



Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Saúde da Família
Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº03/2020
Depressão e Ansiedade

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), denominadas como Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) pela Organização Mundial de Saúde (OMS), foram instituídas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), em maio de 2006. Estas práticas são transversais em suas ações no Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde (RAS), prioritariamente na Atenção Primária à Saúde (APS), com grande potencial de atuação em rede¹.

Considerando a necessidade de ampliar a resolutividade do cuidado a partir de práticas seguras, eficazes e socialmente sustentáveis, a Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CNPICS/MS) lançou o “*Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº01/2020 - Obesidade e Diabetes Mellitus*” e “*Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº02/2020 - Hipertensão e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares*” onde foram exploradas, para as condições abordadas, evidências de PICS como Acupuntura, Auriculoterapia, Meditação, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa e Yoga. Neste terceiro informe serão abordadas evidências de PICS no tratamento complementar de indivíduos com depressão e ansiedade.

Para levantamento destas evidências foram consultadas, principalmente, metanálises e revisões sistemáticas organizadas nos [Mapas de Evidência das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas – MTCI](#) elaborados pela Rede MTCI Américas, o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn) e BIREME/OPAS/OMS e as [Revisões Rápidas](#) da Fiocruz. Com este informe pretende-se fomentar a discussão científica no campo das PICS e, ao sintetizar os principais achados sobre o tema em questão, o objetivo é subsidiar os gestores na tomada de decisão quanto a implementação das PICS nos diferentes níveis de atenção e nas diversas linhas de cuidado/atenção à saúde.

DEPRESSÃO

A depressão é considerada um transtorno multifatorial, sendo um problema de saúde pública de alta incidência, caracterizado por quadros de tristeza e irritabilidade, baixa estima, fadiga, ansiedade, distúrbios de sono e apetite, desinteresse, dentre outros sintomas^{2,3,4}. Apresenta diversos fatores de risco com comprometimento na rotina, cotidiano, funcionamento interpessoal e no convívio social. Segundo a OMS, a depressão é um transtorno comum em todo o mundo e a principal causa incapacitante. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram desta condição⁵. Transtornos mentais, principalmente a depressão, quando não diagnosticados e manejá-los adequadamente, pode estar associado a possíveis tentativas de suicídio^{2,6} e demais manifestações de sofrimento que atingem não só o indivíduo, mas também o meio em que vive.

No que tange à análise das evidências científicas em PICS, a **acupuntura*** apresentou efeitos no controle dos sintomas depressivos⁷ em indivíduos com transtorno depressivo maior. Já para **auriculoterapia***, os resultados mostram que efetivamente a prática pode melhorar os sintomas relacionados ao transtorno depressivo, sendo um tratamento complementar para lidar com a depressão⁸.

A **meditação*** é uma prática que tem sido crescentemente indicada com objetivo de reduzir o estresse^{9,10,11,12,13,14}, bem como para melhoria da qualidade de vida^{15,16,17}. Evidências analisadas referente a esta prática apresentaram melhora significativa no alívio dos sintomas

depressivos^{7,17,18,19,,20,21,22,23,24,25,26,27,28}, com atuação na fase aguda e subaguda do tratamento de transtornos depressivos²⁹. O aumento na frequência da prática pode reduzir sintomas residuais em indivíduos depressivos, com quadro instalado de depressão maior²⁵.

A longo prazo, a meditação está associada a um aprimoramento das áreas relacionadas à atenção, com eficácia principalmente na redução de recaídas^{30,31} da depressão em indivíduos com histórico de três ou mais episódios^{23,25,32}. Evidências indicam aumento da qualidade de vida, realização pessoal e satisfação com a vida¹¹, redução do estresse e consequente diminuição dos marcadores fisiológicos de quadros de estresse³³, sendo os resultados do efeito benéfico da meditação perceptíveis em exames de neuroimagem e eletroencefalograma³².

Estudos sobre a eficácia da prática do **Yoga*** evidenciaram efeitos positivos no manejo da depressão^{34,35,36,37,38,39,40,41,42}. A prática apresentou melhorias de curto e longo prazo nas funções executivas do cérebro com efeitos mais amplos no humor deprimido e na resiliência⁴³. Intervenções baseadas no yoga são uma opção não farmacológica oportuna no manejo da depressão durante a gravidez^{44,45}. O uso desta prática no período perinatal mostra-se promissor na melhoria da saúde mental e bem-estar para mulheres e bebês. Também apresenta efeitos favoráveis em termos de redução de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão, em mulheres com desequilíbrios menstruais⁴⁶.

A **shantala*** é um recurso terapêutico aplicável, não invasiva, que pode ser integrada com segurança para auxiliar na redução da depressão e gerenciamento de condições psicológicas na infância⁴⁷.

Ainda, estudos demonstram que as **práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa*** podem melhorar a depressão a curto prazo e a médio prazo, além disso, pode melhorar significativamente a qualidade de vida e os sintomas de depressão de pacientes com doenças crônicas⁴⁸ e cardiovascular⁴⁹. As evidências da prática do **Qi Gong*** sugerem um efeito favorável na melhorar da depressão em usuários com sintomas depressivos, quando comparados aos controles ou apenas aos cuidados usuais^{50,51}.

Os resultados apresentados em estudos de **Tai Chi Chuan*** são consistentemente positivos na redução da gravidade da depressão^{52,53,54,55}. Complementarmente, a prática apresenta benefícios na função motora, equilíbrio, flexibilidade, fadiga e na qualidade de vida de indivíduos com

depressão diagnosticados com esclerose múltipla^{56,57}. Estudos randomizados e não randomizados, demonstram que 1 hora em 1 ano de Tai Chi Chuan exercido regularmente aumenta significativamente o bem-estar psicológico, incluindo redução do estresse, depressão e humor em participantes saudáveis e em indivíduos com condições crônicas⁵⁸.

ANSIEDADE

Já a ansiedade pode se tornar patológica sendo um transtorno mental comum, acarretando em prejuízos ao funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal) com consequências físicas, por exemplo: sentimento desconfortável e desagradável, sensação de medo, tensão exagerada, perturbações comportamentais intensas^{4,59,60}. Prejuízos e impactos na qualidade de vida e atividades laborais são uma das principais causas de afastamentos laborais dentre os transtornos mentais e comportamentais^{61,62}. De acordo com a OMS, os brasileiros sofrem de uma epidemia de ansiedade comparado a outros países, obtendo a maior taxa de pessoas ansiosas do mundo, com 18,6 milhões de brasileiros convivendo com este transtorno (9,3% da população)⁵.

Em relação às evidências de PICS encontradas para ansiedade, estudos apontam que o uso da **acupressão*** em adultos com ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) trouxeram resultados positivos moderadamente mais fortes quando comparado ao grupo controle⁶³.

A **acupuntura*** apresenta benefício clínico nos sintomas do TEPT imediatamente após a realização da intervenção, e nos sintomas depressivos e no TEPT nos meses após a conclusão do tratamento com acupuntura⁶⁴.

Achados positivos são relatados no uso da acupuntura no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada ou neurose de ansiedade. As indicações clínicas, com base nos resultados, mostram que a **auriculoterapia*** pode ser tão eficaz quanto a terapia medicamentosa para esta condição de saúde mental⁶⁵.

A **aromaterapia*** dispõe da utilização de óleos essenciais, como laranja doce⁶⁶, para auxiliar na redução do nível de ansiedade em diferentes condições clínicas, inclusive com atuação ansiolítica em indivíduos submetidos a procedimentos cirúrgicos.

Ao promover melhorias no bem-estar^{67,68,69,70} com desfecho positivo no estado interno de calma, realização pessoal e aumento das emoções positivas^{21,71}, estudos apontam para evidência da prática da **meditação*** na redução da ansiedade^{7,9,10,11,12,14,15,18,19,21,72,73} e dos sintomas do TEPT^{66,70}. O aumento na frequência da prática mostra-se útil para reduzir sintomas de ansiedade em indivíduos com transtorno bipolar em remissão.

