

REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE
ISSN 2763-8928

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL: REVISÃO DE LITERATURA

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN MENTAL HEALTH CARE: LITERATURE REVIEW

PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS EN LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL: REVISIÓN DE LA LITERATURA

Renato Barbosa Japiassu[1], Márcia Mello Costa De Liberal[2]

e58258
https://doi.org/10.63026/acertte.v5i8.258

PUBLICADO: 08/2025

RESUMO

Introdução: As práticas integrativas e complementares em saúde englobam abordagens terapêuticas que promovem o cuidado holístico e a prevenção de doenças. Sua aplicação na saúde mental vem sendo cada vez mais reconhecida por ampliar o cuidado integral e humanizado, apesar dos desafios relacionados à implementação e validação científica. Métodos: Este estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada por meio de buscas nas bases de dados SciELO, LILACS, MEDLINE e BDENF, utilizando descritores como "Práticas Integrativas e Complementares", "Saúde Mental" e "Terapias Complementares". Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, em português, inglês e espanhol, que abordaram o uso das práticas integrativas e complementares na saúde mental. Resultados: Foram selecionados um total de 6 artigos. Os achados indicam que as práticas integrativas e complementares contribuem positivamente para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de promoverem o bem-estar emocional e espiritual em saúde mental. Foram identificadas barreiras como a insuficiente formação profissional e a limitada evidência científica. Discussão: A literatura respalda a integração das práticas integrativas e complementares no cuidado em saúde mental, ressaltando seu potencial para ampliar a diversidade terapêutica e fortalecer vínculos entre profissionais e pacientes. No entanto, persistem desafios relacionados à regulamentação, formação profissional e validação baseada em evidências. Conclusão: As práticas integrativas e complementares representam uma estratégia promissora para o avanço do cuidado integral e humanizado em saúde mental. Para garantir sua implementação efetiva e segura, são essenciais investimentos em políticas públicas, qualificação profissional e mais pesquisas na área da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Práticas integrativas e complementares. Saúde mental. Terapias complementares. Cuidado integral.

ABSTRACT

Introduction: Integrative and complementary health practices encompass therapeutic approaches that promote holistic care and disease prevention. Their application in mental health has been increasingly recognized for expanding comprehensive and humanized care, despite challenges related to implementation and scientific validation. Methods: This study is a narrative literature review conducted through searches in the SciELO, LILACS, MEDLINE, and BDENF databases, using descriptors such as "Integrative and Complementary Practices," "Mental Health," and "Complementary Therapies." Articles published between 2015 and 2025, in Portuguese, English, and Spanish, addressing the use of integrative and complementary practices in mental health, were included. Results: A total of 6 articles were selected. The findings indicate that integrative and complementary practices contribute positively

[1] Mestre em ciências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Pós-graduado em terapias naturais e complementares na abordagem transdisciplinar holístico pela UNIPAZ.
[2] Docente Associada do Departamento de Economia da Escola Paulista de Política, Economia e Negócios da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Atua como professora e orientadora no Programa de Mestrado Profissional em Administração Pública em Rede Nacional (PROFIAP).

©2025. Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

to reducing symptoms of anxiety, depression, and stress, as well as promoting emotional and spiritual well-being in mental health. Barriers, including insufficient professional training and limited scientific evidence, were identified. Discussion: The literature supports the integration of integrative and complementary practices in mental health care, highlighting their potential to expand therapeutic diversity and strengthen bonds between professionals and patients. However, challenges related to regulation, professional training, and evidence-based validation persist. Conclusion: Integrative and complementary practices represent a promising strategy for advancing comprehensive and humanized care in mental health. To ensure their effective and safe implementation, investments in public policies, professional qualifications, and further research in the field of mental health are essential.

KEYWORDS: *Integrative and complementary practices. Mental health. Complementary therapies. Comprehensive care.*

RESUMEN

Introducción: Las prácticas integrativas y complementarias en salud comprenden enfoques terapéuticos que promueven el cuidado holístico y la prevención de enfermedades. Su aplicación en la salud mental ha sido cada vez más reconocida por ampliar la atención integral y humanizada, a pesar de los desafíos relacionados con su implementación y validación científica. Métodos: Este estudio es una revisión narrativa de la literatura realizada mediante búsquedas en las bases de datos SciELO, LILACS, MEDLINE y BDENF, utilizando descriptores como "Prácticas Integrativas y Complementarias", "Salud Mental" y "Terapias Complementarias". Se incluyeron artículos publicados entre 2015 y 2025, en portugués, inglés y español, que abordaron el uso de las prácticas integrativas y complementarias en la salud mental. Resultados: Se seleccionaron un total de 6 artículos. Los hallazgos indican que las prácticas integrativas y complementarias contribuyen positivamente a la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, además de promover el bienestar emocional y espiritual en el ámbito de la salud mental. Se identificaron barreras como la formación profesional insuficiente y la limitada evidencia científica. Discusión: La literatura respalda la integración de las prácticas integrativas y complementarias en la atención de la salud mental, destacando su potencial para ampliar la diversidad terapéutica y fortalecer los vínculos entre profesionales y pacientes. Sin embargo, persisten desafíos relacionados con la reglamentación, la formación profesional y la validación basada en evidencia. Conclusión: Las prácticas integrativas y complementarias representan una estrategia prometedora para el avance del cuidado integral y humanizado en la salud mental. Para garantizar su implementación efectiva y segura, son esenciales las inversiones en políticas públicas, la cualificación profesional y más investigaciones en el área de la salud mental.

