et al., 2020). Nesse contexto, a COVID-19 tem acarretado mudanças nos hábitos de vida coletivo e individual, com consequências na esfera da saúde mental, dentre eles destaca-se o transtorno de ansiedade e a depressão (Ormell et al., 2021).

Segundo Wang et al. (2020) 53,8% da população chinesa apresentou impactos na saúde mental com níveis de estresse classificado de moderado a grave, durante a pandemia do SARS-Cov-2 (Wang, et al., 2020). O isolamento social provocado por essa pandemia, do ponto de vista psiquiátrico, é a pior situação que pode acontecer para a sociedade, sendo fator de gatilho para o aparecimento de doenças mentais como estresse, ansiedade, em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas naquelas com transtornos mentais pré-existentes (Ramírez-Ortiz et al., 2020).

De acordo com Huang e Zhao (2020), que avaliaram a saúde mental da população chinesa após o surto da pandemia, identificou-se a prevalência geral de ansiedade, sintomas depressivos e qualidade do sono, que foram de 35,1%, 20,1% e 18,2%, respectivamente. A depressão apresentou o segundo maior índice. Esse transtorno se configura por tristeza recorrente associados a sintomas de apatia, perda de concentração, mudanças no apetite, pensamentos suicidas, automutilação dentre outras características (WHO, 2017; Ramos, et al., 2019). Esse problema de saúde é classificado de acordo com as manifestações clínicas em depressão maior, distímia e tipos não especificados de depressão (Dalgarrondo, 2019).

O manejo terapêutico do quadro clínico de depressão é complexo, podendo ser realizado através de terapias farmacológicas e combinações de outras não farmacológicas, tais como as Práticas Integrativas e Complementares (PICS). O termo Medicina Complementar ou PICS é utilizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para descrever o conjunto de práticas e ações terapêuticas que não estão presentes no modelo biomédico (Tesser, 2018; Antunes, et al., 2020).

Em 2006 foi publicada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com desígnio de garantir a implantação e adequação das ações no Sistema Único de Saúde (SUS), com a proposta de ofertar as práticas de cuidado integral e humanizado, através de mecanismos naturais de prevenção de doenças, de reequilíbrio energético e de promoção da saúde. Estas técnicas são consideradas eficazes e seguras, e fomentam a construção de um vínculo terapêutico e compreensão holística do indivíduo (Brasil, 2006a).

A princípio as PICS, ofertadas pelo SUS, se restringiam a baixa institucionalização da política, como a inexistência de financiamento indutor e carência de profissionais qualificados (Brasil, 2006). Atualmente este serviço oferece gratuitamente 29 PICS, a saber: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, yoga, aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia, terapia de florais e àquelas dispostas na PNPIC: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo-crenoterapia (Brasil, 2006, 2018).

O primeiro nível de oferta das PICS é a atenção primária em saúde pública (BRASIL, 2018). Percebe-se um crescente interesse de inclusão destas práticas em diversos serviços de saúde (Fischborn et al., 2016). As PICS podem ser utilizadas em diferentes faixas etárias, da infância até os longevos, entretanto é fundamental compreender as peculiaridades e restrições de cada indivíduo. Além de outras competências, como por exemplo, em ambiente pediátrico, há necessidade de desenvolvimento de habilidade lúdica, no intuito de fortalecer a confiança entre o profissional e a criança (Santos et al. 2016).

Diante disso, o presente estudo teve por objetivo identificar e analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, estudos que aplicaram as práticas integrativas e complementares (PICs) e avaliaram sua eficácia no tratamento da depressão.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa, fundamentada na pesquisa bibliográfica exploratória do tipo qualitativo. A questão de pesquisa foi elaborada de acordo com o mnemônico PICo (Paciente, Intervenção, Comparação). Considerou-se, assim, a seguinte estrutura: P – pessoas com depressão; I - Práticas Integrativas e Complementares; Co – resultado do tratamento. Dessa forma, elaborou-se a seguinte questão: qual a contribuição das práticas integrativas e complementares no tratamento de pessoas com transtorno de depressão?

