

Efetividade das terapias complementares no tratamento do transtorno depressivo maior: uma revisão integrativa da literatura.

Effectiveness of complementary therapies in the treatment of major depressive disorder: an integrative literature review.

Eficácia de las terapias complementarias en el tratamiento del transtorno depresivo mayor: una revisión integrativa de la literatura.

Taiane Schmidt de Oliveira¹

Centro Universitário Sociesc de Blumenau

E-mail: taianeblu2016@gmail.com

Me. Carlos Pereira Martins²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0185-9306>

Centro Universitário Sociesc de Blumenau

E-mail: carlospmartins91@gmail.com

RESUMO

A prevalência do transtorno depressivo maior (TDM), ou depressão, é alta em todo o mundo, afetando uma parcela significativa da população global, conforme dados da Organização Mundial da Saúde. Embora a terapia medicamentosa seja amplamente utilizada no tratamento da depressão, abordagens terapêuticas integrativas e complementares têm mostrado resultados promissores em diversos grupos etários, desde crianças até idosos. Esta revisão integrativa da literatura teve como objetivo analisar artigos que exploraram as terapias alternativas, incluindo auriculoterapia, terapia comunitária integrativa, hatha yoga e mindfulness. Os artigos foram selecionados a partir das bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Os resultados indicaram contribuições positivas de cada terapia alternativa no tratamento do TDM. Esses achados reforçam a importância de considerar abordagens terapêuticas complementares no manejo da depressão, oferecendo opções mais abrangentes e personalizadas para os pacientes.

Palavras-chave: transtorno depressivo maior, terapias alternativas, práticas integrativas e complementares.

ABSTRACT

Major depressive disorder (MDD), also known as depression, has affected a significant portion of people according to the World Health Organization. Despite the use of drug therapy, integrative and complementary practices have shown results in the treatment of depression in children, young people, adults and the elderly. This is an integrative literature review, where two articles related to alternative therapies auriculotherapy, integrative community therapy, hatha yoga and mindfulness were analyzed, extracted from the following databases: Latin American Literature in Health Sciences (LILACS), Library Virtual Health System (BVS) and Google Scholar. In conclusion, it was observed that each alternative therapy had its positive contribution to the treatment of MDD.

Key words: major depressive disorder, alternative therapies, integrative and complementary practices

RESUMEN

El trastorno depresivo mayor (TDM), también conocido como depresión, ha afectado a una parte importante de las personas según la Organización Mundial de la Salud. A pesar del uso de la farmacoterapia, las prácticas integradoras y complementarias han mostrado resultados en el tratamiento de la depresión en niños, jóvenes, adultos y ancianos. Esta es una revisión de literatura

integradora, donde se analizaron dos artículos relacionados con las terapias alternativas auriculoterapia, terapia comunitaria integradora, hatha yoga y mindfulness, extraídos de las siguientes bases de datos: Literatura Latinoamericana en Ciencias de la Salud (LILACS), Biblioteca Virtual del Sistema de Salud (BVS) y Google Académico. En conclusión, se observó que cada terapia alternativa tuvo su contribución positiva para el tratamiento del TDM

Palabras clave: trastorno depresivo mayor, terapias alternativas, prácticas integradoras y complementarias

INTRODUÇÃO

Conforme estabelecido pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, o DSM-V (2013), os transtornos depressivos são caracterizados por um conjunto de sintomas que causam perturbações significativas no processamento de informações, afetando especialmente os aspectos emocionais e comportamentais. Essas perturbações podem resultar em disfunções psicológicas e biológicas. O DSM-V também destaca que o transtorno depressivo maior é uma condição prevalente, afetando milhões de pessoas globalmente. Embora possa surgir em qualquer fase da vida, é mais frequentemente observado entre os indivíduos de 15 a 29 anos (LIMA et al., 2023).

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde (2021) a prevalência de depressão ao longo da vida está em torno de 15, 5%, sendo que a época comum do aparecimento é o final da terceira década, no entanto pode iniciar em qualquer idade. Ainda segundo o Ministério da Saúde há estudos que mostram prevalência ao longo da vida em até 20% nas mulheres e 12% para os homens.

