

Contribuições de terapias complementares e outras estratégias para o tratamento de depressão: uma revisão integrativa

Contributions of complementary therapies and other strategies for the treatment of depression: an integrative review

Aportes de las terapias complementarias y otras estrategias para el tratamiento de la depresión: una revisión integradora

Recebido: 11/06/2022 | Revisado: 24/07/2022 | Aceito: 26/07/2022 | Publicado: 04/08/2022

Jéssica Daiane de Melo Maia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8915-9020>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: jessicabiomello@gmail.com

Maria Fâni Dolabela

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0804-5804>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: fani@ufpa.br

Müller Pereira Maia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2234-2637>
Universidade da Amazônia, Brasil
E-mail: mrmaia.psi@gmail.com

Resumo

A depressão hoje, frente as eventualidades da vida, tornou-se uma doença comum e recorrente e a fim de melhorar a qualidade de vida ou ainda combater os efeitos adversos advindos do uso de medicamentos, muitos pacientes depressivos têm optado pelo uso de terapias complementares ou alternativas. Assim, a presente pesquisa teve como objetivo principal apresentar as terapias complementares que têm sido utilizadas para o tratamento da depressão. Para isto foi realizada uma revisão integrativa com levantamento de trabalhos nas seguintes plataformas de dados PubMed, *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Banco Virtual de Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Foram considerados para a pesquisa trabalhos publicados nos últimos 5 anos em português, inglês e espanhol. Um total de 15 artigos foram encontrados por intermédio da pesquisa e as principais terapias usadas foram o uso de probióticos, suplementos e curcumina, e a realização de auriculoterapia, musicoterapia, mindfulness, terapia comunitária, yoga, Reiki, meditação, eletroacupuntura, acupuntura, aromaterapia, biofeedback, hipnoses, homeopatia, terapia de luz, massagem terapêutica, dança, intervenção espiritual e religiosa, terapia baseada em movimentos chineses, pilates e treino aeróbico. Como conclusão, observou-se que existem trabalhos que comprovam os benefícios das terapias alternativas, porém frente a grande variedade de metodologias e amostras, mais ensaios clínicos do tipo randomizado devem ser realizados a fim de reafirma-los.

Palavras-chave: Depressão; Tratamento e terapias complementares.

Abstract

Depression today, faced with the eventualities of life, has become a common and recurrent disease and in order to improve the quality of life or even combat the adverse effects arising from the use of medication, many depressive patients have opted for the use of complementary therapies or alternatives. Thus, the present research had as main objective to present the complementary therapies that have been used for the treatment of depression. For this, an integrative review was carried out with a survey of works in the following data platforms PubMed, Scientific Electronic Library Online (Scielo), Virtual Health Bank (BVS) and Google Scholar. Papers published in the last 5 years in Portuguese, English and Spanish were considered for the research. A total of 15 articles were found through the search and the main therapies used were the use of probiotics, supplements and curcumin, and the performance of auriculotherapy, music therapy, mindfulness, community therapy, yoga, Reiki, meditation, electroacupuncture, acupuncture, aromatherapy, biofeedback, hypnosis, homeopathy, light therapy, massage therapy, dance, spiritual and religious intervention, therapy based on Chinese movements, pilates and aerobic training. In conclusion, it was observed that there are studies that buy the benefits of alternative therapies, however, in view of the great variety of methodologies and samples, more randomized clinical trials should be carried out in order to reaffirm them.

Keywords: Depression; Treatment and complementary Therapies.