Para as bases de dados foram selecionados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “Terapias Complementares”, “Saúde Mental” e “Depressão” e seus equivalentes no idioma português e inglês e no *Medical Subject Headings* (MeSH). Os descritores foram combinados com o operador booleano “AND” e “OR” dentro de cada estratégia conforme apresentado no quadro 1.0 levantamento bibliográfico foi realizado no período de outubro e novembro de 2021, utilizando artigos indexados nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Cochrane Library.

Os critérios de inclusão foram artigos científicos com textos completo disponível, em formato *open access online*, publicado no período de 2017 a 2021, nos idiomas português e inglês, que abordaram as práticas integrativas e complementares na saúde mental e depressão. Foram excluídos: teses, dissertações, revisão integrativa, carta, documento, relatos de caso, publicações fora do período supracitado, que trata das PICS fora do campo da saúde mental e artigos que não estão disponíveis na forma eletrônica. O presente artigo, por não tratar de pesquisa envolvendo seres humanos e sim uma pesquisa de revisão bibliográfica, dispensa a apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

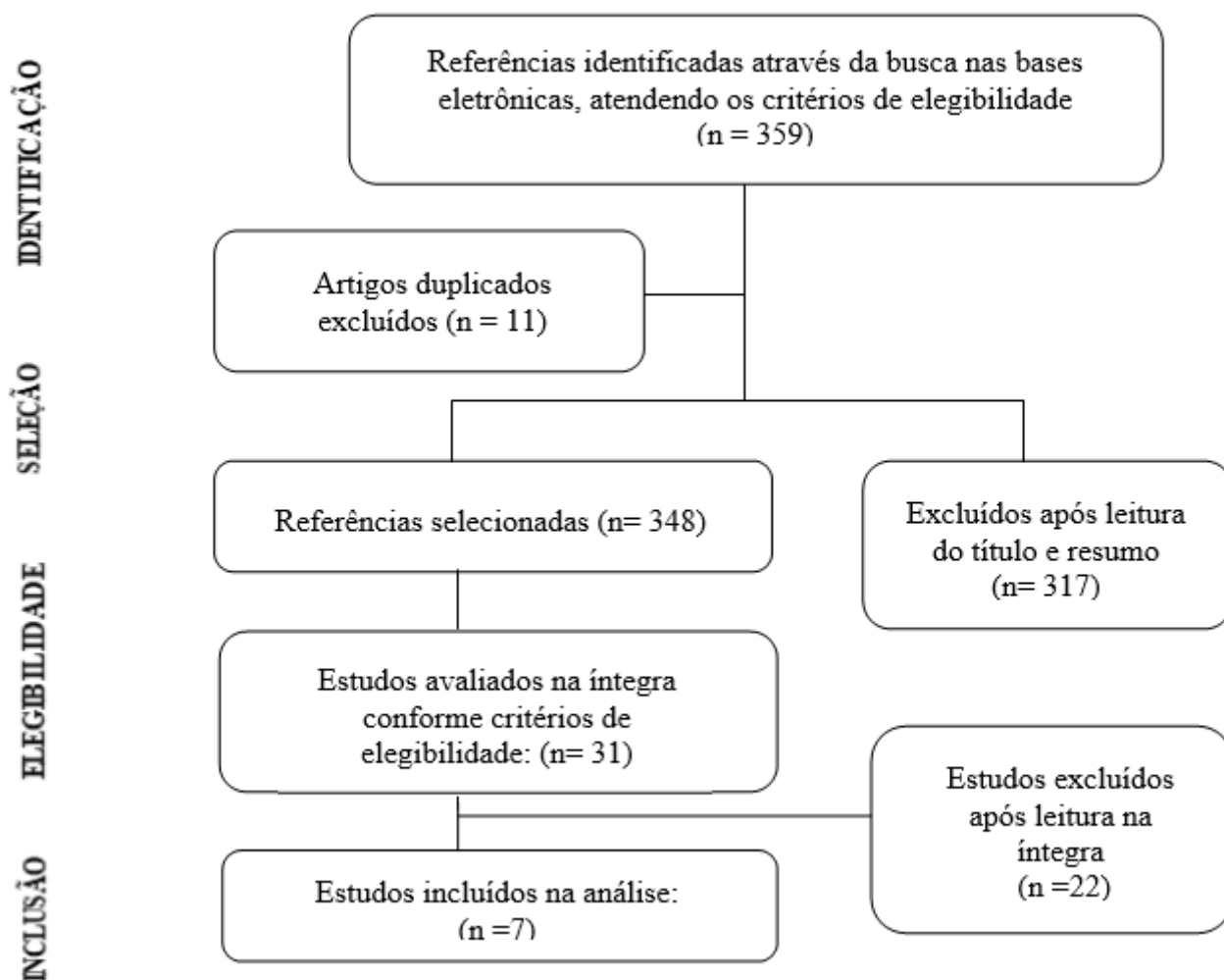
Quadro 1: Estratégia de busca com uso de descritores presentes no DeCS e MeSH. Castanhal, Pará, Brasil, 2021.