Neste sentido, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022) caracteriza o transtorno depressivo maior por um ou mais episódios de humor deprimido e/ou perda de interesse ou prazer na maioria das atividades por pelo menos duas semanas, acompanhados por pelo menos cinco dos seguintes sintomas: alterações no apetite ou no peso, alterações no sono, fadiga, lentidão psicomotora, agitação, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva, dificuldade de concentração e ideação suicida.

Pesquisas sugerem que a depressão pode elevar o risco de desenvolver doenças arteriais coronarianas (DAC) e tem sido identificada como um fator contribuinte para a mortalidade em pacientes que sofreram infarto do miocárdio (SOARES et al., 2007). Adicionalmente, a insônia e a hipersonia, frequentemente associadas à depressão, podem às vezes ser vistas como um sintoma único (CHELLAPPA e ARAÚJO, 2007). É fundamental entender os sintomas e as potenciais interações entre a depressão e a saúde cardiovascular para a criação de estratégias de prevenção e tratamento eficazes. Assim, aprofundar o conhecimento sobre essa inter-relação é crucial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes afetados por essas condições.

A origem exata da depressão ainda é incerta, mas é geralmente aceito que o TDM é uma condição multifatorial, resultante da interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Assim, não há uma única teoria patológica que possa explicar de forma autônoma a sua origem. A patogênese do TDM é complexa (LI et al., 2021).

Embora o Ministério da Saúde (2023) indique que o tratamento do transtorno depressivo maior (TDM) envolve o uso de medicamentos e psicoterapia, é relevante ressaltar que algumas pessoas procuram profissionais que adotam abordagens terapêuticas alternativas ou complementares como uma opção adicional para o manejo dos sintomas ou mesmo como uma alternativa complementar ao tratamento convencional. Essas terapias podem englobar práticas como acupuntura, meditação, yoga e outras modalidades terapêuticas.

Diversas terapias alternativas ou complementares são adotadas por indivíduos que buscam auxílio no manejo dos sintomas do TDM, visando melhorar a qualidade de vida e lidar com os efeitos colaterais dos medicamentos (MAIA et al., 2022). A auriculoterapia é uma terapia alternativa que tem sido buscada por se basear na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a qual diagnostica e trata disfunções físicas e psicossomáticas através de estímulos nos chamados pontos energéticos localizados no pavilhão auricular (SILVA et al., 2022).

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI), que utiliza a prática da "roda de conversa", é uma abordagem terapêutica que proporciona um ambiente acolhedor para os participantes compartilharem seus sentimentos e experiências, promovendo a formação de redes de apoio social (BOARETTO et al., 2020). Além disso, existem outras práticas alternativas de tratamento que podem complementar o cuidado mental. Uma delas é o Hatha Yoga, uma prática que busca a integração do indivíduo em diversos aspectos, incluindo o físico, psicológico, espiritual e emocional. Por meio de posturas e respiração consciente, o Hatha Yoga visa purificar, fortalecer e curar o corpo (RODRIGUES et al., 2021).

Outra opção é a prática do Mindfulness, que oferece a oportunidade de auto-regulação e controle atencional, permitindo uma atenção plena ao momento presente sem julgamentos. Essa abordagem, por meio da meditação, treina a mente para desenvolver consciência da conexão entre a mente e o corpo, contribuindo para comportamentos pró-sociais (FORTES et al., 2019). Dessa forma, tanto a TCI quanto o Hatha Yoga e o Mindfulness representam alternativas valiosas que podem ser consideradas para promover a saúde mental e o bem-estar emocional, complementando as abordagens convencionais de tratamento.

Neste sentido, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a eficácia das referidas terapias alternativas/complementares por meio da análise e síntese dos resultados de estudos publicados em literatura científica, além de contribuir para o conhecimento científico e clínico sobre as opções de tratamento disponíveis para os indivíduos que sofrem de transtorno depressivo maior, possibilitando uma melhor compreensão sobre os benefícios dessas terapias.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é avaliar a eficácia das terapias não farmacológicas, incluindo práticas integrativas e complementares, no tratamento do transtorno depressivo maior. A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram "transtorno depressivo maior", "terapias não-medicamentosas", "práticas integrativas", "terapias complementares", "terapias alternativas" e "medicina integrativa", combinados através dos operadores booleanos "AND" e "OR". O escopo da pesquisa foi delimitado para incluir as seguintes terapias alternativas/complementares: auriculoterapia, terapia comunitária integrativa, hatha yoga e mindfulness.

