



REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA SOBRE O IMPACTO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE MENTAL

IGOR DA SILVA CAROLINO; YURI NUNES SANTANA; LORRAN NUNES SANTANA;
LEONARDO VICTOR LIMA DUTRA ALMEIDA; KEMILE ALBUQUERQUE LEÃO

Introdução: A Organização Mundial de Saúde estabelece o conceito de saúde mental como um estado de bem-estar mental com capacidades e habilidades preservadas mesmo em meio ao estresse. Atualmente a falta de saúde mental tem se tornado um problema, e no Brasil cerca de 83% da população apresenta algum transtorno mental. Nesse contexto, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) busca a promoção de saúde e bem-estar através de diferentes terapias complementares e alternativas por meio do Sistema Único de Saúde. **Objetivo:** O presente estudo busca compilar pesquisas para demonstrar evidências científicas sobre os benefícios das terapias complementares na saúde mental dos indivíduos. **Materiais e métodos:** Para isso foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa utilizando descritores cruzados – Saúde mental; Terapias complementares; Adultos – como também filtros, critérios de inclusão e exclusão. **Resultados:** Foram abordados estudos sobre diversas PICs como: Medicina Complementar e Alternativa; Terapia Comunitária; Yoga; Terapia Espírita Complementar; Musicoterapia; Acupuntura; Aventura à Vela; Terapia Floral e outras. Essas foram analisadas através de entrevistas, opinião dos participantes, e escores de bem-estar e saúde-mental como Symptom Distress Scale, Short Form Health Survey, Mental Health Recovery Measure. Os grupos estudados foram desde pessoas saudáveis, até grupos expostos a diminuição da saúde mental como, pessoas com diagnóstico de ansiedade ou doenças mentais de modo geral, pacientes com câncer, depressivos, pessoas com distúrbio do uso de substâncias, HIV positivo, obesos, gestantes e mulheres que passavam por processos de fertilização in vitro com ansiedade entre outros. Dessa forma, os resultados encontrados foram amplos, com alguns estudos referindo melhora de aspectos psíquicos dos participantes como melhora da qualidade de vida, recuperação da saúde mental, redução da ansiedade, controle da compulsão alimentar, redução dos níveis de depressão. Foi observado também uma maior procura de PICs por pessoas com doenças psíquicas levando a considerá-las como indicativo de doenças mentais. **Conclusão:** Assim, observa-se que as terapias complementares têm demonstrado benefícios na saúde mental, além de ser uma terapia alternativa às convencionais e farmacológicas. Por fim, conclui-se que é necessário mais estudos para que sejam sanadas dúvidas sobre o uso e impacto das PICs na vida dos usuários.

Palavras-chave: Práticas integrativas, Medicina complementar, Saúde mental, Adultos, Política nacional de práticas integrativas e complementares.