PubMed/MEDLINE	Depressão OR Saúde Mental AND Terapias Complementares
BVS/LILACS	Depressão OR Saúde Mental AND Terapias Complementares
SCIELO	Depressão OR Saúde Mental AND Terapias Complementares
COCHRANE	Depressão OR Saúde Mental AND Terapias Complementares

Fonte: Autores (2021).

Para a seleção dos artigos, obedecendo aos critérios de elegibilidade, cumpriram-se as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* - PRISMA (Liberati, A., 2009), de acordo com a Figura 1.

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos estudos primários, elaborado a partir da recomendação PRISMA



Fonte: Liberati (2009), com adaptação.

O método de seleção dos artigos ocorreu seguindo as etapas: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão. A partir da busca nas bases de dados supracitadas, com a utilização dos descritores informados no quadro 1, foram identificados 359 artigos. Sendo selecionados 27 no Scielo, 44 na Cochrane, 59 no Lilacs, 223 no MEDLINE/PubMed. Na segunda etapa foi retirado um total de 11 artigos duplicados e foram excluídos 317 artigos, a partir da leitura do título e resumo. Na terceira etapa foram analisados 31 artigos na íntegra, sendo excluídos 22, pois, não responderam à questão norteadora e não atendiam o objetivo do estudo. Portanto, a amostra foi composta por 07 artigos. A Figura 1 esboça o fluxograma do processo de seleção dos estudos dessa revisão integrativa.

3. Resultados

A amostra final foi composta por sete artigos disponíveis nas seguintes bases de dados: Scielo, Cochrane, Lilacs e MEDLINE/PubMed. No Quadro 2 estão expostos os dados dos estudos analisados, visando conceber as evidências disponíveis acerca dos títulos, revista e autores, que discorreram sobre as intervenções das práticas integrativas no tratamento da depressão.

Quadro 2: Títulos, revistas e autores dos artigos selecionados na pesquisa.

Nº do artigo	Título	Revista	Autores
01	Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: Estudo de casos múltiplos	Revista Eletrônica de Enfermagem	Oliveira, et al., (2021).
02	Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Corrêa, et al., (2020).
03	Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão	Escola Anna Nery	Lemes, et al., (2020).
04	Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão	Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas	Almeida et al., (2020).
05	Study on the effect of music therapy on Middle-Aged and Elderly Individuals With Depression	Revista Brasileira Medicina Esporte	Jin Yang, (2020).
06	The effect of music therapy on hemodialysis patients' quality of life and depression symptoms	Brazilian Journal of Nephrology	Hagemann, et al., (2018).
07	Protocolo de Reiki para ansiedade, depressão e bem-estar pré-operatórios: ensaio clínico controlado não randomizado	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Santos, et al., (2019).

Fonte: Autores (2021).

No Quadro 3 são expostos os dados do delineamento bibliográfico dos artigos com as evidências disponíveis acerca das intervenções das práticas integrativas no tratamento da depressão. Para isso, os dados foram dispostos classificando-os em: autor, país, ano, objetivo/método, amostra, mensuração e principais resultados.

Quadro 3: Apresenta as práticas complementares utilizadas no tratamento da depressão em 7 artigos selecionados na pesquisa.

