


**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA  
DEPRESSÃO**

**INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN THE TREATMENT OF  
DEPRESSION**

**PRÁCTICAS INTEGRADORAS Y COMPLEMENTARIAS EN EL TRATAMIENTO DE LA  
DEPRESIÓN**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n5-096>

**Data de submissão:** 24/04/2026

**Data de publicação:** 24/05/2026

**Julia Souza Lima**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade São Judas  
E-mail: julilima498@gmail.com

**Karla de Oliveira Lima**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade São Judas  
E-mail: karlaoliveiralima273@gmail.com

**Larissa Brito de Oliveira Inácio**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade São Judas  
E-mail: larissa.brito.oliveirainacio@gmail.com

**Maria Clara de Carvalho Santos**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade São Judas  
E-mail: santosmariaclara487@gmail.com

**Natali Lopes Sicchiero**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade São Judas  
E-mail: natalisicchiero@gmail.com

**Rafaela Lima Rosa**

Graduanda em Enfermagem  
Instituição: Universidade São Judas  
E-mail: rafaelalrosa1909@gmail.com

**Leandro Ribeiro da Conceição**

Doutor em Ciências da Saúde  
Instituição: Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Universidade São Judas  
E-mail: rafaelalrosa1909@gmail.com

## RESUMO

A depressão é um transtorno mental prevalente que impacta profundamente o bem-estar emocional, físico e social dos indivíduos, especialmente entre os adolescentes. Diante das limitações dos tratamentos convencionais, como o uso de medicamentos antidepressivos, que podem causar efeitos adversos e são de difícil acesso para parte da população, cresce o interesse por abordagens alternativas. As práticas integrativas e complementares em saúde ( PICS), como acupuntura, yoga e meditação, apresentam-se como estratégias terapêuticas de forma promissoras, promovendo a saúde mental de forma holística, segura e acessível. Esse estudo tem como objetivo explorar o uso das PICS no manejo da depressão em jovens, analisando evidências científicas que sustentam a sua eficácia e destacando sua importância como parte complementar ao tratamento convencional.

**Palavras-chave:** Depressão. Adolescência. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Acupuntura. Medicamentos.

## ABSTRACT

Depression is a prevalent mental disorder that profoundly impacts the emotional, physical, and social well-being of individuals, especially among adolescents. Given the limitations of conventional treatments, such as the use of antidepressant medications, which can cause adverse effects and are difficult for part of the population to access, there is a growing interest in alternative approaches. Integrative and complementary health practices (PICS), such as acupuncture, yoga, and meditation, present themselves as promising therapeutic strategies, promoting mental health in a holistic, safe, and accessible way. This study aims to explore the use of PICS in the management of depression in young people, analyzing scientific evidence that supports their effectiveness and highlighting their importance as a complementary part of conventional treatment.

**Keywords:** Depression. Adolescence. Integrative and Complementary Health Practices. Acupuncture. Medications.

## RESUMEN

La depresión es un trastorno mental frecuente que impacta profundamente el bienestar emocional, físico y social de las personas, especialmente entre los adolescentes. Dadas las limitaciones de los tratamientos convencionales, como el uso de antidepresivos, que pueden causar efectos adversos y son de difícil acceso para parte de la población, existe un creciente interés en enfoques alternativos. Las prácticas de salud integrativas y complementarias (PSIC), como la acupuntura, el yoga y la meditación, se presentan como estrategias terapéuticas prometedoras, que promueven la salud mental de forma holística, segura y accesible. Este estudio tiene como objetivo explorar el uso de las PSIC en el manejo de la depresión en jóvenes, analizando la evidencia científica que respalda su efectividad y destacando su importancia como complemento del tratamiento convencional.

**Palabras clave:** Depresión. Adolescencia. Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias. Acupuntura. Medicamentos.