PALABRAS-CLAVE*: Prácticas integrativas y complementarias. Salud mental. Terapias complementarias. Cuidado integral.*

1 INTRODUÇÃO

Já tem algum tempo que se observa um crescente interesse pelas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), tanto na área da pesquisa, quanto em sua utilização pelas pessoas. Elas podem ser utilizadas como estratégias terapêuticas no campo da saúde mental. Essas práticas, que incluem abordagens como acupuntura, meditação, fitoterapia, yoga, entre outras, visam promoção da saúde, prevenção de doenças e tratamento de distúrbios psíquicos, adotando uma visão integral e holística do ser humano. Elas consideram a pessoa como um todo, levando em conta as interações entre corpo, mente e espírito, ao contrário dos tratamentos convencionais, que muitas vezes focam apenas nos sintomas físicos específicos (BARBOSA et al., 2020), (BRASIL, s.d.), (TOBIAS, JAPIASSU, 2024).

No Brasil, a institucionalização das PICS ocorreu com a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Portaria nº 971/2006. Esta política representa um marco no reconhecimento dessas práticas, passando a integrá-las ao sistema público de saúde. Ela tem como finalidade a de promover uma reorganização dos níveis de atenção à saúde, permitindo que as populações tenham acesso a práticas que, além de atuarem sobre os aspectos biológicos das doenças, favorecem também o bem-estar emocional e espiritual, tendo como foco a promoção da saúde e cuidado integral do ser humano (BRASIL, 2006), (FERRAZ, *et al*., 2020), (JAPIASSU, DE LIBERAL, 2024).

A inserção das PICS em saúde mental tem se mostrado cada vez mais promissora, uma vez que alguns estudos tem indicado que essas práticas contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade, depressão, estresse e outros distúrbios psíquicos das pessoas. Além disso, elas têm sido eficazes na promoção do bem-estar emocional e espiritual dos pacientes que fazem acompanhamento com um profissional habilitado em práticas integrativas. Ao adotar uma abordagem holística, considerando o ser humano em sua integralidade, as PICS promovem um tratamento que vai além da simples intervenção terapêutica, estimulando o autocuidado e a autonomia daquela pessoa (CARVALHO et al., 2021), (ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO, 2022), (SILVA; OLIVEIRA, 2023).

As PICS têm complementado os tratamentos convencionais, atuando como auxiliador na recuperação e na manutenção da saúde mental das pessoas. Os estudos têm apontado que as práticas como acupuntura, meditação e yoga não apenas ajudam na redução dos sintomas de transtornos psíquicos, mas também favorecem o fortalecimento da qualidade de vida e o desenvolvimento de uma relação terapêutica mais humanizada. As terapias complementares não se limitam ao tratamento de sintomas imediatos, mas buscam restaurar o equilíbrio emocional e físico de forma prolongada (FRIEDRICH, 2022; CABRAL *et al*., 2025).

É importante destacar que essas práticas contribuem para o fortalecimento dos vínculos entre profissionais de saúde e pacientes, criando uma rede de apoio para o processo de recuperação. A escuta ativa, acolhimento e apoio emocional são componentes essenciais nas PICS, favorecendo um atendimento mais humanizado e com foco na individualidade de cada paciente (FRIEDRICH, 2022; LEMES *et al*., 2020).

No entanto, no que concerne a implementação, essas práticas enfrentam grandes desafios, pois a falta de formação específica dos profissionais de saúde para a utilização de terapias complementares e a falta de evidências científicas com qualidade que validem os benefícios dessas práticas ainda são grandes obstáculos. A integração insuficiente das PICS nos sistemas tradicionais de saúde, somada à escassez de políticas públicas eficazes e infraestrutura adequada, dificultam o pleno aproveitamento dessas abordagens. Embora a PNPIC tenha avançado no reconhecimento das PICS, a falta de regulamentação clara e padronização em algumas práticas também limitam sua efetividade (SCHWAMBACH & QUEIROZ, 2023).



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE
ISSN 2763-8928

É importante deixar claro que as PICS estão diretamente alinhadas ao modelo biopsicossocial de saúde, que considera a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais no seu processo de saúde e doença. Esse modelo propõe uma visão ampla do cuidado, que vai além da eliminação dos sintomas, visando à promoção de uma saúde plena e equilibrada das pessoas. O modelo biopsicossocial reforça a ideia de que, ao tratar a saúde mental, é importante observar todos os aspectos que possam impactar a vida daquele indivíduo, incluindo suas condições sociais, culturais e espirituais (MINAYO, 2012).

As pesquisas científicas têm explorado alguns mecanismos pelos quais as PICS influenciam a saúde mental, e a neurociência tem identificado algumas dessas alterações neurofisiológicas que essas práticas podem causar. Alguns estudos sobre meditação e yoga demonstram que essas práticas podem ativar áreas cerebrais relacionadas ao controle do estresse e à redução de sentimentos de ansiedade, evidenciando que intervenções não farmacológicas podem ser tão eficazes quanto os tratamentos convencionais (NYER *et al*., 2019). Isso demonstra o potencial da neuroplasticidade e como o cérebro humano pode ser moldado por práticas que promovem a calma e o bem-estar emocional para as pessoas.

