Pontifícia Universidade Católica

Unidade Universitária de Goiânia – Universitário

Curso Superior Bacharelado em Biomedicina

A IMPORTÂNCIA DA MEDICINA INTEGRATIVA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Rhayane Moreira Dutra

Orientadora: Profª. Valéria Bernadete Leite Quixabeira

GOIÂNIA

2024

RHAYANE MOREIRA DUTRA

A IMPORTÂNCIA DA MEDICINA INTEGRATIVA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Trabalho de conclusão de curso de graduação na Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Biomedicina.

Orientadora: Profª. Dra. Valéria Bernadete Leite Quixabeira

GOIÂNIA

2024

RHAYANE MOREIRA DUTRA

IMPORTÂNCIA DA MEDICINA INTEGRATIVA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Trabalho de Curso aprovado como requisito parcial para a Graduado(a) em Curso Superior de Bacharel em Biomedicina pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás, avaliado pela Banca Examinadora:

_____

Orientadora: Profª. Valéria Bernadete Leite Quixabeira.

Pontifícia Universidade Católica

_____

Examinador: Prof. Herminio Mauricio Sobrinho

Pontifícia Universidade Católica

_____

Examinadora: Prof. Hygra Oliveira

Pontifícia Universidade Católica

GOIÂNIA, ____ DE _____ DE 2024.

Dedico este trabalho à minha família e amigos, que apoiaram me apoiaram com tanto amor acreditando em meu potencial e capacidade.

À Deus, minha motivação para esse estudo.

AGRADECIMENTOS

“Tudo tem o seu tempo certo, há um tempo certo para todo propósito debaixo do céu.”

Agradeço a Deus pela saúde, sem a qual não seria possível concluir essa jornada.

A *Ele* agradeço pela fé e coragem que me permitem seguir o *seu* propósito.

Á minha família por terem me guiado com muito amor, apoio e determinação até o fim dessa jornada.

Agradeço a Pontifíca Universidade Católica de Góias pela oportunidade de realizar a graduação em Biomedicina.

Agradeço a minha orientadora, professora Valéria Leite pelas sugestões, incentivo e paciência.

Á todos os professores do curso superior de Biomedicina da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, que contribuíram para meu crescimento e aprendizagem.

Aos meus amigos, pelo companheirismo.

Assim encerro um ótimo capítulo da minha história.

A todos, muito obrigada!

SUMARIO

RESUMO 6

1. ABSTRACT 7
2. INTRODUÇÃO 8
3. JUSTIFICATIVA 10
4. OBJETIVO 11
   4.1 OBJETIVO GERAL 11
   4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 11
5. METODOLOGIA 12
6. REFERENCIAL TEORICO 13
7. CONCLUSÃO 24
8. REFERENCIAS 25

RESUMO

A Terapia Integrativa é uma técnica milenar baseada na combinação de terapias cognitivo-comportamentais com vários aspectos da Medicina Chinesa, que buscam melhorar os sintomas causados por diversas patologias físicas e psíquicas como os transtornos de ansiedade e depressão. Este trabalho teve como objetivo a pesquisa por artigos e publicações, que relatem as consequências neurológicas de pacientes diagnosticados com o transtorno de ansiedade e o transtorno depressivo, que buscaram na terapia integrativa um meio de melhora da qualidade de vida e de suas condições clínicas, auxiliando de forma assertiva no tratamento destas condições. Este artigo apresenta uma revisão narrativa da história da medicina integrativa, tipos de transtornos de ansiedade e depressão bem como a melhoria da qualidade de vida para pacientes.

Palavra-chave: Terapias, medicina chinesa e transtornos psiquiátricos.

1. ABSTRACT

Integrative therapy is an ancient technique based on the combination of cognitive-behavioral therapies with various aspects of Chinese medicine, which seek to improve the symptoms caused by various physical and psychological disorders such as anxiety and depression. This study aims to search for articles and publications that report the neurological consequences of patients diagnosed with anxiety disorder and depressive disorder, which sought in integrative therapy a means of improving the quality of life and their clinical conditions, helping assertively in the diagnosis in question. This article presents a review of integrative health history, types of disorders and quality of life for patients.

Keyword: Therapies, Chinese medicine and Psychiatric disorders.

2. INTRODUÇÃO

Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de infecções e enfermidades, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). O conceito de saúde tem sido relacionado como a capacidade que o indivíduo tem de compreender e se adaptar as mais diversas situações do cotidiano, e para alguns, essa perspectiva pode ser desafiadora acarretando diversas patologias físicas e mentais (OMS,2021; FRÓIO,2006).

