

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS) COMO TRATAMENTO À DEPRESSÃO: uma revisão integrativa

Jacqueline de Souza Carvalho¹

Rodrigo Alves Carvalho²

Ariane Luz Carvalho³

RESUMO

A depressão emerge como um importante problema de saúde pública, devido às repercussões negativas no indivíduo e o aumento da sua frequência entre a população. No Brasil as políticas públicas de tratamento e prevenção da depressão têm sido intensificadas, incluindo a implementação das Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Este estudo levantou como questionamento a seguinte problemática: quais as implicações e benefícios do uso das PICS no tratamento de casos de depressão? Para elucidar as lacunas teóricas levantadas por esse problema de pesquisa, esta investigação teve como objetivo geral, discutir através de revisão integrativa da literatura, os benefícios do uso das PICS para o tratamento de pacientes depressivos. Recorreu-se a um levantamento bibliográfico, com abordagem qualitativa, caracterizado como uma revisão integrativa da literatura. Foram encontrados, de acordo com os critérios de inclusão, 11 estudos enquadrados ao propósito do estudo. Estes, por sua vez, foram submetidos à leitura e análise. As práticas mais relatadas nos estudos foram oficinas de relaxamento e meditação, intervenções terapêuticas coletivas, acupuntura, medicina ortomolecular, grupos de oração, homeopatia, quiropraxia, auriculoterapia, Reike, meditação e fitoterapia. A revisão integrativa de literatura apresentada fornece informações que permitem apontar a utilização das PICS como importante recurso terapêutico no tratamento da depressão.

Palavras-chaves: Saúde mental. Depressão. Práticas Integrativas e Complementares.

ABSTRACT

Depression emerges as an important public health problem, due to the negative repercussions on the individual and the increase in its frequency among the population. In Brazil, public policies for the treatment and prevention of depression have been intensified, including the implementation of Integrative and Complementary Practices (PICS). This study raised the following question as a question: what are the implications and benefits of using PICS in the treatment of cases of depression? In order to elucidate the theoretical gaps raised by this research problem, this investigation had the general objective of discussing, through an integrative literature review, the benefits of using PICS for the treatment of depressed patients. A bibliographic survey was used, with a qualitative approach, characterized as an integrative literature review. According to the inclusion criteria, 11 studies were found that fit the purpose of the study. These, in turn, were subjected to reading and analysis. The most reported practices in the studies were relaxation and meditation workshops, collective therapeutic interventions,

¹ Acadêmica de Enfermagem da Faculdade de educação São Francisco – FAESF. Pedreiras – MA. E-mail: jsc3@faesf.com.br

² Enfermeiro. Pós- Graduando em Gestão da Saúde e Auditoria e Docente do curso de Enfermagem da Faculdade de educação São Francisco – FAESF. Pedreiras – MA. E- mail: rac@faesf.com.br.

³ Enfermeira. Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – UFMA. Especialista em Docência do Ensino Superior-FAESF e Nefrologia Multidisciplinar-UFMA. Secretaria Municipal de Saúde de Pedreiras-MA. E-mail: arianeluzcarvalho@gmail.com

acupuncture, orthomolecular medicine, prayer groups, homeopathy, chiropractic, auriculotherapy, Reike, meditation and herbal medicine. The integrative literature review presented provides information that allows us to point out the use of PICS as an important therapeutic resource in the treatment of depression.

Keywords: Mental Health. Depression. Complementary Therapies.

INTRODUÇÃO

Atualmente a depressão emerge como um considerável problema de saúde pública, devido às repercussões negativas no indivíduo e dado o aumento da sua frequência entre a população. É um transtorno de saúde grave, caracterizado por um conjunto variável de condições emocionais que comprometem as atividades cotidianas das pessoas acometidas, afetando negativamente como o indivíduo se sente, elabora seus pensamentos e age (ABREU, 2005).