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental prevalente e debilitante, caracterizado por sintomas que afetam profundamente o funcionamento emocional, cognitivo e físico do indivíduo. Esses sintomas incluem humor deprimido, perda de interesse nas atividades cotidianas, alterações no apetite e no sono, fadiga, sentimentos de inutilidade, entre outros (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 280 milhões de pessoas no mundo vivem com a depressão, sendo esta uma das principais causas de incapacidade global (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021).

A natureza multifatorial do transtorno envolve uma interação complexa de fatores biológicos, psicológicos e sociais, frequentemente relacionados a alterações neuroquímicas no cérebro e eventos estressores da vida, que podem desencadear ou agravar a condição (DALGALARRONDO, 2019). Embora a depressão possa se manifestar em qualquer fase da vida, a adolescência é um período crítico, durante o qual os jovens enfrentam intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Essas mudanças podem predispor ao desenvolvimento do transtorno, agravadas pelo contexto sociocultural e pelas dinâmicas das redes sociais, que têm sido apontadas como influências significativas na saúde mental dos adolescentes (BECKER, 2017; MELO, 2017; RINKER et al., 2016).

No que diz respeito à , estudos apontam que esse transtorno está associado a disfunções nos neurotransmissores, especialmente a serotonina e a noradrenalina, que desempenham papéis cruciais na regulação do humor, cognição e comportamento (SADOCK; SADOCK, 2016). Além disso, alterações estruturais no cérebro, como a hiperatividade da amígdala e a atrofia do hipocampo, também são frequentemente observadas em pacientes com depressão (DALGALARRONDO, 2019).

A combinação desses fatores neurológicos e psicossociais contribui para a perpetuação do transtorno, dificultando sua remissão e tornando o tratamento um desafio. O diagnóstico da depressão, segundo os critérios estabelecidos pelo DSM-5, exige a identificação de sintomas persistentes por um período mínimo de duas semanas, afetando de forma significativa o funcionamento diário do indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Para o manejo adequado do transtorno, é essencial uma avaliação criteriosa por profissionais da saúde mental, a fim de diferenciar a depressão de outros transtornos e fornecer um tratamento eficaz e individualizado.

As PICS, que incluem práticas como acupuntura, yoga, meditação e fitoterapia, têm sido cada vez mais reconhecidas por seus benefícios na promoção da saúde mental e física. Essas abordagens oferecem uma visão holística do indivíduo, levando em consideração aspectos

emocionais, físicos e espirituais (SIMPSON; WEEKS; HELMS, 2018). Estudos recentes sugerem que as PICS podem ser eficazes no tratamento da depressão, especialmente quando combinadas com tratamentos convencionais. A meditação mindfulness, por exemplo, tem se mostrado útil na redução dos níveis de cortisol e no aumento da resiliência ao estresse (MANINCOR et al., 2016). Da mesma forma, a prática de yoga tem demonstrado eficácia na regulação emocional, e a acupuntura tem o potencial de modular neurotransmissores relacionados ao transtorno (GOLDBERG et al., 2018).

Estudos científicos indicam que a combinação de PICS com tratamentos convencionais pode gerar uma melhora significativa na qualidade de vida de pacientes com depressão, levando à remissão dos sintomas e ao aumento do bem-estar geral. No entanto, é importante destacar que a eficácia das PICS depende da continuidade do tratamento ao longo do tempo, sendo essencial a integração dessas práticas ao plano terapêutico individualizado para otimizar os resultados clínicos (SMITH et al., 2020).

Em vista disso, o uso de abordagens integrativas no tratamento da depressão surge como uma estratégia promissora, oferecendo uma alternativa terapêutica que considera a complexidade e a individualidade de cada paciente. Este artigo busca explorar a relação entre a depressão e as PICS, examinando evidências científicas que sugerem como essas práticas podem complementar os tratamentos tradicionais, melhorando os resultados no manejo do transtorno e promovendo a saúde mental de maneira holística.