A técnica utilizada para executar a prática da meditação, de sentar-se silenciosamente - como nas práticas tradicionais de atenção plena - pode ser um desafio para pessoas ansiosas com alto grau de excitação fisiológica, sendo a técnica da respiração preferível pois envolve o participante em uma atividade estruturada (isto é, respiração controlada)⁶⁷. Evidências também apontam eficácia da prática na diminuição do abuso de álcool e outras drogas, bem como no auxílio de diversas condições físicas e psiquiátricas de indivíduos saudáveis¹⁷.

Os resultados dos estudos analisados indicaram que a prática do **yoga** geralmente tem efeito benéfico na redução da ansiedade^{22,23,38,42,71,74,75}, incluindo episódios durante a gravidez^{45,76}. Há efeitos benéficos no estresse e nas condições psicológicas, sendo uma técnica promissora para o gerenciamento do estresse^{23,42}, inclusive de profissionais da saúde, promovendo melhoria da saúde física, emocional e mental deste público-alvo⁷⁷. O yoga pode contribuir na redução de diversos sintomas psicológicos, e demonstra, dentre os seus efeitos, segurança e eficácia na redução dos sintomas relacionados à menopausa⁷⁸. Evidências ainda apontam que crianças e jovens também se beneficiam da redução da ansiedade ao praticarem a técnica⁷⁹.

Em relação a **shantala** esta é outra prática integrativa com evidências que reforçam positivamente sua atuação na redução de problemas comportamentais em crianças⁸⁰, em especial, a ansiedade^{80,81,82}. Outros efeitos positivos foram evidenciados como associação da shantala no crescimento de bebês prematuros e em problemas psicológicos com aumento da atividade vagal e diminuição dos hormônios do estresse⁸³.

A prática do **Tai Chi Chuan** apresenta efeito benéfico no manejo dos sintomas de indivíduos com ansiedade^{73,84}, promovendo melhorias na percepção da qualidade de vida, sendo uma prática promissora para o gerenciamento da ansiedade⁸⁵. Os resultados na redução da ansiedade⁸⁶ foram obtidos para várias populações em relação aos aspectos de bem-estar psicológico, incluindo depressão, ansiedade, controle geral do estresse e autoeficácia do exercício⁸⁷. O exercício de **Qi Gong** apresenta bons resultados para o alívio imediato da ansiedade entre adultos saudáveis e, também, tem potencial de reduzir o estresse entre indivíduos saudáveis após um a três meses de prática⁸⁸.

Tabela 1 - Evidências científicas de PICS para ansiedade e depressão.

PICS	Fonte da síntese	Estudo	Evidência	Nível de confiança do estudo**
Acupressão	Mapa de Evidências - Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	Is Tapping on Acupuncture Points an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques? A Systematic Review and Meta-analysis of Comparative Studies	A acupressão em adultos com transtorno de estresse pós-traumático e ansiedade apresentou resultados positivos moderadamente mais fortes quando comparado ao grupo controle.	Alto
Acupuntura	Mapa de Evidências - Efetividade Clínica da Auriculoterapia	Transcutaneous auricular vagus nerve stimulation in treating major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis	A eletroacupuntura pode efetivamente melhorar os sintomas do transtorno depressivo maior, sendo uma abordagem terapêutica indicada para esta condição.	Baixo
	Mapa de Evidências - Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	Acupuncture for the Treatment of Adults with Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis	Os resultados de metanálises de ensaios clínicos randomizados indicam efeitos positivos da acupuntura com potenciais benefícios clínicos nos sintomas do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) imediatamente após a intervenção, bem como nos sintomas depressivos e no TEPT nos meses após a conclusão do tratamento com acupuntura.	Alto
		An Overview of Complementary and Alternative Medicine Therapies for Anxiety and Depressive Disorders	Para o transtorno depressivo maior, a acupuntura mostrou maior efeito nos sintomas depressivos comparado ao grupo controle. Em indivíduos com depressão pós-AVC, a acupuntura foi mais eficaz do que o uso a curto prazo de antidepressivos.	Alto

	Revisões Rápidas	Acupuntura e auriculoterapia no tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos	Os resultados para taxa de resposta ao tratamento da depressão foram mais consistentes e favoráveis com relação ao uso de eletroacupuntura como terapia adjunta a antidepressivos, e à auriculoterapia isoladamente ou em combinação a outras terapias. A acupuntura apresentou resultados melhores na redução da gravidade da depressão durante o tratamento quando comparado ao tratamento habitual, lista de espera e nenhum tratamento, bem como a acupuntura a laser em relação à forma simulada e a eletroacupuntura em relação a fluoxetina. A acupuntura mostrou-se mais segura do que os antidepressivos em uma metanálise de 21 ensaios clínicos. Um ensaio clínico apresentou resultado favorável à prática de acupuntura em relação a fluoxetina sobre a taxa de recidiva.	Baixo
Aromaterapia	Mapa de Evidências - Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	Clinical pharmacology of Citrus aurantium and Citrus sinensis for the treatment of anxiety	O óleo essencial de laranja doce (<i>Citrus aurantium</i> ou <i>Citrus sinensis</i>): -Produz efeitos ansiolíticos tanto em experimentos pré-clínicos quanto em diferentes condições clínicas. -Reduz o nível de ansiedade em grande parte das condições de estresse estudadas (indivíduos afetados por leucemia mielóide crônica e pacientes no pré-operatório), exceto em uma amostra de pacientes submetidos à colonoscopia. -Exposição ao óleo essencial de laranja doce em estudos clínicos mostra-se positiva na redução do nível de ansiedade em indivíduos que aguardam tratamento odontológico e em voluntários saudáveis submetidos a uma situação ansiogênica. A visão geral de ensaios clínicos realizados com laranja doce (<i>Citrus aurantium</i> ou <i>Citrus sinensis</i>) em pessoas com ansiedade mostrou que a inalação pode exercer efeitos benéficos para esta condição	Alto

Auriculoterapia	Mapa de Evidências - Efetividade Clínica da Auriculoterapia	Acupuncture for anxiety and anxiety disorders: a systematic literature review	Achados positivos são relatados para acupuntura no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada ou neurose de ansiedade.	Baixo
	Reviões Rápidas	Acupuntura e auriculoterapia no tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos	A auriculoterapia mostrou melhores resultados que auriculoterapia simulada e tratamento habitual na redução da ansiedade.	Baixo
Meditação	Mapa de Evidências - Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	An Overview of Complementary and Alternative Medicine Therapies for Anxiety and Depressive Disorders	A redução do estresse com base na atenção plena mostrou efeitos positivos na ansiedade e nos sintomas depressivos.	Alto
		Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study	O resultado do estudo evidenciou que uma intervenção de meditação baseada na respiração resultou em melhorias nas medidas psicofisiológicas, sendo uma abordagem viável ou intervenção complementar no transtorno de estresse pós-traumático. Como sentar-se silenciosamente na meditação - como nas práticas tradicionais de atenção plena - pode ser um desafio para pessoas ansiosas com alto grau de excitação fisiológica, a respiração pode ser preferível porque envolve o participante em uma atividade estruturada (isto é, respiração controlada).	Moderado
		EFFECT OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION THERAPY ON WORK STRESS AND MENTAL	A meditação pode reduzir o estresse no trabalho, ansiedade, depressão e outras emoções negativas	Moderado