Em contrapartida, os desafios para a implementação das PICS no Brasil não se limitam apenas à falta de capacitação profissional. A resistência cultural e o preconceito em relação a terapias alternativas ainda são barreiras significativas, no qual muitos profissionais de saúde e pacientes demonstram grande desconfiança em relação as práticas não convencionais, associando-as a um estigma de insegurança ou ineficácia delas, dificultando a sua aceitação dentro dos serviços de saúde pública (FERRAZ *et al*., 2020). A falta de conhecimento técnico e o receio de se afastar dos protocolos médicos tradicionais contribuem para a resistência.

Ademais, o contexto das políticas públicas voltadas para a saúde mental e a qualificação do profissional que está atuando é um fator crucial para o sucesso das PICS. Apesar da criação da PNPIC, ainda há uma grande desproporção no acesso e na implementação de práticas integrativas em várias regiões do Brasil. Políticas públicas mais eficazes e programas de capacitação continuada para os profissionais de saúde são essenciais para garantir que as PICS sejam utilizadas de forma adequada, segura e eficaz, trazendo mais segurança para o paciente (SILVA & OLIVEIRA, 2023).

A integração das PICS com os tratamentos convencionais também levanta alguns questionamentos relacionadas ao custo-benefício e à eficácia dessas práticas. Embora alguns estudos apontem benefícios claros, é necessário realizar mais pesquisas científicas de maior rigor metodológico, como ensaios clínicos controlados, para fornecer mais dados concretos sobre a relação entre custo e benefício dessas práticas (SCHWAMBACH & QUEIROZ, 2023), sendo fundamentais para validar a utilização das PICS no SUS, especialmente considerando a atual crise financeira que o SUS enfrenta (CARVALHO *et al*., 2021).

Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo analisar os principais artigos sobre as práticas integrativas e complementares em saúde no cuidado em saúde mental.



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE
ISSN 2763-8928

2 RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados revelou uma série de achados sobre o impacto das práticas integrativas e complementares em saúde mental, destacando os efeitos positivos, barreiras para sua implementação e as lacunas de pesquisa ainda existentes. Seis artigos foram selecionados para esta revisão, com base em sua relevância para o tema, qualidade metodológica e abrangência dos dados que foram apresentados. Os estudos analisados envolvem práticas como acupuntura, meditação, yoga, arteterapia, fitoterapia e Terapia Comunitária Integrativa, abordando diferentes contextos e populações.

Os dados extraídos foram organizados no Quadro I abaixo, contendo os seguintes dados dos artigos encontrados: autores, ano de publicação, objetivo, metodologia e principais resultados.

Quadro I: Artigos selecionados pelos autores

Autores / Ano	Objetivo do Estudo	Tipo de PICS Investigada	População / Contexto	Principais Resultados
Friedrich, 2022	Compreender a utilização das PICS como recurso de saúde mental no Brasil	Arteterapia, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga	Rede de Atenção Psicossocial	Contribuição positiva das PICS no cuidado ao sofrimento mental; necessidade de mais pesquisas para consolidar evidências
Schwambach; Queiroz, 2023	Avaliar o uso das PICS como ferramenta auxiliar no tratamento da depressão	Acupuntura, Yoga, Meditação	Pacientes com depressão	Melhora nos sintomas de estresse, ansiedade e fadiga; limitações incluem falta de profissionais habilitados e escassez de material científico
Llapa-Rodriguez, *et al*. 2015	Sintetizar a produção do conhecimento sobre o uso das PICS no tratamento do estresse ocupacional	MBSR, CBRS, Kouk Sun Do, Acupuntura, Meditação, Yoga, Terapia da Polaridade	Trabalhadores com estresse ocupacional	Redução do estresse, ansiedade, sintomas depressivos e melhora do sono; destaque para o bem-estar espiritual e emocional
Carvalho, *et al*. 2021	Discutir os benefícios das PICS no tratamento de pacientes com depressão	Relaxamento, Meditação, Acupuntura, Homeopatia, Auriculoterapia, Fitoterapia	Pacientes com depressão	Indicação de eficácia das PICS como recurso terapêutico complementar; necessidade de mais estudos para validar resultados
Nyer, *et al*. 2019	Examinar os efeitos da prática de yoga em pacientes com depressão e ansiedade	Yoga	Pacientes com depressão e ansiedade	Melhora dos sintomas depressivos e de ansiedade; adesão ao tratamento como fator fundamental para resultados positivos
Lemes, *et al*. 2020	Analisar a utilização da Terapia Comunitária Integrativa no cuidado em saúde mental	Terapia Comunitária Integrativa	Diversos contextos de saúde mental	Fortalecimento de vínculos sociais, promoção do acolhimento e escuta ativa; contribuição para o cuidado integral em saúde mental

Fonte: os autores.