O artigo tem o intuito de informar profissionais de saúde e a população em geral sobre os benefícios e a aplicabilidade dessas práticas. Por serem gratuitas e oferecidas pelo SUS, as PICS representam uma estratégia eficaz, acessível e sem efeitos adversos para complementar o tratamento convencional da depressão em adolescentes, reforçando a importância de abordagens integrativas no cuidado à saúde mental.

## **2 OBJETIVO**

Investigar a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no tratamento de adolescentes diagnosticados com transtornos depressivos.

## **3 MÉTODO**

### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

Trata-se de uma revisão integrativa que é um estudo translacional. Para delineamento do tema e da questão do estudo foi aplicado o método PICO, mnemônico de identificação dos tópicos-chave: População/problema, intervenção, comparação e desfecho (Roever et al, 2022). Mediante uso da

estratégia supracitada elaborou-se a seguinte indagação norteadora: Quais as PICS podem ajudar no tratamento da depressão?

O levantamento bibliográfico foi realizado em local virtual, por meio de base de dados, incluindo: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google acadêmico e Scielo, além dos materiais que abordam conteúdos legais sobre a atuação da enfermagem, como normas e resoluções do órgão regulamentador da enfermagem e seus representantes municipais.

As estratégias de busca foram realizadas por meio do cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH)

### 3.2 LOCAL DE ESTUDO E AMOSTRA

O local de estudo deu-se no meio virtual (Google Acadêmico, Scielo e EBSCO) por meio de uma análise de artigos encontrados na íntegra em relação ao estudo. Não haverá cálculo amostral, já que a amostragem foi probabilística do tipo intencional.

### 3.3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A formulação da pergunta de pesquisa foi desenvolvida por meio da aplicação da estratégia PICO. A prática baseada em evidências (PBE) preconiza a colocação e organização de problemas clínicos apresentados na prática assistencial, educacional ou de pesquisa, utilizando o mnemônico PICO como guia metodológico. PICO representa um acrônimo para Paciente (P), Intervenção (I), Comparação (C) e Outcomes/desfecho (O) (GALVÃO et al., 2021).

A Tabela 1 apresenta os quatro elementos da estratégia PICO, acompanhados de suas respectivas descrições.

Tabela 1 – Elementos do PICO do estudo.

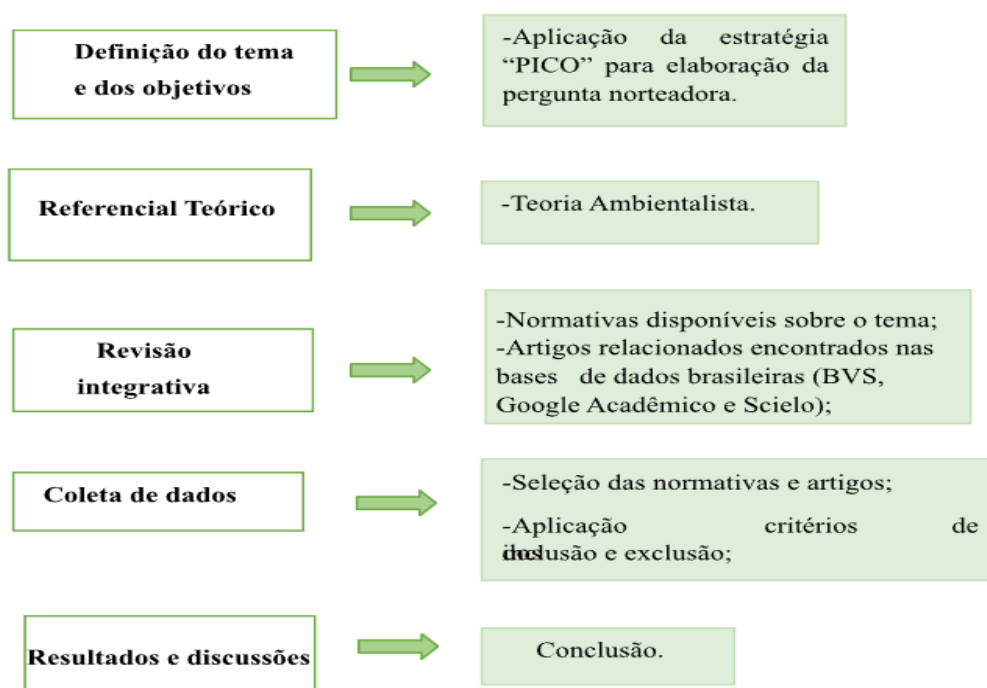
<b>Acrônimo</b>	<b>Definição</b>	<b>Descrição</b>
<b>P</b>	População	Adolescentes com transtornos de depressão diagnosticados.
<b>I</b>	Intervenção	Compreende a intervenção de interesse, a qual pode ser através das práticas integrativas e complementares (exemplo: Yoga; Meditação; Acupuntura; Fitoterapia; Aromaterapia; Musicoterapia; Reiki; Bioenergética; Hipnoterapia ;
<b>C</b>	Compra Convencional. razão ou Controle	As PICS são práticas seguras, comprovadas e com custo muito menor em relação ao tratamento tradicional com antidepressivo.
<b>O</b>	Desfecho (outcomes)	Diminuição do tratamento farmacológico, buscando melhora do estado mental e qualidade de vida.