Os critérios de inclusão foram: (1) artigos científicos publicados nos últimos cinco anos em português, inglês ou espanhol que fossem relevantes para a pesquisa; (2) estudos que avaliassem a eficácia de terapias não farmacológicas no tratamento do transtorno depressivo maior; (3) estudos que utilizassem intervenções de práticas integrativas e complementares, como meditação, ioga, acupuntura, entre outras; e (4) estudos com desenho experimental, como ensaios clínicos randomizados, estudos controlados e revisões sistemáticas.

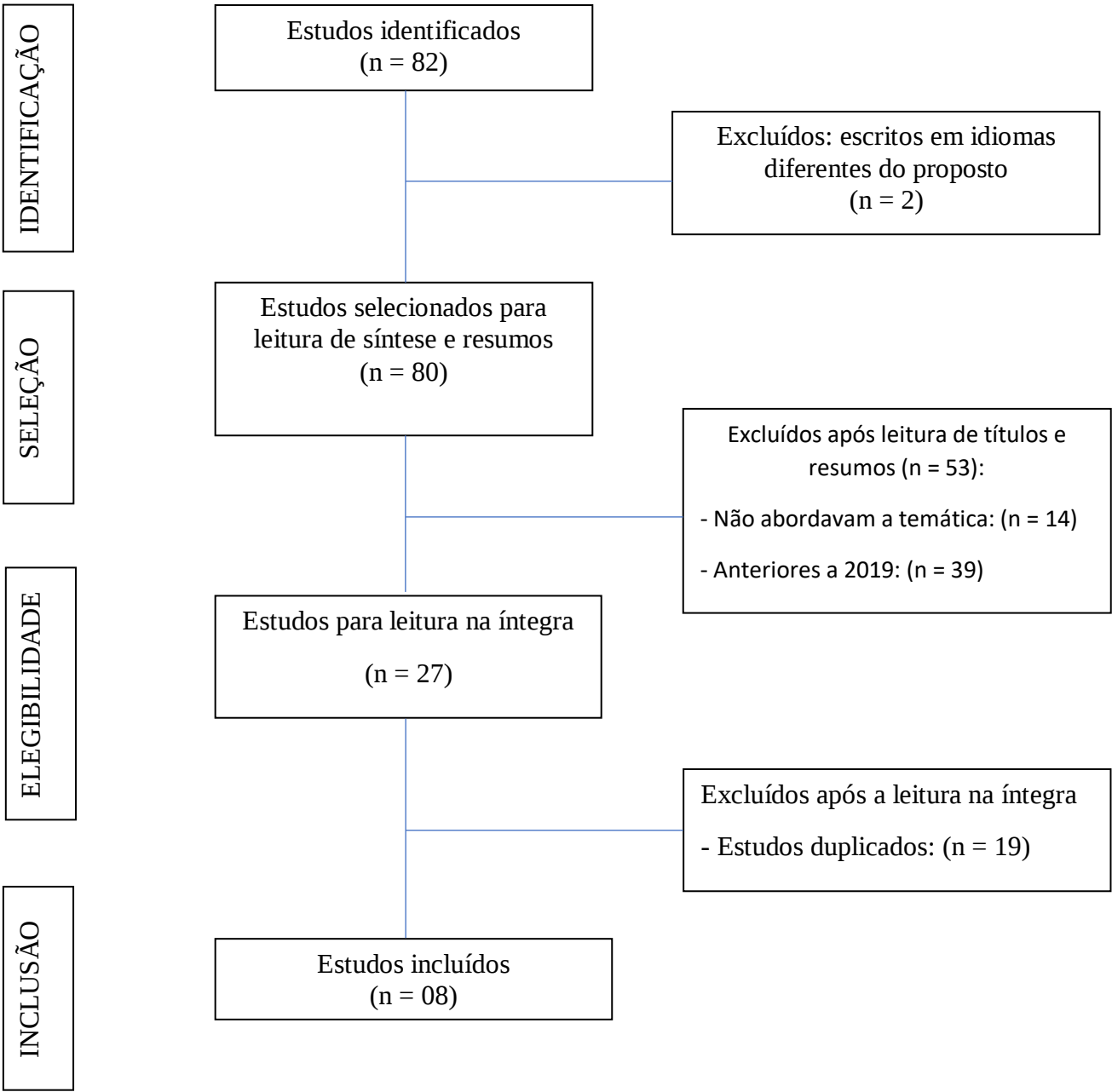
Os artigos foram selecionados inicialmente pela leitura dos títulos e resumos, seguida pela leitura completa para identificar aqueles que abordavam especificamente o uso de terapias não farmacológicas no tratamento do transtorno depressivo maior. Foram excluídos 39 artigos publicados antes de 2019, 2 artigos em idiomas que não fossem português, inglês ou espanhol, 14 artigos que não estavam diretamente relacionados ao tema e 19 artigos que apresentavam dados duplicados ou incompletos.