Nesse contexto, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) esteve isolada do mundo durante milênios, distanciando sua forma de raciocínio e linguagem da nossa cultura. Sendo vista como grande experiência de milhares de anos é considerada uma riqueza para a saúde humana tendo como princípio a teoria de que a doença é o desequilíbrio da força vital. No entanto, ainda restringe sua aceitação, sendo considerada mística e sem base científica. Além disso, a prática da saúde integrativa se depara com deficiências no ensino e difusão científica, por ser um tema relativamente recente no ocidente, carece de dados e artigos que complementem os estudos. Tem-se poucas informações publicadas acerca desse assunto, fazendo--se necessário o desenvolvimento deste trabalho.

Porém, mesmo com poucas publicações sobre esse tema, a eficácia comprovada dessa terapia levou a OMS a listar diversas enfermidades que podem ser tratadas pelas técnicas da MTC, dentre elas a saúde mental. A MTC tem um amplo espectro de modalidades de tratamento, bem como, fitoterapia, homeopatia, meditação acupuntura, auriculoterapia, ozonioterapia, aromaterapia, ventosaterapia e reiki, dentre outras. Assim, a escolha do procedimento é realizada por um profissional habilitado de acordo com a necessidade identificada no momento da anamnese (OMS, 2021; Frói, 2006).

Nos tempos modernos, a ansiedade e a depressão são transtornos cada vez mais comuns e presentes na população, acarretando diversos problemas psicológicos, psicossomáticos, e devem ser consideradas problema de saúde global. Na grande maioria dos casos essas patologias estão correlacionadas e são diagnosticadas utilizando critérios específicos para cada paciente. Nos casos de ansiedade são avaliados os sintomas físicos e psíquicos de forma que o sofrimento

interfira no desempenho do paciente. Já nos quadros depressivos o diagnóstico é realizado com a presença de sintomas com certa duração e intensidade, leva-se em consideração também a base histórica do paciente. Vale ressaltar que nos casos de depressão há fatores genéticos e hereditários que causam alteração bioquímica no cérebro. Dessa forma é necessário diagnóstico diferencial para ambos transtornos, pois o quadro ansioso ou depressivo podem ser sintomas secundário de várias outras doenças. (Grubits e Guimarães, 2007).

A sintomatologia mais comum entre os doentes são o excesso de angústia, tristeza e preocupação com o futuro, em um período superior a 6 meses. Vale ressaltar que apenas 17% dos casos o paciente apresenta sintomas psicossociais, o restante apresenta sintomas somáticos (Collins et al., 2011; Murray e Lopez; 1996, Prince et al., 2007; Organização Mundial da Saúde, 2001; Organização Mundial da Saúde, 2008; Wittchen e Jacobi, 2005).

Algumas análises epidemiológicas sobre transtornos mentais em todo o mundo mostraram que a cada ano cerca de um terço da população mundial sofre com transtornos de ansiedade e/ou depressão (Collins et al., 2011). Estudos recentes apontaram que aproximadamente 13% das doenças globais decorrem dessas patologias e a prevalência é ligeiramente superior nas mulheres, podendo atingir o dobro da dos homens, parecendo diminuir após os 60 anos (Wittchen et al., 2002). Em outra pesquisa realizada por médicos identificaram que 34,4% dos casos estão relacionados apenas a ansiedade e 43,2% são quadros mistos de ansiedade e depressão (Kessler e Üstün, 2008).

Pensando na terapia integrativa e no contexto em que ela traz várias técnicas, é importante analisar também a perspectiva da interdisciplinaridade. Assim, percebe-se a interdisplinaridade como uma integração da ciência em seus diferentes campos possibilitando a descoberta de novas áreas do conhecimento. Essa integração entre teoria e prática refere-se à formação integral visando a sua totalidade. Na prática, o trabalho interdisciplinar tem como objetivo tratar o paciente como um todo, considerando um atendimento humanizado.

Campos (1995), afirma que a abordagem em equipe deve ser comum a toda assistência à saúde. Isso porque o principal aspecto positivo de atuação da saúde

integrativa é a possibilidade de colaboração de qualificações distintas para que o atendimento e o cuidado alcancem a amplitude do ser humano, transcendendo a noção e o conceito de saúde. Dessa forma, a saúde não é competência de um único profissional, mas uma prática interdisciplinar, tendo como objetivo comum estudar as interações somáticas e psicossociais para encontrar métodos que facilitem a prática integrativa no tratamento da ansiedade e depressão.