Resumen

La depresión en la actualidad, ante las eventualidades de la vida, se ha convertido en una enfermedad común y recurrente y con el fin de mejorar la calidad de vida o incluso combatir los efectos adversos derivados del uso de medicamentos, muchos pacientes depresivos han optado por el uso de terapias complementarias as alternativas. Así, la presente investigación tuvo como principal objetivo presentar las terapias complementarias que se han utilizado para el tratamiento de la depresión. Para ello se realizó una revisión integradora con levantamiento de trabajos en las siguientes plataformas de datos PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Bank (BVS) y Google Scholar. Se consideraron para la investigación artículos publicados en los últimos 5 años en portugués, inglés y español. Mediante la búsqueda se encontraron un total de 15 artículos y las principales terapias utilizadas fueron el uso de probióticos, suplementos y curcumina, y la realización de auriculoterapia, musicoterapia, mindfulness, terapia comunitaria, yoga, Reiki, meditación, electroacupuntura, acupuntura, aromaterapia, biofeedback, hipnosis, homeopatía, luminoterapia, masoterapia, danza, intervención espiritual y religiosa, terapia basada en movimientos chinos, pilates y entrenamiento aeróbico. En conclusión, se observó que existen estudios que compran los beneficios de las terapias alternativas, sin embargo, ante la gran variedad de metodologías y muestras, se deben realizar más ensayos clínicos aleatorizados para reafirmarlos.

Palabras clave: Depresión; Tratamiento e terapias complementarias.

1. Introdução

A depressão hoje, frente as eventualidades da vida, tornou-se uma doença comum e recorrente. Conforme a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) aproximadamente 300 milhões de pessoas no mundo são acometidas por este transtorno e ela consiste na principal causa de incapacidade (OPAS, 2022). A sintomatologia relacionada a depressão envolve tristeza e humor instável que podem variar de acordo com sua intensidade em quadros graves, moderados e leves (Marese *et al.*, 2019).

A depressão pode ser caracterizada como um transtorno de humor e ela interfere nas relações a nível interpessoal, social e ocupacional (Sadock *et al.*, 2017). Ela pode ser caracterizada como leve quando a pessoa consegue desempenhar as funções do dia a dia sem grandes prejuízos, moderada a partir do momento que a realização de tarefas diárias começa a ser prejudicada, e grave quanto ocorre associada a sintomas psicóticos e pode levar os desenvolvimentos de desnutrição ou desidratação, ou ainda, a idealização suicida (Quemel *et al.*, 2021).

Muitos pacientes depressivos têm optado pelo uso de terapias complementares ou alternativas a fim de melhorar a qualidade de vida ou ainda combater os efeitos adversos advindos do uso de medicamentos voltados ao tratamento da depressão (Warnick Júnior *et al.*, 2021). De uma forma geral, as terapias complementares ou estratégias integrativas compreendem ações ou práticas que não se encontram presentes nos métodos tradicionais de cuidados para uma determinada patologia (Silva & Costa, 2021).

Assim, a presente pesquisa teve como objetivo principal apresentar por meio de uma revisão integrativa as terapias complementares que têm sido utilizadas para o tratamento da depressão.

2. Metodologia

Como método de pesquisa foi proposta uma revisão integrativa de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Uma revisão integrativa consiste em uma metodologia mais ampla que permite a inclusão de diferentes tipos de pesquisas, experimentais ou não-experimentais, com o propósito que o fenômeno estudado seja analisado e compreendido (Souza *et al.*, 2010).

Antes de iniciar as buscas os pesquisadores delimitaram os objetivos da pesquisa, principais e específicos, assim como o questionamento a ser respondido pelo estudo. Assim, para direcionar a pesquisa, foi delimitado o seguinte questionamento: além do tratamento farmacológico e psicológico, existem terapias complementares que podem ser usadas no tratamento da depressão?

A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro, março, abril, maio e junho de 2022, e a busca de artigos foi realizada nas seguintes plataformas de dados online: PubMed, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Banco Virtual de

Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Como descritores para a pesquisa foram utilizados os seguintes termos indexados: “Depressão”, “Tratamento” “Terapias complementares” e “Estratégias”. Os respectivos termos traduzidos em inglês e espanhol também foram usados: “Depression”, “Treatment” “Complementary Therapies” and “Strategies”; “Depresión”, “Tratamiento” “Terapias Complementarias” y “Estrategias”. Os prefixos “E”, “AND”, “OU” e “OR” foram aplicados a pesquisa como operadores booleanos.