Autor/Ano/País	Objetivo/Método	Amostra	Mensuração	Principais Resultados
Oliveira, et al., (2021), Brasil.	Avaliar o efeito antes e depois de uma sessão de auriculoterapia nos níveis de ansiedade, depressão e estresse que acometem os profissionais de enfermagem que atuaram durante a pandemia do novo coronavírus Método: Estudo de casos múltiplos	41 profissionais.	Escala de depressão e ansiedade e estresse	Níveis de ansiedade, depressão e estresse apresentaram resultados significativos, cujas medianas reduziram de seis para quatro ($p < 0,001$), nas variáveis depressão e ansiedade, e a média de estresse reduziu de 19,37 para 11,95 ($p < 0,001$). A auriculoterapia foi efetiva na redução de distúrbios emocionais nos profissionais de enfermagem.
Corrêa, et al., (2020), Brasil.	Examinar a prática de Yoga e a sua relação com os níveis de ansiedade, depressão e estresse durante a pandemia de COVID-19. Método: Estudo do tipo transversal	213 pessoas.	Escala de Ansiedade e Estresse-21.	O uso da prática Yoga levou a diminuição dos sintomas severos de estresse, ansiedade. Evidenciou menor chance dos sintomas em praticantes que realizam um maior número de sessão semanal durante a pandemia, e de sintomas depressivos para aqueles que conseguiram manter a frequência da prática em relação ao período antes da pandemia.

Lemes, et al., (2020), Brasil.	Avaliar as contribuições da Terapia Comunitária sobre a ansiedade e a depressão entre usuários de drogas psicoativas. Método: Estudo quase-experimental	21 homens	Inventário de Depressão de Beck (BDI) e Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)	A depressão esteve presente entre 76% dos usuários e a ansiedade entre 48%. Dentre os participantes das rodas, houve uma redução nos níveis de depressão durante e após o processo de intervenção ($p=0,016$; $p=0,004$) quando comparado ao estado inicial e para manter a média dos escores de ansiedade no T1 e T2 (9,90; 9,95) se comparado ao T0 (13,10).
Almeida et al., (2020), Brasil.	Avaliar a aplicabilidade do protocolo de grupo de um programa de 8 semanas de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness adaptado para o atendimento clínico individual de pacientes com sintomas de depressão Método: Estudo de casos múltiplos	11 pacientes	Escala de ansiedade depressão e estresse-21 e mindful attention awareness scale – MMAAS.	A intervenção de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness demonstrou índices de maior remissão de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, bem como aumento de mindfulness na vida cotidiana
Hagemann et al., (2018), Brasil.	Avaliar o efeito da musicoterapia na qualidade de vida e nos sintomas depressivos em pacientes em hemodiálise. Método: Estudo de intervenção musicoterapêutica,	23 pacientes	Inventário de Depressão de Beck Questionário de qualidade de vida, <i>Kidney Disease and Quality of Life Short-Form (KDQOL-SF)</i>	Os pacientes apresentaram redução significativa dos sintomas de depressão ($p<0,001$) e melhores resultados na QV, com diferenças estatísticas significantes nas dimensões: capacidade funcional ($p=0,011$), dor ($p=0,036$), estado geral de saúde ($p=0,01$), vitalidade ($p=0,004$), saúde mental ($p=0,012$), lista de sintomas e problemas ($p=0,01$) e saúde global ($p=0,01$).
Santos, et al., (2019), Brasil.	Avaliar a efetividade do Reiki na redução da ansiedade, da depressão e na melhoria do bem-estar pré-operatório na cirurgia cardíaca. Método: Estudo experimental do tipo ensaio clínico, prospectivo, não randomizado, controlado.	128 pacientes	Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão, o Índice de Religiosidade de DUKE e Escala de Bem-Estar Espiritual.	A ansiedade e a depressão foram menores no Grupo Intervenção, sem diferença estatisticamente significativa quando comparada ao Grupo Controle
Jin Yang, (2020), China.	Explorar o efeito clínico da terapia musical no tratamento de pacientes de meia-idade e idosos com depressão Método: Estudo de casos múltiplos	50 pacientes	Escala de <i>Hana</i> e <i>PSP</i> .	Os escores <i>Hana</i> e <i>PSP</i> no Grupo de Observação após o tratamento foram significativamente superiores às do Grupo Controle ($P< 0.05$), considerando a terapia musical como tratamento auxiliar da Terapia tradicional no transtorno da depressão nos idosos foi estatisticamente significativo.