Fonte: Autores (2025).

Referente ao “C”, compreende as normativas legais disponíveis para a enfermagem brasileira, incluindo aquelas menos conhecidas, as mais amplamente utilizadas nas instituições de saúde. Por fim, o componente "O" refere-se ao aspecto legal existente em prol da assistência em saúde relacionada à pica na depressão em pessoas jovens com transtornos de depressão diagnosticados e sua aplicação.

A sequência metodológica para a coleta de dados na pesquisa será apresentada no fluxograma a seguir, facilitando a compreensão e exemplificação da metodologia.

Figura 1: Fluxograma metodológico



Fonte: Autores (2023).

Os parâmetros de inclusão adotados na pesquisa englobam artigos publicados ao longo dos últimos 10 anos, em inglês e português; texto disponível na íntegra; palavras chaves relacionadas à depressão, práticas integrativas, adolescentes.

Por outro lado, os critérios de exclusão serão aplicados aos artigos não disponíveis na íntegra, artigos repetidos de revisão; literatura cinzenta.

### 3.3.1 Aspectos Éticos

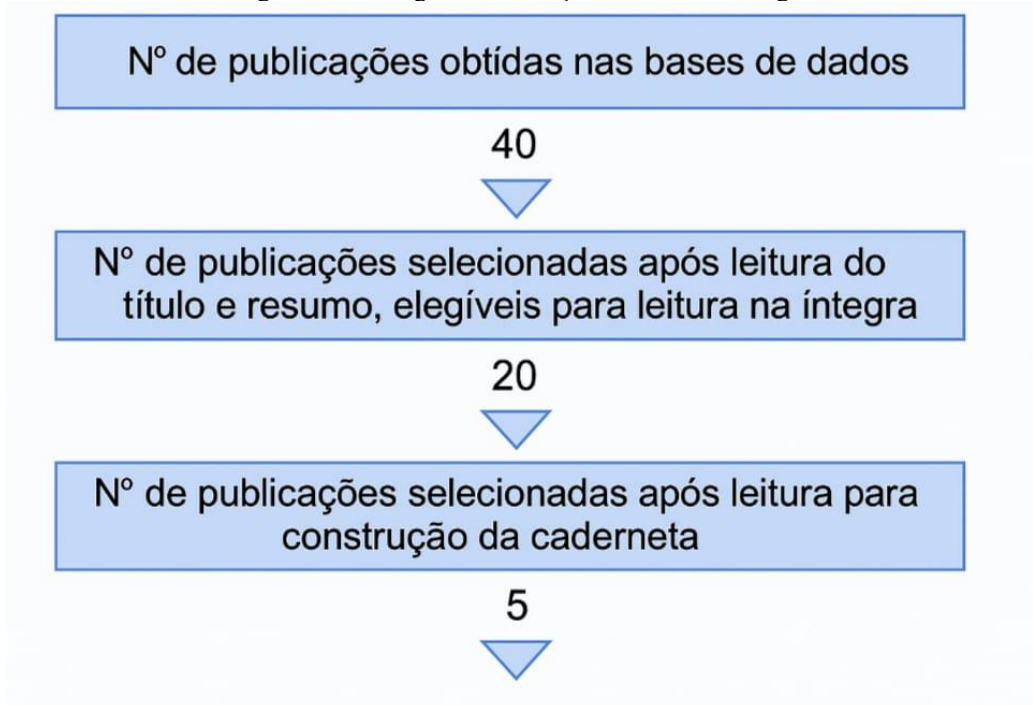
O estudo envolverá apenas questões documentais e bibliográficas, não necessitando da apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 REVISÃO INTEGRATIVA