Diante disso, tem-se a necessidade de buscar alternativas multiprofissionais, nas quais os conhecimentos se complementam a fim de interpelar os transtornos de ansiedade e depressão de forma abrangente, tendo como objetivo potencializar o tratamento medicamentoso e terapêutico de maneira assertiva e eficaz (Campos, 1995).

3. JUSTIFICATIVA

Tendo em vista, que alguns artigos foram publicados sobre o tema nos últimos dez anos, faz se necessário a publicação de uma revisão atualizada sobre a saúde integrativa no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

O presente estudo teve como objetivo desenvolver revisão narrativa sobre a importância da medicina integrativa nos tratamentos de ansiedade e depressão, com o intuito de relacionar a evolução do quadro clínico quando utilizado essa intervenção. Assim, foi validado a eficácia desse tratamento nos transtornos descritos.

4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

Avaliar como a saúde integrativa interfere nos transtornos de ansiedade e depressão;

Análise e correlação dos métodos de tratamento dessas terapias com os sintomas do corpo;

Avaliar a eficácia da terapia integrativa nesses transtornos;

Informar a sociedade que existe tratamento para esses transtornos, melhorando de forma integrativa;

Divulgar conhecimento.

5. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura e a seleção de artigos científicos que constituirão esta revisão seguirá as orientações do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Moher & Liberati, 2015).

Foi realizado uma revisão da literatura dos artigos publicados no Portal de Periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), nas bases de dados eletrônicos – PubMed Central, SciELO, Science Citation Index Expanded – Web of Science e Scopus – Elsevier.

Como critérios de inclusão, foram aceitos os artigos referente a temática proposta, que foram revisados aos pares e escritos em inglês ou português.

Como critérios de exclusão, foram utilizados artigos de opinião por não ter base científica, casos clínicos, artigos escritos em outros idiomas.

As buscas foram conduzidas através de descritores listados no Descritor em Ciências da Saúde – DeCs e no Medical Subject Headings – MeSH, dos quais podemos citar: saúde mental, saúde integrativa, transtornos psíquicos, ansiedade, depressão, além de utilizar os operadores booleanos “AND” e “OR”.

Para conduzir a busca os descritores foram encontrados no título e/ou resumo dos trabalhos.

A priori, foi incluído somente os artigos que avaliam os benefícios da saúde integrativa no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão. Na segunda etapa foi feita a leitura na íntegra dos artigos selecionados e conduzir a extração dos dados.

6. REFERENCIAL TEÓRICO

A medicina integrativa, também chamada de saúde integral, medicina integrada, saúde holística ou medicina holística, é uma abordagem de saúde que vincula a medicina convencional à medicina alternativa e complementar considerando o paciente de forma integral e não como uma condição isolada ou apenas sua doença em questão (Girondoli; Soares, 2021). Essa terapia utiliza antigos sistemas de cura como auriculoterapia, homeopatia, fitoterapia, reiki que repercutem positivamente sobre o diagnóstico e tratamento de pacientes com transtornos físicos e mentais auxiliando no tratamento tradicional (que tem como objetivo controlar a sintomatologia do paciente por meio de medicamentos, cirurgias) com foco no bem estar do indivíduo (Portal de Conferência UNB, 2021).

Nessa perspectiva, a saúde integrativa entende a doença como desequilíbrio, desarmonia do corpo, procurando identificar as causas da doença, a qual serve de alerta para que o indivíduo busque o reequilíbrio físico e mental sob um olhar mais amplo considerando que o homem é um todo indivisível (Girondoli; Soares, 2021).

Diante desse cenário, a medicina integrativa segundo Fontanaros e Lundberg (1998), se baseia em diversas abordagens que se referem à medicina complementar, alternativa, não tradicional ou integrativa, e que incluem diferentes métodos terapêuticos e filosofias que costumam ser vistas como fora do escopo da medicina convencional.

Corroborando, Foley (1999), afirma que saúde a integrativa envolve a fusão das práticas médicas tradicionais com terapias complementares e alternativas, criando um conjunto abrangente de opções para o cuidado da saúde e o tratamento de enfermidades, sempre respeitando normas profissionais estabelecidas. Essa abordagem possibilita que os médicos levem em conta fatores genéticos, ambientais, nutricionais, psicossociais, de estresse e as crenças individuais de cada paciente, com foco na integralidade do ser humano.

Indubitavelmente, Cohen e Eisenberg (2002) observam que o que é considerado práticas integrativas para algumas pessoas pode ser visto como a principal abordagem para outras. Essa discussão define que as práticas não convencionais devem levar em conta as experiências e perspectivas individuais além de considerar o coletivo. Assim, é de fácil compreensão que cada pessoas tem visões diferentes sobre o que é melhor para si, e isso precisa ser levado em conta diante o tratamento tradicional e a medicina integrativa (The Integrative Medicine and The Construction of a New Health Model, 2011).