A análise dos dados foi realizada através de uma síntese narrativa, com o objetivo de identificar as principais conclusões dos estudos incluídos na revisão integrativa.

RESULTADOS

Os artigos selecionados fazem parte de um universo de 82 artigos identificados a partir dos descritores, porém, foram excluídos aqueles que não atendiam à questão da pesquisa e aqueles em que o título e resumo não apresentavam indícios de relevância para o estudo, conforme se observa no fluxograma abaixo, que seguiu o PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Quadro 1 – Fluxograma de seleção dos artigos PRISMA



Fonte Os autores, 2023.

Quadro 2 – Processo de seleção dos artigos.

BANCO DE DADOS	TRIAGEM		ELEGIBILIDADE	INCLUSÃO
	Artigos rastreados		Artigos excluídos	Artigos incluídos
LILACS	36	82	74	08
BVS	37			
GOOGLE ACADÊMICO	19			

Fonte: Os autores, 2023.

A seleção criteriosa dos artigos foi fundamental para garantir que os estudos incluídos no quadro sinóptico estivessem alinhados com os objetivos da revisão integrativa. Para cada tipo de terapia alternativa/complementar, foram escolhidos dois artigos para a análise, conforme será apresentado no quadro a seguir:

Quadro 2: Título, publicação e autores dos artigos selecionados.

Nº	Título do artigo	Revista	Autores
1	Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática	Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2020	CORREA, Hérica Pinheiro et al.
2	Auriculoterapia: evidências científicas sobre a sua eficácia em casos de ansiedade e depressão	Revista Eletrônica Acervo Saúde (ISSN 2178-2091, Volume 15 (2), 2022	SILVA, Eduardo Viana et al
3	Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da terapia comunitária integrativa	Temas em Educação e Saúde, Araraquara, v. 16, n. esp.1, p. 296–310, 2020	BOARETTO, Jucelei Pascoal et al
4	Terapia comunitária integrativa na mediação de conflitos socioemocionais no contexto escolar	Revista Internacional Educon, Volume I, n. 1, e20011013, set./dez. 2020	FERREIRA, Luciana de Oliveira e SCHNEIDER Sandra Giacomini
5	Hatha yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários.	Extensio UFSC Revista Eletrônica de Extensão. 2021	RODRIGUES Josiane et al
6	Prática de yoga para a promoção na melhoria da qualidade de vida de pacientes oncológicos	Revista COOPEX/FIP (ISSN 2172-5052), v. 4, n1, p. 1-14, 2023.	SANTOS, Jéssica Benevides et al.
7	Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos	Contextos Clínicos – Vol. 12, n. 2 (mai./ago. 2019)	FORTES, Paula Madeira et al
8	Mindfulness na abordagem de pacientes previamente diagnosticados com depressão maior: uma revisão integrativa	Revista Eletrônica Acervo Saúde (ISSN 2178-2091, Volume 15 (2), 2022	TANAJURA, Nadyne Porto Magalhães et al.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

DISCUSSÃO

Auriculoterapia

Correa e colaboradores (2020), conduziram uma avaliação dos impactos da auriculoterapia em adultos e idosos com estresse, ansiedade e depressão. O objetivo dos autores era encontrar evidências na literatura científica que comprovassem a eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse e depressão, analisando também os principais protocolos de aplicação dessa intervenção. A pesquisa revelou que, dos 24 estudos examinados, 92% demonstraram resultados positivos da auriculoterapia no alívio de estresse, ansiedade ou depressão.