		HEALTH OF PSYCHIATRIC NURSES		
		Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	A prática da meditação no manejo da ansiedade é mais eficaz que o tratamento usual e a maioria dos tratamentos integrativos, com maiores efeitos observados em indivíduos com alta ansiedade.	Alto
		Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.	A meditação foi eficaz para depressão e transtorno de ansiedade generalizada.	Alto
		Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis.	No geral, a prática da meditação leva à diminuição de marcadores fisiológicos de estresse em várias populações .	Alto
		Self-report Mindfulness as a Mediator of Psychological Well-being in a Stress Reduction Intervention for Cancer Patients-A Randomized Study	Os resultados do estudo evidenciaram que ao submeter adultos diagnosticados com câncer a um curso de treinamento de 8 semanas de meditação: - Comparados aos participantes do grupo controle, os participantes do grupo de treinamento em meditação diminuíram significativamente os sintomas percebidos de estresse e prevenção pós-traumática e aumentaram os estados mentais positivos. - Este estudo indica melhorias no bem-estar psicológico resultantes do treinamento para redução do estresse da atenção plena.	Moderado
		Stress Management and Resiliency Training (SMART) program among Department of Radiology faculty: a pilot randomized clinical trial	A meditação proporcionou uma melhoria estatisticamente e clinicamente significativa na ansiedade, estresse, qualidade de vida e atenção consciente.	Moderado

	<u>Mapa de Evidências - Efetividade Clínica da Prática da Meditação</u>	<u>A meta-analysis of third wave mindfulness-based cognitive behavioral therapies for older people.</u>	As estimativas de tamanho de efeito sugeriram que a prática da meditação é moderadamente eficaz nos sintomas depressivos em adultos mais velhos.	Baixo
		<u>A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses.</u>	Os resultados dos estudos sugerem que: - a meditação pode ser eficaz na redução significativa do estado de ansiedade e depressão no pós-tratamento e estado de ansiedade e traço de ansiedade no seguimento. -a meditação promove melhorias no bem-estar dos indivíduos (ex: estado interno de calma, consciência e entusiasmo) e melhor desempenho no trabalho (melhor comunicação com colegas, análise mais precisa de situações complexas e regulação emocional em contextos estressantes).	Moderado
		<u>A systematic review and meta-analysis of meditative interventions for informal caregivers and health professionals</u>	Ensaio controlado sobre os efeitos da meditação após 8 semanas do início da intervenção indicaram: - Melhora estatisticamente significativa na depressão, ansiedade, estresse e autoeficácia. - Melhor esgotamento emocional, realização pessoal e satisfação com a vida.	Moderado
		<u>A Systematic Review and Meta-analysis of the Impact of Mindfulness-Based Interventions on the Well-Being of Healthcare Professionals</u>	A prática da meditação foi geralmente associada a resultados positivos em relação ao estresse, depressão, síndrome de Burnout e ansiedade. A meditação parece melhorar o bem-estar dos profissionais de saúde.	Moderado

		A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations	De acordo com os resultados do estudo: - Estudos eletroencefalográficos (EEG) sobre os efeitos da prática da meditação revelaram aumento significativo na atividade alfa e teta durante a atividade. - Estudos de neuroimagem mostraram que a prática de meditação ativa o córtex pré-frontal e o córtex cingulado anterior. - A prática de meditação a longo prazo está associada a um aprimoramento das áreas relacionadas à atenção. - É principalmente eficaz na redução de recaídas da depressão em pacientes com três ou mais. - A meditação demonstrou eficácia em muitas condições físicas e psiquiátricas e também em indivíduos saudáveis - Houve redução significativa da pressão sanguínea - Houve eficácia na redução do abuso de álcool e outras drogas.	Moderado
		A systematic review of the benefits of mindfulness-based interventions following transient ischemic attack and stroke	Os resultados demonstram uma tendência positiva a favor dos benefícios da prática da meditação em resultados psicológicos, fisiológicos e psicossociais, incluindo ansiedade, depressão, fadiga mental, pressão arterial, saúde percebida e qualidade de vida. Após um acidente vascular cerebral isquêmico transitório, as pessoas podem obter uma série de benefícios com a meditação	Baixo
		Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions	Intervenções que incluíram a meditação produziu benefícios significativos para depressão e ansiedade em comparação ao grupo controle.	Moderado

		<u>Critical Analysis of the Efficacy of Meditation Therapies for Acute and Subacute Phase Treatment of Depressive Disorders: A Systematic Review</u>	Um conjunto substancial de evidências indica que a meditação pode ter efeitos salutareos em indivíduos que sofrem de transtornos depressivos clínicos durante as fases aguda e subaguda do tratamento.	Moderado
		<u>Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis</u>	Evidências apontam que a prática da meditação: - Foi moderadamente eficaz na diminuição da depressão autorreferida e no aumento da atenção plena, compaixão e autocompaixão. - Aumentou as emoções positivas. - Mostrou evidências de benefícios para a saúde de indivíduos e comunidades através de seus efeitos no bem-estar e na interação social.	Moderado
		<u>Effectiveness of mindfulness- and relaxation-based eHealth interventions for patients with medical conditions: a systematic review and synthesis</u>	A prática da meditação pode ter efeitos positivos na saúde geral e no bem-estar psicológico dos indivíduos.	Moderado
		<u>Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients-a systematic review and meta-analysis</u>	Devido ao efeito da meditação foram encontrados resultados estatisticamente significativos na função fisiológica, função cognitiva, fadiga, bem-estar emocional, ansiedade, depressão, estresse, angústia e atenção plena.	Alto

		Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials	Os estudos analisados sobre o efeito da meditação tiveram como participantes indivíduos apresentando pré-hipertensão/hipertensão, diabetes tipo 1 ou 2, doença cardíaca e acidente vascular cerebral. As metanálises mostraram evidências de reduções no estresse, depressão e ansiedade.	Alto
		Effectiveness of Mindfulness-based Therapy for Reducing Anxiety and Depression in Patients With Cancer	Durante o período de acompanhamento inferior a 12 semanas, a meditação melhorou significativamente a ansiedade. A prática da meditação efetivamente aliviou a ansiedade e a depressão entre indivíduos diagnosticados com câncer.	Moderado
		Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis.	Os resultados sugeriram grandes efeitos nas medidas de ansiedade, depressão e estresse, e efeitos moderados nas medidas de regulação emocional e qualidade de vida. Quanto aos potenciais mecanismos de ação, os resultados mostraram grandes efeitos nas medidas de atenção plena e compaixão, e efeitos moderados nas medidas de aceitação.	Moderado
		Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis	Sugere-se que a prática da meditação é viável e aceitável. Pode fornecer benefícios, particularmente em termos de redução da depressão e aumento da qualidade de vida.	Moderado
		Effects of mindfulness-based cognitive therapy on mental disorders: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials	Após 1 ano de acompanhamento, a meditação reduziu a taxa de recidiva em indivíduos com três ou mais episódios anteriores de depressão em 40%. Outros resultados meta-analisados foram depressão e ansiedade, ambos com resultados significativos.	Moderado

			Com base nesta revisão e metanálises, a meditação é uma intervenção eficaz para indivíduos com três ou mais episódios anteriores de depressão maior.	
		Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis	Em relação aos grupos controle (por exemplo, nenhum tratamento, tratamento usual ou controle ativo), a meditação teve efeitos moderados na redução dos sintomas depressivos no final da intervenção.	Alto
		Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review	A prática da meditação reduziu a exaustão emocional (uma dimensão de esgotamento), o estresse, o sofrimento psicológico, a depressão, a ansiedade e o estresse ocupacional. Foram encontradas melhorias em termos de atenção plena, Os resultados sugerem que a prática da meditação pode ajudar a melhorar o funcionamento psicológico dos funcionários.	Moderado
		Effects of mindfulness-based therapy for patients with breast cancer: A systematic review and meta-analysis	Os resultados da metanálise indicaram um efeito positivo da prática da meditação: - Na redução da ansiedade, depressão, medo de recorrência e fadiga associados ao câncer de mama. - Na melhoria do bem-estar emocional e saúde física nesses indivíduos.	Baixo
		Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: a meta-analysis	As comparações entre grupos indicaram que a meditação é superior ao tratamento padrão na redução dos sintomas depressivos e na prevenção de recaídas. A meditação é eficaz para aliviar os sintomas depressivos em adultos com transtornos mentais, podendo ser usada de maneira complementar a outros tratamentos em contextos clínicos.	Alto

	Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática	Todos os estudos indicaram que a meditação fornece resultados positivos, como diminuição significativa nos sintomas de ansiedade e melhoria no funcionamento geral. Em resumo, deve-se notar que essas intervenções podem ser eficazes em crianças e adolescentes com sintomas e/ou transtornos de ansiedade.	Baixo
	Meditative Therapies for Reducing Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials	Esta revisão demonstra alguma eficácia da prática meditação na redução de sintomas de ansiedade, com implicações clínicas importantes para a aplicação de técnicas meditativas no tratamento de ansiedade.	Baixo
	Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis	Os principais achados foram: - A prática da meditação em conjunto com os cuidados usuais foi significativamente melhor comparado ao atendimento habitual para reduzir as recidivas da depressão maior em indivíduos com três ou mais episódios depressivos anteriores. - O aumento da prática da meditação poderia ser útil para reduzir sintomas depressivos residuais em indivíduos com depressão maior, reduzir sintomas de ansiedade em indivíduos com transtorno bipolar em remissão e em indivíduos com alguns transtornos de ansiedade.	Moderado
	Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis	Efeitos estatisticamente significativos da meditação foram encontrados para sintomas de depressão e qualidade de vida	Alto
	Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis.	A prática da meditação parece ser eficaz na prevenção de recaídas do transtorno depressivo maior em indivíduos no pós-tratamento.	Alto
	Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Major depressive disorder - systematic review and metanalysis	A meditação apresenta-se como uma abordagem terapêutica promissora para o tratamento do transtorno depressivo maior.	Baixo

	<u>Mindfulness-based cognitive therapy in the intervention of psychiatric disorders: A review</u>	Houve efeito positivo da meditação na redução de vários tipos de transtornos psiquiátricos. A melhoria na saúde mental das pessoas que praticam a meditação pode surgir de uma variedade de benefícios associados à prática. Portanto, a meditação pode ser recomendada para indivíduos com depressão e ansiedade de forma complementar, como parte de sua reabilitação, para ajudar a manter uma melhor qualidade de vida a longo prazo.	Baixo
	<u>Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis</u>	Os efeitos da meditação mostraram as evidências mais consistentes em apoio à atenção à depressão, condições de dor, tabagismo e distúrbios de dependência.	Alto
	<u>Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals: A Systematic Review</u>	Os resultados demonstraram que a prática da meditação promove mudanças positivas nos resultados psicológicos ou fisiológicos relacionados à ansiedade e/ou estresse.	Baixo
	<u>Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad ansiedad</u>	A análise dos estudos sugere que as intervenções baseadas na meditação são um tratamento eficaz para transtornos de ansiedade generalizados, angústia, fobia social e estresse pós-traumático, quando usada de modo complementar ao tratamento medicamentoso.	Baixo
	<u>Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy</u>	A meditação parece ser uma intervenção eficaz no tratamento de condições fisiológicas, psicossociais e comportamentais entre os jovens.	Baixo
	<u>The Effectiveness of Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Informal Caregivers of People With Dementia: A Meta-Analysis</u>	Ao analisar os efeitos da meditação em cuidadores de pessoas com deficiência, o efeito pré e pós da meditação foi grande para depressão.	Alto

		The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction for Family Caregivers: Systematic Review	Houve melhorias nos sintomas psicológicos auto- avaliados, como estresse, depressão, ansiedade e atenção plena . A meditação é uma abordagem segura com potencial para melhorar os sintomas psicológicos.	Baixo
		The effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, and stress in older adults: A systematic review and meta-analysis.	A meditação é mais eficaz do que o grupo controle na redução da depressão em idosos.	Alto
		The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis	Pode-se concluir que a meditação tem pequenos efeitos na depressão, ansiedade e sofrimento psicológico em pessoas com doenças somáticas crônicas.	Baixo
		The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer patients: a meta-analysis	A meditação apresenta efeito positivo de moderado a grande na saúde mental de indivíduos com câncer de mama.	Baixo
	Revisões Rápidas	Meditação/Mindfulness para o tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos	Indivíduos diagnosticados com transtornos depressivos tiveram melhora de suas condições após a prática de meditação, inclusive com efeitos de grande magnitude em longo prazo. Resultados positivos da meditação também foram relatadas para lidar com ansiedade ou depressão relacionadas a outras condições de saúde	Baixo

Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa	<u>Mapa de Evidências: Efetividade Clínica das Práticas Mente e Corpo da Medicina Tradicional Chinesa</u>	<u>The Effect of Qigong on Depressive and Anxiety Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials</u>	Os resultados do estudo sugerem um efeito favorável do QiGong nos sintomas depressivos quando comparados aos controles ou apenas aos cuidados usuais.	Moderado
		<u>Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials</u>	Os resultados do estudo sobre o efeito do exercício do QiGong sugeriram que: - O exercício de QiGong aliviou imediatamente a ansiedade entre adultos saudáveis, em comparação com o comparecimento às aulas e movimentos estruturados - Houve alívio na ansiedade e redução do estresse entre indivíduos saudáveis após um a três meses de prática de QiGong, em comparação com os controles.	Moderado
		<u>Effect of traditional Chinese exercise on the quality of life and depression for chronic diseases: a meta-analysis of randomised trials</u>	Práticas corporais da MTC podem melhorar a depressão a curto prazo e a médio prazo. Além disso, pode melhorar significativamente a qualidade de vida e a depressão de indivíduos com doenças crônicas.	Alto
		<u>Traditional Chinese Exercise for Cardiovascular Diseases: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials</u>	As práticas corporais da MTC podem efetivamente melhorar os resultados fisiológicos, bioquímicos, função física, qualidade de vida e depressão entre indivíduos com doença cardiovascular.	Alto
		<u>The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis</u>	Os estudos nesta revisão demonstraram que as intervenções de Tai Chi têm efeitos benéficos para várias populações em uma série de medidas de bem-estar psicológico, incluindo depressão, ansiedade, controle geral do estresse e auto-eficácia do exercício.	Moderado
		<u>Tai chi as an alternative and complimentary therapy for anxiety: a systematic review</u>	O Tai Chi é uma modalidade promissora para o gerenciamento da ansiedade.	Moderado

	Does Tai Chi relieve fatigue? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	O Tai Chi é uma intervenção benéfica no manejo da depressão.	Protocolo
	The effects of Tai Chi on physical and psychosocial function among persons with multiple sclerosis: A systematic review	Os participantes do Tai Chi tiveram melhor equilíbrio, marcha e flexibilidade, menos fadiga e depressão e melhor qualidade de vida após a intervenção, em indivíduos com esclerose múltipla.	Alto
	The impact of Tai Chi and Qigong mind-body exercises on motor and non-motor function and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis.	As evidências até o momento apóiam um benefício potencial do Tai Chi/Qigong para melhorar a função motora, a depressão e a qualidade de vida de indivíduos com mal de Parkinson.	Alto
	Health benefits of tai chi What is the evidence?	Os resultados de revisões sistemáticas foram consistentemente positivo. Um teste mais longo de 24 semanas com mais de 200 participantes com obesidade e depressão mostrou que o grupo do Tai Chi havia reduzido a gravidade da depressão.	Alto
	Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis	A prática regular de Tai Chi aumenta significativamente o bem-estar psicológico, incluindo redução do estresse, ansiedade e depressão em participantes saudáveis e em indivíduos com condições crônicas.	Moderado
	A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education	Os resultados mostram um benefício da prática do Tai Chi para as condições de ansiedade, depressão e estresse em populações de risco, como estudantes do ensino superior.	Moderado
	The effect of Tai Chi on psychosocial well-being: a systematic review of randomized controlled trials.	Verificou-se que a intervenção no Tai Chi teve um efeito significativo em 13 estudos, especialmente no tratamento da depressão e da ansiedade. Além disso, foi demonstrada significativa diferença entre os grupos após a intervenção do Tai Chi em um estudo de alta qualidade.	Moderado