Segue alguns autores e suas respectivas definições sobre o é a saúde integrativa:

ROSS ET AL (2001)	Medicina Integrativa (MI) é, de fato, vista como uma fronteira e um futuro promissor na abordagem do cuidado à saúde. Ela combina o melhor da medicina convencional com práticas de saúde não convencionais, oferecendo uma perspectiva mais holística e centrada no paciente. Essa integração permite que os profissionais de saúde abordem as necessidades físicas, emocionais e espirituais dos indivíduos, promovendo um tratamento mais completo e eficaz. Com o crescente reconhecimento da importância do bem-estar integral, a MI se destaca como uma alternativa inovadora e promissora no campo da saúde.
HAGENESSET AL (2002)	A Medicina Integrativa (MI) propõe que as terapias convencionais e as não convencionais sejam utilizadas em conjunto para maximizar o potencial de cura do paciente. Essa abordagem reconhece que ambas podem ser igualmente válidas como tratamentos de primeira linha, dependendo das necessidades e preferências de cada indivíduo. Assim, MI busca criar um plano de tratamento mais completo e personalizado, que considera todos os aspectos da saúde do paciente, promovendo, assim, um cuidado mais eficaz e humanizado.

BENOR (2002)	O cuidado integrativo realmente combina terapias convencionais com práticas de medicina alternativa como acupuntura, auriculoterapia, reiki, e complementar. Essa abordagem busca oferecer um tratamento mais abrangente, levando em consideração não apenas os aspectos físicos da saúde, mas também os emocionais, mentais e espirituais. Ao integrar diferentes modalidades de tratamento, o cuidado integrativo permite que os profissionais de saúde personalizem as intervenções de acordo com as necessidades específicas de cada paciente, promovendo uma experiência de cuidado mais holística e eficaz.
BARRETT ET AL (2003)	A saúde integrativa surge da combinação de ideias, valores e práticas das medicinas convencional, complementar e alternativa. Essa integração traz novas formas de pensar e novas palavras para descrever essas abordagens. Os termos "complementar", "alternativo" e "integrativo" se referem a um conjunto variado de tratamentos que, embora diferentes entre si, não têm muito em comum com a biomedicina tradicional. Isso significa que cada uma dessas modalidades terapêuticas pode oferecer métodos distintos de cuidar da saúde, ampliando as opções disponíveis para os pacientes.
EASTHOPE (2003)	A evolução dos conceitos na área da Medicina Integrativa (MI) reflete uma mudança significativa na forma como as práticas de saúde são percebidas e integradas. Inicialmente, essas abordagens eram classificadas como medicina alternativa, depois como medicina complementar, e atualmente estão consolidadas dentro da MI. Essa transformação está associada ao aumento da utilização da medicina baseada em evidências, que busca validar cientificamente as práticas de saúde. A pesquisa e os estudos clínicos têm demonstrado a eficácia de várias terapias integrativas, contribuindo para a aceitação e a legitimidade da MI no contexto da saúde. Essa validação

	científica é crucial, pois não apenas fortalece a confiança dos profissionais de saúde e dos pacientes nas terapias integrativas, mas também promove uma abordagem mais informada e fundamentada no cuidado à saúde, alinhando práticas tradicionais e não convencionais em prol do bem-estar integral do paciente.

(Scielosp, 2011)

De mesmo modo, a saúde integrativa difere-se por apresentar um conceito de saúde que aborda o bem estar físico, mental, social e espiritual a partir do entendimento das dimensões e complexidades do ser humano, uma vez que ele é formado por partes que estão facilmente integradas. Essas terapias consiste em técnicas altamente eficazes e que, ao contrário do que muitos pensam, apresentam diversas comprovações científicas. Os tratamentos são escolhidos de acordo com a necessidade e individualidade de cada ser e mesmo que seja realizado mais de uma técnica, todas se apresentam em concordância afim de proporcionar ao indivíduo saúde e bem estar dentro de um entendimento amplo. A medicina integrativa propõe práticas e saberes milenares acerca dos prognósticos de alterações patológicas (Oliveira, 2019).

