

Segunda edição – vinculada ao II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS)  
Ano: 2025/2026  
Editora: Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

# Avanços, Desafios e Perspectivas das Políticas Públicas na Promoção da Saúde Coletiva no Brasil

2025  
2026

🌐 <https://editoracognitus.com.br/>

ISBN: 978-65-83818-23-2  
DOI GERAL: 10.71248/9786583818232

SEGUNDA EDIÇÃO



Segunda edição – vinculada ao II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS C)

Ano: 2025/2026

Editora: Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

# Dados Editoriais

**Título:** Avanços, Desafios e Perspectivas das Políticas Públicas na Promoção da Saúde Coletiva no Brasil — 2<sup>a</sup> ed.

**Evento vinculado:** II CONAPOS C — II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva

**Editora:** Editora Cognitus

**Endereço eletrônico:** <https://editoracognitus.com.br>

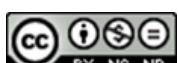
**E-mail:** contato@editoracognitus.com.br

**Projeto gráfico e diagramação:** Editora Cognitus

**ISBN (e-book):** 9786583818232

**DOI (do livro):** 10.71248/9786583818232

Direitos autorais: © Editora Cognitus, 2025.



Todos os direitos reservados. É permitida a citação parcial com a devida referência.

Ou (alternativa):

*Declaração de responsabilidade: As opiniões, conceitos e resultados apresentados são de inteira responsabilidade dos(as) autores(as) de cada capítulo.*

Segunda edição – vinculada ao II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS)

Ano: 2025/2026

Editora: Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

# Ficha Catalográfica

Segunda edição – vinculada ao II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS)

Ano: 2025/2026

Editora: Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

# Expediente / Ficha Técnica

**Realização:** Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

**Parceria editorial:** Cognitus Interdisciplinary Journal — ISSN 3085-6124

**Evento:** II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS)

**Modalidade:** 100% online (YouTube / Plataforma Doity)

**Carga horária total (evento):** 60 horas

**Coordenação geral:** Kallynne Emannuele Mendes Alves; Elayne Jeyssa Alves Lima

**Comissão organizadora:** Ingrid Régia Maria Oliveira; Patrícia Carvalho Sales; Thaís Ferreira de Melo; Isis Caliane Pereira da Paz; Ricardo Moraes Pavani; Emily Estéfane Gomes da Silva; Francisca Noberto Tomaz; Kerollen Thalita Corrêa Pereira; José Jaciel Ferreira dos Santos; Isabel Cristina Pereira da Silva; Edith Ellen de Carvalho Santos; Denis Fernandes da Silva Ribeiro; Fernando Vinícius de Oliveira Silva; Isabella Cordeiro Leite; Jaciane da Cruz Barreto; Mayara Castro Alves; Naiara de Melo Silva; Mateus de Souza Costa

# Corpo Editorial

**Comissão científica:** Alcidinei Dias Alves; Artur Pires de Camargos Júnior; Maria Clea Marinho Lima; Mateus Henrique Dias Guimarães

**Revisão científica ad hoc (double blind):** A lista completa de pareceristas ad hoc (double blind) encontra-se arquivada na Editora Cognitus.

<https://editoracognitus.com.br/conselho>



Segunda edição – vinculada ao II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS C)

Ano: 2025/2026

Editora: Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

# Comissão organizadora

- **Setor Científico:** Alcidinei Dias Alves; Artur Pires de Camargos Júnior; Maria Clea Marinho Lima; Mateus Henrique Dias Guimarães
- **Setor de Parcerias:** Ricardo Moraes Pavani; Emily Estéfane Gomes da Silva.
- Setor de Ensino: Francisca Noberto Tomaz; Kerollen Thalita Corrêa Pereira; José Jaciel Ferreira dos Santos; Isabel Cristina Pereira da Silva.
- **Setor de Programação:** Ingrid Régia Maria Oliveira; Patrícia Carvalho Sales; Thaís Ferreira de Melo; Isis Caliane Pereira da Paz.
- **Setor de Atendimento ao Cliente:** Edith Ellen de Carvalho Santos; Denis Fernandes da Silva Ribeiro.
- **Setor de Marketing:** Fernando Vinícius de Oliveira Silva; Isabella Cordeiro Leite; Jaciane da Cruz Barreto; Mayara Castro Alves; Naiara de Melo Silva; Mateus de Souza Costa.

Segunda edição – vinculada ao II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS C)

Ano: 2025/2026

Editora: Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

# Apresentação

A segunda edição do volume “Avanços, Desafios e Perspectivas das Políticas Públicas na Promoção da Saúde Coletiva no Brasil” consolida a parceria do II CONAPOS C com a Editora Cognitus, reafirmando o compromisso de ampliar o debate público-acadêmico sobre o Sistema Único de Saúde (SUS), a equidade, a participação social e os determinantes sociais da saúde. Em um contexto de transformações demográficas, epidemiológicas e tecnológicas, as políticas públicas de saúde demandam respostas sustentadas por evidências, inovação e gestão orientada a resultados e à justiça social.

## Política Editorial, Ética e Avaliação por Pares

- **Escopo:** Políticas públicas e gestão do SUS; promoção da saúde; equidade; determinantes sociais; educação permanente; vigilância em saúde; saúde mental; saúde ambiental; tecnologia e inovação; participação e controle social; entre outros temas correlatos.
- **Submissão e originalidade:** Os textos devem ser originais e inéditos, não submetidos simultaneamente a outras publicações.
- **Avaliação:** Processo duplo-cego (double blind), com ao menos 2 pareceres.
- **Integridade:** Verificação de similaridade/antiplágio, declaração de conflitos de interesse, fonte de financiamento e aprovação ética quando cabível.

Segunda edição – vinculada ao II Congresso Nacional de Políticas Públicas e Saúde Coletiva (CONAPOS C)

Ano: 2025/2026

Editora: Editora Cognitus (CNPJ: 57.658.906/0001-15)

<b>01</b>	<b>DEPENDÊNCIA DIGITAL E REDES SOCIAIS: EFEITOS PSICOLÓGICOS, NEUROBIOLÓGICOS E SOCIAIS SOBRE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS</b>	01
	 10.71248/9786583818232-1 .....	
<b>02</b>	<b>AUTOMEDICAÇÃO COM PSICOTRÓPICOS: RISCOS, DESAFIOS REGULATÓRIOS E IMPLICAÇÕES ÉTICAS PARA A SAÚDE MENTAL</b>	12
	 10.71248/9786583818232-2 .....	
<b>03</b>	<b>PICS NO SUS: CONTRIBUIÇÕES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE, INTEGRALIDADE DO CUIDADO E HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA</b>	26
	 10.71248/9786583818232-3 .....	

## DEPENDÊNCIA DIGITAL E REDES SOCIAIS: EFEITOS PSICOLÓGICOS, NEUROBIOLÓGICOS E SOCIAIS SOBRE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS

**Resumo:** Esse estudo teve como objetivo analisar os efeitos psicológicos, neurobiológicos e sociais da dependência digital e do uso intensivo de redes sociais entre adolescentes e jovens adultos. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura a qual foi conduzida de forma remota, sem delimitação geográfica específica, com busca em bases de dados científicas de acesso nacional e internacional. Foram utilizadas como principais fontes de informação as bases PubMed, SciELO e Google Scholar. Foram incluídos artigos que abordassem a temática proposta, estivessem dentro do período de 2018 a 2025, que estivessem disponíveis na íntegra e de forma gratuita. Por outro lado, foram excluídos trabalhos duplicados, estudos não disponíveis na íntegra e publicações sem relação direta com a temática central. Os resultados evidenciaram um aumento expressivo no tempo médio de uso, com associação a sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima, distúrbios do sono, prejuízos cognitivos e isolamento social. Também foram observadas alterações neurobiológicas em circuitos de recompensa e autocontrole, semelhantes às de outros comportamentos aditivos. Conclui-se que a dependência digital constitui um fenômeno complexo, com repercussões significativas para a saúde mental e social de adolescentes e jovens adultos.

**Palavras-Chave:** Adolescentes; Dependência digital; Neurobiologia do Comportamento; Saúde Mental;

**Karla Suzany Oliveira de Andrade**

Graduada em Medicina pela Faculdade Baiana de Medicina e Saúde Pública

**Solange da Silva Marinho**

Graduada em Enfermagem pela UEMA

**Luana Miranda de Almeida**

Pós-graduada em Urgência e Emergência

**Loyane Fernanda Da Silva Lima**

Especialista em Análise Comportamental Clínica pela Faculdade De Ciências De Wenceslau Braz – FACIBRA

**Cassiana Bessa de Lima Magalhães**

Pós-Graduanda em Farmácia Clínica de Endocrinologia e Metabologia pelo Instituto de ciência tecnologia e qualidade industrial

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3255-0986>

**Roberto Henrique Cavalcante Evangelista**

Médico, Especialista em Psiquiatria

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-7991-2752>

**Julia Maria Batista da Silva**

Mestra em Ciência, área de concentração Saúde Bucal da Criança pela Unesp

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8504-2127>

**Jonny Alex Guimarães**

Mestre em Ciências Humanas pela Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus de Erechim

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0134-5997>

**Henrique Cananosque Neto**

Doutorando em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem pela Universidade Estadual Paulista

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-8783-5984>

## **DIGITAL DEPENDENCE AND SOCIAL MEDIA: PSYCHOLOGICAL, NEUROBIOLOGICAL AND SOCIAL EFFECTS ON ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS**

**Abstract:** This study aimed to analyze the psychological, neurobiological, and social effects of digital addiction and intensive social media use among adolescents and young adults. This is a narrative literature review conducted remotely, without a specific geographic delimitation, searching national and international scientific databases. PubMed, SciELO, and Google Scholar were used as the main sources of information. Articles that addressed the proposed topic, were published between 2018 and 2025, were available in full and free of charge. Duplicate works, studies not available in full, and publications not directly related to the central theme were excluded. The results showed a significant increase in average usage time, associated with symptoms of anxiety, depression, low self-esteem, sleep disorders, cognitive impairment, and social isolation. Neurobiological changes in reward and self-control circuits, similar to those of other addictive behaviors, were also observed. It is concluded that digital dependence constitutes a complex phenomenon, with significant repercussions for the mental and social health of adolescents and young adults.