Efeitos Positivos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Mental

Os resultados obtidos por esta pesquisa sugerem que as PICS têm um impacto positivo na redução dos sintomas relacionados a ansiedade, depressão e estresse, além de promoverem o bem-estar emocional e espiritual dos pacientes nas unidades de saúde. No estudo realizado por Schwambach e Queiroz (2023), foi observada melhora nos sintomas de depressão e ansiedade entre os pacientes que praticaram acupuntura e meditação. Esta pesquisa demonstrou que essas práticas, quando integradas ao tratamento convencional, ajudaram os pacientes a desenvolverem um maior senso de autocontrole e redução do estresse. Outros estudos comprovam estes achados, indicando que a prática regular de yoga, meditação e mindfulness pode reduzir os níveis de ansiedade e melhorar a qualidade do sono, especialmente em pessoas que tem estresse laboral (LLAPA-RODRIGUEZ *et al*., 2015; LEMOS *et al*., 2025).

É importante destacar que a Terapia Comunitária Integrativa se destacou como uma prática eficaz no fortalecimento de vínculos sociais, contribuindo para a coesão social e o bem-estar coletivo (LEMES *et al*., 2020). Este tipo de terapia demonstrou um grande potencial para promover a inclusão social, principalmente em comunidades que enfrentam elevados níveis de sofrimento psíquico devido a questões como isolamento social e exclusão.

Barreiras para a Implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Mesmo tendo vários benefícios observados, alguns estudos identificaram barreiras para a sua implementação. Uma das principais dificuldades relatadas foi a falta de formação profissional específica. Muitos profissionais de saúde não têm formação adequada ou prática suficiente para aplicar as PICS de forma eficaz. Ferraz *et al*. (2020) relataram em seu estudo que a capacitação dos profissionais em áreas como acupuntura e arteterapia é ainda limitada, e a falta de currículos acadêmicos que abordem essas práticas em cursos de saúde foi apontada como uma das causas desse problema. A falta de capacitação também é citada por Schwambach e Queiroz (2023), que afirmam que a insuficiência de profissionais qualificados contribui para a resistência dos profissionais à adoção dessas terapias, que tem muitos benefícios para as pessoas.

Outro grande desafio identificado nestes estudos foi a resistência cultural e o preconceito em relação as práticas integrativas e complementares em saúde. Mesmo com as evidências de eficácia dessas práticas, muitos profissionais de saúde ainda consideram essas abordagens como complementares e não como uma opção terapêutica viável dentro dos sistemas de saúde convencionais (FERRAZ *et al*., 2020). É importante frisar que o estigma associado a essas terapias não convencionais pode dificultar a aceitação por parte de pacientes, que muitas vezes desconhecem os benefícios dessas práticas e que podem se tornar coadjuvantes ao tratamento, que impactará na qualidade de vida das pessoas.

Impacto nas Políticas Públicas sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Embora o SUS tenha avançado na inclusão das PICS por meio da PNPIC, alguns estudos demonstram que a falta de regulamentação clara e a despadronização da aplicação dessas práticas ainda são obstáculos significativos. A PNPIC foi identificada como um marco importante para a população brasileira, mas a desarticulação nas políticas públicas e a falta de recursos adequados para a sua adequada implementação limitam seu alcance e efetividade (BRASIL, 2006), (SCHWAMBACH & QUEIROZ, 2023). A implementação das PICS não está bem distribuída em todo o território nacional, com algumas regiões do Brasil tendo mais acesso a essas práticas do que outras.

É importante deixar claro que a falta de dados científicos de qualidade sobre a eficácia das PICS em diferentes contextos da saúde mental foi destacada como uma limitação importante, embora os resultados dos estudos revelem grandes benefícios, a maioria dos artigos revisados indicou que mais pesquisas controladas e ensaios clínicos são necessários para validar os efeitos das PICS e sua efetividade comparada a tratamentos convencionais, que já existem bastante dados (FRIEDRICH, 2022).

Os resultados demonstraram que as práticas integrativas e complementares em saúde mental apresentam um grande potencial para melhorar a saúde mental das pessoas, oferecendo alternativas viáveis e eficazes para o tratamento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse, porém, para que aconteça a sua implementação, depende de um compromisso com a capacitação profissional, regulamentação adequada e investimento em mais pesquisas científicas de qualidade. As barreiras culturais e estruturais ainda precisam ser superadas para que as PICS se tornem uma prática amplamente aceitável pela população brasileira e integrada ao sistema de saúde pública.

3 DISCUSSÃO

A análise dos resultados desta revisão de literatura revela que as práticas integrativas e complementares em saúde mental têm sido eficazes no tratamento de vários distúrbios psíquicos, como ansiedade, depressão e estresse. Contudo, para que a sua implementação seja feita de forma mais ampla, é necessário superar diversos desafios que ainda existem em relação a sua integração no sistema de saúde e aceitação cultural. Neste momento, serão discutidos alguns principais pontos emergentes dessa análise, com foco nos benefícios das PICS, nas barreiras para sua implementação, nas implicações para o sistema público de saúde, e nas perspectivas futuras para pesquisas científicas.

Eficácia das Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado em Saúde Mental

Os resultados obtidos nesta revisão confirmam que as PICS têm um impacto positivo nas condições de saúde mental, pois há redução dos sintomas relacionados a algumas patologias, como ansiedade, depressão e estresse. A prática de meditação e mindfulness, tem sido associada a uma diminuição dos sintomas relacionados a ansiedade e depressão. Alguns estudos tem demostrado que ela pode ser tão eficaz quanto os tratamentos farmacológicos convencionais (NYER *et al*., 2019), (LLAPA-RODRIGUEZ *et al*. 2015). É importante destacar que a meditação tem sido relacionada ao

aumento da regulação emocional e controle do estresse, fatores que são importantes para o tratamento de alguns distúrbios psicológicos.