Fonte: Autores (2021).

Nota-se, a partir da exploração do Quadro 3, que os artigos selecionados nesta revisão tiveram seu desenvolvimento e publicação em países distintos, sendo eles: Brasil (6) e China (1). Segundo o ano de publicação, obteve-se a seguinte distribuição: 2018 (01), 2019 (1), 2021 (04) e 2021 (01). As práticas integrativas utilizadas nos estudos foram: Auriculoterapia (01), Musicoterapia (02), Mindfulness (01), Reiki (01), Terapia Comunitária (01) e Yoga (01).

Para mensurar os resultados das intervenções houve a aplicação dos instrumentos para avaliar a qualidade de vida e remissão dos sintomas da depressão: Escala de Ansiedade Depressão e Estresse-21 (Corrêa, et al., 2020; Almeida et al., 2020), BDI- Inventário de Depressão de Beck (Hagemann, et al., 2018; Lemes, et al., 2020), BAI- Inventário de Ansiedade de Beck (Lemes, et al., 2020), KDQOL-SF- Kidney Disease and Quality of Life Short-Form (Hagemann, et al., 2018), MMAAS-

Mindful attention awareness scale (Almeida et al., 2020), Escala de depressão e ansiedade e estresse (Oliveira, et al., 2021), EBE- Escala de Bem-Estar Espiritual, BER- Bem-Estar Religioso, DURE- O Índice de Religiosidade de Duke (Santos, *et al.*, 2019) e Escala de Hana e PSP. (Jin Yang, 2020).

4. Discussão

Em todos os estudos analisados, houve evidência que a prática complementar é capaz de induzir remissão dos sintomas depressivos e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes com depressão (Santos, et al., 2019; Hagemann, et al., 2018; Jin Yang, 2020; Almeida et al., 2020; Lemes, et al., 2020; Corrêa, et al., 2020; Oliveira, et al., 2021). Sendo válido ressaltar que houve menores chances de apresentar sintomas severos de estresse e depressivos em praticantes que realizam um maior número de sessões terapêuticas semanais (Corrêa, et al., 2020).

Em relação ao número de participantes, houve uma grande diferença entre os estudos, que variaram de 11 a 213 indivíduos, sendo que apenas um artigo teve uma amostra de profissionais da área da saúde (Oliveira, et al., 2021). Em relação ao gênero dos participantes das pesquisas, em cinco estudos esses grupos foram formados por participantes de ambos os sexos (71,6%), um grupo apenas com indivíduo do sexo masculino (14,2%) e, um estudo não foi especificado o sexo dos participantes (14,2%).

Com base no tratamento no qual os participantes estavam submetidos, destaca-se que somente dois grupos realizaram tratamento convencional para transtorno da depressão (Almeida et al., 2020; Jin Yang, 2020), em dois artigos foram excluídos os participantes em acompanhamento psicoterapêutico que iniciaram e/ou mudaram o uso ou a dose de psicofármacos no mês anterior à intervenção (Hagemann, et al., 2018; Santos, et al., 2019).

Segundo o autor Oliveira, et al., (2021), a intervenção de auriculoterapia em profissionais que atuaram na linha de frente da pandemia do novo coronavírus (SARS-Cov-2), demonstrou a redução da frequência de profissionais que apresentavam estresse, ansiedade e depressão no grau de moderado a extremamente grave, antes da intervenção, para os níveis baixos e normais, achados esse que corroboram com o estudo realizado por Kurebayashi & Silva, (2015), através da aplicação de auriculoterapia com agulhas em 175 profissionais de enfermagem de um hospital geral de São Paulo, comprovando também em seu resultado êxito na redução dos níveis de estresse e melhoria da qualidade de vida.