Pode-se destacar que a depressão tem sido uma das doenças mais percebidas durante os últimos dez anos, tanto pela forma como se manifesta quanto pelo considerável aumento do número de indivíduos diagnosticados com transtorno depressivo. Segundo Barlow (2016), a pessoa acometida por essa enfermidade vive de forma isolada, pois a necessidade de interação com o mundo social quase inexistente, nesse cenário, os familiares e amigos também sofrem com o estado depressivo a qual seu ente familiar está submetido.

No Brasil, os dados apontam que uma parcela de 5,8% da população sofre de depressão, taxa acima da média global, estimada em 4,4%, e que representa 11,5 milhões de brasileiros. A ansiedade, por exemplo, um dos componentes que alimentam o estado depressivo, tem atingido a marca de 9,3% dos brasileiros, colocando o país no topo do ranking no número de casos de depressão na América Latina, no ano de 2017 (OMS, 2018).

Frente a esses dados, o governo brasileiro tem investido em políticas públicas de tratamento e prevenção da depressão. Segundo RAZZOUK (2016) apesar do Brasil apresentar um grave sucateamento do Sistema Único de Saúde (SUS), nos últimos anos tem sido notável várias ações que enfatizam a necessidade de priorizar os investimentos em saúde mental.

Diante dessas questões, faz-se necessário buscar estratégias de cuidado que atendam o ser humano na sua multidimensionalidade. Neste contexto, surgem as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos para tratar e prevenir diversas doenças como depressão. Atualmente, o SUS oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos PICS à população. Acredita-se que esta é uma maneira bem-sucedida de ações que estimulam as potencialidades de uma pessoa ou grupo de pessoas em busca do fortalecimento dos seus aspectos saudáveis (BRASIL, 2018).

Esta pesquisa objetiva discutir através de uma revisão integrativa da literatura, os benefícios do uso das PICS para o tratamento de pacientes depressivos, justificando-se por contribuir na compreensão do objetivo de pesquisa, por fornecer subsídios técnico-científicos sobre o uso das PICS no tratamento da depressão, permitindo a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade na prática profissional de resultados de estudos significativos sobre a temática abordada.

METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa, com abordagem qualitativa, realizada através de um levantamento bibliográfico, cuja função é agrupar e compendiar resultados de pesquisas sobre uma questão ou tema delimitado.

Foram adotados como fontes da pesquisa, as bases de dados da Scientific Electronic Libraly Online (SCIELO), PubMed e da Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), como fornecedores das publicações essenciais para a construção da pesquisa. Os materiais bibliográficos foram escolhidos com base nos seguintes descritores: pacientes com transtorno depressivo; práticas integrativas e complementares; terapias não-medicamentosa e depressão.

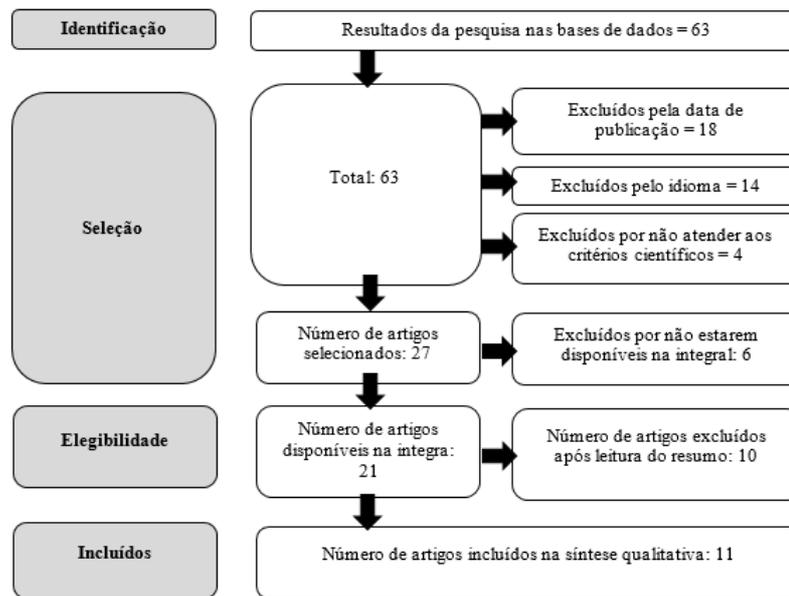
Para ser incluído no estudo o material levantado deveria obrigatoriamente tratar-se de artigo científico, com texto disponibilizado na íntegra, no idioma português ou com tradução para tal, publicado nos últimos dez anos. Esses foram os critérios de inclusão adotados durante o processo de elaboração dos resultados da pesquisa.