De uma maneira similar, a yoga tem demonstrado benefícios para as pessoas que possuem sintomas de ansiedade e depressão, com vários estudos indicando que essa prática promoverá relaxamento, aumento da flexibilidade mental e física, e redução da tensão muscular, contribuindo para o alívio dos sintomas relacionados ao estresse (SCHWAMBACH & QUEIROZ, 2023). Outro ponto a se destacar é a Terapia Comunitária Integrativa, que envolve práticas coletivas e de escuta ativa, demonstrando ser uma poderosa ferramenta para melhorar os vínculos sociais e reduzir o isolamento social, especialmente em contextos de sofrimento psíquico coletivo (LEMES *et al*., 2020), (CARVALHO *et al*. 2021).

É importante notar que esses achados sugerem que as PICS não são apenas complementares aos tratamentos convencionais, mas podem também proporcionar um cuidado mais holístico, considerando o ser humano em sua totalidade, ou seja, levando em conta os aspectos emocionais, espirituais e sociais de cada pessoa. A integração dessas práticas no cuidado à saúde mental pode contribuir para o bem-estar e para a qualidade de vida dos pacientes, promovendo uma abordagem mais integrada e menos centrada exclusivamente no tratamento dos sintomas (FRIEDRICH, 2022), (JAPIASSU, RACHED, DE LIBERAL, 2024).

Desafios na Implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Apesar de os benefícios das PICS para a saúde mental são amplamente reconhecidos, a sua implementação no sistema de saúde brasileiro ainda enfrenta grandes obstáculos. A falta de formação específica dos profissionais de saúde é uma das principais barreiras identificadas nos estudos, com muitos profissionais não possuindo conhecimento adequado sobre como aplicar essas terapias no contexto clínico. A formação de acupunturistas, instrutores de yoga, arteterapeutas e outros profissionais capacitados em PICS ainda precisa ser uma prioridade no desenvolvimento de políticas públicas de saúde (FERRAZ *et al*., 2020). É importante destacar que a falta de currículos acadêmicos adequados a estas práticas aos cursos de graduação nas áreas da saúde contribui para a falta de familiaridade dos profissionais com essas terapias, podendo gerar resistência à sua adoção.

Outro grande desafio para a saúde é a resistência cultural e o preconceito em relação às práticas integrativas e complementares em saúde. Muitos profissionais ainda veem as PICS como práticas marginalizadas, de eficácia duvidosa, ou mesmo como bruxarias, especialmente em comparação com os tratamentos convencionais (medicamentosos). Esse estigma também pode ser refletido na percepção dos pacientes, uma vez que, em muitos casos, não se sentem à vontade para explorar essas terapias por receio de que não sejam eficazes ou até mesmo de serem desencorajados pelos profissionais que o acompanham (FERRAZ *et al*., 2020). A falta de evidências científicas de qualidade, como estudos clínicos randomizados de grande escala, ainda impede que as PICS sejam mais aceitas como uma opção válida dentro dos tratamentos tradicionais existentes (SCHWAMBACH & QUEIROZ, 2023).

Implicações das Práticas Integrativas e Complementares para a Saúde Pública Brasileira

Quanto a implementação das práticas integrativas e complementares, ela apresenta algumas implicações importantes para o SUS e para as políticas públicas em saúde mental. A PNPIC foi um grande avanço para a inclusão dessas práticas no sistema público de saúde brasileiro, porém, sua aplicação ainda é desigual e fragmentada, com regiões do país tendo acesso muito limitado a essas terapias. A infraestrutura necessária para implementar estas práticas de forma eficaz, bem como o financiamento adequado, ainda são grandes desafios encontrados (BRASIL, 2006). A implementação plena destas práticas exigirá reformulação das políticas públicas brasileiras, uma vez que seja necessário assegurar a capacitação contínua dos profissionais de saúde, aumentar o financiamento para essas práticas e que se estabeleçam normas claras para sua aplicação no SUS (JAPIASSU, SERRA, RACHED, DE LIBERAL, 2021).

É importante destacar que seja de grande importância que o governo brasileiro e as instituições de ensino superior promovam a integração das PICS em seus cursos de formação, incluindo treinamentos em acupuntura, meditação, arteterapia e outras práticas, para garantir que os profissionais da saúde possam aplicar essas terapias de forma segura e eficaz (MENDES *et al*., 2008). Sem esses investimentos, as PICS continuarão a ser uma solução parcialmente implementada, incapaz de atingir seu pleno potencial de funcionamento em termos de impacto na saúde pública brasileira a nível nacional.

Perspectivas Futuras e Necessidade de Pesquisa das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Um dos pontos identificados nesta pesquisa foi a necessidade de mais pesquisas científicas com qualidade sobre a eficácia das PICS, especialmente ensaios clínicos controlados e estudos longitudinais. Apesar de estudos existentes na literatura demonstrem benefícios claros, muitos deles têm limitações metodológicas, como tamanho de amostra pequeno, ausência de controle rigoroso e falta de replicabilidade em diferentes contextos (SCHWAMBACH & QUEIROZ, 2023). A realização de meta-análises e estudos multicêntricos pode ajudar a fornecer evidências mais rigor científico sobre os efeitos das PICS e suas implicações fisiológicas e seus impactos psicológicos (JAPIASSU, RACHED, DE LIBERAL, 2025).