A intervenção realizada através do Reiki, no estudo de Santos et al. 2019, demonstrou melhora estatisticamente significativa ao comparar os grupos, principalmente no bem-estar espiritual e existencial. Neste artigo obteve-se o resultado de 4,9 da média (Md) e 5,1 do desvio padrão (DP), em relação ao grupo controle, e em contra partida, o grupo de intervenção alcançou a média de 4,5 e desvio padrão de 3,1, com nível de significância ($p=0,730$). Cabe salientar que o Reiki preconiza a capacidade de dissolver bloqueios de energia e melhorar o padrão energético do indivíduo, favorecendo equilíbrio, plenitude, saúde e sentimentos positivos. No entanto, nesse estudo foram realizadas apenas duas sessões. Entretanto estudos com maior número de sessões ocorrem maiores casos de abandono, fato esse que dificulta a qualidade do estudo (Santos, et al., 2019).

No estudo de casos múltiplos comprova que o maior índice de remissão dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse está entre os participantes que mais realizaram as PICS fora da sessão terapêutica, fato que corrobora com os achados de uma intervenção que utilizou Yoga (Almeida, 2020; Corrêa, 2020).

A prática de musicoterapia demonstrou resultado estatisticamente significativo quando comparado a dois momentos de aplicação da técnica do estudo, em dimensões na melhoria da qualidade de vida, dos pacientes com doença renal crônica. A melhora na qualidade de vida em todas essas dimensões pode residir no caráter lúdico da música, na participação ativa promovida pela produção de ritmos e melodias e na integração em grupo que ocorre nas sessões de musicoterapia (Hagemann et al., 2018). Esse método pode refletir características psicológicas, no processo de apreciar a música, não precisamos apenas

de uma imaginação rica e profunda compreensão, mas também da associação de imagem consciente, como contraste e folha (Jin Yang, 2020), assim podemos afirmar a importância da musicoterapia no contexto da COVID-19, pois possibilita a reflexão da assistência prestada pelos profissionais de saúde.

Nos estudos anteriormente citados, as maiorias dos pesquisadores aplicaram os três instrumentos de avaliação seguintes: Escala de depressão, ansiedade e estresse; Escala de qualidade de vida e Índice de religiosidade, todas desenvolvidas com o objetivo de mensurar o transtorno de depressão em ambos os sexos. Dentre os autores houve aqueles que utilizaram mais de um instrumento. Sendo eles a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 citada por Corrêa, et al., (2020) e Almeida et al., (2020); o BDI- Inventário de Depressão de Beck citado por Hagemann, et al., (2018) e Lemes, et al., (2020).

As práticas complementares foram empregadas para pacientes com diferentes características clínicas como doença renal crônica terminal, pacientes internados aguardando cirurgia, pacientes em recuperação de dependência química, profissionais de saúde e patologia mista. Assim, as PICS mostraram-se uma boa estratégia para remissão dos sintomas, bem como melhorar a qualidade de vida dos envolvidos (Santos, et al., 2019; Hagemann, et al., 2018; Jin Yang, 2020; Almeida et al., 2020; Lemes, et al., 2020; Corrêa, et al., 2020; Oliveira, et al., 2021).

Em meio às situações de agravos sociais como a pandemia, houve maior necessidade de realizar pesquisas voltadas ao tratamento do vírus e suas complicações, com propósito de produzir medidas de contenção, tratamento e prevenção da doença. Em contrapartida as ações no âmbito da saúde mental tendem a ser subestimadas e, por vezes, negligenciadas (Nabuco, et al., 2020). A pandemia afeta o bem estar biopsicossocial dos indivíduos e as sequelas podem ser mais prolongadas e ter maior prevalência que a própria epidemia, cujas implicações econômicas e psicossociais podem ser incalculáveis (Shigemura, et al., 2020; Duan & Zhu, 2020).