**Keywords:** Adolescents; Digital addiction; Neurobiology of Behavior; Mental Health;

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a expansão acelerada das tecnologias digitais transformou profundamente as interações sociais, os modos de aprendizagem, as relações de trabalho e os hábitos cotidianos. Plataformas digitais, dispositivos móveis e redes sociais tornaram-se elementos onipresentes na vida de adolescentes e jovens adultos, moldando não apenas comportamentos, mas também estruturas cognitivas e emocionais. A facilidade de acesso a conteúdos e a possibilidade de comunicação instantânea intensificaram o tempo de exposição a telas, tornando o ambiente digital um espaço central no desenvolvimento de identidades e vínculos sociais nessa faixa etária (Nagata *et al.*, 2025).

Essa crescente presença do digital trouxe benefícios inegáveis, como maior acesso à informação, ampliação de redes de apoio e possibilidades de expressão individual. No entanto, também acendeu alertas para fenômenos como a dependência digital, caracterizada pelo uso excessivo e descontrolado de tecnologias, especialmente das redes sociais. Esse comportamento tem se associado a impactos negativos significativos na saúde mental e emocional, contribuindo para sintomas como ansiedade, depressão, insônia e isolamento social. Tais efeitos são especialmente sensíveis em adolescentes, devido ao estágio de desenvolvimento neuropsicológico e social (Montag *et al.*, 2024).

A adolescência é um período crítico de formação da identidade, marcado por mudanças hormonais, cognitivas e comportamentais que tornam os indivíduos mais vulneráveis a influências externas. O uso intensivo de redes sociais nesse contexto pode exacerbar inseguranças, aumentar a exposição a padrões inalcançáveis de beleza e sucesso, e gerar comparações sociais constantes. Essas dinâmicas, somadas ao mecanismo de recompensas instantâneas das plataformas, estimulam respostas cerebrais semelhantes às observadas em outros comportamentos aditivos (Flannery *et al.*, 2024).

Do ponto de vista neurobiológico, estudos têm demonstrado que a interação frequente com redes sociais ativa circuitos cerebrais relacionados ao prazer e à recompensa, como o sistema dopaminérgico mesolímbico. Essa ativação repetida pode levar à busca constante por estímulos digitais, gerando tolerância e abstinência quando o indivíduo se encontra desconectado. Além disso, há evidências de alterações em regiões associadas ao autocontrole e

à atenção, contribuindo para a dificuldade de regulação emocional e impulsividade, comuns em casos de dependência digital (Shiferaw *et al.*, 2025).

Os impactos psicológicos desse comportamento vão além da esfera individual, repercutindo na vida acadêmica, social e familiar dos jovens. A dificuldade em manter a concentração, a redução da qualidade do sono e a menor disposição para atividades presenciais têm sido frequentemente relatadas por adolescentes e jovens com uso intensivo de redes sociais. Esses fatores contribuem para um ciclo vicioso em que o ambiente digital substitui gradativamente as interações reais, comprometendo a construção de habilidades socioemocionais fundamentais para o desenvolvimento saudável (Shiferaw *et al.*, 2025).

Além disso, a dependência digital está associada a um fenômeno denominado “Fear of Missing Out” (FOMO), que se refere ao medo de estar perdendo experiências significativas vividas por outros. Esse sentimento intensifica a necessidade de conexão constante, levando o indivíduo a permanecer online por longos períodos, mesmo em detrimento de outras atividades importantes. O FOMO contribui para sentimentos de ansiedade e inadequação, além de reforçar comportamentos compulsivos relacionados ao uso das redes (Montag *et al.*, 2024).

Os impactos sociais também são relevantes e refletem nas formas de comunicação e de construção de vínculos afetivos. Embora as redes sociais facilitem o contato com um número maior de pessoas, elas frequentemente geram interações superficiais, que não substituem a profundidade dos relacionamentos presenciais. Esse cenário favorece sentimentos de solidão, mesmo entre indivíduos altamente conectados, evidenciando uma contradição central da vida digital contemporânea: estar conectado nem sempre significa estar vinculado (Alluhidan *et al.*, 2024).

Do ponto de vista educacional, a dependência digital interfere diretamente na atenção, no rendimento escolar e na capacidade de concentração dos adolescentes e jovens adultos. O tempo excessivo gasto nas redes sociais compete com as atividades acadêmicas, reduzindo o engajamento com conteúdos educativos e prejudicando o desempenho. Além disso, a fragmentação da atenção provocada pelas notificações constantes dificulta o desenvolvimento de habilidades cognitivas complexas, essenciais para o aprendizado significativo e o pensamento crítico (Nagata *et al.*, 2025).

A dependência digital também apresenta uma dimensão comportamental, caracterizada pela perda de controle sobre o tempo de uso e pela incapacidade de reduzir o acesso mesmo diante de consequências negativas. Esse padrão de comportamento se aproxima de critérios diagnósticos observados em outras dependências, sugerindo que a exposição prolongada e desregulada às redes sociais pode ter efeitos similares aos de substâncias psicoativas no cérebro, afetando a motivação, a tomada de decisão e o autocontrole (Amirthalingam *et al.*, 2024).

Outro aspecto relevante é o impacto na saúde do sono, uma vez que o uso de dispositivos eletrônicos durante a noite tem sido associado a distúrbios como insônia e privação crônica de descanso. A luz azul emitida pelas telas interfere na produção de melatonina, hormônio regulador do sono, comprometendo a qualidade e a duração do repouso. Essa alteração no ciclo circadiano afeta diretamente o humor, a capacidade cognitiva e o equilíbrio emocional, potencializando os efeitos psicológicos negativos da dependência digital (Flannery *et al.*, 2024).

No campo da saúde mental, a relação entre uso excessivo de redes sociais e sintomas depressivos tem sido amplamente documentada. A exposição constante a conteúdos idealizados e a comparação social intensiva podem gerar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e desesperança, especialmente em adolescentes que ainda estão construindo sua autoimagem. Esses fatores contribuem para o aumento de casos de ansiedade e depressão entre jovens usuários intensivos de redes digitais, tornando o tema um importante problema de saúde pública (Shiferaw *et al.*, 2025).

A vulnerabilidade dos adolescentes também se relaciona à sua maior sensibilidade a recompensas sociais, como curtidas, comentários e seguidores. Esses estímulos, estrategicamente utilizados pelas plataformas digitais, criam um ambiente altamente reforçador, favorecendo o engajamento contínuo e dificultando a desconexão. A necessidade de validação externa torna-se um componente central da autoimagem desses jovens, reforçando comportamentos de dependência e amplificando os impactos emocionais e sociais associados (De *et al.*, 2025).

Diante desse panorama, é fundamental compreender que a dependência digital não se configura apenas como um hábito comportamental isolado, mas como um fenômeno multifacetado que envolve dimensões psicológicas, neurobiológicas e sociais interligadas. Isso exige uma abordagem interdisciplinar para sua análise e enfrentamento, articulando

conhecimentos da psicologia, neurociência, educação e saúde pública, de modo a propor estratégias efetivas de prevenção e intervenção (Amirthalingam *et al.*, 2024). Assim, esse estudo tem como objetivo analisar os efeitos psicológicos, neurobiológicos e sociais da dependência digital e do uso intensivo de redes sociais entre adolescentes e jovens adultos.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, desenvolvida com o objetivo analisar os efeitos psicológicos, neurobiológicos e sociais da dependência digital e do uso intensivo de redes sociais entre adolescentes e jovens adultos. A escolha desse tipo de estudo justifica-se pela sua capacidade de proporcionar uma compreensão ampla e contextualizada do fenômeno investigado, sem a rigidez metodológica das revisões sistemáticas, permitindo articular diferentes perspectivas teóricas e empíricas sobre o tema.

A pesquisa foi conduzida de forma remota, sem delimitação geográfica específica, com busca em bases de dados científicas de acesso nacional e internacional. Foram utilizadas como principais fontes de informação as bases PubMed, SciELO e Google Scholar, por sua relevância e abrangência na área da saúde, neurociência, psicologia e comportamento digital. Foram incluídos artigos que abordassem a temática proposta, estivessem dentro do período de 2018 a 2025, que estivessem disponíveis na íntegra e de forma gratuita. Por outro lado, foram excluídos trabalhos duplicados, estudos não disponíveis na íntegra e publicações sem relação direta com a temática central.

Os instrumentos de coleta de dados consistiram na utilização de descritores controlados e palavras-chave livres combinadas por operadores booleanos. Exemplos: “dependência digital”, “adolescentes”, “neurobiologia do comportamento” e “saúde mental”. Foram empregadas estratégias de refinamento da busca por idioma (português, inglês e espanhol) e por ano de publicação, priorizando evidências recentes e relevantes. A coleta e análise dos dados seguiram etapas sequenciais: (1) identificação dos estudos por meio das buscas nas bases; (2) triagem por título e resumo; (3) leitura na íntegra dos artigos elegíveis; (4) extração das informações relevantes; e (5) síntese descritiva e interpretativa dos resultados. Por se tratar de

uma revisão narrativa, não houve envolvimento direto de seres humanos ou animais, portanto não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). No entanto, todos os estudos incluídos seguiram os princípios éticos de suas respectivas instituições de origem, respeitando as normas internacionais de pesquisa científica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados destacam um aumento expressivo no tempo médio diário de uso das redes sociais entre adolescentes e jovens adultos. Essa elevação acompanha a maior integração de plataformas digitais na rotina, intensificando comportamentos de verificação compulsiva e engajamento prolongado. Os adolescentes demonstram maior vulnerabilidade a esses padrões, em razão de características emocionais e cognitivas específicas dessa faixa etária, como impulsividade e necessidade de aceitação social (Chang; Lee, 2024).

Os efeitos psicológicos mais frequentes estão relacionados a sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima. A exposição contínua a conteúdos idealizados, somada à comparação social, contribui para a formação de percepções distorcidas de si e dos outros. Isso é particularmente relevante em adolescentes, que estão em processo de construção da identidade e apresentam maior sensibilidade emocional (Méndez *et al.*, 2024).

Em termos neurobiológicos, nota-se alterações funcionais em áreas do cérebro relacionadas ao sistema de recompensa e ao autocontrole. A ativação dopaminérgica induzida pelos estímulos digitais cria ciclos de gratificação imediata que reforçam o uso contínuo, dificultando a interrupção voluntária. Esse mecanismo é semelhante ao observado em dependências químicas, indicando que a dependência digital apresenta bases neurofisiológicas consistentes (Chang; Lee, 2024).