Em todas as bases foram aplicados os filtros de tempo para a seleção de estudos publicados nos últimos 5 anos (2017 a 2022), e idioma para trabalhos publicados em inglês, espanhol e português.

Os estudos encontrados nas bases de dados foram triados primeiramente a partir da leitura de títulos e resumos. Depois, os estudos selecionados a partir desta primeira triagem foram lidos na íntegra e incluídos ou excluídos de acordo com os critérios de elegibilidade.

Foram incluídos os artigos que atenderam os seguintes critérios:

- (I) participantes eram pessoas com depressão;
- (II) eram realizadas intervenções de terapias complementares ou outras estratégias para o tratamento da depressão;
- (III) ensaios clínicos controlados, ensaios clínicos controlados aleatorizados, estudos de caso, série de casos, estudos observacionais e artigos de revisão.

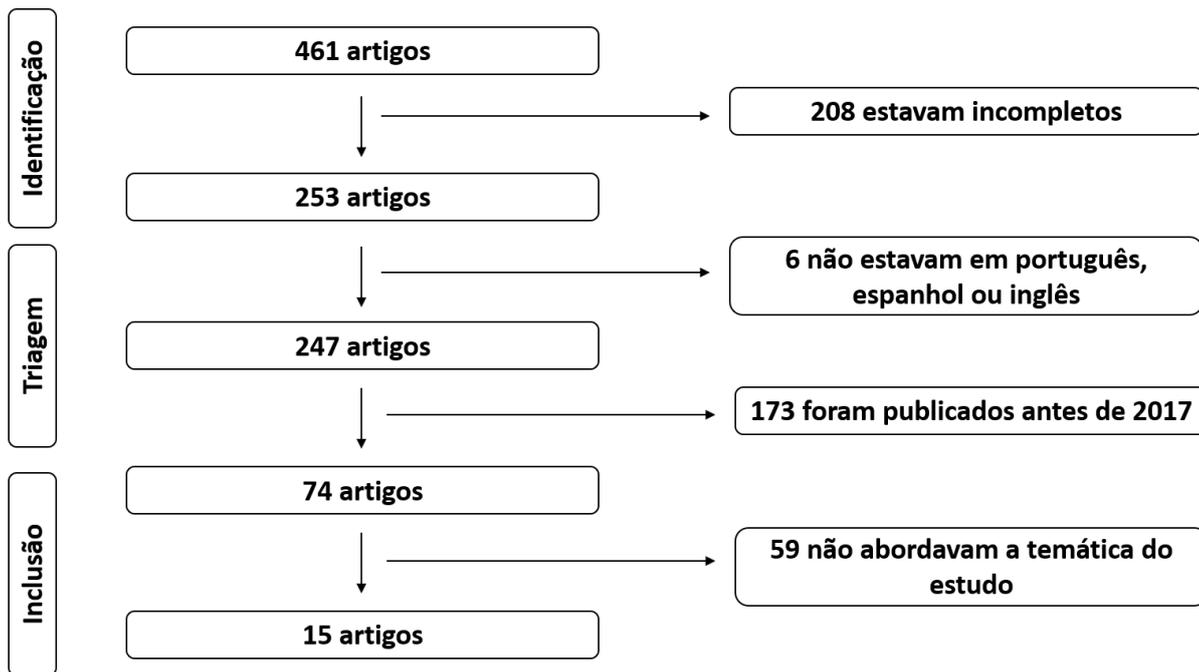
Foram excluídos os estudos que não apresentaram resultados concluídos, ou seja, não se encontravam completos, os duplicados e que foram publicados fora do período estabelecido anteriormente.

As seguintes informações foram extraídas dos artigos e organizadas em formas de tabelas: autores, ano de publicação, tipo de estudo, características da amostra (população, idade, tamanho da amostra) e resultados principais dos estudos.