Diante do sofrimento mental provocado pela pandemia as PICS desempenham uma importante função na promoção, prevenção e tratamentos, ofertando à população práticas seguras e eficazes no restabelecimento das emoções, sintomas de ansiedades e redução do nível de estresse, oriundos também da pandemia. Além de proporcionar a manutenção de um estado emocional equilibrado e menos instável (Pereira, et al., 2020). Dentre algumas práticas há possibilidade de disponibilização por via online com orientações de técnicas adequadas e seguras.

Nesse sentido, destaca-se que as PICS podem ser consideradas seguras, fato esse comprovado pela ausência de registros de eventos indesejados relatados pelos participantes dos estudos. Salienta-se, também, a importância do emprego dessas técnicas através de um método simples. Ainda, do ponto de vista tecnológico, essas práticas são rápidas, de baixo custo e aplicáveis à saúde do indivíduo, sendo consideradas mais humanizadas e aptas ao cuidado holístico (Silva, 2020).

5. Conclusão

Essa revisão integrativa da literatura indica que as PICS quando aplicadas em pacientes com transtorno de depressão foi capaz de proporcionar a melhora dos sintomas apresentados, evidenciando que os pacientes que realizaram uso dessas técnicas de forma contínua apresentaram um maior sucesso terapêutico, com remissão significativa dos sintomas da depressão entre os participantes dos estudos. Além disso, essas técnicas têm potencial para contribuir no enfrentamento de situações de caráter biopsicossocial provocado pela pandemia COVID-19.

Vale ressaltar que as intervenções de práticas integrativas citadas, Auriculoterapia, Musicoterapia, Mindfulness, Reiki, Terapia Comunitária e Yoga são tecnologias de baixo custo, necessitando primeiramente de capacitação da equipe de saúde, da organização e recursos financeiros para promoção das práticas nos serviços de saúde.

Nesse contexto, as práticas complementares têm um papel importante na diminuição de diversos sintomas da depressão, com manejo de distintas técnicas para proporcionar recuperação e a manutenção da saúde dos pacientes frente ao tratamento, de forma individualizada e personalizada, de acordo com as características de cada indivíduo. Entretanto, a

quantidade de pesquisa sobre o tema em questão ainda é limitada. Portanto, mais estudos de qualidade ainda devem ser realizados para que haja melhor compreensão sobre a utilização das práticas complementar voltadas ao tratamento da depressão.

Agradecimentos

O resultado deste trabalho de pesquisa é totalmente dedicado a minha esposa Ticianne Alcântara de Oliveira Fernandes pelo apoio incondicional oferecido, sua grande força foi à mola propulsora que permitiu o meu avanço. Muito obrigado pela sua presença em minha vida meu amor.

Referências

- Almeida, N. O., Marcelo, D., & Neufeld, C. B. (2020). Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(3), 55-63. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165509>.
- Antunes Fraga, A. B. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (2021). *Ciênc. saúde coletiva*, 26 (09). <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.14082020>.
- Brasil. Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União 2018; 21 mar.
- Brasil. Ministério da Saúde. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018b. <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTMONQ>.
- Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília, DF, Secretaria de Saúde, 2006a. <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/npic.pdf>.
- Brasil. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html.
- Corrêa, C. A., Verlengia, R. ., Ribeiro, A. G. S. V., & Crisp, A. H. (2020). Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira De Atividade Física & Amp; Saúde*, 25, 1–7. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0118>.
- Dalgalarondo P. (2019). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais [Internet]. 3ed. Porto Alegre: Artmed, 440p.
- Dawei Wang, M. D., Bo Hu, M. D., Chang Hu, M. D., Fangfang Zhu., M. D., Xing Liu, M. D., Jing Zhang, M. D., Binbin Wang, M. D., Hui Xiang, M. D., Zhenshun Cheng, M. D., Yong Xiong, M. D., Yan Zhao, M. D., Yirong Li, M. D., Xinghuan Wang, M. D., & Zhiyong Peng, M. D. (2020). Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients With. Novel Coronavirus–Infected Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA*. 323(11): 1061–1069. <https://doi:10.1001/jama.2020.1585>.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet*, 7, 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0).
- Fischborn, A. F.; Machado, J., Fagundes, N. D. C., & Pereira, N. M. A. Política das Práticas Integrativas e Complementares do SUS: o relato da implementação em uma unidade de ensino e serviço de saúde. *CINERGIS*, Santa Cruz do Sul, ano 17, 17, n. 4 (supl. 1), out./dez. 2016. <https://doi.org/10.17058/cinergis.v17i0.8149>.
- Hagemann, P. M. S., Martin, L. C., & Neme, C. M. B. (2018). The effect of music therapy on hemodialysis patients' quality of life and depression symptoms. *Braz. J. Nephrol.*, 41(1), 74-82. <https://doi: 10.1590/2175-8239-JBN-2018-0023>.
- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288:112954. <https://doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Kurebayashi, L. F. S. & Silva, M. J. P. (2015). Auriculoterapia chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(1), 117–23. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680116p>.
- Lemes, A. G., Nascimento, V. F., Rocha, E. M., Almeida, M. A. S. O., Volpato, R. J., & Luis, M. A. V. (2020). Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão. *Escola Anna Nery*. 24-3. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0321>.