Em outro estudo, os autores enfatizam as evidências científicas que comprovam a eficácia da auriculoterapia no tratamento de ansiedade e depressão. Silva et al (2022, p. 12) observam sobre a eficácia da auriculoterapia:

A aplicação da auriculoterapia como intervenção terapêutica em pacientes com depressão e ansiedade, revelou-se eficaz, eficiente e segura. Os dados dos estudos demonstram resultados estatísticos significativos nos quadros de depressão e ansiedade em diferentes sujeitos e cenários.

Em consonância com as descobertas mencionadas anteriormente, Araújo et al. (2020) conduziram um estudo sobre a utilização da auriculoterapia no tratamento de ansiedade e depressão em adultos e idosos. Eles observaram resultados promissores, incluindo a redução da gravidade dos sintomas e melhorias na qualidade de vida dos participantes, corroborando as evidências científicas sobre a eficácia dessa abordagem terapêutica.

No estudo de Cunha et al (2022), que teve como objeto um estudo sobre a influência da auriculoterapia no cuidado da saúde mental, incluída a depressão, também foi observado que o tratamento através deste recurso não-farmacológico tem apresentado resultados positivos nas manifestações de ansiedade e depressão.

Terapia Comunitária Integrativa

O estudo de Ferreira e Schneider (2020) investigou a eficácia da terapia comunitária integrativa na mediação de conflitos socioemocionais em professores que se afastaram entre 2012 e 2016. Após participarem do curso "Cuidando de Quem Cuida", os professores relataram aumento na autoconfiança e na confiança nos outros, além de uma diminuição nos conflitos, sugerindo que a terapia pode ser uma ferramenta eficaz no contexto escolar.

No entanto, o estudo supramencionado não é o único a destacar a eficácia da terapia comunitária integrativa (TCI) em contextos educacionais. Em um artigo intitulado "Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da terapia comunitária integrativa", Boaretto et al (2020) avaliaram os níveis de ansiedade e depressão de estudantes de graduação e pós-graduação na área da saúde de uma universidade pública do sul do país. Os estudantes participaram de cinco rodas de TCI entre 2018 e 2019, e a escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD) foi utilizada para análise quantitativa. Os resultados mostraram uma pontuação positiva no quesito "alegria", referente à depressão, e mudanças discretas no quesito "dar risada e se divertir".

Além disso, Silva et al (2018) realizaram um estudo com 54 mulheres com idade média de 34 anos, observando que após 18 rodas de terapia, houve uma melhora significativa no estado emocional das participantes, além de diminuição do sofrimento e aumento da resiliência. Esses estudos, juntamente com o de Ferreira e Schneider (2020), reforçam a eficácia da TCI na melhoria do bem-estar emocional e na mediação de conflitos socioemocionais em contextos educacionais.

Ainda sobre a TCI, o estudo elaborado por Junior et al (2020), relacionado ao cuidado à saúde mental de estudantes universitários, demonstrou que a referida terapia se apresentou como

uma importante ferramenta, impactando na diminuição do estresse e prevenção de sintomas depressivos e ansiosos.

Hatha Yoga

O estudo "Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários" de Rodrigues e colaboradores (2021) demonstrou que a prática regular de Hatha Yoga pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Esta pesquisa, que envolveu uma intervenção de 16 semanas com exercícios específicos de respiração, concentração, meditação, abstração dos sentidos e relaxamento, reforça a eficácia do Hatha Yoga como uma ferramenta de gestão do bem-estar mental.