Foram encontradas 40 publicações a partir da busca nas bases de dados, das quais 20 foram identificadas no Google Acadêmico e 20 no EBSCO, foram eleitas 20 para leitura na íntegra. Destas, 5 publicações foram selecionadas para a construção do trabalho.

Figura 2 – Fluxograma de seleção e escolha de artigos.



Fonte: Autores (2025).

Na tabela 1 estão sintetizados os artigos selecionados para a construção do trabalho, os quais se encontram ordenados de forma decrescente de acordo com o ano de publicação. Foram também incluídas informações quanto aos autores, o título, o objetivo e a conclusão do respectivo estudo. Nota-se a presença de um artigo publicado em 2024, um publicado em 2022, um publicado em 2023, um publicado em 2021 e um publicado em 2007.

Tabela 3 – Artigos selecionados a partir da revisão integrativa utilizados neste estudo.

AUTORES/ ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Lulaira Bermúdez schwambach e Lorena carnielli Queiroz Publicado em 2023	Uso de práticas integrativas e complementares em saúde no tratamento de depressão	Entender e avaliar o uso das práticas integrativas e complementares em saúde (pics) como ferramenta auxiliar no tratamento da depressão	As principais pics estudadas no caso, como a acupuntura, yoga e meditação mostraram-se eficazes na melhora dos sintomas de estresse, ansiedade, e na redução dos efeitos adversos de medicamentos antidepressivos. Apesar disso, o seu uso ainda enfrenta limitações como a falta de profissionais qualificados e a escassez de material científico de qualidade. Como demandam baixo custo, apresentam grande potencial de expansão no sistema de saúde.
J de Souza Carvalho, RA Carvalho. Publicado em 2021.	AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS) COMO TRATAMENTO À DEPRESSÃO: uma revisão integrativa	Compreender como essas práticas como meditação, acupuntura, fitoterapia, auriculoterapia, vêm sendo utilizadas como recursos terapêuticos complementar no cuidado de pacientes depressivos, contribuindo para políticas públicas de saúde mental no Brasil	Mostraram-se alternativas eficazes no apoio ao tratamento da depressão, promovendo benefícios físicos, emocionais e sociais aos pacientes. A revisão destaca a importância de integrar essas práticas às políticas públicas de saúde, ampliando as possibilidades de cuidado e promovendo uma abordagem mais humanizada e holística no tratamento da saúde mental.
Makilim Nunes Baptista I; Arthur de Almeida Berberian I; Fabián Javier Marín Rueda I; Rosângela Maria de Carli Bueri Mattos. Publicado em 2007	Eficácia de intervenções psicoterápicas no tratamento de depressão	Avaliar a eficácia que os procedimentos psicoterapêuticos tem na saúde de pessoas com depressão	Os estudos do artigo mostrara que os procedimentos psicoterapêuticos podem ser eficazes, independente de linha teórica, idade e gênero dos pacientes, foi destacado em diversos momentos a importância da aplicação de processos psicoterápicos na diminuição de sintomas da depressão, bem como na melhora indireta, como por exemplo, aumento de pontuação de instrumentos de qualidade de vida ou de relacionamentos sociais.
Daros; Rafael; Cezar Mello; Paulo; Dalamaria Júnior; Maurício Publicado em 2024	O papel da atividade física como prevenção a ansiedade e depressão.	Analisar o papel da atividade física na prevenção de transtornos mentais como depressão e ansiedade, evidenciando	Os estudos analisados indicam que a prática frequente de atividades físicas contribuem significativamente para a prevenção e redução dos