Lima, S. O., DA Silva, M. A., Santos, M. L.D., Moura, A. M. M., Sales, L. G. D., DE Menezes, L. H. S., Nascimento, G. H. B., Oliveira, C. C. DA C., Reis, F. P., & DE Jesus, C. V. F. (2020). Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa (2020). *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 46 (4006), 1-8. <https://doi.org/10.25248/reas.e4006.2020>.

Nabuco, G., Oliveira, M. H. P. P., & Afonso, M. P. D. (2020). O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde?. *Revista Brasileira de Medicina da Família e Comunidade*, 15(42):2532. [https://doi.org/10.5712/rbmf15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmf15(42)2532).

Oliveira, C. M. C. de, Assis, B. B. de, Mendes, P. G., Lemos, I. C., Sousa, A. L. C. de, & Chianca, T. C. M. (2021). Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos. *Revista Eletrônica De Enfermagem*, 23. <https://doi.org/10.5216/ree.v23.65678>.

Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies (2020). *Brazilian Journal of Psychiatry*. 42 (3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>.

Pereira, M. D., de Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., de Oliveira, C. M. B., Pereira, M. D., dos Santos, C. K. A., & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Revista Research, Society and Development*. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6533>.

Ramírez-Ortiz, J. Quintero, D. C., Córdoba, C. L., Ceballos, F. Y., & Córdoba, F. E. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*, 1, 1–21. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>.

Ramos, F. P., Silva, S. C. da, Freitas, D. F. de, Gangussu, L. M. B., Bicalho, A. H., Sousa, B. V. de O., Rametta, Z. M. de J., Rametta, F. de J., Rametta, F. de J., Rametta, L. P. M., Nascimento C. I. C., Santos, S. H. S., & Guimarães T. A. (2019). Fatores associados à depressão em idoso. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (19), e239. <https://doi.org/10.25248/reas.e239.2019>.

Santos, C. B. R. D., Gomes, E. T., Bezerra, S. M. M. D. S., & Püschel, V. A. A. (2020). Reiki protocol for preoperative anxiety, depression, and well-being: a non-randomized controlled trial. *Rev Esc Enferm USP*. Oct 26;54: e03630. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019012403630>.

Santos, P. M., Silva, L. F., Depianti, J. R. B., Cursino EG, & Ribeiro CA. (2016). Nursing care through the perception of hospitalized children. *Rev Bras Enferm*. 69(4): 603-9. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690405i>.

Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. Abr;74(4):281-2. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>.

Silva S. H., Ribeiro, B. M. S. S., Scorsolini-Comin, F., Okamura, C. T., & Martins, E. A. P. (2020). Intervenções de profissionais de enfermagem para a assistência espiritual: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, e3788. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e3788.2020>.

Tesser, C. D., Sousa, I. M. de C., & Nascimento, C do N. (2018) Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. *Saúde em Debate*, 42, 174-188. <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S112>.

World Health Organization -WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. World Health Organization ed. Geneva2017. Yang, Jin. (2021). Study on the effect of music therapy on middle-aged and elderly individuals with depression. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 27(esp), 47-49. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0107.