Foram excluídos do presente estudo os materiais teóricos sem abordagem científica, ou que não estivessem qualificados como artigo científico. Também foram descartadas obras publicadas anteriormente ao ano de 2010, artigos duplicados, e apresentados somente em resumos. Ao todo após a busca foram encontrados 63 artigos que se enquadrasse ao tema, após uma análise minuciosa os artigos utilizados nessa pesquisa foram 11 artigos.

A Figura 1 – estruturada conforme o modelo PRISMA e adaptada para a revisão integrativa – apresenta o fluxograma de busca dos artigos, para melhor entendimento do processo.

A presente pesquisa respeitou as diretrizes e critérios estabelecidos na Resolução 466/12 (BRASIL, 2012) do Conselho Nacional de Saúde (CNS) mesmo tratando-se de uma revisão bibliográfica, no que se refere a zelar pela legitimidade das informações, privacidade e sigilo dos dados levantados, tornando público os resultados da pesquisa apenas quando necessário, considerando seus benefícios para a sociedade.

Figura 1: Fluxograma de elegibilidade e inclusão de artigos



RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados diversos impactos terapêuticos das diferentes práticas integrativas e complementares utilizados no tratamento da depressão, por meio da exposição dos resultados da revisão integrativa. Ao todo foram encontrados, de acordo com os critérios de inclusão, 11 (onze) estudos que se enquadraram nos objetivos do presente estudo. Os diferentes materiais reunidos tratam desde estudos relacionados à inserção das diferentes PICs nos serviços de saúde, dos benefícios das PICs aos usuários desses serviços e da percepção dos profissionais sobre PICs e influências no tratamento da depressão.

O Quadro 01 como pode ser observado a seguir apresenta a relação dos artigos examinados e os quais foram utilizados para discussão segundo o título, autoria, ano, objetivo geral, tipo de estudo, síntese dos principais resultados e conclusão.

Quadro 01: Relação de trabalhos com síntese dos principais resultados e conclusão utilizados para discussão.

Nº	Título	Autor (Ano)	Objetivo	Tipo de estudo	Principais Resultados	Conclusão
01	Práticas integrativas e complementares em saúde mental: oficinas de relaxamento e meditação.	CARNEIRO; CARIBÉ; REGO. (2020)	Identificar as influências de técnicas de meditação e relaxamento realizadas em um ambulatório de saúde mental, sobre os sintomas depressivos de usuárias adultas, com transtornos mentais moderados.	Estudo descritivo	Ao final do estudo as usuárias referiram experiências de paz, sabedoria, tranquilidade, alegria e relaxamento, melhorando o nervosismo, estresse, tensão, confusão mental e mal-estar.	O desenvolvimento de oficinas terapêuticas em ambulatórios de saúde mental, pode se constituir como experiência bem-sucedida no tratamento da depressão.
02	Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão.	LEMES <i>et al.</i> (2020)	Avaliar as contribuições da Terapia Comunitária sobre a ansiedade e a depressão entre homens usuários de drogas psicoativas.	Estudo quase-experimental	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 quando comparado ao estado inicial.	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.
03	Auxílio da acupuntura no tratamento da depressão.	CASTRO (2011)	Apresentar como a acupuntura, que faz parte da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), pode auxiliar no tratamento da depressão.	Revisão narrativa de literatura	O levantamento bibliográfico demonstrou evidências de que a acupuntura auxilia no tratamento da depressão, pois atua com efetividade nos sintomas decorrentes do quadro depressivo.	A acupuntura por ser um instrumento de baixo custo e alta efetividade na redução dos sintomas depressivos, pode ser inserida na terapêutica não medicamentosa da depressão.
04	Transtornos mentais comuns e o uso de práticas de medicina complementar e alternativa – estudo de base populacional.	RODRIGUES-NETO <i>et al.</i> (2018)	Verificar a prevalência de transtorno mentais comuns (TCM), incluindo a depressão, na população da cidade de Montes Claros (MG), e a utilização das PICs como forma de tratamento.	Estudo transversal	A prevalência de TMC foi de 23,2%, sendo 75% desses diagnosticados com depressão. As PICs utilizadas entre os usuários variaram, com prevalência entre acupuntura, medicina ortomolecular e relaxamento/meditação.	O acesso à PICS é uma realidade entre a população de Montes Claros (MG) com TCM, incluindo a depressão.
05	Práticas integrativas e complementares como recurso de	CARVALHO; NÓBREGA (2017)	Verificar a percepção dos profissionais atuantes na Atenção Básica sobre os impactos das PICs como	Estudo descritivo	92,8% dos 70 participantes consideram as PICs como uma possibilidade para o cuidado de pacientes depressivos. Ao todo	O conhecimento dos profissionais acerca das PICs precisa ser aprofundado. Ainda assim, os mesmos