		Tai chi and reduction of depressive symptoms for older adults: a meta-analysis of randomized trials	O Tai chi parece ter um impacto significativo na redução dos sintomas depressivos em idosos em comparação com o grupo controle.	Moderado
	Mapa de Evidências: Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	An evidence map of the effect of Tai Chi on health outcomes	O Tai Chi tem sido aplicado em diversas áreas clínicas e, em várias dessas, revisões sistemáticas indicaram resultados promissores. Os resultados do estudo identificaram várias áreas com evidência de um efeito potencialmente positivo, incluindo Tai Chi para desempenho cognitivo, depressão, dor, confiança no equilíbrio e força muscular.	Alto
		Mind-Body Interventions, Psychological Stressors, and Quality of Life in Stroke Survivors	O Tai Chi apresentou efeitos positivos nos estressores psicológicos, incluindo depressão pós-AVC e ansiedade, e na qualidade de vida.	Alto
Shantala	Mapa de Evidências - Efetividade Clínica da Shantala	Effects of the application of therapeutic massage in children with cancer: a systematic review	Alguns estudos analisados sobre a shantala indicaram: - Diminuição da ansiedade em crianças com leucemia linfóide aguda. - Ao submeter os participantes do estudo (idade entre 1 e 13 anos) a aplicação da shantala durante 30 minutos em quatro sessões, houve diminuição da ansiedade na quarta sessão.	Moderado
		Massage therapy	Os resultados apontam para melhorias em várias condições médicas e psiquiátricas após a massagem terapêutica, incluindo crescimento de bebês prematuros, depressão e problemas viciantes, síndromes de dor e condições imunológicas e autoimunes.	Baixo
		Massage therapy and therapeutic touch in children: state of the science	Os benefícios consistentes dos estudos avaliados encontraram efeito da massagem terapêutica na redução da ansiedade, melhora do humor e afeto, menor cortisol salivar. Outros benefícios significativos foram relacionados à condição: maior cooperação e sono em crianças emocionalmente perturbadas; relaxamento melhorado em crianças com estresse pós-traumático	Baixo

			A massagem terapêutica pode ser útil no cuidado de bebês e crianças.	
		<u>Massage therapy as a supportive care intervention for children with cancer</u>	A massagem terapêutica pode ajudar a mitigar a dor, a ansiedade, a depressão, a constipação e a pressão alta e pode ser benéfica durante os períodos de profunda imunossupressão. As técnicas de massagem com pressão leve a média são apropriadas no ambiente oncológico pediátrico. A massagem é uma modalidade terapêutica aplicável, não invasiva, que pode ser integrada com segurança como uma intervenção complementar para o gerenciamento de efeitos colaterais e condições psicológicas associadas ao tratamento antineoplásico em crianças. A massagem pode apoiar a função imunológica durante os períodos de imunossupressão.	Moderado
		<u>Massage therapy for infants and children</u>	A massagem terapêutica resulta em menor hormônio da ansiedade e do estresse com melhora no curso clínico. A participação dos avós e dos pais na terapia melhora seu próprio bem-estar e fornece um tratamento econômico para as crianças.	Baixo

		Massage therapy research review	A revisão em questão apresentou os seguintes resultados: - Os níveis de ansiedade das crianças com queimaduras foram reduzidos e os limiares de dor aumentaram, como evidenciado pelo menor comportamento de angústia. - A massagem terapêutica com duração superior a 5 semanas resultou em diminuição da dor, ansiedade e depressão. - Comparando massagem versus terapia de relaxamento, o grupo de massagem teve menos dor auto-relatada, depressão, ansiedade e distúrbios do sono após 5 semanas de duas vezes por semana, massagens de 30 minutos - Ocorreram diminuições na pressão arterial sistólica e diastólica e na frequência cardíaca e respiratória após a massagem terapêutica. Essas diminuições podem estar relacionadas à ansiedade reduzida após a massagem. - Em um estudo em crianças com câncer, a massagem terapêutica foi usada para reduzir a ansiedade e a dor associadas à aspiração da medula óssea. Neste estudo, as crianças usaram escalas analógicas visuais para relatar seus níveis de dor e ansiedade. Ambos os níveis foram significativamente reduzidos no grupo de massagem terapêutica.	Moderado
--	--	---	---	----------

		Massage therapy research review	A massagem com pressão moderada contribuiu para muitos efeitos positivos, incluindo aumento de peso em bebês prematuros, dor reduzida em diferentes síndromes, atenção aumentada, depressão reduzida e função imunológica aprimorada. Quando a massagem com pressão moderada e leve foi comparada em estudos de laboratório, a massagem com pressão moderada reduziu a depressão, a ansiedade e a frequência cardíaca, e alterou os padrões de EEG, como em uma resposta de relaxamento. A massagem com pressão moderada também levou ao aumento da atividade vagal e à diminuição dos níveis de cortisol. Os dados funcionais da ressonância magnética sugeriram que a massagem com pressão moderada estava representada em várias regiões do cérebro, incluindo a amígdala, o hipotálamo e o córtex cingulado anterior, todas as áreas envolvidas na regulação do estresse e da emoção.	Baixo
		Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review	A massagem terapêutica tem efeitos positivos em várias condições pediátricas. Isso inclui crescimento prematuro do bebê e problemas psicológicos com aumento da atividade vagal e diminuição dos hormônios do estresse.	Moderado
		Pediatric massage therapy: an overview for clinicians	Os resultados fornecem níveis variados de evidência para os benefícios da massagem terapêutica em crianças com diversas condições médicas; no entanto, a redução da ansiedade mostrou o efeito mais forte.	Moderado
		Premature infant massage in the NICU	Os pais do bebê prematuro também se beneficiam porque a massagem infantil aumenta o vínculo com o filho e aumenta a confiança em suas habilidades parentais.	Baixo
		Randomized Controlled Trials of Pediatric Massage: A Review	Foram observadas reduções significativas do estado de ansiedade em crianças na primeira sessão e na última sessão.	Moderado

		Sensory-Based Intervention for Children with Behavioral Problems: A Systematic Review	Intervenções táteis, como massagem terapêutica, foram as intervenções mais promissoras na redução de problemas comportamentais em crianças.	Moderado
		The effects of massage therapy in improving outcomes for youth with cystic fibrosis: an evidence review	Comparado ao grupo controle, os indivíduos tratados com massagem terapêutica apresentaram melhorias significativas na ansiedade. Houve redução significativa na ansiedade dos pais.	Baixo
Yoga	Mapa de Evidências - Efetividade Clínica da Prática do Yoga	A meta-analysis of the effectiveness of yoga-based interventions for maternal depression during pregnancy	Intervenções baseadas na yoga são uma opção não farmacológica promissora no manejo da depressão leve durante a gravidez.	Moderado
		A systematic review of yoga for major depressive disorder	Esta revisão encontrou algumas evidências de efeitos positivos da eficácia da yoga no tratamento de indivíduos com transtorno depressivo maior	Alto
		Effect of Hatha Yoga on Anxiety: A Meta-Analysis	A prática do Yoga é um método promissor para o tratamento da ansiedade. A eficácia do tratamento foi associada positivamente ao número total de horas praticadas. Pessoas com níveis elevados de ansiedade se beneficiaram mais.	Baixo
		Effects of yoga on eating disorders-A systematic review.	O yoga pode ser considerado preliminarmente como uma opção de tratamento adicional em programas de tratamento psiquiátrico multimodal.	Baixo
		Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review	Esta revisão revelou efeitos positivos da prática do yoga na redução do estresse em populações adultas saudáveis.	Baixo
		Efficacy, Feasibility, and Acceptability of Perinatal Yoga on Women's Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review	Os resultados indicaram que as intervenções do yoga geralmente são eficazes na redução da ansiedade e depressão em mulheres grávidas. A prática do yoga no período perinatal mostra-se promissor na melhoria da saúde mental e bem-estar para mulheres e bebês.	Moderado