É muito importante destacar que novas linhas de pesquisa poderiam focar na neurociência das PICS, investigando como práticas de meditação e yoga podem influenciar o cérebro e o sistema nervoso, promovendo redução do estresse e fortalecimento da resiliência emocional (NYER *et al*., 2019). O monitoramento dos resultados a longo prazo também é uma área promissora, pois as PICS podem ter efeitos duradouros na gestão do estresse e na qualidade de vida de pacientes com doenças crônicas ou transtornos mentais que são recorrentes.

Em resumo, as PICS têm demonstrado um grande potencial para transformar o cuidado à saúde mental, oferecendo tratamentos não apenas para aliviar os sintomas, mas também para

promover o bem-estar integral das pessoas. No entanto, para que essas práticas se tornem uma parte central do tratamento em saúde mental, será necessário superar barreiras, como a falta de formação específica dos profissionais, a resistência cultural e a falta de evidências científicas na literatura de qualidade. A integração plena das PICS ao SUS será um desafio, mas também uma oportunidade para inovar no modelo de cuidado holístico e humanizado à saúde mental da população brasileira.

4 MÉTODO

Este artigo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, uma abordagem amplamente utilizada para sintetizar e analisar informações sobre determinado tema. Ela permite uma compreensão crítica do estado atual do conhecimento, sem a necessidade de um rigor tão estrito quanto os estudos sistemáticos, proporcionando uma visão mais ampla e reflexiva sobre a área de interesse (MENDES *et al*., 2008). Esse tipo de revisão é particularmente útil quando se busca oferecer uma síntese descritiva, abrangente e interpretativa sobre um determinado tema, permitindo uma análise do que foi encontrado na literatura sob uma ótica mais flexível e integrada deste conhecimento (CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2020).

Critérios de Inclusão e Exclusão

Para a realização deste artigo, foram seguidas as etapas recomendadas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), que incluem a definição clara dos critérios de inclusão e exclusão, escolha das bases de dados, busca e análise das publicações, bem como a organização e síntese dos dados. A definição desses critérios é essencial para garantir que a pesquisa se concentre em estudos relevantes, baseados em evidências confiáveis (CAVALCANTE & OLIVEIRA, 2020).

Foram incluídos apenas artigos científicos revisados por pares, publicados entre os anos de 2015 e 2023, em português, inglês e espanhol, que tratassem especificamente do uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Mental (PICS). O foco foi dado aos estudos que exploraram o impacto das PICS em condições como ansiedade, depressão e estresse, que são os principais distúrbios psíquicos tratados pelas PICS. Foram excluídos artigos editoriais, dissertações, teses, cartas ao editor e outros tipos de publicações que não apresentassem resultados científicos robustos ou que não estivessem diretamente relacionados ao tema desta pesquisa.

Busca e Seleção dos Artigos

A busca foi realizada através das seguintes bases de dados eletrônicas: SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (via PubMed) e BDENF (Base de Dados em Enfermagem). Essas bases foram escolhidas por serem as mais relevantes para a área de saúde e por disponibilizarem uma grande variedade de estudos sobre as PICS no contexto brasileiro e internacional. A utilização dessas fontes também garante que os artigos selecionados sejam de qualidade e amplamente reconhecidos na comunidade científica.

Foram utilizados os seguintes descritores: “Práticas Integrativas e Complementares”, “Saúde Mental”, “Sistema Único de Saúde”, “Terapias Complementares”, “Cuidados em Saúde Mental”, além de suas correspondentes em inglês: “Complementary and Integrative Practices”, “Mental Health” e “Complementary Therapies”. Essas palavras-chave foram combinadas por meio do operador booleano AND, a fim de garantir que apenas artigos que abordassem de forma direta a intersecção entre PICS e saúde mental fossem incluídos para a análise.

Organização e Análise dos Dados

Após a busca inicial, foram encontrados 1.050 artigos. A leitura dos títulos e resumos permitiu a triagem inicial, resultando em 40 artigos que atenderam aos critérios de inclusão. Esses artigos foram lidos na íntegra, e a análise detalhada levou à seleção final de 6 estudos, que compõem a base de dados para a análise. A escolha desses estudos se deu com base em sua relevância para o tema da saúde mental e PICS, bem como a qualidade metodológica dos mesmos. Todos os artigos selecionados passaram por uma análise crítica em relação à sua metodologia, objetivos, resultados e discussões, utilizando as diretrizes propostas por Whittemore e Knafl (2005) para garantir a confiabilidade e robustez dessa revisão.

A análise qualitativa dos dados foi realizada para identificar os principais achados relacionados ao uso das PICS, os efeitos sobre os sintomas de saúde mental e as barreiras para a implementação dessas práticas. A categorização dos resultados foi baseada nas práticas mais frequentemente mencionadas nos estudos, como acupuntura, meditação, yoga, arteterapia e fitoterapia, bem como nas condições de saúde mental tratadas, como ansiedade, depressão e estresse.