	saúde mental na Atenção Básica.		um recurso de cuidado em Saúde Mental, incluindo a depressão.		73,9% afirmaram utilizar as PICs como tratamento da depressão, obtendo resultados positivos com seus pacientes.	consideram as PIC como um recurso terapêutico importante, obtendo resultados positivos nos pacientes sob seus cuidados.
06	A acupuntura auricular chinesa no tratamento da depressão	SOUZA (2019)	Investigar a eficácia da Acupuntura Auricular Chinesa no tratamento da depressão entre usuários do CAPS.	Estudo quase-experimental	Os resultados mostraram que o tratamento com a acupuntura auricular apresentou alterações positivas, no sentido de alívio nos sintomas provenientes da depressão, nos 13 participantes do estudo que convivem com este transtorno mental.	De um modo geral, foi possível considerar que a acupuntura auricular demonstrou potencial para a eficácia do tratamento das pessoas portadoras de depressão.
07	Aplicação de auriculoterapia em idosos portadores de depressão	MIYAGUSUKU (2018)	Introduzir as PICS na abordagem da depressão entre idosos atendidos em uma UBS de Londrina - PR.	Estudo quase-experimental	Houve uma melhora nos sintomas da depressão entre 60% (n=12) participantes, após a sessão de auriculoterapia, e 3 pacientes passaram de depressão leve para controlada. Dos 4 pacientes classificados antes da terapia, com depressão grave, 3 foram reclassificados como leve após o estudo.	A auriculoterapia mostrou-se como importante terapêutica para o tratamento da depressão entre os idosos participantes do estudo.
08	Efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade e nos sinais e sintomas de estresse e depressão em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco.	SILVA (2016)	Avaliar os efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade, estresse e nos sinais e sintomas de depressão em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco.	Estudo clínico randomizado controlado	Após a intervenção de enfermagem-auriculoterapia no grupo experimental houve redução do nível de ansiedade e do estresse.	O estudo demonstrou que essa prática pode ser incorporada nas atividades cotidianas do enfermeiro no cuidado pré-natal, pois a prática auriculoterapia como cuidado no atendimento à gestante contribuiu para a diminuição nos níveis de ansiedade e sinais e sintomas de estresse.
09	Acupuntura como intervenção complementar no tratamento da depressão	BRASIL, L. (2017)	Identificar junto aos psicólogos que utilizam este recurso, se esta poderia ser uma intervenção complementar	Estudo exploratório	A acupuntura é percebida pelos participantes do estudo como aliada ao processo psicoterapêutico da depressão, devido a eficácia e rapidez no tratamento, a mediação,	A acupuntura seria mais indicada para casos de depressão endógena, profunda, do que para casos de depressão leve, não