Essa compreensão pode ser a solução para prevenção e tratamento de várias doenças físicas como câncer, diabetes, problemas cardíacos, respiratórios, neurológicos, doenças crônicas e doenças mentais como síndrome do pânico, ansiedade, depressão dentre outras as quais a medicina tradicional tem se mostrado insuficiente. Assim, a saúde integrativa propõe complementar as intervenções médicas convencionais com terapias não convencionais que apresentam abordagens conhecidas como técnicas de acupuntura, auriculoterapia, aromaterapia, ventosoterapia, ozonioterapia, reiki, etc. Essas práticas sejam aplicadas ou associadas de acordo com a necessidade de cada paciente. Evidentemente, essas intervenções tem provocado revoluções positivas na área da saúde (De Souza Rocha Correa, 2021).

A busca por esses conhecimentos se deu a partir de 1960 e impulsionada por uma série de insatisfações com a medicina convencional. Historicamente a sociedade enfrentava menos doenças infectocontagiosas e mais doenças crônicas e transtornos mentais, a expectativa de vida estava em ascensão o que fez com que as pessoas buscassem mais cuidados com a saúde de diferentes formas. Dessa maneira, existia uma percepção de distanciamento na relação entre médico e pacientes, muitas vezes por condições hierarquicas, deixando-o a quem sobre informações a patologia identificada e as formas de tratamento. Havia também preocupações sobre os efeitos colaterais das medicações e cirurgias fazendo com que os pacientes buscassem meios alternativos de tratamentos para associarem a medicina tradicional além do desejo de ter tratamentos mais suaves e com menos efeitos adversos. Esses fatores contribuiram para a disseminação da medicina integrativa (Revista Ciência e Saúde Coletiva, 2018).

A partir disso, a busca pelas práticas integrativas tem se intenficando na sociedade contemporânea diante do contexto social de mudanças estruturais e comportamentais vividas pelo ser humano. Essas alterações tem aumentado os casos de aparecimento ou piora de quadros psíquicos como estresse, insônia, ansiedade, depressão etc. No entanto, essas experiências vem se difundido no Brasil desde a década de 80, sendo reconhecida como práticas integrativas e possibilitando maior aceitação pela comunidade médica e adesão dos pacientes a esse tratamento associado a medicina tradicional. Assim, esse conhecimento compartilhado com um olhar mais humanizado busca compreender o adoecimento, entender o contexto de vida e as causas tde forma individualizada. Por conseguinte, a medicina integrativa é reconhecida pela OMS e no Brasil, faz parte do Sistema Único de Saúde desde 1988 quando o Ministério da Saúde institucionalizou as Práticas Integrativas e Complementares (PICS). De fato, esse assunto ganhou mais notoriedade já que tornou-se acessível visto que pode ser utilizado de forma gratuita. (Revista Ciência e Saúde Coletiva, 2018).

Evidentemente, a saúde mental é parte indissociável do ser humano e vem despertando atenção da população diante a alguns quadros psíquicos como a ansiedade. A ansiedade é caracterizada por uma preocupação excessiva e

persistente em relação a diversas situações ou atividades, como trabalho e desempenho escolar (Bras, 2021).

A ansiedade sempre foi uma constante na experiência humana, considerada uma reação biológica natural do ser humano. Essa emoção desempenha uma função adaptativa importante, ajudando os indivíduos a reconhecer e responder a situações de perigo ou estresse. Em momentos de ameaça, a ansiedade pode ativar o sistema de luta ou fuga, preparando o corpo para reagir de maneira adequada. Assim, todas as pessoas experimentam ansiedade em algum momento de suas vidas. Porém, quando a ansiedade se torna excessiva, crônica ou incontrolável, pode se transformar em um distúrbio que interfere na vida diária e na qualidade de vida do indivíduo. Com isso, é essencial distinguir entre a ansiedade normal, que é uma resposta saudável, e a ansiedade, que requer atenção e tratamento (Leahy, 2011).

Nessa conjuntura, a ansiedade patológica surge de uma inquietação e de uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional, organizacional e social. Os sintomas podem incluir preocupações excessivas, tensão muscular, dificuldade de concentração e irritabilidade, que, quando persistentes, podem interferir nas atividades cotidianas e nas relações interpessoais (Revista Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 2014).

Segundo o artigo de Clark e Beck (2012), é possível distinguir entre "preocupação normal" e "preocupação patológica". A "preocupação normal" é moderada, passageira e geralmente relacionada a situações específicas, sendo uma experiência comum a muitos indivíduos. Esse tipo de preocupação pode ser útil, pois ajuda na preparação e na resolução de problemas. Por outro lado, a "preocupação patológica" é caracterizada por sua excessividade, cronicidade e por ser penetrante e incontrolável. Essa forma de preocupação é típica de indivíduos que sofrem de ansiedade patológica, levando a um impacto negativo significativo em suas vidas cotidianas.