Qualidade da Pesquisa

Para garantir a qualidade desta pesquisa, todas as etapas desta revisão foram documentadas de forma clara e acessível a todos. Foi dado especial atenção à diversidade dos estudos incluídos, garantindo que as intervenções estudadas fossem representativas de diferentes contextos e práticas terapêuticas. Foi considerado o rigor metodológico dos artigos selecionados, priorizando aqueles que apresentaram uma metodologia clara e adequada, de boa qualidade científica, conforme demonstra Whittemore e Knafl (2005).

A síntese dos dados foi realizada de forma a destacar tanto os benefícios quanto os desafios enfrentados pelas PICS, com especial ênfase nas barreiras relacionadas à formação dos profissionais de saúde e à falta de evidências científicas sobre a eficácia dessas práticas. Foi adotada uma abordagem crítica, com o objetivo de proporcionar uma reflexão profunda sobre o uso das PICS na saúde mental e sobre as lacunas existentes na literatura atual.

Aspectos Éticos

Como este estudo trata-se de uma revisão de literatura, não houve necessidade de envolver seres humanos ou obter consentimento de participantes. Não houve coleta de dados primários, apenas

a análise de dados já publicados, e, portanto, não foi necessário submeter este estudo a um Comitê de Ética em Pesquisa, conforme é preconizado pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016).

5 CONSIDERAÇÕES

As práticas Integrativas e Complementares em Saúde Mental têm se mostrado uma estratégia promissora para o cuidado integral e humanizado em saúde mental. A partir das análises feitas dos estudos aqui apresentados, é possível afirmar que as PICS oferecem benefícios substanciais, como a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de promoverem o bem-estar emocional e espiritual dos pacientes que procuram as unidades de saúde. Terapias como yoga, meditação, acupuntura e arteterapia complementam os tratamentos convencionais, oferecendo alternativas eficazes para aqueles que buscam cuidados mais holísticos e personalizados.

Além dos benefícios clínicos, as PICS demonstram um grande potencial para fortalecer os vínculos terapêuticos entre pacientes e profissionais de saúde, promovendo uma abordagem mais humanizada do cuidado em saúde mental. A prática da Terapia Comunitária Integrativa contribui para o fortalecimento da rede social dos pacientes, desempenhando um papel vital na redução do isolamento social e na promoção de um ambiente de acolhimento e escuta ativa. Esse aspecto coletivo e comunitário é particularmente relevante em contextos de sofrimento psíquico, onde a solidão e o estigma são barreiras adicionais ao tratamento e à recuperação destas pessoas.

Contudo, em relação a implementação das PICS no sistema de saúde pública brasileira, ela enfrenta desafios consideráveis. A falta de formação adequada dos profissionais de saúde, resistência cultural e desconfiança em relação a essas práticas ainda são obstáculos significativos adoção delas no cotidiano das unidades de saúde. A capacitação profissional é essencial para garantir que as PICS sejam aplicadas de maneira segura e eficaz. Ademais, a falta de regulamentação e despadronização no uso das PICS dificultam a sua implementação em diversas regiões do Brasil, resultando em desigualdade no acesso e na qualidade do cuidado integral oferecido.

Outro desafio encontrado foi a escassez de estudos científicos rigorosos que comprovem de forma inequívoca a eficácia das PICS, especialmente em grandes amostras e com seguimento a longo prazo. A realização de ensaios clínicos randomizados, meta-análises e estudos longitudinais é fundamental para fortalecer a base científica sobre os impactos dessas práticas, validando-as como opções terapêuticas complementares e confiáveis para as pessoas. A realização de mais pesquisas aprofundadas pode oferecer dados mais concretos sobre os mecanismos fisiológicos, psicológicos e benefícios das PICS, contribuindo para a sua aceitação ampla no tratamento em saúde mental.

Para garantir a integração das PICS no sistema de saúde, é importante que haja um compromisso contínuo com o fortalecimento das políticas públicas brasileiras e que incentivem a formação e capacitação de profissionais, além da implementação de regulamentações claras que garantam a qualidade e equidade no acesso a essas terapias. A PNPIC, embora tenha sido um passo

importante, ainda precisa de um suporte mais consistente e abrangente para que se torne uma prática consolidada e acessível para toda a população brasileira, especialmente nas regiões mais carentes.

É recomendado que haja investimentos em pesquisa científica sobre este tema, para que as PICS possam ser mais bem entendidas e aplicadas baseada em evidências. A implementação dessas práticas deve ser acompanhada de uma avaliação contínua de sua eficácia, segurança e custo-benefício, garantindo com que os recursos públicos brasileiros sejam aplicados de maneira eficiente e que os pacientes se beneficiem das melhores abordagens terapêuticas disponíveis.

Ademais, as universidades e centros de pesquisa brasileira devem desempenhar um papel crucial na educação continuada dos profissionais de saúde e na produção de novos conhecimentos sobre as PICS. A formação acadêmica em medicina, psicologia, enfermagem, educação física e outras áreas de saúde devem incluir uma preparação sólida sobre as práticas integrativas e complementares, promovendo uma abordagem integrada desde o início da graduação desses futuros profissionais.