		seus benefícios psicológicos e fisiológicos com base científica.	sintomas de depressão devido à liberação de endorfinas e serotonina, o que promove bem-estar ao paciente. Além disso, a prática de atividades físicas favorece o convívio social, a melhora do sono e a diminuição do estresse.
Evandro Sérgio de Silva Junior Jéssica Aline Bernardo de Melo Alexciane Priscila da Silva Publicado em 2022	Depressão entre adolescentes que usam frequentemente redes sociais: uma revisão da literatura	Identificar na literatura, o conhecimento produzido sobre depressão em estudantes adolescentes que usam frequentemente as redes sociais	Embora não haja confirmação direta da associação entre o uso de redes sociais e sintomas depressivos, o uso frequente está relacionado a fatores psicossociais importantes na adolescência. Há indícios de que o excesso de tempo online pode agravar problemas de saúde mental como ansiedade, depressão e isolamento social. Destaca-se a importância de estratégias educativas, acompanhamento familiar e escolar, além da promoção da saúde mental no ambiente escolar.
Kátia Cristine Cavalcante Monteiro* Ana Maria Vieira Lage Publicado em 2007	A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA	Tem-se como objetivo do artigo compreender os aspectos da depressão na fase de adolescência do indivíduo, bem como seus sinais de origem sendo eles: por desequilíbrios químicos nos cérebro (base de origem biológica) ou em termos na psicanálise como traumas passados e seus reflexos atuais. O artigo também propôs uma discussão sobre ambos aspectos a fim de compreensão e comparação.	Neste podemos ter como finalização de entendimento que a depressão nem sempre tem como caracterização patológica, mas sim como possível desequilíbrio químico neurológico desencadeado por fase de desenvolvimento do indivíduo. Além de podermos caracterizar a tristeza adolescente, não por fatores patológicos mas sim por perder pelo final da infância e seu fim. Sendo assim uma etapa normal e essencial.

Fonte: Autores (2023).

Para elaboração do trabalho também houve a leitura e seleção das normativas vigentes sobre a temática. Logo, foram listados conteúdos legais sobre a atuação da enfermagem, como normas e resoluções do órgão regulamentador da enfermagem e seus representantes municipais, listados na tabela 2.

Tabela 4 – Normativas incluídas para elaboração do trabalho.

Normativas	
<b>Resolução COFEN 736/2024</b>	Estabelece diretrizes para a atuação da equipe de enfermagem em saúde mental e psiquiatria.
<b>Resolução COFEN nº 678/2021</b>	Estabelece as competências e normas para a atuação da equipe de enfermagem na área de saúde mental.
<b>Portaria GVIMS/ GGTES/ Anvisa n.º 09/2020</b>	Aprova alocar pacientes com alto risco de suicídio em quartos ou enfermarias que estejam localizadas o mais próximo possível dos postos de
<b>Nota Técnica nº 8/2020</b>	Trata sobre o cuidado em saúde mental e para pessoas com problemas decorrentes do uso do álcool e outras drogas que necessariamente demanda atenção integral.

Fonte: Autores (2023).

#### 4.1.1 Normas e conteúdos regulamentadores

De acordo com o código de ética dos profissionais de enfermagem (CEPE), aprovado através da resolução COFEN 736/2024, Os líderes e profissionais que atuam na prática assistencial devem estar atentos para identificação e avaliação de risco de suicídio e implementação de medidas gerais/plano de ação para minimização do risco de suicídio em serviços de saúde, descritas a seguir. (Silva, 2020).