Para Barlow (2016), a ansiedade patológica é uma emoção orientada para o futuro, marcada por percepções de incontrolabilidade e imprevisibilidade em relação a eventos que podem ser aversivos.

De acordo com a DSM-V (American Psychiatric Association, 2014) e a OMS (1996) os transtornos de ansiedade estão classificados em cinco categorias diagnósticas: ansiedade generalizada, pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias e estresse pós traumático.

Por meio de um levantamento realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) realizado em 2016, cerca de 264 milhões de pessoas no mundo sofrem de transtornos de ansiedade em diferentes tipos e graus. No Brasil, a situação é ainda mais preocupante, com mais de 9% da população afetada por algum tipo de transtorno de ansiedade, o que representa quase três vezes a média mundial. Isso equivale a mais de 18 milhões de pessoas que enfrentam essa condição.

Sob essa ótica, Leahy (2011) afirma que "vivemos na Era da Ansiedade", destacando que, em poucos anos, a ansiedade pode ultrapassar a depressão em termos de prevalência. Esse fenômeno tem chamado a atenção de pesquisadores, que buscam entender os efeitos desse estado tanto sobre o organismo quanto sobre o psiquismo

Frente as exigências da contemporaneidade, o ser humano tem encontrado dificuldades para regular suas respostas emocionais no dia a dia. Essa realidade tem contribuído para um desequilíbrio físico e psicológico, resultando em um aumento significativo no número de pessoas que enfrentam especialmente distúrbios de ansiedade. Portanto, compreender esses aspectos é crucial para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas convencionais como a terapia cognitivo comportamental, ansiolíticos associado as nao convencionais como a medicina integrativa, utilizando de técnicas como acupuntura, auriculoterapia, ventosoterapia, aromoterapia para a promoção da saúde mental e bem estar do paciente (Zamignani E Banaco, 2005).

No entanto, estudos revelam que outros transtornos estão associados a ansiedade, bem como a depressão. A depressão é um transtorno afetivo que se

manifesta através de um estado de tristeza intensa e persistente, resultando na perda de interesse ou prazer em atividades cotidianas anteriormente apreciadas (Antônio Geraldo da Silva, Presidente da ABP). "É assustador, mas comum que, não importa o que você diga sobre sua depressão, as pessoas não acreditam, a não ser que você pareça agudamente deprimido" (Solomon Andrew, 2014) retrata o escritor no best-seller '*O Demônio do Meio-dia'*.

Ademais, a depressão pode ter causas neurobiológicas. Sendo considerada um transtorno psicológico que se origina, em partes, de disfunções nos mecanismos de produção ou na utilização da serotonina, um neurotransmissor crucial para a comunicação sináptica entre neurônios. Essa desregulação química dos níveis de serotonina levam a uma cascata de alterações neurológicas que contribuem para a manifestação dos sintomas depressivos. Outro fator importante é a predisposição genética que contribue para essa desrregulação dos níveis de serotonina (Juliana Sonsin, 2024).

O conceito de depressão tem raízes históricas inicialmente com Hipócrates (século 4 a.C), médico da Grécia antiga. Ele usou o termo "melancolia" para descrever um estado de tristeza profunda e prolongada, que ele acreditava estar associado a um desequilíbrio dos fluidos corporais. Segundo ele, a melancolia poderia ser causada por fatores tanto físicos quanto psicológicos, e sua abordagem era pioneira ao reconhecer a interconexão entre o corpo e a mente.

Sigmund Freud (1917), em sua obra 'Mourning and melancholia' designou que as perturbações depressivas advém de conflitos intrapsíquicos podendo ter predisposição genética.

Na contemporaneidade Adolf Meyer, pioneiro na psicobiologia, propõe substituir o termo melancolia por depressão. Ele descreve o transtorno depressivo como reatividade emocional intensa de uma pessoa a eventos estressantes. Essas reações intensas podem ser influenciadas por fatores genéticos, experiências passadas e contextos sociais, tornando algumas pessoas mais suscetíveis a desenvolver perturbações depressivas em resposta a estressores ambientais.

Segundo a OMS (2021), a depressão atinge aproximadamente 400 milhões de pessoas no planeta. O Brasil, por sua vez, é considerado o pais mais mais depressivo da América Latina, com 5,8% da população enfrentando esse transtorno psíquico. Estima-se que até 2030 a depressão será o principal problema de saúde do mundo.