3. Resultados e Discussão

O processo de busca inicial por estudos encontra-se delimitado pelo fluxograma apresentado na Figura 1 e dos 15 artigos encontrados, as principais informações encontram-se na Tabela 1.

Figura 1. Fluxograma de pesquisa.



Fonte: Próprio Autor (2022).

Tabela 1. Principais dados sobre os artigos selecionados para o estudo.

Título/ Autores/ Ano	Tipo de Estudo	Terapia	Principais Resultados
Revisão sistemática sobre os efeitos dos probióticos na depressão e ansiedade: terapêutica alternativa? Minayo <i>et al.</i> , 2021	Revisão sistemática	Uso de probióticos	O uso de probióticos para aliviar sintomas desses distúrbios é promissor, principalmente, por seu potencial efeito anti-inflamatório, mas são necessários ensaios clínicos randomizados duplo-cegos mais amplos e rigorosos para balizar tais conclusões
Advances in Alternative and Integrative Medicine in the Treatment of Depression: A Review of the Evidence Shamabadi & Akhondzadh, 2021	Revisão sistemática	Suplementos: S-adenosil-metionina, açafraão, carnosina, teanina, palmitoiletanolamida, triptofano, gemfibrozil, curcumina, erva de São João, lavanda e <i>Cinnamomum tamala</i> .	Apesar das evidências a favor do efeito antidepressivo de vários suplementos, sua eficácia e tolerabilidade devem ser avaliados e validados por outros estudos de alta qualidade.
Comparison of efficacy and safety of complementary and alternative therapies for essential hypertension with anxiety or depression disorder Han <i>et al.</i> , 2021	Revisão de ensaios controlados randomizados	Terapias alternativas e complementares	As terapias suplementares e de substituição melhoram a sintomatologia relacionada a depressão.

<p>Práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão: revisão integrativa</p> <p>Silva & Costa, 2021</p>	<p>Revisão integrativa de literatura</p>	<p>Auriculoterapia, Musicoterapia, <i>mindfulness</i>, Reike, Terapia Comunitária e Yoga.</p>	<p>As práticas integrativas desenvolvidas para tratamento dos sintomas depressivos foram múltiplas e evidenciaram resultados estatisticamente significativos para serem utilizados, sendo necessária a continuidade terapêutica como forma de prevenção e reabilitação do indivíduo.</p>
<p>Práticas integrativas e complementares: estratégia de cuidado por meio do Reiki em pessoas com depressão</p> <p>Medeiros <i>et al.</i>, 2020</p>	<p>Estudo quase-experimental</p>	<p>Reiki</p>	<p>O Reiki mostrou-se como um instrumento de cuidado que proporcionou a expansão da consciência nos mesmos, conseguindo então, ter outra percepção a respeito dos acontecimentos passados, presentes e futuros, indicando compreensão melhor de suas vivências e novas propostas de projetos saudáveis de vida.</p>
<p>Role of Yoga and Meditation as Complimentary Therapeutic Regime for Stress-Related Neuropsychiatric Disorders: Utilization of Brain Waves Activity as Novel Tool</p> <p>Kaushik <i>et al.</i>, 2020</p>	<p>Revisão de Literatura</p>	<p>Yoga e Meditação</p>	<p>A Yoga e a Meditação podem neutralizar os efeitos adversos dos fármacos utilizados no tratamento da depressão e por isto podem compreendem e excelentes terapias complementares.</p>
<p>Protocolo de Reiki para ansiedade, depressão e bem-estar pré-operatórios: ensaio clínico controlado não randomizado</p> <p>Santos <i>et al.</i>, 2020</p>	<p>Ensaio clínico controlado não randomizado</p>	<p>Protocolo Reiki</p>	<p>O protocolo Reiki contribui para o bem estar de pessoas com depressão</p>
<p>Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática</p> <p>Corrêa <i>et al.</i>, 2020</p>	<p>Revisão Sistemática</p>	<p>Auriculoterapia</p>	<p>Existem evidencias sobre os efeitos da auriculoterapia sobre a depressão, entretanto, muito dos trabalhos estudados apresentam falhas metodológicas e por isto, novos ensaios clínicos devem ser realizados</p>
<p>Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão</p> <p>Lemes <i>et al.</i>, 2020</p>	<p>Estudo quase-experimental</p>	<p>Terapia comunitária</p>	<p>O uso da terapia comunitária demonstrou resultados positivos sobre a ansiedade e a depressão, sendo então considerada uma importante ferramenta de cuidado em saúde mental a ser utilizada por enfermeiros, com vistas a ampliar o seu cuidado as pessoas em situação de dependência química, contribuindo ainda para adesão ao tratamento</p>