			no tratamento da depressão, bem como identificar quais os benefícios do uso deste recurso no tratamento desta patologia.		desbloqueio e liberação alternativa dos conflitos depressivos, além da individualidade na qual o sujeito é tratado.	havendo restrição do uso desta prática para quadros específicos de depressão.
10	Práticas integrativas e complementares: estratégia de cuidado por meio do Reiki em pessoas com depressão	MEDEIROS <i>et al.</i> (2020)	Identificar as percepções das pessoas diagnosticadas com depressão acerca do recebimento de Reiki associado ao tratamento tradicional.	Estudo descritivo	Os participantes perceberam e vivenciaram inúmeros aspectos e mudanças positivas ao longo das aplicações de Reiki, com melhoras dos sintomas da depressão.	As pessoas com depressão conseguiram perceber com clareza, as modificações em seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, à medida que as sessões de Reiki foram sendo realizadas
11	Uso da planta medicinal erva-de-são-joão (<i>hypericum perforatum</i>) no tratamento da depressão	BEZERRA (2019)	Realizar uma revisão da literatura a respeito da planta medicinal <i>Hypericum perforatum</i> , utilizada no tratamento da depressão.	Revisão sistemática	Os estudos clínicos, meta-análises e as revisões sistêmicas dos estudos clínicos mostraram a eficácia, qualidade e segurança dos extratos de <i>H. perforatum</i> para o tratamento sintomático da depressão leve e moderada, quando comparados ao placebo e aos antidepressivos de referência	O <i>Hypericum perforatum</i> é um fitoterápico que apresenta comprovada ação no controle da depressão leve e moderada, apresentando eficácia e segurança semelhante aos antidepressivos sintéticos.

DISCUSSÃO

Fora constatado por levantamento bibliográfico, diversos estudos que apontam benefícios aos pacientes em diferentes cenários da atenção e com muitas finalidades, para estabilização e proporcionar conforto ou melhora do quadro clínico depressivo. Ao pesquisar sobre oficinas de relaxamento e meditação como práticas complementares ao tratamento da depressão, Carneiro, Caribé e Rego (2020) constataram que o desenvolvimento de oficinas terapêuticas em ambulatórios de saúde mental pode se constituir como experiência bem-sucedida no tratamento desta doença.

Destacando as intervenções terapêuticas coletivas no âmbito das PICS é importante destacar o trabalho de Lemes *et al.* (2020), que ao avaliar as contribuições da terapia comunitária sobre a ansiedade e a depressão entre homens usuários de drogas psicoativas, confirmou que as práticas integrativas, como as Comunidades Terapêuticas, podem e devem ser utilizadas para complementar a melhora ou manutenção dos sintomas da depressão.

Uma pesquisa realizada sobre o auxílio da acupuntura no tratamento da depressão, Castro (2011) sugere a prática, fundamentada na medicina chinesa, que contribui para a superação do processo patológico, por amenizar a ansiedade e outros sintomas associados à depressão. A mesma tem grande sucesso terapêutico, sendo um tratamento eficaz reduzindo significativamente a severidade dos sintomas de pacientes depressivos, em índices comparáveis ou superiores aos da psicoterapia ou farmacoterapia.

Ao investigar, por meio de um estudo de base populacional, o uso de práticas de medicina complementar e alternativa como tratamento para transtornos mentais na cidade de Montes Claros – MG, Rodrigues-Neto *et al.* (2018) constataram que o acesso às PICS como tratamento alternativo da depressão é uma realidade entre a população do local estudado.

Neste estudo, os autores relatam, que as PICS, no contexto investigado, produziram impactos consideráveis e amplos na vida do indivíduo e dos familiares envolvidos, já que constituem importante recurso terapêutico alternativo a medicina tradicional.