Sobretudo, há diversos tipos de depressão, as mais comuns são: depressão unipolar ou maior, depressão pós parto, depressão bipolar e transtornos depressivos. O transtorno depressivo maior, também conhecido como depressão unipolar se caracteriza por sintomas persistentes que afetam significativamente a vida diária da pessoa. Entre os sintomas mais comuns estão: tristeza intensa, mudança no apetite, alterações no sono, fadiga, sentimentos de culpa e inutilidade, dificuldade de concentação e pensamentos suicídas (BBC, 2021).

Outra depressão comum é a pós parto. A depressão pós parto se caracteriza como um tipo de transtorno afetivo que pode surgir após o parto devido a combinação de fatores hormonais, emocionais e sociais. Segundo o Ministério da Saúde brasileiro, ela ocorre por sentimentos intensos de tristeza, desespero e falta de esperança, que podem impactar a capacidade da mãe de cuidar de si mesma e do recém-nascido. Dentre alguns sintomas estão: tristeza intesa, falta de interesse, fadiga extrema, sentimento de culpa (Ministério da Saúde, Brasil, 2021).

Porquanto, o diagnóstico depressivo possui diversas variáveis envolvidas sejam elas biológicas, químicas, ambientais, emocionais. É muito comum o paciente apresentar outros transtornos associados as perturbações depressivas como transtorno alimentar, transtorno de personalidade, transtorno de ansiedade, afirma Wilson Vieira Melo, presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (2021). Em suma, por se tratar de uma doença multifatorial, a depressão, assim como a ansiedade, necessita de acompanhamento personalizado para obter sucesso nessa intervenção (Sarris, 2011).

Nessa perspectiva, o tratamento dos pacientes com diagnóstico de trasntornos de ansiedade e depressão se faz com psicoterapia, ansiolíticos, antidepressivos associado a práticas integrativas complementares, designada pela, OMS como medicina integrativa ou saúde integrativa (Medeiros, 2019).

A medicina integrativa possui abordagens que utilizam técnicas seguras sobretudo com bases científicas que visam promover a saúde de forma integral por meio do tratamento interdisciplinar. Essas práticas buscam interferir positivamente tanto no corpo quanto na mente, estimulando a prevenção e a recuperação da saúde por meio de mecanismos naturais (Souza, 2012).

Acresce que a medicina integrativa é frequentemente utilizada por pacientes com doenças crônicas, em cuidados paliativos e transtornos mentais principalmente ansiedade e depressão. Essas práticas oferecem diversos benefícios e podem ser visto na diminuição de dores físicas, melhoras nos quadros de hipertensão, diabetes, cancer, diminuição do estresse, sintomas decorrentes de perturbações ansiosas e/ou depressivas, entre outros (Amado, 2020).

Nesse aspecto, vários estudos comprovam que a procura pela saúde integrativa se dá de forma majoritária por pacientes que apresentam diagnóstico de ansiedade e/ou depressão (Capon, 2021). Sugere-se que a busca pela medicina integrativa expressa descontentamento com as práticas médicas convencionais, especialmente quando sentem que essas abordagens não atendem completamente às suas necessidades ou não abordam todos os seus sintomas, tendo algumas razões como limitações das aboragens convencionais, efeitos colaterais, desejo de autonomia etc (Breed; Bereznay, 2017).

No Brasil, foi realizado uma pesquisa pelo IBGE (2020) com mais de 20 mil pacientes diagnosticados com transtornos ansiosos e/ou depressivos. No presente estudo observou-se diminuição significativa dos medicamentos utilizados (Marques, 2020). Em outra análise, com pacientes internados em uma clínica psiquiátrica para tratamento de ansiedade e depressão severa notou-se que mais de 60% buscaram a saúde integrativa associando as terapias convencionais (Kessler, 2021).

Outrossim, em estudo realizado nos Estados Unidos com pacientes acometidos com doenças como ansiedade, depressão, insônia percebeu maior busca de tratamentos com as terapias integrativas dentre elas, reiki, fitoterapia, meditação, homeopatia etc (Anderson; Taylor, 2012). Assim, de acordo com relatos de pacientes, o uso da medicina integrativa proporcionou sentimentos de tranquilidade,

relaxamento, maior proximidade com a realidade colocando foco no presente e facilidade em lidar com situações de grande estresse (Onishi, 2016).