Cabe destacar que o trabalho dos profissionais de enfermagem na assistência às pessoas com transtornos mentais como a depressão está regulamentado pelo Conselho Federal de Enfermagem, por meio da Resolução Cofen nº 678/2021, que evidencia a necessidade do profissional de enfermagem ter preferencialmente uma especialização em saúde mental, Enfermagem Psiquiátrica ou Atenção Psicossocial.(COFEN, 2020).

Além disso, a Portaria GVIMS/ GGTES/ Anvisa n.º 09/2020 detalha que o suicídio é evitável e que pacientes com este risco atendidos no sistema de saúde devem receber cuidados baseados em evidências, torna-se imprescindível o estabelecimento de identificação e avaliação de risco para prevenção deste evento catastrófico em serviços de saúde. (COFEN, 2018).

## 5 DISCUSSÃO

Os estudos analisados nos mostraram que a saúde mental, especialmente a depressão e ansiedade, é impactada por múltiplos fatores, como o uso excessivo das redes sociais, o sedentarismo e o enfraquecimento dos vínculos sociais. Oliveira et al. (2022) e Fonseca et al. (2023) evidenciam que o uso constante das redes sociais está diretamente associado ao aumento dos sintomas depressivos nos adolescentes. Esse cenário é elevado pela busca constante pela aprovação, exposição e comparação com outras pessoas, o que gera frustração, ansiedade e sensação de solidão.

Souza e Silva (2023) enfatizam que a prática regular de atividade física atua significativamente na prevenção e no tratamento da ansiedade e da depressão pois contribui para a regulação dos neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, além da promoção do fortalecimento dos vínculos sociais e redução do tempo de exposição às redes digitais, funcionando como um fator de proteção mental.

Wagner et al. (2007) reforçam que os determinantes sociais (familiares e culturais) exercem uma influência na saúde mental dos indivíduos, especialmente em adolescentes. Eles indicam que as estratégias de fortalecimento dos vínculos familiares, que tendem a ser a rede de apoio e de promoção da saúde mental, são essenciais no enfrentamento dos transtornos psíquicos.

Minayo e Hartz (2021) trazem uma análise mais crítica que os transtornos mentais são fenômenos sociais e não apenas individuais. Eles potencializam um modelo social, competitivo e super conectado, que estimula o consumo, a individualização e o isolamento.

Por outro lado, destaca-se a importância de práticas terapêuticas alternativas e complementares no enfrentamento da depressão. O estudo de Carvalho et al. (2021) destaca que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como acupuntura, auriculoterapia, Reiki, fitoterapia, oficinas de relaxamento e meditação, têm se mostrado eficazes no controle e na redução dos sintomas depressivos. Essas práticas já são reconhecidas no Sistema Único de Saúde (SUS) como recursos terapêuticos que atuam de maneira holística, considerando os aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais dos indivíduos.

O uso das PICS se apresenta como uma estratégia terapêutica de baixo custo e com poucos efeitos colaterais, além de promover uma autonomia e protagonismo dos pacientes no seu processo de cuidado. É apontado que intervenções como a acupuntura auricular e o uso da erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) possuem eficácia comparável a medicamentos antidepressivos em casos de depressão leve a moderada, oferecendo uma alternativa mais segura e natural para os pacientes (Carvalho et al., 2021).

Observamos a necessidade de um modelo de cuidado em saúde mental que seja mais integrado e interdisciplinar, combinando intervenções tradicionais, como psicoterapia e farmacoterapia, com estratégias complementares, como as PICS, a prática de atividade física e a educação para o uso consciente das redes sociais. Essa abordagem integrativa pode potencializar os resultados no enfrentamento da depressão e da ansiedade, além de promover uma melhoria significativa na qualidade de vida dos indivíduos.