	<u>Hatha yoga for acute, chronic and/or treatment-resistant mood and anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis</u>	Quando comparado à psicoeducação, a prática do yoga mostrou mais reduções na depressão.	Alto
	<u>Overview of Systematic Reviews: Yoga as a Therapeutic Intervention for Adults with Acute and Chronic Health Conditions</u>	O yoga parece ser mais eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e dor.	Moderado
	<u>Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials</u>	Dos resultados estudados acerca dos efeitos do yoga em indivíduos com câncer de mama, foram encontradas grandes reduções no sofrimento, ansiedade e depressão, reduções moderadas na fadiga, aumentos moderados na qualidade de vida geral, função emocional e função social, e pequeno aumento no bem-estar funcional.	Moderado
	<u>Psychological effects of yoga nidra in women with menstrual disorders: A systematic review of randomized controlled trials.</u>	Existem evidências de que o yoga pode ter efeitos favoráveis em termos de redução de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão, em mulheres com desequilíbrios menstruais.	Moderado
	<u>Systematic Review of Yoga Interventions for Anxiety Reduction Among Children and Adolescents</u>	Os resultados evidenciaram uma redução da ansiedade entre crianças e jovens após a prática do yoga.	Moderado
	<u>The benefits of yoga for people living with HIV/AIDS: A systematic review and meta-analysis</u>	Com base na revisão atual e na metanálise, o yoga pode ter efeitos benéficos no estresse e nos resultados psicológicos, sendo uma intervenção promissora para o gerenciamento do estresse, com melhoria significativa na ansiedade e estresse percebido.	Moderado

	<u>The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression</u>	Pode-se concluir que as práticas do yoga foram eficazes na redução da depressão.	Baixo
	<u>The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review</u>	Os resultados do estudo identificaram que a prática do yoga: - Apresentou melhora estatística nos níveis de estresse em enfermeiras após um programa de seis meses. - Melhorou os valores de auto-empatia e auto-regulação (controle no temperamento) de uma população de estudantes de medicina após um programa de onze semanas. Os profissionais de saúde acreditam que é possível se beneficiar da melhoria da saúde física, emocional e mental relacionada à prática do yoga. Segundo a literatura, o yoga parece ser eficaz no gerenciamento do estresse em profissionais da saúde.	Moderado
	<u>Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials</u>	A prática do yoga pode ser uma intervenção eficaz e segura para indivíduos com níveis elevados de ansiedade.	Baixo
	<u>Yoga for breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis</u>	Os resultados do estudo em questão avaliaram as evidências dos efeitos do yoga na qualidade de vida relacionada à saúde mental de indivíduos com câncer de mama. Foram encontrados efeitos de curto prazo para ansiedade, depressão, estresse percebido e sofrimento psicológico.	Moderado
	<u>Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis</u>	O yoga pode ser considerado uma opção de tratamento complementar para indivíduos com transtornos depressivos e indivíduos com níveis elevados de depressão.	Alto
	<u>Yoga for depression: the research evidence</u>	No geral, as indicações iniciais são de efeitos potencialmente benéficos das intervenções do yoga nos transtornos depressivos.	Baixo
	<u>Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in</u>	Evidências de qualidade moderada apoiam a recomendação do yoga como uma abordagem terapêutica complementar para melhorar a qualidade de vida, reduzir a fadiga e os distúrbios do sono, bem como reduzir depressão e ansiedade.	Alto

		women diagnosed with breast cancer		
		Yoga for menopausal symptoms - A systematic review and meta-analysis	O yoga pode reduzir os sintomas psicológicos, sendo eficaz e seguro para reduzir os sintomas da menopausa.	Alto
		Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis	Ao comparar a intervenção da yoga com grupos controle (por exemplo, atendimento pré-natal padrão, exercícios pré-natais padrão, suporte social etc.), estatisticamente o nível de depressão reduziu significativamente nos grupos de yoga. Uma análise de subgrupo revelou que os níveis de sintomas depressivos em mulheres deprimidas no pré-natal e mulheres não deprimidas foram estatisticamente menores no grupo de yoga.	Alto
		Yoga for stroke rehabilitation	Houve efeito significativo da prática do yoga na redução da ansiedade.	Alto
		Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders	Existem evidências de diferentes graus metodológicos que: - Apoiam um potencial benefício do yoga no manejo da depressão. - Apoiam a prática do yoga como um complemento à farmacoterapia na esquizofrenia e em crianças com TDAH. - Auxiliam nas queixas de sono.	Moderado
	Mapa de Evidências - Contribuições das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) no contexto da pandemia do COVID-19	A randomized controlled trial of Kundalini yoga in mild cognitive impairment	A prática do yoga apresentou melhorias de curto e longo prazo no funcionamento executivo do cérebro dos praticantes com maiores efeitos no humor deprimido e na resiliência.	Moderado
		Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder	O yoga pode melhorar os sintomas depressivos a curto prazo.	Alto
		INDIVIDUALIZED YOGA FOR REDUCING DEPRESSION AND ANXIETY, AND IMPROVING WELL-BEING:	Yoga e cuidados regulares foram eficazes na redução dos sintomas de depressão em comparação com os cuidados regulares isoladamente. A prática do yoga de maneira individualizada pode ser particularmente benéfico nos cuidados de saúde mental na comunidade em geral.	Moderado

		A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL		
		Mind-Body Interventions, Psychological Stressors, and Quality of Life in Stroke Survivors	O yoga apresentou efeitos positivos nos estressores psicológicos, incluindo depressão pós-AVC, ansiedade e qualidade de vida.	Alto
		Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study	A prática frequente e contínua do yoga obteve, significativamente, maiores reduções na gravidade dos sintomas de transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) e na depressão , bem como uma maior probabilidade de perda do diagnóstico de TEPT . A prática regular do yoga parece ser uma modalidade de tratamento útil com os maiores benefícios a longo prazo.	Baixo
	Revisões Rápidas	Yoga para tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos	Indivíduos diagnosticados com transtornos depressivos tiveram melhora de suas condições após a prática do yoga relatados na maior parte das revisões, inclusive com efeitos de grande magnitude no curto prazo. Da mesma forma, foram observados efeitos positivos do yoga na redução de sintomas de ansiedade e depressão em mulheres no período perinatal e em idosos.	Baixo

** O nível de confiança (alto, moderado, baixo) é de acordo com uma qualificação metodológica dos estudos incluídos no mapa. Os estudos de revisão são avaliados usando a ferramenta AMSTAR2 (Measurement Tool to Assess Systematic Reviews). Segue abaixo as classificações de acordo com Ciapponi⁸⁹:

Baixa confiança: As revisões sistemáticas podem não proporcionar um resumo exato e completo dos estudos disponíveis

Moderada confiança: As revisões sistemáticas têm debilidade, porém não tem defeitos críticos, podendo proporcionar um resumo preciso dos resultados dos estudos disponíveis.

Alta confiança: As revisões sistemáticas proporcionam um resumo exato e completo dos resultados dos estudos disponíveis.