O impacto na qualidade do sono também se mostrou significativo nos estudos revisados. O uso prolongado de telas no período noturno está associado à redução da produção de melatonina e à desregulação do ritmo circadiano. Essa privação de sono compromete não apenas o funcionamento cognitivo e emocional, mas também intensifica sintomas como irritabilidade, ansiedade e queda no desempenho escolar (Marin; Machado; Freitas, 2024).

Os efeitos sociais também foram amplamente descritos, revelando uma diminuição da qualidade das interações presenciais. Embora as redes sociais ampliem a possibilidade de conexão, muitas dessas interações permanecem superficiais, gerando sentimentos paradoxais de solidão e desconexão. O aumento de seguidores ou curtidas não se traduz em vínculos afetivos profundos, resultando em uma sensação persistente de isolamento emocional (Han *et al.*, 2025).

Outro aspecto importante identificado nos estudos é o fenômeno conhecido como “*Fear of Missing Out*” (FOMO), ou medo de ficar de fora. Essa sensação de estar perdendo experiências vividas por outros leva os adolescentes a se manterem constantemente conectados, muitas vezes em detrimento de tarefas cotidianas e interações reais. O FOMO reforça padrões de uso compulsivo e contribui para sintomas de ansiedade e insatisfação pessoal (Barbosa, 2024).

Os resultados também apontam para impactos relevantes no desempenho escolar e acadêmico. O tempo excessivo dedicado às redes sociais reduz o engajamento em atividades educacionais e prejudica a capacidade de concentração. A fragmentação da atenção causada pelas notificações constantes dificulta a aprendizagem profunda, comprometendo habilidades cognitivas superiores (Shiferaw *et al.*, 2025).

Percebe-se ainda que a dependência digital está relacionada a alterações comportamentais que se assemelham a quadros de dependência química. Há relatos de tolerância, abstinência, perda de controle e uso continuado apesar de consequências negativas. Esse padrão reforça a necessidade de compreender a dependência digital como uma condição que vai além de um simples “excesso de uso” (Méndez *et al.*, 2024).

A vulnerabilidade emocional dos adolescentes é outro elemento central nos achados. Essa faixa etária apresenta maior sensibilidade a recompensas sociais, tornando-se mais suscetível aos mecanismos de engajamento das plataformas digitais. Curtidas, comentários e compartilhamentos funcionam como reforços positivos, estimulando a manutenção do comportamento e dificultando a desconexão voluntária (Han *et al.*, 2025).

Além disso, a relação entre dependência digital e maior prevalência de comportamentos de isolamento social. Jovens com uso intensivo de redes sociais tendem a substituir interações presenciais por experiências mediadas digitalmente, reduzindo oportunidades de

desenvolvimento de habilidades socioemocionais (Barbosa, 2024). Ademais, destaca-se as consequências sociais mais amplas, incluindo impactos na coesão comunitária e nas relações familiares. O uso exacerbado de redes sociais modifica padrões de convivência, reduz tempo de qualidade em família e pode gerar conflitos relacionados ao tempo de uso e à atenção compartilhada (Brand *et al.*, 2024).

Outra discussão recorrente é a dificuldade de controle do tempo de uso. Muitos adolescentes reconhecem o excesso, mas não conseguem interromper voluntariamente a conexão, revelando um desequilíbrio entre desejo e controle comportamental. Isso evidencia a importância de intervenções preventivas focadas em estratégias de autorregulação (Marin; Machado; Freitas, 2024). Com isso, sugere-se que políticas públicas e estratégias educacionais podem desempenhar papel fundamental na prevenção e no manejo da dependência digital. Programas escolares que promovam a alfabetização digital crítica, aliada à orientação familiar, mostram potencial para reduzir riscos associados ao uso intensivo das redes sociais (Han *et al.*, 2025).

Nota-se que os resultados analisados reforçam que a dependência digital é um fenômeno complexo e multifacetado, que envolve fatores psicológicos, neurobiológicos e sociais interligados. Seu enfrentamento requer uma abordagem interdisciplinar e integrada, com envolvimento de escolas, famílias, profissionais de saúde e políticas públicas (Chang; Lee, 2024).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados permitiu concluir que a dependência digital e o uso intensivo de redes sociais entre adolescentes e jovens adultos constituem um fenômeno complexo e multifacetado, que impacta diretamente a saúde mental, o funcionamento neurobiológico e as relações sociais. A análise dos estudos revelou que fatores como tempo excessivo de exposição às plataformas, mecanismos de recompensa imediata e comparações sociais intensas contribuem para a manifestação de sintomas psicológicos relevantes, como ansiedade, depressão e baixa autoestima, além de prejudicar aspectos cognitivos e sociais fundamentais nessa faixa etária.

Os achados deste estudo contribuem de forma significativa para a compreensão acadêmica e social do fenômeno, ao oferecer subsídios teóricos que podem orientar a formulação de políticas públicas, estratégias de educação digital e intervenções psicossociais voltadas à promoção do uso saudável da tecnologia. Reconhecer a dependência digital como um desafio de saúde pública possibilita a construção de ações intersetoriais, que envolvam famílias, escolas, profissionais de saúde e gestores, com o objetivo de reduzir os riscos associados ao uso desregulado das redes sociais.

Entre as principais limitações deste estudo, destaca-se a impossibilidade de generalizar os resultados, visto que as revisões narrativas não seguem protocolos rígidos de análise quantitativa e podem sofrer influência da seleção de fontes disponíveis. Além disso, parte dos estudos incluídos apresenta desenhos metodológicos distintos, dificultando a comparação direta entre resultados. Apesar dessas limitações, as evidências reunidas fornecem um panorama consistente sobre os efeitos da dependência digital nessa população.

Recomenda-se que futuras pesquisas avancem na realização de estudos longitudinais e experimentais, capazes de identificar relações causais mais precisas entre uso problemático de redes sociais e efeitos sobre o comportamento e a saúde mental. Investigações que integrem perspectivas psicológicas, neurobiológicas e socioculturais poderão contribuir para intervenções mais eficazes e personalizadas, fortalecendo a promoção da saúde digital entre adolescentes e jovens adultos..

## REFERÊNCIAS

- ALLUHIDAN, A *et al.* Teen Talk: The Good, the Bad, and the Neutral of Adolescent Social Media Use. **arXiv preprint**, 2024. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/2409.02358>.
- AMIRTHALINGAM, J. *et al.* Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. **National Library of Medicine**, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/>.
- BARBOSA, Amanda. Social Media Use and Its Effects on Self-Esteem among Young Adults in Brazil. **International Journal of Psychology**, v. 9, n. 2, p. 13-25, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47604/ijp.2618>.

BRAND, Caroline *et al.* Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v. 18, n. 107, 31 ago. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00843-2>.

CHANG, Max L. Y.; LEE, Irene O. Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: a systematic literature review of imaging studies. **PLOS Mental Health**, v. 1, n. 1, e0000022, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000022>.

FLANNERY, Jessica S *et al.* Developmental changes in brain function linked with addiction-like social media use two years later. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 19, n. 1, p. nsae008, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/scan/nsae008>.

HAN, Y. *et al.* Factors Associated With Digital Addiction: Umbrella Review. **JMIR Mental Health**, 2025. Disponível em: <https://mental.jmir.org/2025/1/e66950>.

MONTAG, C. *et al.* Problematic social media use in childhood and adolescence. **Journal of Affective Disorders**, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460324000297>.

MÉNDEZ, M. León *et al.* Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: a systematic review of fMRI studies. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 159, p. 105572, abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572>.

MARIN, Maísa Gelain; MACHADO, Antônio Bonfada Collares; FREITAS, Guilherme da Silva; ALMEIDA, Rosa Maria Martins de. Internet addiction, sleeping habits and psychological distress in Brazilian adolescents and young adults. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 37, n. 37, 14 set. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00237-1>.

NAGATA, Jason M. *et al.* Social media use and depressive symptoms during early adolescence. **JAMA Network Open**, v. 8, n. 5, p. e2511704, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>.

SHIFERAW, B. D. *et al.* Impact of digital addiction on youth health: A systematic review. **National Library of Medicine**, 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12486297/>.

## AUTOMEDICAÇÃO COM PSICOTRÓPICOS: RISCOS, DESAFIOS REGULATÓRIOS E IMPLICAÇÕES ÉTICAS PARA A SAÚDE MENTAL

**Resumo:** Esse estudo teve como objetivo analisar criticamente as evidências científicas disponíveis sobre a automedicação com psicotrópicos, com ênfase em seus riscos clínicos, desafios regulatórios e implicações éticas para a saúde mental. Para isso realizou-se uma revisão narrativa de literatura a qual foi conduzida no ambiente virtual, com buscas realizadas em bases de dados científicas de acesso nacional e internacional, incluindo PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Scholar. Os resultados apontam elevada prevalência de automedicação com psicotrópicos entre estudantes universitários e outros grupos vulneráveis, destacando-se fatores como gênero, histórico de sofrimento psicológico, fácil acesso aos medicamentos e fragilidades na fiscalização sanitária. Além disso, foram identificados riscos clínicos, como tolerância, dependência e sintomas de abstinência, além de implicações éticas relacionadas ao equilíbrio entre autonomia individual e proteção coletiva. Conclui-se que a automedicação com psicotrópicos é um fenômeno multifatorial que exige ações articuladas de regulação, educação em saúde e fortalecimento das redes de atenção psicosocial. A pesquisa evidencia a necessidade de políticas públicas mais eficazes, bem como de novos estudos que aprofundem a compreensão desse comportamento e suas repercussões para a saúde mental coletiva.

**Palavras-Chave:** Automedicação; Psicotrópicos; Saúde Mental.

**Solange da Silva Marinho**

Graduada em Enfermagem pela UEMA

**Ingrid Araujo Carvalho**

Graduanda em Farmácia pela FAMETRO

Orcid: 0009-0007-9773-3129

**Karla Suzany Oliveira de Andrade**

Graduada em Medicina pela Faculdade Baiana de Medicina e Saúde Pública

**Erikarla Passos Fontenele**

Bacharel em farmácia pela Universidade Federal do Piauí

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7778-2248>

**Roberto Henrique Cavalcante Evangelista**

Médico, Especialista em Psiquiatria

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-7991-2752>

**Rafael Leitura de Carvalho Cavalcante**

Médico, Especialista em Psiquiatria pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6436-3968>

**Cassiana Bessa de Lima Magalhães**

Pós-Graduanda em Farmácia Clínica de Endocrinologia e Metabologia pelo Instituto de Ciência Tecnologia e Qualidade Industrial

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3255-0986>

**Loyane Fernanda Da Silva Lima**

Especialista em Análise Comportamental Clínica pela Faculdade De Ciências De Wenceslau Braz – FACIBRA

**Antônio Fábio Ferreira**

Mestrando em Dinâmicas de Desenvolvimento pela UNIVASF.

