

## MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS NOS TRANSTORNOS MENTAIS: REVISÃO INTEGRATIVA

Priscila Bosco Chiarello<sup>1</sup>, Mariana Alves Messias Souza Bomfim<sup>2</sup>, Isabella dos Santos Sobreira<sup>3</sup>, Mariana Ravagnani Frejuello<sup>4</sup>, Maria Aline Leocádio<sup>5</sup>, Lúcia Aparecida Ferreira<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: priscila.boschi@gmail.com; <sup>2</sup>Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: maribomfim19@outlook.com; <sup>3</sup>Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: d202110459@uftm.edu.br; <sup>4</sup>Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: d202110455@uftm.edu.br; <sup>5</sup>Discente do Curso de Mestrado em Atenção à Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: maria.alineleoc@gmail.com; <sup>6</sup>Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: lucia.ferreira@uftm.edu.br

**Introdução:** Os transtornos mentais afetam cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo, mas a saúde mental continua sendo uma área negligenciada na saúde pública. Assim, de forma global, a estratégia de integração da saúde mental com a saúde primária revela-se extremamente necessária e urgente, com vista a proporcionar os cuidados mínimos de saúde mental a essas pessoas. Além disso, a medicalização excessiva na saúde mental muitas vezes obscurece a importância das abordagens não farmacológicas, como terapias em grupo, oficinas, plantas medicinais e aromaterapia. É evidente que as medidas não farmacológicas podem ser usadas em conjunto com terapias convencionais para tratar transtornos mentais. No entanto, estudos mostram que os profissionais de saúde frequentemente relutam em reduzir o uso de antipsicóticos, principalmente devido à falta de conhecimento sobre alternativas eficazes, bem como os participantes também não se sentem confiantes com essa redução, devido, também, a falta de conhecimento sobre o assunto. Assim, o presente estudo visa compilar evidências científicas sobre as medidas não farmacológicas no tratamento de transtornos mentais, destacando a necessidade de abordagens mais holísticas na promoção do bem-estar mental. **Objetivo:** Conhecer evidências científicas sobre medidas não farmacológicas nos transtornos mentais. **Material e Método:** Revisão integrativa elaborada a partir da busca de artigos entre 2018 e 2023, nas bases de dados Embase, Web of Science, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Pubmed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scopus; baseados nos descritores: “Farmacologia” AND “Transtornos Mentais” AND “Saúde Mental” AND “Conforto do Paciente”. **Resultados e Discussão:** A amostra do estudo foi composta por 11 artigos. As principais medidas não farmacológicas destacam-se: o uso da aromaterapia e musicoterapia, a prática de exercícios físicos, uso de plantas medicinais, canabidiol e ayahuasca. Podem ser citados também o uso da dieta cetogênica, terapia familiar, psicoeducação e terapia cognitiva comportamental, terapia de resolução de problemas, socioterapia e cuidados colaborativos que englobam estratégias para potencializar o funcionamento cognitivo e bem-estar em indivíduos que apresentam transtornos mentais comuns. **Conclusão:** Apesar das medidas apresentadas, nota-se uma lacuna de ensaios clínicos usando tais tratamentos alternativos. Mais pesquisas devem ser feitas na área para comprovação dos benefícios de tais medidas não farmacológicas. **Contribuições para Enfermagem:** Melhor compreensão das medidas não farmacológicas nos transtornos mentais; melhoria da qualidade da assistência; desenvolvimento de competências clínicas; além da identificação de lacunas no conhecimento sobre a temática afim de propor novas pesquisas.

**Descritores:** Transtornos Mentais; Saúde Mental; Conforto do Paciente.