Assim, enfrentar os desafios da saúde mental atualmente exige não apenas a medicação para tratamento dos sintomas, mas uma transformação mais social que envolva políticas públicas de

prevenção, promoção de saúde, fortalecimento dos vínculos comunitários, incentivo às práticas saudáveis e acesso ampliado a terapias complementares.

## 6 CONCLUSÃO

Como citado no decorrer deste trabalho, a depressão é um transtorno mental debilitante e multifatorial que tem crescido muito nos últimos anos, principalmente entre jovens adolescentes.

A partir das pesquisas realizadas é analisado que os tratamentos farmacológicos não estão alcançando o resultado esperado, pois eles apresentam muitos efeitos colaterais, entre eles a dependência. Mediante isso as PICS surgem como um tratamento alternativo acessível, eficaz e mais humanizado, uma vez que essa terapêutica alternativa não apresenta nenhum tipo de efeito colateral e é fornecida gratuitamente pelo SUS.

Durante a pesquisa, foi identificado como maior obstáculo a falta de conhecimento da população e dos profissionais da saúde em relação às PICS, tanto sobre sua eficiência, quanto sobre o seu fácil acesso. Mas mesmo com esse obstáculo, os estudos indicam que o número de pacientes que procuram por esse tratamento tem crescido muito nos últimos anos.

Sendo assim, podemos concluir que o uso das PICS (Práticas Integrativas Complementares de Saúde) como terapêutica alternativa para o tratamento da depressão tem se mostrado muito eficiente, trazendo maior bem estar aos pacientes, e em alguns casos, até diminuindo a necessidade de tratamentos farmacológicos.

## REFERÊNCIAS

- BECKER, A. E. Social network use and depression in adolescence: A literature review. 2017.
- CARVALHO, J. de S.; CARVALHO, R. A. As práticas integrativas e complementares (PICS) como tratamento à depressão: uma revisão integrativa. 2021.
- DAROS, R. et al. O papel da atividade física como prevenção à ansiedade e depressão. 2024.
- EVANDRO SÉRGIO DE SILVA JUNIOR; MELO, J. A. B.; SILVA, A. P. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente redes sociais: uma revisão da literatura. 2022.
- GOLDBERG, S. B. et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, v. 59, p. 52-60, 2018.
- LULAIRA BERMÚDEZ SCHWAMBACH; QUEIROZ, L. C. Uso de práticas integrativas e complementares em saúde no tratamento de depressão. 2023.
- MAKILIM NUNES BAPTISTA; BERBERIAN, A. A.; MARÍN RUEDA, F. J.; BUERI MATTOS, R. M. C. Eficácia de intervenções psicoterápicas no tratamento de depressão. 2007.
- MANINCOR, M. et al. Yoga for mental health: Towards an integrated research review. 2016.
- MELO, J. A. B. Depression and adolescence: impacts of social media. 2017.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A. Modelos sociais e transtornos mentais: desafios contemporâneos. 2021.
- RINKER, D. et al. Impact of social media on adolescent mental health: A review. 2016. SIMPSON, J. S.; WEEKS, J.; HELMS, J. Complementary and integrative health approaches for depression: A review of the evidence. 2018.
- SMITH, C. A. et al. Acupuncture for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, v. 37, n. 7, p. 541-551, 2020.
- WAGNER, F. et al. Determinantes sociais na saúde mental de adolescentes. 2007.
- BRASIL. Portaria GVIMS/GGTES/ANVISA nº 09, de 2020. Aprova práticas de segurança para pacientes com risco de suicídio.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica nº 08/2020. Trata do cuidado em saúde mental e dependência de álcool e outras drogas.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Resolução nº 678, de 2021. Estabelece competências e normas para atuação da enfermagem na saúde mental.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Resolução nº 736, de 2024. Diretrizes para atuação da equipe de enfermagem em saúde mental e psiquiatria.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem. Aprovado pela Resolução nº 736/2024.