Orcid: 0009-0000-6097-7014

**Vinicius de Lima Lovadini**

Doutor em Ciências pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo - EE USP

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9066-2160>

## **SELF-MEDICATION WITH PSYCHOTROPIC DRUGS: RISKS, REGULATORY CHALLENGES AND ETHICAL IMPLICATIONS FOR MENTAL HEALTH**

**Abstract:** This study aimed to critically analyze the available scientific evidence on self-medication with psychotropic drugs, emphasizing its clinical risks, regulatory challenges, and ethical implications for mental health. To this end, a narrative literature review was conducted online, with searches conducted in national and international scientific databases, including PubMed, SciELO, the Virtual Health Library (VHL), and Google Scholar. The results indicate a high prevalence of self-medication with psychotropic drugs among university students and other vulnerable groups, highlighting factors such as gender, history of psychological distress, easy access to medications, and weaknesses in health oversight. Furthermore, clinical risks such as tolerance, dependence, and withdrawal symptoms were identified, as well as ethical implications related to the balance between individual autonomy and collective protection. The conclusion is that self-medication with psychotropic drugs is a multifactorial phenomenon that requires coordinated regulatory actions, health education, and strengthening of psychosocial care networks. The research highlights the need for more effective public policies, as well as new studies that deepen the understanding of this behavior and its repercussions for collective mental health.

**Keywords:** Automedicação; Psicotrópicos; Saúde Mental.

## INTRODUÇÃO

A automedicação com psicotrópicos tem se consolidado como um fenômeno crescente no cenário contemporâneo da saúde pública, sendo impulsionada pela facilidade de acesso a medicamentos e pela cultura de soluções rápidas para problemas emocionais e mentais. Esse comportamento representa um risco significativo para a saúde individual e coletiva, uma vez que envolve substâncias que atuam diretamente no sistema nervoso central, podendo desencadear dependência química, efeitos adversos severos e complicações clínicas complexas (Albawardi *et al.*, 2024). A banalização do uso de psicotrópicos sem acompanhamento especializado agrava a vulnerabilidade de grupos populacionais, sobretudo jovens e adultos em situações de estresse crônico.

No contexto da saúde mental, os psicotrópicos são fármacos destinados a tratar transtornos como depressão, ansiedade e insônia, mas seu uso indiscriminado reflete lacunas importantes no acesso a serviços adequados de atenção psicológica e psiquiátrica. A automedicação pode levar à subnotificação de diagnósticos, mascarar sintomas clínicos importantes e dificultar o tratamento adequado de condições subjacentes. Além disso, o uso prolongado sem prescrição adequada pode alterar a resposta terapêutica, gerando resistência ou tolerância medicamentosa, com consequente necessidade de doses maiores e maior risco de intoxicação (Aşut *et al.*, 2025).

A facilidade de aquisição de psicotrópicos em farmácias e, principalmente, por meios digitais, amplia o desafio de controle desse problema. Muitos desses medicamentos circulam no mercado sem rigorosa fiscalização, permitindo que pessoas os obtenham sem prescrição médica válida. Isso evidencia fragilidades no cumprimento das normas regulatórias e a necessidade de estratégias mais rígidas de monitoramento e controle (Guízar-Sánchez *et al.*, 2025). Ademais, há um cenário de naturalização do uso desses medicamentos, especialmente benzodiazepínicos e antidepressivos, como supostas soluções para o sofrimento psíquico cotidiano.

Os riscos da automedicação com psicotrópicos não se restringem aos efeitos adversos diretos, mas também envolvem impactos psicossociais profundos. O uso não supervisionado

pode gerar quadros de dependência química, agravar transtornos psiquiátricos preexistentes e comprometer o funcionamento social e laboral dos indivíduos. Esse comportamento também repercute no aumento de atendimentos de urgência e internações hospitalares relacionadas a intoxicações, crises de abstinência e tentativas de suicídio, sobrecarregando os serviços de saúde mental (Oliveira; Dullius 2025).

Outro ponto preocupante refere-se ao uso de psicotrópicos como forma de automanejo de sintomas emocionais sem suporte psicoterapêutico adequado. Ao invés de buscar tratamento integral, muitos indivíduos recorrem a medicamentos para aliviar sintomas momentâneos, negligenciando a raiz dos problemas emocionais e sociais. Isso contribui para a cronificação de transtornos mentais e impede a construção de estratégias terapêuticas eficazes e humanizadas (Furtado *et al.*, 2024).

Os desafios regulatórios são igualmente expressivos, considerando que o controle de psicotrópicos exige articulação entre políticas públicas, órgãos fiscalizadores e profissionais de saúde. No entanto, as brechas na legislação e as falhas na fiscalização facilitam a circulação ilegal e o uso indevido dessas substâncias. Além disso, as mudanças constantes no mercado farmacêutico e nas estratégias de comercialização online exigem atualização contínua das normas e mecanismos de controle, sob pena de se perpetuar um ciclo de acesso desregulado (Oliveira *et al.*, 2024).

As implicações éticas da automedicação com psicotrópicos são profundas, envolvendo questões como autonomia individual, responsabilidade médica e dever do Estado em proteger a saúde pública. Embora os indivíduos tenham o direito de decidir sobre seu próprio corpo, o uso de substâncias que alteram o funcionamento cerebral levanta dilemas éticos importantes. A ausência de acompanhamento especializado pode comprometer a capacidade de julgamento e aumentar a vulnerabilidade frente a práticas de automedicação perigosas e irresponsáveis (Albawardi *et al.*, 2024).

Do ponto de vista clínico, o uso de psicotrópicos sem acompanhamento médico compromete a segurança terapêutica e o prognóstico dos pacientes. Muitos desses medicamentos exigem ajuste preciso de dosagem, monitoramento contínuo e retirada gradual para evitar efeitos colaterais ou síndromes de abstinência. Quando utilizados de forma indiscriminada, podem desencadear efeitos paradoxais, agravar quadros depressivos ou

ansiosos e levar a eventos adversos graves, inclusive óbitos por intoxicação medicamentosa (Guízar-Sánchez *et al.*, 2025).

O fenômeno também está fortemente relacionado a determinantes sociais e culturais, incluindo estigmas associados aos transtornos mentais e a busca por soluções rápidas. Em muitas sociedades, o sofrimento psíquico ainda é invisibilizado ou banalizado, levando indivíduos a optar por estratégias individuais e imediatistas, como a automedicação. Isso revela a necessidade de ampliar políticas públicas de saúde mental que garantam acesso equitativo, desestigmatização e acompanhamento multiprofissional adequado (Oliveira; Dullius 2025).

Outro aspecto relevante é o impacto da pandemia de COVID-19, que intensificou sintomas de ansiedade, depressão e insônia em diversas populações. Esse cenário resultou em um aumento expressivo no consumo de psicotrópicos, muitas vezes sem prescrição formal. A sobrecarga dos serviços de saúde mental e as dificuldades de acesso a atendimento especializado durante o período pandêmico contribuíram para a expansão da automedicação, tornando-se um problema de saúde pública ainda mais urgente (Lima; Silva, 2024).

Os desafios enfrentados pelos profissionais de saúde diante desse fenômeno são complexos, pois envolvem identificar, prevenir e intervir em comportamentos de automedicação em diferentes contextos. Isso exige capacitação contínua, protocolos de triagem eficazes e estratégias de educação em saúde voltadas à conscientização da população. Além disso, a integração de políticas intersetoriais pode contribuir para fortalecer o controle e reduzir os riscos associados a essa prática (Oliveira *et al.*, 2024).

A educação em saúde desempenha um papel central na prevenção da automedicação com psicotrópicos. Programas educativos que esclareçam os efeitos, riscos e consequências do uso inadequado podem empoderar os indivíduos a buscar tratamento adequado e reduzir a dependência de soluções medicamentosas rápidas. Campanhas públicas de conscientização, associadas a uma fiscalização mais efetiva, são estratégias fundamentais para conter a banalização do uso de substâncias controladas (Furtado *et al.*, 2024).

As políticas públicas de saúde mental devem ser fortalecidas para garantir acesso ampliado a serviços psicológicos e psiquiátricos, reduzindo a necessidade de automedicação como alternativa. Isso inclui investimentos em Centros de Atenção Psicossocial, capacitação de equipes da atenção básica e ampliação de estratégias de teleatendimento em saúde mental.

Tais medidas podem contribuir significativamente para a construção de uma rede de cuidado mais resolutiva e humanizada (Albawardi *et al.*, 2024).

Além dos aspectos clínicos e regulatórios, a automedicação com psicotrópicos reflete desigualdades estruturais no acesso aos serviços de saúde mental. Populações mais vulneráveis enfrentam maiores barreiras para obter atendimento especializado, recorrendo com mais frequência a soluções informais. Isso evidencia a necessidade de políticas inclusivas e equitativas, que considerem as especificidades culturais, econômicas e sociais de diferentes grupos populacionais (Aşut *et al.*, 2025).

Diante desse panorama, torna-se essencial compreender a automedicação com psicotrópicos como um problema multifacetado, que exige respostas interdisciplinares e integradas. A análise dos riscos, dos desafios regulatórios e das implicações éticas permite identificar lacunas nas políticas públicas e propor estratégias de prevenção e controle mais eficazes. Ademais o objetivo desse estudo é analisar criticamente as evidências científicas disponíveis sobre a automedicação com psicotrópicos, com ênfase em seus riscos clínicos, desafios regulatórios e implicações éticas para a saúde mental.

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, voltada para a análise crítica e interpretativa das evidências científicas relacionadas à automedicação com psicotrópicos, seus riscos, desafios regulatórios e implicações éticas para a saúde mental. Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo e exploratório. A pesquisa foi conduzida no ambiente virtual, com buscas realizadas em bases de dados científicas de acesso nacional e internacional, incluindo PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual em saúde (BVS) e Google Scholar.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos publicados em português, inglês ou espanhol; estudos que abordassem a temática estivessem disponíveis na íntegra e de forma gratuita. Como critérios de exclusão, eliminaram-se trabalhos duplicados, resumos sem texto completo disponível, artigos de opinião, editoriais e publicações que não abordassem diretamente a temática proposta.

