



TERAPIAS ALTERNATIVAS NA SAÚDE MENTAL: ABORDAGENS HOLÍSTICAS E SEUS BENEFÍCIOS

JOANDERSON NUNES CARDOSO; LARISSA LACERDA LODONIO; IZADORA SOARES PEDRO MACÊDO; DAVI PEDRO SOARES MACÊDO; EDGLÊ PEDRO DE SOUSA FILHO; VALÉRIA SAMPAIO FREIRE ALENCAR; ESTEFANI GONÇALVES DE ALMEIDA GRANGEIRO; FRANCISCO RIDALVO ROCHA SOBRINHO; CÍCERA JANIelly DE MATOS CASSIANO PINHEIRO; UILNA NATÉRCIA SOARES FEITOSA

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental também é um aspecto importante do bem-estar. As terapias alternativas, também conhecidas como práticas integrativas e complementares, têm sido utilizadas como formas de tratamento para diversos transtornos mentais. Essas terapias oferecem abordagens holísticas do paciente, visando o equilíbrio entre o corpo e mente. **Objetivo:** Analisar os achados na literatura sobre o uso de terapias alternativas na saúde mental, destacando os benefícios e desafios dessas práticas no contexto brasileiro. **Método:** Estudo de revisão integrativa da literatura onde foram utilizadas as bases: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). Foram utilizados os descritores: “Terapias Alternativas” AND “Saúde Mental”. O critérios de inclusão foram: dados primários publicados nos anos de 2019 a 2024, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola. Foram excluídos artigos secundários, textos incompletos e que não abordassem diretamente a temática. Foram selecionados 18 trabalhos que contemplavam os objetivos. **Resultados:** Os estudos indicam que diversas terapias alternativas têm mostrado eficientes no tratamento de transtornos mentais. Entre as práticas mais comuns estão a acupuntura, a musicoterapia, a arteterapia e a meditação. A acupuntura, por exemplo, tem sido utilizada para reduzir sintomas de ansiedade e depressão, promovendo o equilíbrio energético do corpo. A musicoterapia e a arteterapia oferecem formas de expressão que ajudam os pacientes a lidar com emoções difíceis e a melhorar a autoestima. A meditação e outras práticas de mindfulness têm demonstrado benefícios significativos na redução do estresse e na promoção do bem-estar emocional. **Conclusão:** As terapias alternativas representam uma abordagem valiosa e complementar no tratamento de transtornos mentais. A integração dessas práticas com os tratamentos convencionais pode proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes. É essencial que os profissionais de saúde estejam capacitados para orientar e aplicar essas terapias de forma segura e eficaz. Políticas públicas que promovam o acesso a terapias alternativas e a capacitação dos profissionais são fundamentais para a expansão dessas práticas no sistema de saúde brasileiro.

Palavras-chave: **TERAPIAS ALTERNATIVAS; TERAPIAS HOLÍSTICAS; SAÚDE MENTAL; TERAPIA INTEGRAL; BEM-ESTAR**