Entretanto, é pertinente elucidar algumas limitações e desafios enfrentados diante a adesão à essas práticas. Apesar do incentivo do Ministério da Saúde e da crescente aceitação às Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS) ainda existem algumas contrariedades como: Abrangência: a disposição da saúde integrativa pode variar entre diferentes regiões e unidades de saúde; Divulgação: muitas pessoas ainda não têm conhecimento sobre as terapias integrativas e seus benefícios. A falta de informações claras e acessíveis pode dificultar a adesão e o reconhecimento dessas práticas como complementares ao tratamento convencional; Aceitação: embora haja uma crescente popularidade da medicina integrativa, alguns profissionais de saúde e pacientes ainda podem ser céticos em relação à eficácia dessas abordagens. Isso ocorre pode ser resultado de uma formação acadêmica que prioriza a medicina convencional, levando à resistência em adotar métodos alternativos; Formação de profissionais: a capacitação adequada dos profissionais de saúde para integrar a medicina integrativa em suas práticas é essencial. De fato, a formação ainda não é amplamente oferecida em todas as instituições de ensino, o que pode limitar a habilidade dos profissionais em aplicar essas técnicas; Financiamento: Embora o SUS tenha avançado na inclusão da saúde integrativa, o financiamento e os recursos destinados a essas práticas ainda são limitados (Rodrigues Neto; Faria; Figueiredo, 2009)

Em resumo, a busca pela saúde integrativa vem-se tornando cada vez mais comum por se tratar de intervenções menos invasivas. Os estudos avaliados demonstraram a grande importância dessas práticas para reverter quadros de adoecimentos físicos e psíquicos, essencialmente os transtornos de ansiedade e depressão, para quadros de saúde, proporcionando qualidade de vida e bem estar por meio que saberes milenares que cuidam do indivíduo de forma integrada (Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Saúde, 2021).

7. CONCLUSÃO

Os estudos avaliados no presente trabalho validam a eficácia da saúde integrativa no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, afim de diminuir os sintomas causados por essas doenças e amenizar os efeitos colaterais dos medicamentos comumente utilizados. Contudo faz-se necessários estudos mais amplos de forma consistente e relevante acerca do tema proposto.

8. REFERENCIAS

EFEITOS DA TERAPIA INTEGRATIVA NA ANSIEDADE, Revista Brasileira de Enfermagem, 2019.

BOARETTO, J. P.; MARTINS, E. A. P. Avaliação da efetividade do uso da terapia comunitária e integrativa na saúde pública/Evaluation of the effectiveness of the use of community and integrative therapy in public health. Brazilian Journal of Health Review, 2019.

BARRETO, A. P.; BARRETO, M. R. Guia para a prática em Terapia Comunitária Sistêmica Integrativa, 2010.

ALLEN, M. et al. Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. The Journal of Neuroscience, 2012.

ALMEIDA, N. O.; DEMARZO, M.; NEUFELD, C. B. Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. Rev. Eletrônica Saúde Mental. R, 2023.

AIRES-GONÇALVES, SÉRGIO; COELHO, Rui - Perturbação de ansiedade generalizada em cuidados de saúde primários: Abordagem e tratamento Revista Portuguesa de Psicossomática, Sociedade Portuguesa de Psicossomática Porto, Portugal, 2005.

PANORAMA SAÚDE SUPLEMENTAR, Rio de Janeiro, julho/2023.

PSICOLOGIA HOSPITALAR E AS EQUIPES MULTIDISCIPLINARES – PUCRS, AURICULOTERAPIA NA TAG, Revista acervo saúde – janeiro/2022

ASPECTOS GERAIS, SINTOMAS E DIAGNÓSTICO DA DEPRESSÃO. Revista saúde em foco, 2018.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO TRATAMENTO DA TAG. Pubsaúde, 2022

THE INTEGRATIVE MEDICINE AND THE CONSTRUCTION OF A NEW HEALTH MODEL. Scielo, 2011.

MEDICINA TRADICIONAL INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR: DESAFIOS PARA CONSTRUIR UM MODELO DE AVALIAÇÃO DO CUIDADO. Scielo, 2018.

SOCIAL ANXIET: ADAPTATION AND EVIDENCE OF VALIDITY OF THE SHORT FORM OF THE SOCIAL INTERACTION ANXIET SCALE AND SOCIAL PHOBIA SCALE FOR BRAZIL. Scielo, 2021.

OS MECANISMOS NEUROBIOLÓGICOS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E DO ESTRESSE CRÔNICO. Scielo, 2017.

ANXIET: A CONCEPT ANALYSIS. Scielo, 2020.

QUANDO A ANSIEDADE VIRA DOENÇA?. Scielo, 2017

PROCESSO PATOLÓGICO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE. Revista de psicologia e saúde, junho/2020.

USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. Scielo, 2023.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS AJUDAM CONTRA A DEPRESSÃO, Ministério da Saúde, Brasil, 2018.

O QUE É DEPRESSÃO E COMO BUSCAR AJUDA E TRATAMENTO PARA VOCÊ OU OUTRAS PESSOAS. BBC NEWS, 2021.