As técnicas de coleta de dados consistiram na leitura exploratória e seletiva dos títulos e resumos, seguida da leitura analítica dos textos completos que atenderam aos critérios de inclusão. Para a análise dos dados, foi realizada uma síntese narrativa, buscando identificar convergências, divergências e lacunas nas evidências científicas disponíveis, de modo a construir uma interpretação ampla e crítica sobre o fenômeno investigado.

Por se tratar de uma revisão narrativa baseada em dados secundários disponíveis em bases públicas, não houve envolvimento direto de seres humanos ou animais, não sendo, portanto, necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Contudo, todo o processo respeitou os princípios éticos aplicáveis à pesquisa científica, garantindo a fidedignidade e integridade das informações analisadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que a automedicação com psicotrópicos entre estudantes universitários é expressiva, com prevalência significativa mesmo em grupos jovens. Berti *et al.* (2024) identificou que 26,1 % dos estudantes relataram uso de psicotrópicos, sendo que 17,5 % o fizeram sem prescrição médica. Esses dados revelam que uma parcela considerável desse consumo ocorre fora dos canais formais de prescrição, levantando preocupações sobre controle, segurança e vigilância em saúde mental.

As associações encontradas com variáveis sociodemográficas também são esclarecedoras: no mesmo estudo, foram observados fatores correlatos como gênero feminino, estar em relacionamento amoroso e histórico de diagnóstico prévio de transtornos mentais. Essas características sugerem que vulnerabilidades sociais e emocionais influenciam diretamente quem recorre à automedicação, o que precisa ser considerado na elaboração de estratégias de prevenção e intervenção em saúde mental (Berti *et al.*, 2024).

No âmbito da regulação e do mercado farmacêutico, Carvalho *et al.* (2024) aponta que, entre 2014 e 2021, foram registradas mais de 32,4 milhões de dispensações de benzodiazepínicos e zolpidem em farmácias privadas no Brasil. Clonazepam foi o medicamento

mais vendido (29,8 %), seguido por alprazolam (20,6 %) e zolpidem (14,4 %). Esses números revelam o volume expressivo de circulação dessas substâncias no mercado formal.

Esse padrão robusto de dispensação em mercados privados reforça um dos principais riscos da automedicação: mesmo com prescrição, o acesso facilitado permite práticas de uso prolongado e repetido sem reavaliação médica. Tal cenário evidencia lacunas nos mecanismos regulatórios e na fiscalização da venda e do uso de substâncias psicotrópicas no país, contribuindo para a manutenção de um ciclo de consumo descontrolado (Carvalho *et al.*, 2024).

Adicionalmente, surgem preocupações em relação aos efeitos adversos e ao uso prolongado sem supervisão. Schuelter-Trevisol *et al.* (2025) destaca a ocorrência de tolerância, dependência e sintomas de abstinência em consumidores crônicos de zolpidem, mesmo entre pacientes com acompanhamento parcial. Esses achados reforçam que o uso indiscriminado de psicotrópicos não é isento de riscos e pode resultar em complicações significativas para a saúde.

Outro ponto relevante diz respeito às mudanças regulatórias recentes. Leal *et al.* (2024) relatam que o governo brasileiro estabeleceu normas mais rígidas para o controle do zolpidem, que anteriormente era dispensado com menor supervisão. Essa ação reflete uma resposta política e sanitária às evidências de uso excessivo e aos riscos associados, mas também traz consigo desafios importantes de implementação, fiscalização e adaptação dos serviços de saúde.

No contexto universitário, Gianjacomo *et al.* (2024) investigou o uso de psicotrópicos em uma universidade pública do Paraná e encontraram prevalência de 12 %, sendo as mulheres, estudantes com plano de saúde e aqueles com diagnóstico prévio de depressão os grupos mais propensos ao uso. Esses resultados reforçam o padrão de vulnerabilidade associado a gênero e histórico de sofrimento psicológico, indicando a atuação conjunta de determinantes sociais e clínicos.

Os resultados apresentados na Tabela 1 sintetizam as principais evidências dos estudos analisados nesta revisão, evidenciando tanto a dimensão quantitativa da automedicação com psicotrópicos quanto os determinantes sociais e regulatórios que influenciam esse fenômeno. Observa-se que as prevalências variam de 12 % a 26,1 % entre estudantes, com predominância do uso de antidepressivos, ansiolíticos e benzodiazepínicos. Além disso, fatores como gênero feminino, histórico de transtornos mentais e sofrimento emocional recente estão fortemente associados ao consumo.

Em paralelo, dados de dispensação nacional revelam o amplo acesso a essas substâncias, enquanto mudanças regulatórias recentes sinalizam esforços governamentais para conter o uso indiscriminado. A integração dessas evidências permite compreender a automedicação não apenas como comportamento individual, mas como resultado de um contexto multifatorial que envolve vulnerabilidade subjetiva, falhas no acesso a cuidados em saúde mental e fragilidades na fiscalização sanitária.

**Tabela 1** – Principais achados dos estudos sobre automedicação com psicotrópicos

Autor / Ano	População estudada	Prevalência de uso (%)	Substâncias mais utilizadas	Fatores associados	Principais achados
Berti <i>et al.</i> (2024)	Estudantes universitários (Brasil)	26,1 (17,5 sem prescrição)	Benzodiazepínicos e antidepressivos	Gênero feminino, relacionamento, histórico de transtornos mentais	Alta prevalência entre jovens e fatores emocionais e sociais relevantes.
Carvalho <i>et al.</i> (2024)	Dados nacionais de dispensação (2014–2021)	—	Clonazepam, alprazolam, zolpidem	Acesso facilitado ao mercado privado	Mais de 32 milhões de dispensações; lacunas regulatórias no controle e fiscalização.
Schuelter-Trevisol <i>et al.</i> (2025)	Consumidores crônicos de zolpidem	—	Zolpidem	Uso prolongado sem supervisão médica	Evidência de dependência, tolerância e abstinência mesmo com acompanhamento parcial.
Leal <i>et al.</i> (2024)	Regulamentação nacional	—	Zolpidem	—	Normas mais rígidas de controle refletem resposta a aumento de consumo e riscos associados.

Gianjacomo <i>et al.</i> (2024)	Estudantes de universidade pública (PR)	12	Antidepressivos e ansiolíticos	Gênero feminino, plano de saúde, depressão prévia	Vulnerabilidades emocionais e sociais elevam propensão ao uso de psicotrópicos.
Molina <i>et al.</i> (2025)	Estudantes de pós-graduação	21,9	Antidepressivos (22,3 %), ansiolíticos (11,2 %)	Sofrimento psicológico no último ano	Sofrimento emocional é forte preditor do uso de psicotrópicos.
Lima <i>et al.</i> (2024)	Regulamentação de Z-drugs (ANVISA)	—	Zolpidem	—	Aumento do controle e retenção de receita; necessidade de maior fiscalização e conscientização da população.

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025.

A comparação entre diferentes estudos mostra que, embora a prevalência varie conforme a população estudada universitários, pós-graduandos ou população geral —, os fatores de risco convergem: gênero feminino, histórico de saúde mental, vulnerabilidades socioeconômicas e facilidade de acesso a medicamentos. Essa convergência indica que a automedicação com psicotrópicos é um fenômeno transversal e multifatorial (Berti *et al.*, 2024; Gianjacomo *et al.*, 2024).

Entre estudantes de pós-graduação, Molina *et al.* (2025) encontraram prevalência de uso de 21,9 % durante a pandemia, com antidepressivos sendo os mais utilizados (22,3 %) e ansiolíticos em segundo lugar (11,2 %). Além disso, aqueles que relataram sofrimento psicológico no último ano apresentaram risco seis vezes maior de uso dessas substâncias, evidenciando a forte conexão entre sofrimento emocional e automedicação (Molina et al., 2025).

Esses padrões indicam que a automedicação com psicotrópicos está inserida em um contexto social e subjetivo marcado por sofrimento, sobrecarga emocional e dificuldades de acesso a cuidados especializados. Assim, não se trata apenas de uma escolha individual ou racional, mas de uma prática muitas vezes associada à busca de alívio rápido diante da ausência de suporte adequado na rede de atenção à saúde mental (Molina *et al.*, 2025).

Além do componente individual, existem implicações coletivas. O alto volume de dispensação favorece o compartilhamento de medicamentos entre conhecidos, a venda informal e a autoadministração repetida, criando um circuito de risco que ultrapassa a esfera pessoal e impacta diretamente os sistemas de saúde. Isso eleva o risco de intoxicações, interações medicamentosas e agravamento de transtornos psiquiátricos (Carvalho *et al.*, 2024).

Do ponto de vista ético, a automedicação com psicotrópicos impõe um dilema entre autonomia individual e proteção coletiva. Se, por um lado, representa um ato de agência diante do sofrimento, por outro, envolve vulnerabilidades informacionais e riscos técnicos que exigem uma resposta regulatória eficaz. O equilíbrio entre autonomia e dever de cuidado estatal torna-se essencial nesse contexto (Leal *et al.*, 2024).

A regulação mais recente das Z-drugs no Brasil, como o zolpidem, representa um avanço na tentativa de conter práticas de uso indiscriminado. Lima *et al.* (2024) relata que a ANVISA ampliou as exigências para prescrição e dispensação, com a retenção obrigatória de receita e maior controle das farmácias. Apesar de positivos, esses avanços requerem fiscalização robusta e estratégias de conscientização da população e dos profissionais de saúde.

Os resultados apresentados apontam que a automedicação com psicotrópicos é um fenômeno multidimensional, permeado por fatores individuais (gênero, histórico de saúde mental, sofrimento psicológico), estruturais (acesso aos serviços de saúde, regulação farmacêutica) e culturais (percepção de eficácia imediata dos medicamentos). O enfrentamento desse desafio exige políticas públicas integradas, ações educativas e fortalecimento da rede de atenção psicossocial, de modo a reduzir danos e garantir maior proteção à saúde mental coletiva.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio dos achados, percebe-se que a automedicação com psicotrópicos representa um fenômeno complexo e multifatorial, associado a determinantes individuais, sociais e estruturais. Retomando a questão de pesquisa compreender os riscos, desafios regulatórios e implicações éticas dessa prática, constatou-se que o uso de medicamentos controlados sem prescrição médica está diretamente relacionado à facilidade de acesso, vulnerabilidades emocionais e lacunas no acesso aos serviços de saúde mental. Esses fatores, combinados,

contribuem para a naturalização de um comportamento que traz impactos importantes à saúde pública.