Em síntese, as PICS em saúde mental representam uma poderosa ferramenta para o cuidado integral nos distúrbios psíquicos, oferecendo benefícios tanto a nível individual quanto coletivo. Ainda assim, para que essas práticas se tornem uma parte central do tratamento da saúde mental, será necessário superar algumas barreiras, como a falta de formação específica dos profissionais de saúde, resistência cultural e falta de evidências científicas com qualidade. A integração plena das PICS no SUS será um desafio para todos os gestores da saúde, mas também uma oportunidade para inovar no modelo de cuidado integral e humanizado à saúde mental da população brasileira.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, R. T.; PINTO, N. S.; OLIVEIRA, D. C. Práticas integrativas e complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde em Debate**, v. 44, n. 126, p. 952-968, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318.

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Brasília: **Ministério da Saúde**, 2006. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics. Acesso em: 20 abr. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 20 abr. 2025.

CABRAL, M. E. G. S. et al. Perspectivas filosóficas e sociológicas sobre o conceito de cuidado e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Saúde em Debate**, v. 49, n. 145, p. e9680, 2025. DOI: https://doi.org/10.1590/2358-289820251459680P.

CARVALHO, J. S.; CARVALHO, R. A.; CARVALHO, A. L. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como tratamento à depressão. **Revista Saúde AJES**, v. 1, n. 2, p. 12-22, 2021. Disponível em: https://revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/429/378. Acesso em: 23 abr. 2025.

CAVALCANTE, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. **Psicologia em Revista**, v. 26, n. 1, p. 83-102, 2020. DOI: https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100.

ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO (EPSJV/Fiocruz). **Práticas integrativas e complementares são recursos importantes para a saúde mental na pandemia**. Rio de Janeiro: EPSJV/Fiocruz, 2022. Disponível em: https://www.epsjv.fiocruz.br/podcast/praticas-integrativas-e-complementares-sao-recursos-importantes-para-a-saude-mental-na. Acesso em: 24 maio 2025.

FERRAZ, I. S. et al. Expansión de las prácticas integrativas y complementarias en Brasil y el proceso de implantación en el Sistema Único de Salud. **Revista Enfermería Actual en Costa Rica**, n. 38, p. 196-208, 2020. DOI: https://doi.org/10.15517/revenf.v0i38.37750.

FRIEDRICH, D. I. **Práticas integrativas e complementares em saúde como recurso de cuidado na saúde mental no Brasil: uma revisão integrativa. 2022**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/243623. Acesso em: 24 maio 2025.

JAPIASSU, R. B.; DE LIBERAL, M. M. C. Práticas integrativas e complementares em saúde no cuidado integral: revisão bibliográfica. **Revista Científica Acertte**, v. 4, n. 8, p. 48199e, 2024. Disponível em: https://www.acertte.org/acertte/article/download/199/149. Acesso em: 23 abr. 2025.

JAPIASSU, R. B.; RACHED, C. D. A.; DE LIBERAL, M. M. C. Integrative and complementary practices in public health: a literature review. Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 17, n. 12, p. e12795, 2024. Disponível em: https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/12795. Acesso em: 20 abr. 2025.

JAPIASSU, R. B.; RACHED, C. D. A.; DE LIBERAL, M. M. C. Líderes de enfermagem em práticas integrativas e complementares nas unidades hospitalares. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e18893, 2025. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/18893/10560. Acesso em: 20 abr. 2025.

JAPIASSU, R. B.; SERRA, T. T. M.; RACHED, C. D. A.; DE LIBERAL, M. M. C. Analysis of integrative and complementary therapies applied by health teams in primary care. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e222101522842, 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22842/20254. Acesso em: 23 abr. 2025.

LEMES, A. G. et al. A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 33, 26 nov. 2020. Disponível em: https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/10629. Acesso em: 3 jul. 2025.

LEMOS, I. S. et al. Efeitos de intervenções de mindfulness nas funções executivas de adultos: uma revisão sistemática. **Ciencias Psicológicas**, v. 19, n. 1, p. e3748, 2025. DOI: https://doi.org/10.22235/cp.v19i1.3748.

LLAPA-RODRIGUEZ, E. O. et al. Prácticas complementarias y alternativas en el tratamiento del estrés ocupacional: revisión sistemática. **Enfermería Global**, v. 14, n. 1, p. 264-275, 2015. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000300015. Acesso em: 20 abr. 2025.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

NYER, M. B. et al. Community-delivered heated Hatha Yoga as a treatment for depressive symptoms: an uncontrolled pilot study. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 25, n. 8, p. 814-823, 2019. DOI: https://doi.org/10.1089/acm.2018.0365.

SCHWAMBACH, L. B.; QUEIROZ, L. C. Práticas integrativas e complementares em saúde mental: avanços e desafios na Atenção Primária. **Physis**, v. 33, p. e33077, 2023. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/physis/2023.v33/e33077. Acesso em: 20 abr. 2025.

SILVA, P. H. B.; OLIVEIRA, E. S. F. Práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde: percepções dos profissionais sobre a oferta dos serviços na região metropolitana de Goiânia. **Physis**, v. 33, p. e33027, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/S0103-7331202333027.

TOBIAS, J. J. T.; JAPIASSU, R. B. Uso de fitoterápicos como alternativa terapêutica no tratamento da obesidade: uma revisão bibliográfica. **Revista Científica Acertte**, v. 4, n. 4, p. e44181, 2024. Disponível em: https://www.acertte.org/acertte/article/download/181/127. Acesso em: 20 abr. 2025.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.