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2a. ed.. Brasília: Ministério da Saúde; 2015 [acesso em: 27 mar. 2020]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
2. Chatterjee S, Saha I, Mukhopadhyay S, Misra R, Chakraborty A, Bhattacharya A. Depression among nursing students in a Indian government college. Br J Nurs[Internet]. 2014[cited 2017 Sep 11];23(6):316-20. Disponível em: <https://www.magonlinelibrary.com/doi/10.12968/bjon.2014.23.6.316>
3. Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. J Psychiatr Res[Internet]. 2013[cited 2017 Sep 11];47(3):391-400. Disponível em: [https://www.journalofpsychiatricresearch.com/article/S0022-3956\(12\)00357-3/fulltext](https://www.journalofpsychiatricresearch.com/article/S0022-3956(12)00357-3/fulltext)
4. Chaves ECL, Lunes DH, Moura CC, Carvalho LC, Silva AM, Carvalho EC. Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. Rev Bras Enferm[Internet]. 2015[cited 2017 Sep 11];68(3):444-9. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reben/v68n3/en_0034-7167-reben-68-03-0504.pdf
5. WHO. Depression and other Common Mental Disorders. Global Health Estimates. 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
6. Herrero AA, Sábado JT, Benito JG. Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students. Nurse Educ Today[Internet]. 2014[cited 2017 Sep 11];34(4):520-5. Disponível em: [https://www.nurseeducationtoday.com/article/S0260-6917\(13\)00239-6/fulltext](https://www.nurseeducationtoday.com/article/S0260-6917(13)00239-6/fulltext)
7. Williams Jr JW, Gierisch JM, McDuffie J, et al. An overview of complementary and alternative medicine therapies for anxiety and depressive disorders: supplement to efficacy of complementary and alternative medicine therapies for posttraumatic stress disorder. Washington (DC): Department of Veterans Affairs; 2011.
8. Wu C, Liu P, Fu H, et al. Transcutaneous auricular vagus nerve stimulation in treating major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2018;97(52):e13845.
9. Zhang Q, Zhao H, Zheng Y. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients-a systematic review and meta-analysis. Support Care Cancer. 2019 Mar;27(3):771-781.
10. Abbott RA, Whear R, Rodgers LR, Bethel A, Thompson Coon J, et al. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. J Psychosom Res, 2014; 76: 341–351. pmid:24745774.
11. Dharmawardene M, Givens J, Wachholtz A, Makowski S, Tjia J. A systematic review and meta-analysis of meditative interventions for informal caregivers and health professionals. BMJ Support Palliat Care. 2016;6:160–9.

12. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ. A systematic review and meta-analysis of the impact of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare professionals. *Mindfulness*; 2018;10(7):1193–1216.
13. Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J. Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: a systematic review. *PLOS ONE*, 2018; 13: e0191332
14. Sood A, Sharma V, Schroeder DR, Gorman B. Stress Management and Resiliency Training (SMART) program among Department of Radiology faculty: A pilot randomized clinical trial. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, 2014;10(6):358–363. doi: 10.1016/j.explore.2014.08.002.
15. Khoury B, Knäuper B, Schlosser M, Carrière K, Chiesa A. Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2017;92:16–25. pmid:27998508.
16. Blanck P, Perleth S, Heidenreich T, Kroger P, Ditzen B, Bents H, Mander J. Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: systematic review and meta-analysis. *Behav. Res. Ther.*, 2017;102:25-35
17. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis L, Newberry S, et al. Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine: a Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 2017;51(2), 199–213.
18. Guillaumie L, Boiral O, Champagne J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 2017; 73(5), 1017–1034. <https://doi.org/10.1111/jan.13176>.
19. Cavanagh K, Strauss C, Forder L, Jones F. Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clin Psychol Rev*. 2014 Mar;34(2):118-29. doi:10.1016/j.cpr.2014.01.001. Epub 2014 Jan 10.
20. Galante J, Galante I, Bekkers M, Gallacher J. Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2014. doi:10.1037/a0037249.
21. Yang J, Tang S, Zhou W. Effect of mindfulness-based stress reduction therapy on work stress and mental health of psychiatric nurses. *Psychiatria Danubina*, 2018;30(2), 189–196.
22. Zhang MF, Wen YS, Liu WY, Peng LF, Wu XD, Liu QW. Effectiveness of Mindfulness-based Therapy for Reducing Anxiety and Depression in Patients With Cancer: A Meta-analysis. *Medicine*. 2015;94(45):e0897–0890. doi: 10.1097/MD.0000000000000897.
23. Galante J, Iribarren SJ, Pearce PF. Effects of mindfulness-based cognitive therapy on mental disorders: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Research in Nursing*, 2013;0(0):1–23.
24. Chi X, Bo A, Liu T, Zhang P, Chi I. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychol*. 2018 Jun;9:1034.
25. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research* 2010 in press.

26. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2018;59:52–60.
27. Collins RN, Kishita N. The effectiveness of mindfulness- and acceptance-based interventions for informal caregivers of people with dementia: a meta-analysis. *Gerontologist*, 2019; 59:e363–79
28. Li SYH, Bressington D. The effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, and stress in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Int J Ment Health Nurs*. 2019 Jun;28(3):635-656.
29. Jain FA, Walsh RN, Eisendrath SJ, Christensen S, Rael Cahn B. Critical analysis of the efficacy of meditation therapies for acute and subacute phase treatment of depressive disorders: a systematic review. *Psychosomatic*, 2015;56, 140–152. doi: 10.1016/j.psych.2014.10.007
30. Klainin-Yobas P, Cho MAA, Creedy D. Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: A meta-analysis. *Int J Nurs Stud*, 2012; 49: 109–121. pmid:21963234
31. Goldberg SB, et al. Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis. *Cogn. Behav. Ther*. 2019; 8:1–18.
32. Chiesa A, Serretti A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychol. Med.*, 2010; 40: 1239–1252.
33. Pascoe MC, Thompson DR, Jenkins ZM, Ski CF. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: systematic review and meta-analysis. *J. Psychiatr. Res*. 2017; 95, 156–178. doi: 10.1016/j.jpsychires.2017.08.004
34. Cramer H, Anheyer D, Lauche R, Dobos G. A systematic review of yoga for major depressive disorder. *J. Affect. Disord*. 2017;213:70–77. doi: 10.1016/j.jad.2017.02.006
35. Eyre HA. et al. A randomized controlled trial of Kundalini yoga in mild cognitive impairment. *Int. Psychogeriatr*. 2017; 29, 557–567.
36. Vollbehr NK, Bartels-Velthuis AA, Nauta MH. Hatha yoga for acute, chronic and/or treatment-resistant mood and anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2018;13:e0204925. doi:10.1371/journal.pone.0204925.
37. De Manincor M, Bensoussan A, Smith CA, et al. Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety*. 2016;33(9):816–828.
38. McCall MC, Ward A, Roberts NW, Heneghan C. Overview of systematic reviews: yoga as a therapeutic intervention for adults with acute and chronic health conditions. *Evid Based Complement Alternat Med* 2013;2013:945895
39. Buffart LM, van Uffelen JG, Riphagen II. Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer* 2012;12:559.
40. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety* 2013 Nov;30(11):1068-1083.