Os resultados mostram ainda que essa prática não se restringe a um grupo específico, afetando especialmente estudantes e profissionais de saúde, com destaque para prevalências elevadas em populações jovens. Além dos riscos clínicos como tolerância, dependência e eventos adversos, a automedicação traz implicações éticas e regulatórias que desafiam o Estado, os profissionais de saúde e a sociedade civil a adotarem estratégias conjuntas de controle e prevenção.

Do ponto de vista acadêmico, o estudo contribui para o avanço da discussão sobre saúde mental e uso racional de medicamentos, fornecendo subsídios para a elaboração de políticas públicas mais eficazes e ações de educação em saúde. No campo social, reforça a necessidade de fortalecer a rede de atenção psicossocial e melhorar a regulação da dispensação de psicotrópicos, reduzindo os riscos associados ao uso indiscriminado.

Como limitações, ressalta-se que, por se tratar de uma revisão narrativa, os resultados dependem da qualidade e da abrangência dos estudos disponíveis, podendo haver vieses de publicação e lacunas em determinadas populações e contextos. Recomenda-se, portanto, a realização de pesquisas futuras com métodos quantitativos e qualitativos robustos, que aprofundem a análise de fatores determinantes e avaliem a efetividade de estratégias de regulação e prevenção.

## REFERÊNCIAS

ALBAWARDI, Ibrahim M. *et al.* Self-prescription with psychotropic medications by healthcare professionals working at mental health institutions in Saudi Arabia. **Journal of Family and Community Medicine**, v. 31, n. 3, p. 230–236, 17 jul. 2024. DOI: [https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm\\_1\\_24](https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm_1_24).

AŞUT, Gonca *et al.* Is self-medication a barrier to seeking help: exploring psychiatrists' and psychiatry residents' knowledge and attitudes about self-medication in Türkiye. **BMC Psychiatry**, v. 25, n. 195, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06660-3>.

BERTI, C. R. P. C. *et al.* Variables associated with the use of psychotropic medications in Brazilian university students. **BMC Psychiatry, London**, 2024. DOI: 10.1186/s12888-024-06574-8. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39665605>.

CARVALHO, F. *et al.* Dispensing of zolpidem and benzodiazepines in Brazilian private pharmacies: a retrospective cohort study from 2014 to 2021. **Frontiers in Pharmacology**, Lausanne, 2024. DOI: 10.3389/fphar.2024.1405838. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2024.1405838/full>.

FURTADO, Willas Ferreira *et al.* The excessive use of psychotropic medications: understanding the risks. **Journal of Medical and Biosciences Research**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 356–364, 2024. DOI: 10.70164/jmbr.v1i3.97. Disponível em: <https://journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/97>. Acesso em: 14 oct. 2025.

GIANJACOMO, T. R. F. *et al.* Factors associated with the use of psychotropic drugs by students of a public university in Paraná, Brazil. **Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública**, Lima, v. 41, n. 4, p. 365–374, 2024. DOI: 10.17843/rpmesp.2024.414.12746. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2024.v41n4/365-374/en/>.

GUÍZAR-SÁNCHEZ, Diana *et al.* Mental health self-medication in psychiatry residents: from providing to seeking mental health care. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1568455, 16 jul. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1568455>.

LEAL, G. C. *et al.* Regulatory update on zolpidem prescription and dispensing in Brazil. **Frontiers in Psychiatry**, Lausanne, 2024. DOI: 10.3389/fpsyt.2024.1456148. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2024.1456148/full>.

LIMA, M. G. *et al.* Brazil tightens the reins on Z-drugs: new regulations for zolpidem and eszopiclone. **Braz J Psychiatry**, 2024; 46:e20243732. DOI: 10.47626/1516-4446-2024-3732. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38877996/>.

MOLINA, N. P. F. M. *et al.* Psychotropic medication use among postgraduate students and associated factors. **Bioscience Journal**, Uberlândia, v. 41, e41013, 2025. DOI: 10.14393/BJ-v41n0a2025-75671. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/biosciencejournal/article/view/75671>

LIMA, Makelly Bezerra de; SILVA, Claudinei Mesquita da. O aumento do uso de psicofármacos durante a pandemia no Brasil: revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 11, e60131147359, 2024. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47359>

OLIVEIRA, Eduardo Ramos; DULLIUS, Willian Roger. O uso de psicotrópicos e a qualidade de vida de adultos jovens: uma revisão integrativa. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 18, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i18.2095>.

OLIVEIRA, Raiane Melo de *et al.* Automedicação com psicotrópicos em profissionais de saúde de um município cearense. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 4, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i4.5040>.

SCHUELTER-TREVISOL, F. *et al.* Adverse reactions and risk factors associated with zolpidem use. **Substance Abuse**, London, 2025. DOI: 10.1177/87551225251324856. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/87551225251324856>.



## PICS NO SUS: CONTRIBUIÇÕES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE, INTEGRALIDADE DO CUIDADO E HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA

**Resumo:** O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas relacionadas à implementação e aos impactos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS). Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, com buscas realizadas nas bases SciELO, BVS, PubMed, Google Acadêmico e no portal do Ministério da Saúde, contemplando publicações entre 2023 e 2025. A análise evidenciou que a ampliação das PICS na rede pública contribui para diversificar as abordagens terapêuticas, fortalecer vínculos entre profissionais e usuários, reduzir medicalizações desnecessárias e ampliar o acesso ao cuidado em saúde. Além disso, as práticas têm impacto positivo sobre indicadores de bem-estar, saúde mental e qualidade de vida, especialmente em populações vulneráveis. Observou-se também a importância de políticas públicas estruturadas, capacitação profissional e valorização dos saberes tradicionais para a consolidação dessas práticas no SUS. Como limitação, destaca-se a escassez de estudos de longo prazo e avaliações quantitativas robustas. Conclui-se que as PICS representam uma estratégia potente para a efetivação dos princípios do SUS, exigindo maior investimento em pesquisa, qualificação profissional e fortalecimento institucional.

**Palavras-Chave:** Humanização da Assistência; Práticas Integrativas e Complementares; Promoção da Saúde; SUS.

**Erikarla Passos Fontenele**

Bacharel em farmácia pela Universidade Federal do Piauí

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7778-2248>

**Kethilly Maria Sansonio da Costa**

Graduanda em Enfermagem pela UNIBRA

**Cassiana Bessa de Lima Magalhães**

Pós-Graduanda em Farmácia Clínica de Endocrinologia e Metabologia pelo Instituto de ciência tecnologia e qualidade industrial

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3255-0986>

**Luana Miranda de Almeida**

Pós-graduada em Urgência e Emergência pela FACID

**Andres Santiago Quizhpi Lopez**

Cirurgião e Traumatologo Buco Maxilofacial pela Universidad Católica de Cuenca sede Azogues

Orcid: 0000-0002-6089-0389

**Tacianna Christina Leite Ferreira**

Especialista em Saúde Pública pela Universidade de Pernambuco

**Thamyres Maria Silva Barbosa**

Mestranda em Gestão dos Serviços de Atenção Primária a Saúde pela FUNIBER

**Junia Angélica Ferreira Bedone**

Doutoranda em naturopatia clínica pela Integralize

Orcid: 009-0001-6922-7946

**Maria Nazaré Lopes Baracho**

Doutoranda em Odontologia pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-0255-523X>

**Vinicius de Lima Lovadini**

Doutor em Ciências pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo - EE USP

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9066-2160>

## PICS IN THE SUS: CONTRIBUTIONS TO HEALTH PROMOTION, COMPLETENESS OF CARE AND HUMANIZATION OF ASSISTANCE.

**Abstract:** This study aimed to gather, analyze, and synthesize scientific evidence related to the implementation and impacts of Integrative and Complementary Health Practices (PICS) in the Unified Health System (SUS). This is a narrative literature review, with searches conducted in SciELO, BVS, PubMed, Google Scholar, and the Ministry of Health portal, including publications published between 2023 and 2025. The analysis showed that the expansion of PICS in the public health system contributes to diversifying therapeutic approaches, strengthening bonds between professionals and users, reducing unnecessary medication use, and expanding access to health care. Furthermore, these practices have a positive impact on indicators of well-being, mental health, and quality of life, especially in vulnerable populations. The importance of structured public policies, professional training, and the appreciation of traditional knowledge for the consolidation of these practices in the SUS was also noted. A limitation is the lack of long-term studies and robust quantitative evaluations. It is concluded that PICS represent a powerful strategy for implementing the principles of the SUS, requiring greater investment in research, professional qualification and institutional strengthening.

**Keywords:** Humanization of Care; Integrative and Complementary Practices; Health Promotion; SUS.

## INTRODUÇÃO

A construção de políticas públicas de saúde no Brasil tem sido marcada por um esforço contínuo de ampliação do acesso, valorização da atenção básica e fortalecimento dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse contexto, a incorporação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) representa um marco relevante para a consolidação de um modelo de atenção centrado na integralidade e na humanização. As PICS propõem uma abordagem ampliada do processo saúde-doença, considerando dimensões biológicas, emocionais, sociais, espirituais e culturais no cuidado em saúde (Berchembrock *et al.*, 2024).

As PICS englobam um conjunto de terapias e práticas de cuidado que incluem, entre outras, acupuntura, fitoterapia, homeopatia, meditação, Reiki, práticas corporais, aromaterapia e arteterapia. Essas modalidades vêm sendo gradualmente incorporadas às redes de atenção à saúde, especialmente na Atenção Primária (APS), com o intuito de oferecer um cuidado mais acolhedor, acessível e integral. Além de contribuir para o bem-estar físico, essas práticas valorizam a subjetividade e a autonomia do usuário no processo de cuidado. A ampliação dessas estratégias no SUS fortalece o vínculo entre equipe e comunidade (Amite; Xavier; Siqueira, 2024).

A criação de diretrizes nacionais para implementação das PICS se deu com a publicação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) em 2006, representando um importante avanço na institucionalização dessas práticas no sistema público de saúde brasileiro. Essa política tem como eixo central a promoção da saúde, a prevenção de agravos e o estímulo a modos de vida mais saudáveis. Desde então, as PICS vêm sendo incorporadas progressivamente em serviços públicos de saúde, com destaque para o protagonismo dos municípios na implementação de programas e ações locais (Brasil, 2006; Silva *et al.*, 2025).