Complementando essa perspectiva, o estudo "Prática de yoga para a promoção na melhoria da qualidade de vida de pacientes oncológicos" de Santos et al (2021) realizou uma revisão sistemática de seis artigos com ensaios clínicos randomizados. Os resultados indicaram que a prática de Hatha Yoga pode beneficiar não apenas o bem-estar físico, mas também as questões sociais e psicológicas de pacientes com câncer, incluindo aqueles que sofrem de depressão, ansiedade e medo de recorrência.

Bernardi et al (2013) analisaram os efeitos da Hatha Yoga nos níveis de ansiedade e estresse de 45 mulheres mastectomizadas. Após seis semanas de prática, os pesquisadores observaram que a Hatha Yoga promoveu o autoconhecimento, o gerenciamento da ansiedade e do estresse, e também favoreceu as relações externas.

Além disso, Mutz et al (2022) apresentaram em seu estudo 21 artigos onde a yoga, na modalidade hatha yoga, foi utilizada para diversos tratamentos, entre os quais 07 artigos relacionavam yoga a transtorno psicológico. Apenas 01 artigo apresentou relação direta com depressão e ansiedade, porém havia amostra de 101 pessoas, cujos resultados apresentam diferenças estatísticas benéficas, demonstrando melhora significativa do quadro de depressão.

Estes estudos, juntos, destacam o potencial da Hatha Yoga como uma intervenção eficaz para a melhoria do bem-estar mental e social em diferentes populações.

Mindfulness

A pesquisa "Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos" de Fortes et al (2019) analisou a eficácia do treinamento em mindfulness para crianças até 12 anos. Os resultados indicaram melhorias na atenção, funções executivas, regulação cognitiva e emocional, comportamentos pró-sociais e redução da depressão e ansiedade. No entanto,

a pesquisa destacou a necessidade de mais estudos sobre a aplicação de intervenções de mindfulness em crianças.

Complementando essa perspectiva, o estudo "Mindfulness na abordagem de pacientes previamente diagnosticados com depressão maior: uma revisão integrativa" de Tanajura et al (2021) também realizou uma revisão da literatura. A pesquisa encontrou uma escassez de estudos sobre a relação entre a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) e a prevenção de recaídas de episódios depressivos. No entanto, os estudos existentes sugerem que as intervenções baseadas em mindfulness podem ser eficazes no tratamento e prevenção de recidivas e recorrência da depressão, especialmente quando combinadas com terapia farmacológica.

Rizzuti, Siquara e Abreu (2017) também destacaram a terapia baseada em mindfulness como uma alternativa eficaz para prevenir recaídas em pacientes com depressão maior recorrente. Além disso, eles observaram que essa abordagem pode reduzir os sintomas depressivos residuais, diminuir as ideias suicidas e melhorar a qualidade de vida.

Finalmente, Almeida et al (2020) realizaram um estudo envolvendo 11 pessoas, com idades entre 19 e 57 anos, sem nenhuma experiência prévia em meditação e que ao final de até 18 sessões apresentaram redução significativa dos sintomas de depressão, assim como dos níveis de ansiedade e estresse

Esses estudos, juntos, reforçam o potencial do mindfulness como uma intervenção eficaz para a melhoria do bem-estar mental em diferentes populações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou investigar os benefícios das terapias complementares no tratamento da depressão, em conjunto com a ansiedade, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Foram selecionadas quatro terapias específicas: auriculoterapia, terapia comunitária integrativa, hatha yoga e mindfulness.

Os estudos analisados abrangeram uma ampla faixa etária, incluindo crianças, jovens, adultos e idosos. Os resultados indicaram que as terapias complementares desempenham um papel significativo no tratamento da depressão, com melhorias observadas nos níveis de ansiedade, estresse e nos relacionamentos sociais e afetivos dos participantes.

No entanto, em relação à aplicação de mindfulness em crianças, constatou-se uma lacuna na literatura em termos de estudos que abordam essa faixa etária. Isso não necessariamente indica ineficácia da terapia, mas ressalta a necessidade de pesquisas adicionais para avaliar sua eficácia específica em crianças.

Diante dos resultados obtidos, é fundamental promover políticas públicas que facilitem o acesso às terapias complementares. Essas terapias oferecem benefícios significativos no tratamento

da depressão e da ansiedade, contribuindo para uma abordagem mais abrangente e integrada da saúde mental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. O. et al. Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas** (Edição Em Português), 16(3), 55-63, 2020.