Electroacupuntura en el tratamiento del síndrome afectivo depresivo a nivel neurótico leve-moderado	Estudo quase-experimental, prospectivo e longitudinal	Eletroacupuntura	Eficácia clínica demonstrada e segurança com o uso de eletroacupuntura em pacientes com síndrome afetivo-depressiva neurótica leve ou moderada
Freire <i>et al.</i> , 2020			
Tratamiento acupuntural en un paciente con depresión, rash cutáneo y vitiligo	Estudo de caso	Acupuntura	A acupuntura foi eficaz em desaparecer a tristeza, melhorar o humor e a autoestima, curar erupções cutâneas e aumenta a pigmentação das lesões de vitiligo.
Hernández <i>et al.</i> , 2020			
Complementary therapies for clinical depression: an overview of systematic reviews	Revisão Sistemática de Literatura	Acupuntura, eletroacupuntura, aromaterapia, <i>biofeedback</i> , hipnose, homeopatia, terapia de luz, massagem terapêutica, dança, <i>mindfulness</i> , música, intervenção espiritual e religiosa, terapia baseada em movimentos chineses, ervas (cúrcuma, açafrão e erva de São João,) e suplementos (inositol, magnésio, ômega 3, vitaminas, probióticos, zinco e triptofano).	Os efeitos de todas as terapias transitam entre baixa a muita qualidade devido a diferentes tipos de metodologias, assim, novos estudos devem ser realizados a fim de evidenciar os reais benefícios destas terapias.
Haller <i>et al.</i> , 2019			
Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão	Revisão integrativa de literatura	Auriculoterapia	Evidenciou-se que o ponto da ansiedade, proposto pela auriculoterapia baseada na escola francesa, não foi estimulado em nenhum estudo. Complementa-se que a falta de consenso e a não especificação do mapa auricular ou vertente seguido acaba por dificultar a produção de novos estudos.
Jales <i>et al.</i> , 2019			
Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals	Estudo clínico randomizado	Pilates e treino aeróbico	Pilates e caminhada impactam positivamente na qualidade de vida, depressão e ansiedade. O método Pilates pode ser utilizado como uma alternativa para melhorar os transtornos de humor em indivíduos com sobrepeso/obesidade.
Vancini <i>et al.</i> , 2017			
Clinical use of curcumin in depression: a meta-analysis	Revisão de ensaios clínicos	Uso de curcumina	A curcumina parece ser segura, bem tolerada e eficaz entre pacientes deprimidos. Ensaios controlados randomizados mais robustos com tamanhos de amostra maiores e estudos de acompanhamento realizados por uma duração mais longa devem ser planejados para verificar seus benefícios.
Ng <i>et al.</i> , 2017			

Fonte: Próprio Autor (2022).

Diante dos resultados obtidos e apresentados na Tabela 1, ficou evidente que o uso de terapias complementares se tornou ao longo dos anos uma prática comum no tratamento da depressão. Entre as estratégias encontradas estavam: uso de probiótico (Haller *et al.*, 2019; Minayo *et al.*, 2021), de suplementos (Haller *et al.*, 2019; Shamabadi & Akhondzadh, 2021) e de curcumina (Ng *et al.*, 2017); e a realização de auriculoterapia (Jales *et al.*, 2019; Corrêa *et al.*, 2020), musicoterapia, *mindfulness*, terapia