A adoção das PICS no SUS também dialoga com os princípios da universalidade e da equidade. Ao ampliar a oferta de abordagens terapêuticas, essas práticas fortalecem a integralidade do cuidado e contribuem para reduzir barreiras de acesso, principalmente em populações historicamente marginalizadas. Essa perspectiva inclusiva reconhece a importância dos saberes tradicionais, das práticas populares e da diversidade cultural presente no território nacional (Boccolini *et al.*, 2024).

Um dos eixos centrais da promoção da saúde é a valorização da autonomia e do protagonismo dos sujeitos no cuidado. As PICS potencializam esse princípio ao estimular a participação ativa do usuário no seu tratamento, fortalecendo o autocuidado e promovendo maior corresponsabilidade entre profissionais de saúde e comunidade. A humanização da assistência em saúde é um dos desafios permanentes dos sistemas públicos contemporâneos (Silva *et al.*, 2025).

As PICS, ao priorizarem a escuta qualificada, o toque terapêutico, a integralidade e a singularidade do sujeito, oferecem caminhos potentes para a reconstrução das relações de cuidado no SUS. Nesse sentido, elas não apenas complementam o tratamento convencional, mas transformam a lógica do cuidado, tornando-o mais próximo, empático e centrado no indivíduo. Assim, representam ferramentas estratégicas para enfrentar a desumanização associada à medicalização excessiva e à fragmentação dos serviços (Cruz *et al.*, 2024).

Além de favorecer a integralidade do cuidado, as PICS têm demonstrado impacto positivo na qualidade de vida dos usuários. Nota-se ainda os benefícios como redução de sintomas de ansiedade e estresse, controle de dores crônicas, melhora do sono e fortalecimento da saúde mental (Silva *et al.*, 2025). Esses efeitos contribuem diretamente para a promoção da saúde, reduzindo a demanda por serviços de alta complexidade e medicamentos de uso contínuo.

Outro aspecto importante a destacar é a articulação das PICS com a promoção de estilos de vida saudáveis. Muitas dessas práticas estão alinhadas a ações de prevenção, estimulando hábitos como alimentação balanceada, prática de exercícios, fortalecimento de vínculos sociais e cultivo de bem-estar emocional (Amite; Xavier; Siqueira, 2024). Essa perspectiva preventiva dialoga com a lógica da APS, eixo estruturante do SUS, fortalecendo políticas públicas orientadas para a saúde e não apenas para a doença.

A integração das PICS ao cotidiano dos serviços também implica desafios organizacionais e estruturais. A formação profissional, a sensibilização das equipes e a disponibilização de espaços adequados para práticas terapêuticas são aspectos fundamentais para sua consolidação (Silva *et al.*, 2025). Além disso, a ampliação de políticas públicas e investimentos é essencial para garantir que essas práticas não sejam restritas a experiências pontuais, mas constituam estratégias permanentes de cuidado em saúde no território nacional.

O fortalecimento das PICS no SUS exige uma abordagem intersetorial e participativa, envolvendo profissionais de saúde, gestores, usuários e comunidades tradicionais. A construção de políticas efetivas depende do reconhecimento dos saberes locais e da valorização das práticas populares de saúde (Berchembrock *et al.*, 2024). Nesse sentido, as PICS também representam um instrumento de justiça social e valorização da diversidade cultural brasileira, ampliando o escopo das políticas de promoção da saúde.

Os avanços obtidos desde a implementação da PNPLIC revelam a importância de consolidar essas práticas como parte integrante da rede de atenção à saúde. Diversos municípios têm desenvolvido experiências exitosas com grupos terapêuticos, práticas comunitárias e inserção de profissionais especializados (Silva *et al.*, 2025). Essas iniciativas demonstram que a integração das PICS ao SUS é possível e eficaz quando alinhada a políticas públicas bem estruturadas, financiamento adequado e envolvimento comunitário ativo.

A produção científica sobre PICS tem crescido significativamente, salientando seu potencial para promover saúde e bem-estar, além de contribuir para a integralidade e humanização do cuidado (Boccolini *et al.*, 2024). A promoção da saúde, princípio norteador das PICS, envolve uma visão ampliada de saúde, que ultrapassa a ausência de doença e valoriza o bem-estar físico, mental e social. Essa concepção está em consonância com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), que recomenda a incorporação de abordagens complementares aos sistemas de saúde (Ferreira *et al.*, 2024).

Por outro lado, é importante reconhecer que a consolidação das PICS no SUS ainda enfrenta desafios, como a escassez de profissionais qualificados, a falta de recursos financeiros e a necessidade de maior reconhecimento institucional (Cruz *et al.*, 2024). O desenvolvimento de pesquisas robustas, o fortalecimento da educação permanente e a ampliação das estratégias de financiamento público são medidas fundamentais para superar esses obstáculos e garantir a sustentabilidade dessas práticas no longo prazo.

Assim, as PICS representam um caminho estratégico para o fortalecimento do SUS e para a efetivação de seus princípios fundantes: universalidade, equidade e integralidade. Ao promover a humanização da assistência, ampliar as possibilidades terapêuticas e estimular a autonomia dos usuários, essas práticas reafirmam o papel do SUS como sistema público, democrático e inclusivo. Nesse sentido, compreender suas contribuições e desafios é essencial para consolidar políticas de saúde mais justas, sensíveis e centradas nas pessoas, ademais, o objetivo desse estudo é analisar as evidências científicas relacionadas à implementação e aos impactos das PICS no SUS.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, desenvolvida com o objetivo analisar as evidências científicas relacionadas à implementação e aos impactos das PICS no SUS. Esse tipo de pesquisa permite a construção de uma análise crítica e abrangente sobre determinada temática, sem a obrigatoriedade de seguir protocolos sistemáticos, mas com rigor científico e clareza metodológica.

A pesquisa foi conduzida de forma remota, com base em dados publicados em periódicos nacionais e internacionais, documentos técnicos, relatórios governamentais e produções acadêmicas relacionadas ao tema. O recorte temporal utilizado abrangeu os anos de 2023 a 2025, por se tratar de um período de intensificação da adoção das PICS na rede pública de saúde brasileira. As buscas foram realizadas entre os meses de setembro e outubro de 2025, visando reunir evidências atualizadas.

A população da pesquisa correspondeu aos estudos publicados que abordam a utilização das PICS no SUS, incluindo seus impactos na promoção da saúde, na integralidade do cuidado e na humanização da assistência. Foram considerados artigos científicos, dissertações, relatórios do Ministério da Saúde e publicações de organizações nacionais e internacionais. Não

houve restrição geográfica para seleção das produções, desde que estivessem relacionadas ao contexto do SUS ou a políticas públicas de saúde similares.

Foram adotados como critérios de inclusão: publicações disponíveis em texto completo, no idioma português ou inglês, publicadas entre 2023 e 2025, que abordassem práticas integrativas no contexto da saúde pública, especialmente no SUS. Os critérios de exclusão contemplaram materiais duplicados, textos sem acesso integral, resumos simples de eventos e produções que não apresentassem dados ou reflexões sobre a temática proposta.

A estratégia de busca foi realizada nas bases de dados SciELO, BVS, PubMed, Google Acadêmico e no portal do Ministério da Saúde, utilizando descritores controlados do DeCS/MeSH, combinados por operadores booleanos. Os principais descritores utilizados foram: “Práticas Integrativas e Complementares”, “SUS”, “Promoção da Saúde”, e “Humanização da Assistência”.

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um roteiro de extração contendo informações sobre o título do estudo, autores, ano de publicação, objetivos, métodos, principais resultados e conclusões. Foram incluídas, também, informações sobre o tipo de prática integrativa estudada e seus desdobramentos no contexto da atenção à saúde.

As variáveis analisadas incluíram: modalidade de PICS utilizada, contexto de aplicação (atenção básica, especializada ou hospitalar), público-alvo, impactos na saúde dos usuários, percepção dos profissionais e efeitos sobre a gestão e organização dos serviços. Essas variáveis foram definidas previamente para garantir a uniformidade e coerência na análise dos estudos selecionados.

Para a análise dos dados, foi utilizada a técnica de análise temática, que consiste na organização das informações em categorias e subcategorias, permitindo a identificação de padrões, tendências e lacunas nas publicações analisadas. Os resultados foram interpretados de forma crítica, buscando estabelecer conexões entre as práticas integrativas e os princípios do SUS, especialmente promoção da saúde, integralidade do cuidado e humanização da assistência.

Por se tratar de uma revisão narrativa de literatura, não houve participação direta de seres humanos ou animais, não sendo necessária a submissão do projeto a Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Entretanto, foram seguidos princípios éticos e científicos de integridade, com o devido respeito aos direitos autorais e à fidedignidade das fontes consultadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados nas publicações revelam um crescimento consistente no uso das PICS na rede pública, principalmente na APS. Essas práticas vêm sendo incorporadas como estratégias efetivas para ampliar o acesso aos serviços e oferecer um cuidado mais centrado na pessoa. A ampliação da oferta de modalidades como acupuntura, meditação, fitoterapia e práticas corporais contribui para diversificar o cuidado e atender diferentes perfis de usuários (Brasil, 2024). Esse movimento reflete um fortalecimento das políticas públicas voltadas à promoção da saúde integral.

A análise dos dados também demonstra que as PICS têm sido cada vez mais reconhecidas como ferramentas de promoção da saúde, atuando não apenas no tratamento de doenças, mas na prevenção e na construção de modos de vida mais saudáveis. Essa perspectiva preventiva tem se mostrado relevante em comunidades vulneráveis, onde o acesso aos serviços especializados é limitado (Queiroz; Barbosa; Duarte, 2023). As ações coletivas e comunitárias baseadas em práticas integrativas fortalecem vínculos sociais e promovem autonomia individual e coletiva, contribuindo para o empoderamento das populações atendidas.

Outro achado importante é que a expansão das PICS contribui para a redução da medicalização excessiva, um dos grandes desafios do sistema de saúde contemporâneo. Usuários que aderem a essas práticas relatam maior satisfação com o cuidado recebido, bem como redução no uso contínuo de fármacos (Finger; Vieira; Amaro, 2023). Isso demonstra que integrar práticas convencionais e complementares pode resultar em uma atenção mais equilibrada e sustentável, com impactos positivos tanto para os pacientes quanto para os serviços de saúde, fortalecendo a resolutividade da Atenção Primária.