Ao verificar a percepção dos profissionais de saúde da cidade de São Paulo - SP sobre cuidados de saúde mental com o objetivo de averiguar o uso das PICS como recurso terapêutico na atenção básica, Carvalho e Nóbrega (2017) constataram que a maioria dos entrevistados (76,8%) conhece as PICS. Dos sujeitos do estudo, 92,8% dos 70 participantes entrevistados acreditam que as PICS devem ser disponibilizadas no SUS como uma possibilidade para o cuidado de pacientes depressivos.

De acordo com os dados obtidos na investigação de Carvalho e Nóbrega (2017), ao todo 73,9% dos entrevistados afirmaram utilizar as PICS como tratamento da depressão, obtendo resultados positivos com seus pacientes. Dentre as práticas utilizadas, destaca-se a utilização de fitoterapia, aromaterapia, cromoterapia, musicoterapia, Reik, meditação e massoterapia.

A inclusão das PICS na elaboração do cuidado dos usuários com depressão é um importante recurso para a Atenção básica, contribuindo para a garantia e integralidade na atenção à saúde, assim como preconizado no SUS. É relevante que informações acerca da PNPIC sejam difundidas e que as PICS se tornem acessíveis à população, assim como é indispensável investir na qualificação destes profissionais (CARVALHO; NÓBREGA, 2017)

Souza (2019) ao investigar a eficácia da acupuntura auricular chinesa no tratamento da depressão entre usuários do CAPS constatou que o uso do recurso terapêutico promoveu a melhoria dos sintomas depressivos relatados pelos participantes, como alteração do sono, alteração de apetite, irritabilidade, ansiedade, tristeza e ideias suicidas.

Dos participantes do estudo, 69,2% relataram melhoria do padrão do sono após as sessões de acupuntura auricular. No que se refere as alterações do apetite 02 participantes que referiram comer demasiadamente e sem controle indicaram melhoria do padrão alimentar após as sessões. Tanto a melhoria do sono, como o controle do apetite, implica numa melhor

qualidade de vida para os pacientes depressivos, pois ajudam no manejo da ansiedade (SOUZA, 2019).

Em relação a irritabilidade, 77% (n=11) dos participantes do estudo de Souza (2019) relataram conviver com esse sintoma. Entre esses, 06 indivíduos referiram melhora das crises de irritação após submetidos as sessões de acupuntura auricular. No que diz respeito a ansiedade e tristeza, todos os participantes expressaram melhora, com controle da impulsividade e afastamentos dos pensamentos de solidão e ideias suicidas.

Souza (2019) evidencia, discretamente, a utilização da acupuntura auricular chinesa demonstra potencial para otimização do cuidado em pacientes depressivos, em especial, no que tange a redução da sintomatologia clássica da doença, destacando o uso das PICS como um caminho promissor na busca por recursos terapêuticos alternativos de tratamento.

Ao falar de depressão, o autor Miyagusuku (2018) buscou introduzir as PICS na abordagem da depressão entre idosos atendidos em uma UBS de Londrina – PR para avaliar os possíveis benefícios para os usuários. O autor constatou que houve uma melhora na sintomatologia da depressão entre 12 idosos (60%) após a sessão de auriculoterapia.

Segundo o estudo 3 pacientes que passaram de depressão leve para controlada (15%). Dos 4 pacientes classificados antes da terapia com depressão grave, apenas em uma houve uma pequena melhora dos sintomas, sem mudar de classificação, permanecendo como grave (MIYAGUSUKU, 2018). Tais resultados, mesmo que discretos, revelam que a utilização das PICS, no caso em estudo a auriculoterapia, mostra-se como importante terapêutica para o tratamento da depressão entre os idosos.

Ainda estudando os efeitos da auriculoterapia no tratamento da depressão, porém em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco, Silva (2016) constatou que ela produz efeitos na redução dos níveis de ansiedade e estresse entre gestantes com depressão. Segundo o estudo essa prática pode ser incorporada nas atividades cotidianas do enfermeiro no cuidado pré-natal, pois o uso dessa prática como cuidado no atendimento à gestante contribuiu para a diminuição nos níveis de preocupação e sinais e sintomas de estresse.