comunitária (Lemes *et al.*, 2020), Yoga (Silva & Costa, 2021), Reiki (Medeiros *et al.*, 2020; Santos *et al.*, 2020); meditação (Kaushik *et al.*, 2020), eletroacupuntura (Freire *et al.*, 2020), acupuntura (Hernández *et al.*, 2020), aromaterapia, *biofeedback*, hipnoses, homeopatia, terapia de luz, massagem terapêutica, dança, intervenção espiritual e religiosa, terapia baseada em movimentos chineses (Haller *et al.*, 2019), pilates e treino aeróbico (Vancini *et al.*, 2017).

É importante destacar que estas terapias complementares podem ser utilizadas por diferentes públicos adultos e idosos (Corrêa *et al.*, 2020), pessoas com sobrepeso e obesidade (Vancini *et al.*, 2017), indivíduos com outras doenças associadas a depressão (Hernández *et al.*, 2020), usuários de drogas (Lemes *et al.*, 2020), pessoas antes de processos operatórios (Santos *et al.*, 2020), entre outros. E os benefícios advindos foram principalmente alívio da sintomatologia da depressão (Han *et al.*, 2021; Minayo *et al.*, 2021), efeito antidepressivo (Shamabadi & Akhondzadh, 2021; Silva & Costa, 2021), autoconsciência (Medeiros *et al.*, 2020), neutralização dos efeitos adversos dos fármacos utilizados para o tratamento da depressão (Kaushik *et al.*, 2020), contribuição para o bem estar (Santos *et al.*, 2020), melhora de humor e da autoestima (Hernández *et al.*, 2020) e impacto positivo na qualidade de vida (Vancini *et al.*, 2017).

4. Conclusão

A presente pesquisa teve como objetivo principal apresentar as terapias complementares que têm sido utilizadas para o tratamento da depressão e com base nos trabalhos encontrados evidenciou-se a utilização das seguintes estratégias: uso de probióticos, suplementos e curcumina, e a realização de auriculoterapia, musicoterapia, *mindfulness*, terapia comunitária, yoga, Reiki, meditação, eletroacupuntura, acupuntura, aromaterapia, *biofeedback*, hipnoses, homeopatia, terapia de luz, massagem terapêutica, dança, intervenção espiritual e religiosa, terapia baseada em movimentos chineses, pilates e treino aeróbico.

A principal limitação encontrada foi a grande variedade de metodologias e amostras, demonstrando que mais ensaios clínicos do tipo randomizado devem ser realizados a fim de reafirmar os benefícios das terapias complementares para o tratamento da depressão.

Por fim, sugere-se que novas pesquisas sejam conduzidas, com foco em um único grupo de pessoas e na procura de um efeito específico, para que as suposições levantadas até o momento sobre os benefícios oriundos das terapias alternativas possam ser confirmadas e este tipo de terapêutica se torne uma opção viável para os pacientes com depressão.