A humanização da assistência também foi amplamente destacada nas pesquisas analisadas. As PICS favorecem uma relação terapêutica mais próxima entre profissionais e usuários, marcada por escuta ativa, empatia e respeito à subjetividade (Furtado; Queiroz; Furtado, 2024). Essa aproximação rompe com a lógica mecanicista da assistência tradicional e possibilita que o paciente seja reconhecido como sujeito ativo do processo de cuidado, e não apenas receptor de intervenções técnicas. Essa transformação está diretamente associada à consolidação de vínculos e ao fortalecimento dos princípios do SUS.

Percebe-se que a utilização das PICS tem gerado impactos positivos em indicadores de qualidade de vida e bem-estar. Pacientes relatam melhora significativa em sintomas como ansiedade, estresse e insônia, além de maior disposição física e mental. Esses resultados

reforçam que o cuidado em saúde precisa ser ampliado para além do enfoque biomédico, valorizando abordagens que atuam sobre dimensões emocionais e sociais (Queiroz; Barbosa; Duarte, 2023). Isso contribui para consolidar práticas mais resolutivas e menos centradas exclusivamente em terapias medicamentosas.

Outro aspecto identificado é a forte aderência das comunidades às práticas integrativas quando estas são inseridas de forma participativa. Experiências exitosas em municípios mostram que grupos de práticas corporais, arteterapia, meditação guiada e fitoterapia estimulam vínculos comunitários e fortalecem redes de apoio locais (Grégio, 2024). Esse protagonismo social contribui para que a promoção da saúde seja uma construção coletiva, sustentada em saberes tradicionais e conhecimentos científicos complementares, reforçando práticas culturalmente adequadas aos territórios.

Apesar dos avanços, alguns desafios persistem. Entre eles, destacam-se a insuficiência de profissionais capacitados para atuar com PICS e a falta de infraestrutura adequada nos serviços para oferecer essas práticas de forma sistematizada (Brasil, 2024). Essa limitação dificulta a ampliação da oferta e compromete a continuidade das ações. Além disso, em alguns locais ainda há resistência institucional em reconhecer essas práticas como parte legítima do cuidado em saúde, o que apresenta a necessidade de estratégias de sensibilização e formação.

A análise crítica da literatura mostra que a consolidação das PICS requer investimento contínuo em educação permanente para os profissionais de saúde. Programas de capacitação e sensibilização fortalecem o compromisso das equipes com a integralidade do cuidado (Furtado; Queiroz; Furtado, 2024). Quando os profissionais estão preparados para atuar com práticas integrativas, a efetividade das intervenções aumenta, e o vínculo com os usuários se torna mais sólido, favorecendo adesão aos tratamentos propostos e resultados mais duradouros.

Outro ponto recorrente é a importância de integrar as PICS a políticas públicas amplas e bem estruturadas. Municípios que possuem programas institucionais voltados para a prática integrativa apresentam maior alcance e impacto positivo sobre indicadores de saúde (Silva et al., 2024). Essa integração favorece a equidade e permite que populações historicamente negligenciadas tenham acesso a cuidados mais humanizados e culturalmente sensíveis, fortalecendo assim os princípios da universalidade e integralidade do SUS.

Além disso, os resultados sugerem que as PICS têm potencial para contribuir com a sustentabilidade do sistema de saúde. A redução na utilização de medicamentos e procedimentos de alta complexidade pode gerar economia significativa, além de aliviar a

sobrecarga dos serviços (Finger; Vieira; Amaro, 2023). Ao estimular o autocuidado e a corresponsabilidade, essas práticas fortalecem a autonomia do usuário e tornam o cuidado mais compartilhado e menos dependente de intervenções hospitalares, contribuindo para uma atenção mais eficiente.

A dimensão cultural também é um elemento central na efetividade das práticas integrativas. Em muitas comunidades, as PICS dialogam com saberes tradicionais e práticas populares de saúde, valorizando identidades coletivas e fortalecendo vínculos territoriais (Grégio, 2024). Essa valorização cultural reforça a legitimidade dessas práticas e estimula sua incorporação em políticas públicas de forma mais orgânica e sustentável, reconhecendo a pluralidade dos modos de cuidar e promovendo inclusão social.

Embora os benefícios sejam expressivos, a literatura também ressalta a necessidade de maior produção científica sobre os efeitos de longo prazo das PICS. A ampliação de estudos quantitativos e qualitativos robustos permitirá maior embasamento para a tomada de decisão em políticas públicas (Silva *et al.*, 2024). Isso é essencial para que as práticas integrativas sejam reconhecidas de forma ampla, superando resistências e consolidando sua inserção no SUS como política pública efetiva.

Um ponto de destaque é a contribuição das PICS para a saúde mental, área que demanda respostas inovadoras e humanizadas. Práticas como meditação, Reiki, arteterapia e aromaterapia vêm sendo utilizadas como suporte terapêutico em unidades básicas e centros de atenção psicossocial (Ministério Da Saúde, 2025). Essas abordagens têm se mostrado eficazes na redução de sintomas ansiosos e depressivos, na melhora do bem-estar emocional e na ampliação da escuta ativa entre profissionais e usuários.

Os resultados e discussões mostram que as PICS representam um importante instrumento de transformação no cuidado em saúde. Ao promoverem integralidade, humanização e promoção da saúde, essas práticas fortalecem os princípios estruturantes do SUS (Brasil, 2024). A ampliação de investimentos, a qualificação de profissionais e a valorização de saberes tradicionais são caminhos fundamentais para consolidar as PICS como parte efetiva e contínua das políticas públicas de saúde no Brasil.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão narrativa de literatura permitiram responder de forma clara à questão de pesquisa, realça que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) exercem papel significativo na promoção da saúde, na integralidade do cuidado e na humanização da assistência no contexto do SUS. A incorporação dessas práticas amplia as possibilidades terapêuticas, fortalece vínculos entre usuários e profissionais e contribui para uma atenção mais acolhedora e centrada na pessoa. Ao dialogarem com saberes tradicionais e promoverem autonomia, as PICS se alinham diretamente aos princípios estruturantes do SUS.

Do ponto de vista social, as descobertas indicam que a ampliação dessas práticas pode fortalecer a APS e reduzir desigualdades no acesso ao cuidado, especialmente em territórios vulneráveis. Para a academia, os achados reforçam a importância de aprofundar pesquisas sobre os efeitos das PICS, não apenas em desfechos clínicos, mas também em seus impactos sobre a organização dos serviços e a saúde coletiva. Ao integrarem ciência e cultura, as PICS contribuem para uma visão mais plural e humanizada da saúde pública.

Como limitações, destaca-se que, por se tratar de uma revisão narrativa, a análise depende do escopo e da qualidade dos estudos disponíveis, o que pode restringir a generalização dos achados. Além disso, lacunas na produção científica sobre efeitos de longo prazo e avaliações de impacto quantitativo ainda persistem. Assim, recomenda-se que futuras pesquisas utilizem desenhos metodológicos robustos, ampliem o monitoramento de resultados e explorem a implementação das PICS em diferentes contextos regionais.

Conclui-se que a valorização das PICS no SUS representa uma estratégia potente para consolidar políticas públicas mais equitativas e humanizadas. Investimentos em capacitação profissional, estruturação de serviços e produção científica qualificada são caminhos essenciais para o fortalecimento dessas práticas, garantindo que se tornem parte efetiva, contínua e integrada da atenção à saúde no Brasil.

## REFERÊNCIAS

AMITE, C. F. L.; XAVIER, F. G.; SIQUEIRA, M. M. de. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na formação profissional em saúde: uma reflexão necessária. **Revista Práticas Interativas**, Curitiba, v. 9, n. 1, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasaud/index.php/revista-praticas-interativas/article/view/1443/914>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Relatório de Monitoramento Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nos Sistemas de Informação em Saúde do SUS (2017–2023).

Brasília: **Ministério da Saúde**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/relatorios/2024/relatorio-de-monitoramento-nacional-das-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude.pdf>.

BOCCOLINI, P. M. M. *et al.* Use of integrative and complementary practices in Brazil during the COVID-19 pandemic. **PLoS ONE**, São Francisco, v. 19, n. 8, e0311832, 2024. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0311832>.

CRUZ, A. C. A *et al.* Benefícios das terapias integrativas na assistência ao paciente em home care. **Revista FAIT**, Itapeva, v. 12, n. 3, p. 45-58, 2024. Disponível em: <https://revista.fait.edu.br/cloud/artigos/2024/10/20241030215747-0112.pdf>.

BERCHEMBROCK, G *et al.* A. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde: percepções dos profissionais médicos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Goiânia, v. 24, n. 5, p. 1-9, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17100>.

FINGER, Ana; VIEIRA, Giovana Corrêa; AMARO, Maria Luiza de Medeiros. Impactos das práticas integrativas e complementares na assistência de enfermagem. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 11, e55121143680, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i11.43680>.

FURTADO, J. H. de L.; QUEIROZ, C. R.; FURTADO, F. P. de L. A evolução das práticas integrativas e complementares no brasil e o papel da medicina tradicional chinesa. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 18, n. 28, p. 74–88, 2025. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasaudade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/1421>.

FERREIRA, Bruno Wesley Ramalho Cirilo *et al.* Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde em uma capital do nordeste brasileiro. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 48, n. 143, e9122, out./dez. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2358-289820241439122P>.

GRÉGIO, Grasiele Sastre. Prevalência do uso de práticas integrativas e complementares por usuários da atenção primária à saúde de seis municípios de pequeno porte do estado do Paraná. 2024. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – **Universidade Estadual de Londrina**, Londrina, 2024. Disponível em: <https://pos.uel.br/saudecoletiva/teses-dissertacoes/prevalencia-do-uso-de-praticas-integrativas-e-complementares-por-usuarios-da-atencao-primaria-a-saude-de-seis-municipios-de-pequeno-ponte-do-estado-do-parana/>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares crescem 70% e ampliam o acesso ao cuidado integral no SUS. **Ministério da Saúde**, 06 mar. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-crescem-70-e-ampliam-o-acesso-ao-cuidado-integral-no-sus>.

QUEIROZ, Neila Alves de; BARBOSA, Fernanda Elizabeth Sena; DUARTE, Wellington Bruno Araujo. Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde por profissionais dos

Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica. Interface - **Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 27, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202333037>.

SILVA, José Roberto Mateus da *et al.* Integrative medicine in Brazil: A critical review of definitions and applications. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 14, n. 8, 2025. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i8.49356>.

SILVA, Marcus Tolentino *et al.* Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para dor crônica: síntese de recomendações de diretrizes clínicas. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 34, e20240771, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240771.pt>.

SILVA, Pedro Henrique Brito da *et al.* Invisibilidades das Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 8, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232024298.05132024>.