Brasil (2017) buscou analisar a acupuntura como intervenção complementar no tratamento da depressão, com o objetivo de identificar junto aos psicólogos que utilizam este recurso quais os benefícios do uso deste recurso no tratamento desta patologia, constatou que a acupuntura é percebida pelos participantes do estudo como aliada ao processo psicoterapêutico da depressão, devido a eficácia e rapidez no tratamento, a mediação, desbloqueio e liberação alternativa dos conflitos depressivos, além da individualidade na qual o sujeito é tratado.

Segundo a autora, diante das condições do estudo a acupuntura seria mais indicada para casos de depressão endógena, profunda, do que para casos de depressão leve, não havendo restrição do uso desta prática para quadros específicos de doença (BRASIL, 2017).

Outra PIC referida nos estudos reunidos nessa pesquisa foi a Reiki. Os autores Medeiros *et al.* (2020) buscaram identificar as percepções das pessoas diagnosticadas com depressão acerca do recebimento de Reiki em relação a progressão do seu tratamento. De acordo com o estudo analisado as pessoas com depressão conseguiram perceber com clareza, as modificações em seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, à medida que as sessões de Reiki foram sendo realizadas (MEDEIROS *et al.*, 2020).

Em relação ao uso da fitoterapia, foi agrupado ao conjunto de estudos da revisão integrativa os achados de Bezerra (2019) que investigou o uso da planta medicinal erva-de-são-joão (*hypericum perforatum*) no tratamento da depressão. O autor, por meio de uma revisão sistemática de literatura, disserta que diferentes estudos (clínicos, meta-análises e revisões sistêmicas dos estudos clínicos) mostram a eficácia, qualidade e segurança dos extratos de *H. perforatum* para o tratamento sintomático da depressão leve e moderada, quando comparados ao placebo e aos antidepressivos de referência.

De acordo com as condições de realização do estudo, pode-se afirmar que a erva-de-são-joão é um fitoterápico que apresenta comprovada ação no controle da depressão leve e moderada, apresentando eficácia e segurança semelhante aos antidepressivos sintéticos (BEZERRA, 2019).

O uso de plantas para fins terapêuticos é um dos métodos mais antigos para o tratamento de doenças. Os transtornos psiquiátricos como o da ansiedade e a depressão são patologias que também podem ser tratadas a base de plantas (PEREIRA SILVA; SILVA, 2018). O *H. perforatum* é relatado em outros estudos como um dos poucos antidepressivos naturais, sendo considerado como uma alternativa eficaz a outros agentes terapêuticos no tratamento da depressão.

Através da análise de preparações farmacêuticas contendo *H. perforatum* observa-se a presença de diversos constituintes, tais como a hiperforina, hipericina e diferentes flavonoides, e que sua eficácia se baseia não apenas em um de seus metabolitos, mas sim no conjunto deles (ROZICKI; PERGHER; BATTISTA, 2014), o efeito antidepressivo da erva-de-são-joão não depende exclusivamente da presença de componentes específicos, mas da presença de seus diferentes constituintes químicos.

Diante dos resultados descritos por meio da análise e discussão do material bibliográfico reunido para a realização desta revisão integrativa, constata-se que por meio do uso de diferentes PICS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, é possível melhorar os efeitos do tratamento tradicional da depressão.

Através da adesão e incorporação das PICS ao tratamento do paciente depressivo é possível vislumbrar o aumento da resolubilidade dos processos patológicos, através de recursos terapêuticos complementares que garantam a qualidade, eficácia, eficiência e segurança do tratamento.

CONCLUSÃO

Conforme os critérios estabelecidos para sua execução, a revisão integrativa de literatura apresentada fornece informações que permitem apontar a utilização das PICS como importante recurso terapêutico no tratamento da depressão, dado o aumento da sua procura e utilização após regulamentação pelo SUS, proporcionando tratamentos menos invasivos, porém com benefícios louváveis e cientificamente fundamentados.