ARAUJO, B.C et al. Acupuntura e auriculoterapia no tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos. **Fiocruz Brasília**; Instituto de Saúde de São Paulo, jul 29, 2020, 72 p.

BERNARDI, M.L.D et al. Efeitos da intervenção Hatha Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. **Ciência & Saúde Coletiva**, 18(12): 3621-3622, 2013.

BOARETTO, J. P. et al. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da Terapia Comunitária Integrativa. **Temas em Educação e Saúde**, 16(especial), 296-310. <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14309>, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. Disponível em www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/depressao. Acesso em 23.03.2023

MUTZ, B.H.B. et al. Bem-estar e saúde mental em praticantes de yoga. **REVISE-Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde**, v. 9, n. fluxocontinuo, p. 185-207, 2022.

CHELLAPA, S. L.; ARAÚJO, J. F. (2007). Depressão e as doenças cardiovasculares. **Revista do Departamento de Psicologia, UFF**, 18(2). <https://doi.org/10.1590/S0104-80232006000200016>

CORREA, H. P. et al.,. Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and older adults: a systematic review. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2020, 54, e03626. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019006703626>

CUNHA, J.H.S. et al. A utilização da auriculoterapia no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. REFACS, 2022 ISSN: 2318-8413 DOI: 10.18554/refacs.v10i0.5074

DA SILVA E. V. et al. Auriculoterapia: evidências científicas sobre a sua eficácia em casos de ansiedade e depressão. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 15(1), e9505. <https://doi.org/10.25248/reas.e9505.2022>, 2022

FERREIRA, L.; SCHNEIDER, S. G. Terapia Comunitária Integrativa na Mediação de Conflitos Socioemocionais no Contexto Escolar. **Revista Internacional Educon**, 1(1), e20011013. <https://doi.org/10.47764/e20011013>, 2020.

FORTES et al. Mindfulness como estratégia de intervenção em saúde mental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 26-35, 2019.

FORTES P. M. et al. Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Contextos clínicos**. São Leopoldo: UNISINOS, -. Vol. 12, n.2, p. 584-598, 2019.

JUNIOR, W.L. et al. Terapia Comunitária Integrativa como instrumento de cuidado à saúde mental de estudantes universitários. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 253-277, 2022.

LIMA et al. **Transtorno depressivo maior, prevalência no Brasil e fatores associados: uma revisão integrativa. Saúde: impasses e desafios enfrentados no Brasil 3**. Organizadora Soraya Araujo Uchoa Cavalcanti. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

LI, ZEZHI et al. “Major Depressive Disorder: Advances in Neuroscience Research and Translational Applications.” *Neuroscience bulletin* vol. 37,6 (2021): 863-880. doi:10.1007/s12264-021-00638-3

MAIA. J. D. de M. et al. Contribuições das terapias complementares e outras estratégias para o tratamento da depressão: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 10, p. e361111032804, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i10.32804. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32804>. Acesso em: 28.04.2023.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Depressão**. Disponível em www.paho.org.br/pt. Acesso em 23.03.2023

RIZZUTI, M.S.; SIQUARA, G.M.; ABREU, N.S. Uso da terapia cognitiva em minfulness na prevenção de recaída para pacientes com depressão: revisão sistemática. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 6(1), 27–36, 2017.

RODRIGUES et al. Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Extensio: **Revista Eletrônica de Extensão**, 18(38), 111, 2021.

SANTOS, J.B. et al. Prática de yoga para a promoção na melhoria da qualidade de vida de pacientes oncológicos. *Revista COOPEX/FIP* (ISSN 2172-5052), v. 4, n1, p. 1-14, 2023

SILVA, M.Z. et al. Práticas Integrativas impactam positivamente na saúde psicoemocional de mulheres? Estudo de intervenção da Terapia Comunitária Integrativa no sul do Brasil. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**. vol 7. nº 12, 2018

TANAJURA N. P. M., et al. Mindfulness na abordagem de pacientes previamente diagnosticados com depressão maior: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 15(2), e9699. <https://doi.org/10.25248/reas.e9699.2022>, 2022.