Referências

- Corrêa, H. P., Moura, C. de C., Azevedo, C., Bernades, M. F. V. G., *et al.* (2020). Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Rev Esc Enferm*, 54(e03626).10.1590/S1980-220X2019006703626.
- Freire, S. C. D., Martínez, T. C., & Rodríguez, G. B. (2020). Electroacupuntura en el tratamiento del síndrome afectivo depresivo a nivel neurótico leve-moderado. *Revista Cubana de Medicina Natural y Tradicional*, 3(1), e115.
- Haller, H., Anheyer, D., Cramer, H., & Dobos, G. (2019). Complementary therapies for clinical depression: an overview of systematic reviews. *BMJ Open*, 9(e028527). 10.1136/bmjopen-2018-028527.
- Han, X., Liu, X., Zhong, F., Wang, Y., *et al.* (2021). Comparison of efficacy and safety of complementary and alternative therapies for essential hypertension with anxiety or depression disorder. *PLoS ONE*, 16(7), e0254699. 10.1371/journal.pone.0254699.
- Hernández, A. Z. C., Menéndez, H. C. A., & Rodríguez, I. M. M. (2020). Tratamiento acupuntural en un paciente con depresión, rash cutáneo y vitiligo. *Revista Cubana de Medicina Natural y Tradicional*, 3(1), e152.
- Jales, R. D., Gomes, A. L. C., Silva, F. V. da., Pereira, I. L. *et al.* (2019). Auriculoterapia no cuidado da ansiedade e depressão. *Rev enferm UFPE on line*, 13, e240783.10.5205/1981-8963.2019.240783.
- Kaushik, M., Jan, A., Agarwal, P., Joshi, S. D., *et al.* (2020). Role of yoga and meditation as complimentary therapeutic regime for stress-related neuropsychiatric disorders: utilization of brain waves activity as novel tool. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 25, 1-12. 10.1177/2515690X20949451.
- Lemes, A. G., Nascimento, V. F. do., Rocha, E. M. da., Almeida, M. A. S. O., *et al.* (2020). Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão. *Esc Anna Nery*, 24(3), e20190321. 10.1590/2177-9465-EAN-2019-0321.

- Marese, A. C. M., Ficagna, E. J., Parizotto, R. A., & Linartevichi, V. F. (2019). Principais mecanismos que correlacionam a microbiota intestinal com a patogênese da depressão. *FAG Journal of Health*, 1(3), 231-239. 10.35984/fjh.v1i2.40.
- Medeiros, S. P., Oliveira, A. M. N. de., Silva, M. R. S. da., Freitag, V. L., et al. (2020). Práticas integrativas e complementares: estratégia de cuidado por meio do Reiki em pessoas com depressão. *Research, Society and Development*, 9(2), e127922149. 10.33448/rsd-v9i2.2149.
- Minayo, M. de S., Miranda, I., & Telhado, R. S. (2021). Revisão sistemática sobre os efeitos dos probióticos na depressão e ansiedade: terapêutica alternativa? *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(9), 4087-4099. 10.1590/1413-81232021269.21342020.
- Ng, Q. X., Koh, S. S. H., Chan, H. H., & Ho, C. Y.Y. (2017). Clinical use of curcumin in depression: a meta-analysis. *JAMDA*, 18(6), 503-508. 10.1016/j.jamda.2016.12.071.
- OPAS. Organização Pan-Americana de Saúde. (2022) *Depressão*. <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>.
- Quemel, G. K. C., Silva, E. P., Conceição, W. R., Gomes, M. F. et al. (2021) Revisão integrativa da literatura sobre o aumento no consumo de psicotrópicos em transtornos mentais como a depressão. *Brazilian Applied Science Review*, 5(3), 1384-1403. 10.34115/basrv5n3-008.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. (11ª. ed.): Artmed.
- Santos, C. B. R. dos., Gomes, E. T., Bezerra, S. M. M. da S., & Puschel, V. A. de A. (2020). Protocolo de Reiki para ansiedade, depressão e bem-estar pré-operatórios: ensaio clínico controlado não randomizado. *Rev Esc Enferm*, 54, e03630.10.1590/S1980-220X2019012403630.
- Shamabadi, A., & Akhondzadh, S. (2021). Advances in alternative and integrative medicine in the treatment of depression: a review of the evidence. *Arch Iran Med*, 24(5), 409-418.10.34172/aim.2021.59.
- Silva, J. J. F., & Costa, R. S. da. (2021). Práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(6), e168101623595. 10.33448/rsd-v10i16.23595.
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer? *Einstein*, 8(1), 102-106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.
- Vancini, R. L., Rayes, A. B. R., Lira, C. A. B. de., Sarro, K. J., et al. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arq Neuropsiquiatr.*, 75(12), 850-857. 10.1590/0004-282X20170149.
- Warnick Júnior, S. J., Mehdi, L., & Kowalkowski, J. (2021). Wait-there's evidence for that? Integrative medicine treatments for major depressive disorder. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 56(5), 334-343. 10.1177/00912174211046353.