**Título:**

Medicina Integrativa e Complementar no Auxílio ao Tratamento de Depressão e Ansiedade: uma Revisão Sistemática

**Autores:**

Elisa Smith Barbiero Medeiros¹, Alice Lucindo de Souza², José Antonio Rocha Daleprani³, Marcela Souza Lima Paulo4

¹Acadêmica de Medicina na Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM), e-mail medtation.emescam@gmail.com ou elisasbarbiero@gmail.com

²Acadêmica de Medicina na Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM)

³Acadêmico de Medicina na Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM)

4 Professora Doutora da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM)

**Palavras chaves:**

Terapias Complementares; Medicina Integrativa; Ansiedade e Depressão.

**Introdução**

Os dados de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil são alarmantes. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 5,8% dos brasileiros sofre de depressão e 9,3% de ansiedade. Como via de intervenção nesse cenário, apresenta-se a Medicina Complementar e Integrativa (CIM), prática da Medicina que inclui o uso de nutrição, práticas de movimento, terapias manuais, medicina tradicional chinesa e estratégias mente-corpo no auxílio à saúde e cura dos pacientes.

**Métodos**

Com o objetivo de relacionar CIM ao tratamento de depressão e ansiedade, foi realizada uma revisão sistemática no Pubmed e na Biblioteca Virtual em Saúde. Foram selecionados artigos originais, casos clínicos, meta-análises e guidelines de 2015 a 2020, através dos descritores "*Integrative Medicine", "Complementary Therapies*" e *Anxiety*, definidos pelos *Medical Subject Headings* e Descritores em Ciência da Saúde.

**Desenvolvimento**

Foram encontrados 117 artigos (66 Pubmed e 51 BVS), sendo excluídos 52 pela data, 51 pela leitura do título, cinco duplicatas e três por conteúdo insuficiente, totalizando em uma amostra de seis artigos. Nestes é evidente a eficácia da CIM no tratamento da ansiedade e depressão, apresentando reduções de prevalência na ordem dos 40% (42% e 48%, respectivamente). Dentre as práticas descritas, meditação, fitoterapia, massoterapia, musicoterapia, homeopatia, acupuntura e yoga foram as mais citadas. Houve efetividade em diversas condições de atuação, inclusive no alívio da ansiedade pré-operatória, gerando reduções no consumo de sedativos e no tempo de cirurgia, de internação, de reabilitação e de recuperação dos pacientes. Sob a ótica do paciente, quando questionados sobre os motivos para usar a CIM, as respostas envolviam crença na eficácia, resolução dos sintomas mais rapidamente do que os meios tradicionais, insatisfação com os cuidados convencionais, desejo de trabalhar em cooperação com seu médico e diminuição dos efeitos colaterais ao tratamento. De fato, as práticas propostas pela CIM podem reduzir a prevalência de ansiedade e depressão e, ainda, ensinar aos pacientes sobre gestão dos sintomas. No entanto, observou-se escassez de estudos nessa área, demonstrando a necessidade de estimular pesquisas a par desse tema, para melhor compreensão e resultados da associação da CIM com ansiedade e depressão.

**Conclusão**

As propostas da CIM são eficazes no tratamento de depressão e ansiedade, visto que se mostram cabíveis em diversos contextos e bem aceitas pelos pacientes.