41. Balasubramaniam M, Telles S, Doraiswamy PM. Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front. Psychiatry*, 2012;3:117. doi: 10.3389/fpsyt.2012.00117.
42. Cramer H, Lange S, Klose P, et al. Yoga for breast cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *BMC Cancer*. 2012;12:412.
43. Duan-Porter W, Coeytaux RR, McDuffie J, Goode A, Sharma P, Mennella H, et al. Evidence map of yoga for depression, anxiety and post-traumatic stress disorder. *J Phys Act Health*. 2015. doi:10.1123/jpah.2015-0027.
44. Ng QX, Venkatanarayanan N, Loke W, Yeo WS, Lim DY, Chan HW, Sim WS. A meta-analysis of the effectiveness of yoga-based interventions for maternal depression during pregnancy. *Complement Ther Clin Pract*. 2019;34:8–12.
45. Sheffield KMW-GC, Woods-Giscombé CL. Efficacy, feasibility, and acceptability of perinatal yoga on women's mental health and well-being: a systematic literature review. *J Holist Nurs*. 2016;34(1):64–79pmid:25896571
46. Kim SD. Psychological effects of yoga nidra in women with menstrual disorders: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary therapies in clinical practice*, 2017;28:4-8.
47. Hughes D, Ladas E, Rooney D, Kelly K. Massage therapy as a supportive care intervention for children with cancer. *Oncol Nurs Forum*, 2008;35(3):431–442.
48. Wang X, Pi Y, Chen B, et al. Effect of traditional Chinese exercise on the quality of life and depression for chronic diseases: a meta-analysis of randomised trials. *Sci Rep*. 2015;5:15913. Published 2015 Nov 3.
49. Wang XQ, Pi YL, Chen PJ, et al. Traditional Chinese Exercise for Cardiovascular Diseases: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Am Heart Assoc*. 2016;5(3):e002562. Published 2016 Mar 9.
50. Wu JJ, Zhang YX, Du WS, et al. Effect of Qigong on self-rating depression and anxiety scale scores of COPD patients: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2019;98(22).
51. Wang CW, Chan CL, Ho RT, Tsang HW, Chan CH, Ng SM. The effect of qigong on depressive and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013;2013:716094.
52. Huston P, McFarlane B. Health benefits of tai chi. What is the evidence? *Canadian Family Physician*, 2016;62(11):881-890.
53. Xiang Y, Liming L, Chen X, Wen Z. Does Tai Chi relieve fatigue? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*; 2017;12(4): e0174872.
54. Iris C, Maryalice MJ, Man G, Bin X, Zhenggang B. Tai chi and reduction of depressive symptoms for older adults: a meta-analysis of randomized trials. *Geriatr Gerontol Int*; 2013;13(1):3-12.
55. Solloway MR, Taylor SL, Shekelle PG, et al. An evidence map of the effect of Tai chi on health outcomes. *Syst Rev*, 2016;5(1):126.
56. Taylor E, Taylor-Piliae RE. The effects of Tai Chi on physical and psychosocial function among persons with multiple sclerosis: A systematic review. *Complement Ther Med*; 2017;31:100-108.

57. Song R, et al. The impact of Tai Chi and Qigong mind-body exercises on motor and non-motor function and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Parkinsonism Relat Disord*; Aug 2017; 41: 3-13.
58. Wang C, Bannuru R, Ramel J, Kupelnick B, Scott T, Schmid CH. Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. *BMC Complement Altern Med*. 2010;10:23.
59. Allen AJ, Leonard H, Swedo SE. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1995;34:976-86. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572004000300005
60. Swedo SE, Leonard HL, Allen AJ. New developments in childhood affective and anxiety disorders. *Curr Probl Pediatr* 1994;24:12-38. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000093&pid=S0021-7557200400030000500001&lng=en.
61. Silva-Jr JS, Fischer FM. Sickness absence due to mental disorders and psychosocial stressors at work. *Rev Bras Epidemiol*[Internet]. 2015[cited 2017 Nov 04];18(4):735-44. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v18n4/en_1980-5497-rbepid-18-04-00735.pdf
62. WHO. Depression and other Common Mental Disorders. Global Health Estimates. 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>.
63. Church D, Stapleton P, Yang A, Gallo F. Is tapping on acupuncture points an active ingredient in emotional freedom techniques (EFT)? A review and meta-analysis of comparative studies. *J Nerv Ment Dis*. 2018;206:783–793.
64. Grant S. et al. Acupuncture for the Treatment of Adults with Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Trauma Dissociation*, 2017;1–20.
65. Pilkington K, Kirkwood G, Rampes H, Cummings M, Richardson J. Acupuncture for Anxiety and Anxiety Disorders – a Systematic Literature Review. *Acupuncture in Medicine*, 2007;25(1–2):1–10.
66. Mannucci C, Calapai F, Cardia L et al. Clinical pharmacology of Citrus aurantium and Citrus sinensis for the treatment of anxiety. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018; (2018):18.
67. Seppälä EM, Nitschke JB, Tudorascu DL, et al. Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in U.S. military veterans: a randomized controlled longitudinal study. *J Trauma Stress*. 2014;27(4):397-405. doi:10.1002/jts.21936.
68. Mikolasek M, Berg J, Witt CM, Barth J. Effectiveness of mindfulness- and relaxation-based eHealth interventions for patients with medical conditions: a systematic review and synthesis. *Int. J. Behav. Med*. 2017; <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9679-7>
69. Zhang Q, Zhao H, Zheng Y. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients-a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer*. 2019 Mar;27(3):771-781
70. Bränström R, Kvillemo P, Brandberg Y, Moskowitz JT. Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients—A randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 2010;39(2), 151–161. <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-010-9168-6>.

71. Orme-Johnson DW, Barnes VA. Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Altern Complement Med*. 2013 Oct 9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2013.0204>.
72. Huang J, Nigatu YT, Smail-Crevier R, Zhang X, Wang J. Interventions for common mental health problems among university and college students: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Psychiatric Res*. (2018) 107:1–10. doi: 10.1016/j.jpsychires.2018.09.018.
73. Love MF, Sharrief A, Chaoul A, Savitz S, Beauchamp JES. Mind-Body Interventions, Psychological Stressors, and Quality of Life in Stroke Survivors: A Systematic Review. *Stroke* 2019, 50, 434–440.
74. Kim SD. Psychological effects of yoga nidra in women with menstrual disorders: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary therapies in clinical practice*, 2017;28:4-8.
75. Cramer H, Lauche R, Klose P, et al. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;1:CD010802.
76. Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2015;15: 14. pmid:25652267.
77. Cocchiara RA, Peruzzo M, Mannocci A, Ottolenghi L, Villari P, Polimeni A, et al. The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *J Clin Med*. 2019;8(3):284. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284> PMid:30813641 PMCID:PMC6462946.
78. Cramer H, Peng W, Lauche R. Yoga for menopausal symptoms-A systematic review and meta-analysis. *Maturitas*. 2018;109:13–25. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.12.005.
79. Weaver LL, Darragh AR. Systematic review of yoga interventions for anxiety reduction among children and adolescents. *Am J Occup Ther*. 2015;69:6906180070p1–9.
80. Yunus FW, Liu KPY, Bisset M, Penkala S. *J Autism Dev Disord*. 2015;45(11):3565-79. doi: 10.1007/s10803-015-2503-9.
81. Beider S, Moyer CA. Randomized controlled trials of pediatric massage: a review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2007;4(1):23–34.
82. Beider S, Mahrer NE, Gold JI. Pediatric massage therapy: an overview for clinicians. *Pediatric Clinics of North America*, 2007;54(6):1025–41.
83. Field T. Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review. *Children* 2019; 6(6):78. doi.org/10.3390/children6060078.
84. Webster CS, Luo AY, Krägeloh C, Moir F, Henning M. A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. *Prev Med Rep*. 2015;3:103-112.
85. Chun WW, et al. The effect of Tai Chi on psychosocial well-being: a systematic review of randomized controlled trials. *J Acupunct Meridian Stud* ; 2(3): 171-81, 2009.

86. Sharma, M., & Haider, T. Tai Chi as an Alternative and Complimentary Therapy for Anxiety: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(2), 143–153.
87. Fang W, et al. The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Med* ; 21(4): 605-17, 2014 Aug.
88. Wang CW, Chan CH, Ho RT, Chan JS, Ng SM, Chan CL. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complement Altern Med*. 2014;14:8. Published 2014 Jan 9.
89. Ciapponi A. AMSTAR-2: herramienta de evaluación crítica de revisiones sistemáticas de estudios de intervenciones de salud. *Evidencia*, 21(1), 4–13, 2017. Disponível em: <<https://www.fundacionmf.org.ar/files/144768e1fa07479c03b55626a08b7ec5.pdf>> Acesso em 10 jul 2020.