**UTILIZAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO.**

Lima, Rachel Rocha¹

Da Silva , Karoline dos Santos²

Bandeira, Ana Melanie Ramos3

Quaresma, Aisha Marina Torres⁴

**INTRODUÇÃO:** A depressão é um transtorno caracterizado pela diminuição de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, que segundo a organização mundial de saúde (OMS) em 2017, acomete 322 milhões de habitantes. Sabe-se que existem diferentes formas de tratamento da depressão, com mediações tradicionais como a utilização de medicamentos, no qual diferem dos métodos não convencionais que são as terapias complementares, pois oferecem uma abordagem holística, tendo de exemplo acupuntura, yoga, musicoterapia e auriculoterapia. Embora não devam substituir os medicamentos, devem ser aplicadas como forma de complemento e sempre acompanhado por profissionais, porém é questionado quais são os efeitos do uso das terapias complementares em indivíduos diagnosticados com a depressão. **OBJETIVO:** Desse modo, esse estudo tem como objetivo identificar os efeitos da utilização das práticas integrativas e complementares no tratamento da depressão. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada na base de dados do google acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com os seguintes descritores: ‘’terapias complementares’’, ‘’práticas integrativas’’ e ‘’depressão’’. Para critérios de inclusão, foram selecionados artigos disponibilizados na íntegra, publicados nos anos de 2020 e 2021, no idioma português. Para critérios de exclusão foram retirados artigos que não comtemplassem o tema, fora dos anos estipulados e artigos repetidos. **RESULTADOS:** Os estudos demonstram que houve melhoria na qualidade de vida dos pacientes diagnosticados com depressão, após a aplicabilidades das práticas integrativas, porém os dados ainda são abstratos, identificando a opinião pessoal dos pacientes. Em paralelo com a terapia medicamentosa, a inclusão de práticas como acupuntura, auriculoterapia, terapia complementar integrativa, possibilita mudanças relacionadas ao estilo de vida e bem estar, pois podem proporcionar momentos de acolhimento, autoconhecimento, melhora da autoestima e segurança. Esses fatores são importantes para gerar mais autonomia aos pacientes com transtorno depressivo e contribuir para a reabilitação da saúde a longo prazo. **CONCLUSÃO:** De acordo com as pesquisas realizadas, conclui-se que o auxílio das terapias complementares no tratamento da depressão com o, demonstram um efeito positivo com uma melhoria de bem-estar pessoal na vida dos pacientes, entretanto de maneira abstrata. Por isso, é perceptível a necessidade de promover mais a implementação das terapias complementares, pois associadas a terapia medicamentosa é capaz de potencializar a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-Chave:** terapias complementares; práticas integrativas, depressão.

**E-mail do autor principal:** enf.rachellima@gmail.com

**REFERÊNCIAS:**

DE SOUZA CARVALHO, Jacqueline; CARVALHO, Rodrigo Alves; CARVALHO, Ariane Luz. AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS) COMO TRATAMENTO À DEPRESSÃO: uma revisão integrativa. **Revista da Saúde da AJES,** v. 7, n. 14, 2021.

LEMES, Alisséia Guimarães; FERREIRA, Vagner do Nascimento ; MARCELINO, Elias da Rocha; Almeida, Maria Aparecida Sousa Oliveira; VOLPATO, Rosa Jacinto; LUIS, Margarita Antonia Villar. TERAPIA COMUNITÁRIA COMO CUIDADO COMPLEMENTAR A USUÁRIOS DE DROGAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES SOBRE A ANSIEDADE E DEPRESSÃO. **Escola Anna Nery**, v. 24 , n. 3, 2020.

SILVA, Luiza Santos e; VALSOLER, Renan Lucas Carminatti; STORTTI, Tyfani Miréia. UTILIZAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES(PICS) NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO: uma pesquisa bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.7, p72935-72941 jul. 2021.

¹Enfermagem, Universidade da Amazônia, Belém-Pará, [enf.rachellima@gmail.com](mailto:enf.rachellima@gmail.com).

²Enfermagem, Universidade da Amazônia, Belém-Pará, [karolsantos102@gmail.com](mailto:karolsantos102@gmail.com).

3Enfermagem, Universidade da Amazônia, Belém-Pará, [anamelanieramos288@gmail.com](mailto:anamelanieramos288@gmail.com).

⁴Enfermagem, Universidade da Amazônia, Belém-Pará, [aishatorres@icloud.com](mailto:aishatorres@icloud.com).