As práticas mais relatadas nos estudos analisados foram oficinas de relaxamento e meditação, intervenções terapêuticas coletivas como a terapia comunitária, acupuntura, medicina ortomolecular, grupos de oração, homeopatia, quiropraxia, auriculoterapia, Reike, meditação e fitoterapia.

Durante o processo de levantamento de dados constatou-se que no Brasil ainda são poucos os estudos científicos publicados sobre a temática das PICS no tratamento da depressão. Diante da explanação apresentada, acredita-se que os objetivos dessa presente revisão foram alcançados, à medida que os estudos levantados permitiram discutir os benefícios dos usos das PICS e no tratamento dos pacientes depressivos. A fundamentação teórica apresentada também contribui para elucidação e discussão dos possíveis transtornos causados pela depressão, fornecendo indícios para o uso efetivo das PICS como ferramentas no processo de tratamento da pessoa depressiva.

REFERÊNCIAS

ABREU, F.M. **Depressão como doença do trabalho e suas repercussões jurídicas**. São Paulo: LTr, 2005.

BARLOW, D. H. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: tratamento passo a passo.** Porto Alegre. Artmed, 2016.

BEZERRA, A. L. D. **Uso da planta medicinal erva-de-são-joão (*hypericum perforatum*) no tratamento da depressão.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – PB, 2019.

BRASIL, L. **Acupuntura como intervenção complementar no tratamento da depressão.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade do Vale do Itajaí, Biguaçu – SC, 2017.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Portaria n° 702, de 21 de março de 2018.** Altera a Portaria de Consolidação n° 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares –PNPIC. Brasília, 2018.

CARNEIRO, J.; CARIBÉ, C.; REGO, G. Práticas integrativas e complementares em saúde mental em saúde mental: oficinas de relaxamento e meditação. **REVISE - Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde**, v. 5, n.1, 2020.

CARVALHO J. L. S.; NÓBREGA, M. P. S. S. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Rev Gaúcha Enferm.**, v.38, n. 4, 2017.

CASTRO, I. M. **Auxílio da acupuntura no tratamento da depressão.** Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de Brasília, Brasília – DF, 2011.

LEMES, A. G. et al. Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade e a depressão. **Esc. Anna Nery**, v.24, n. 3, 2020.

MEDEIROS, S. P. et al. Práticas integrativas e complementares: estratégia de cuidado por meio do Reiki em pessoas com depressão. **Research, Society and Developmen**, v. 9, n. 2, 2020.

MIYAGUSUKU, F. H. **Aplicação de auriculoterapia em idosos portadores de depressão.** Monografia (Especialização Multiprofissional na Atenção Básica) - Universidade Federal de Santa Catarina - Florianópolis, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Classificação internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID 10.** 3 ed. São Paulo: EDUSP, 2018.

PEREIRA SILVA, M. G.; SILVA, M. M. P. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 16, n. 56, 2018.

RAZZOUK, D. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde? **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 25, n. 4, 2016.

RODRIGUES-NETO, J. F. et al. Transtornos mentais comuns e o uso de práticas de medicina complementar e alternativa – estudo de base populacional. **J. bras. psiquiatr.**, v.57 n.4, 2018.

ROZICKI, A. P.; PERGHER, G.; BATTISTA, G. A. Control de calidad de preparados farmacêuticos de *Hypericum perforatum* L. comercializados em Argentina de uso como psicoanalepticos. **Rev. Cienc. Tecnol.**, s/v, n.22, 2014.

SILVA, H. L. **Efeitos da auriculoterapia nos níveis de ansiedade e nos sinais e sintomas de estresse e depressão em gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco.** Tese (Doutorado em Enfermagem) - Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória – ES, 2016.

SOUZA, C. D. F. **A Acupuntura Auricular Chinesa no tratamento da depressão.** Tese (Doutorado em Enfermagem Psiquiátrica) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, São Paulo – SP, 2019.