



AYAHUASCA E SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE SEUS EFEITOS TERAPÊUTICOS

AYAHUASCA AND MENTAL HEALTH: AN INTEGRATIVE REVIEW ON ITS THERAPEUTIC EFFECTS

Pedro Paulo Martins de Lira   Universidade Católica de Brasília, Distrito Federal,
Brasil.

AYAHUASCA E SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE SEUS EFEITOS TERAPÊUTICOS

AYAHUASCA E SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE SEUS EFEITOS TERAPÊUTICOS

Pedro Paulo Martins de Lira¹

Resumo: O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos terapêuticos da ayahuasca na saúde mental por meio de uma revisão integrativa. Para isso, foram levantados artigos publicados nos últimos dez anos nas bases de dados PubMed, Scopus e Google Acadêmico, utilizando os descritores “ayahuasca”, “depressão”, “ansiedade” e “saúde mental”. Após o exame dos 96 trabalhos capturados, 18 estudos empíricos foram selecionados em pesquisas que investigaram o potencial terapêutico da ayahuasca em transtornos psiquiátricos. Os resultados indicam que a ayahuasca apresenta propriedades antidepressivas, ansiolíticas e cognitivas, além de estar associada a melhorias na qualidade de vida. A maioria dos estudos revisados sugere que seus efeitos estão relacionados à modulação dos receptores serotoninérgicos e ao contexto ritualístico em que é utilizada. Apesar dos achados promissores, são necessárias pesquisas adicionais para avaliar a segurança e a eficácia da substância em longo prazo, bem como o desenvolvimento de diretrizes para seu uso terapêutico controlado.

Palavras-chave: Ayahuasca; Saúde Mental; Depressão; Ansiedade; Terapia Psicodélica.

Abstract: The present study aims to analyze the therapeutic effects of ayahuasca on mental health through an integrative review. For this, articles published in the last ten years were collected in the PubMed, Scopus and Google Scholar databases, using the descriptors “ayahuasca”, “depression”, “anxiety” and “mental health”. After examining the 96 works captured, 18 empirical studies were selected in research that investigated the therapeutic potential of ayahuasca in psychiatric disorders. The results indicate that ayahuasca has antidepressant, anxiolytic and cognitive properties, in addition to being associated with improvements in quality of life. Most of the studies reviewed suggest that its effects are related to the modulation of serotonergic receptors and the ritualistic context in which it is used. Despite the promising findings, additional research is needed to evaluate the substance's long-term safety and efficacy, as well as the development of guidelines for its controlled therapeutic use.

Keywords: Ayahuasca; Mental Health; Depression; Anxiety; Psychedelic Therapy.

¹ Psicólogo, mestrando pela Universidade Católica de Brasília, docente do curso de Psicologia nas Faculdades Anhanguera e Unibras. Desenvolve pesquisa na linha de Saúde Mental e Ações Terapêuticas. E-mail: pedro.lira@outlook.com

INTRODUÇÃO

A ayahuasca é uma bebida psicoativa composta pela mistura de Banisteriopsis caapi e Psychotria viridis, usada tradicionalmente por povos indígenas da Amazônia em rituais religiosos e, mais recentemente, em contextos terapêuticos. Estudos recentes demonstram que essa substância tem potencial no tratamento de transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático.

Osório *et al.* (2015) relatam que uma dose única de ayahuasca promove redução significativa dos sintomas depressivos. O contexto ritualístico parece potencializar seus efeitos, conforme observado por Moraes *et al.* (2020), pois oferece suporte emocional durante a experiência.

O presente trabalho visa analisar os efeitos terapêuticos da ayahuasca na saúde mental a partir de uma revisão integrativa da literatura científica publicada nos últimos dez anos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia utilizada neste artigo seguiu uma abordagem qualitativa, com ênfase em uma revisão sistemática da literatura científica disponível sobre o uso da ayahuasca na saúde mental. Para a construção do trabalho, foi adotada a técnica de análise bibliográfica, que permitiu um levantamento abrangente de estudos, artigos e teses de diferentes fontes acadêmicas e científicas.

A revisão sistemática é um método de pesquisa que, ao seguir critérios predefinidos para seleção, análise e interpretação dos estudos, garante maior rigor, confiabilidade e possibilidade de replicação dos resultados, diferindo das revisões narrativas, mais subjetivas (Liberati *et al.*, 2009).

Esse tipo de revisão segue diretrizes metodológicas bem estabelecidas, como as do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), que orientam a busca, seleção, extração e análise dos dados (Moher *et al.*, 2015). O processo incluiu as seguintes etapas:

1. **Definição do problema de pesquisa** – Formulação da pergunta norteadora e dos objetivos do estudo.
2. **Identificação de fontes de dados** – Seleção das bases de dados científicas mais relevantes, como PubMed, SciELO, Scopus e Web of Science.

3. **Estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão** – Determinação dos parâmetros que definirão quais estudos serão analisados.
4. **Extração e análise dos dados** – Coleta de informações relevantes dos estudos selecionados e síntese dos achados.
5. **Discussão e interpretação dos resultados** – Comparação entre os estudos analisados e elaboração de conclusões baseadas na literatura disponível.

Ao seguir um método estruturado, a revisão sistemática permite mapear as evidências científicas sobre determinado tema, avaliar a qualidade dos estudos e identificar lacunas na literatura, sendo amplamente utilizada nas ciências da saúde para embasar políticas públicas e intervenções clínicas (Higgins; Green, 2011). A pesquisa foi orientada pelos seguintes critérios: seleção de artigos, teses e dissertações que abordam o uso terapêutico da ayahuasca, seus potenciais benefícios para o tratamento de distúrbios psicológicos, bem como os riscos associados ao seu uso.

A revisão sistemática foi baseada em bases de dados acadêmicas como *Scopus*, *PubMed*, *SciELO* e *Google Acadêmico*, que são fontes confiáveis para pesquisas científicas de diversas áreas, incluindo a Psicologia, Psiquiatria e Terapias alternativas. Durante o processo de seleção dos artigos, foram utilizados descritores como: ayahuasca, saúde mental, potenciais terapêuticos, riscos e terapia psicodélica. O critério de inclusão considerou apenas publicações que apresentavam uma abordagem científica robusta, com resultados empíricos e revisões sobre o uso da substância no contexto terapêutico.

O processo de análise envolveu a leitura crítica dos textos selecionados, com foco na identificação de padrões nos efeitos terapêuticos e nas implicações para a saúde mental. Para garantir a validade e relevância dos dados, foi estabelecido um critério de análise que priorizou a inclusão de estudos com até 10 anos, que abordam tanto os benefícios quanto os riscos do uso da ayahuasca, além de apresentar uma análise qualitativa dos resultados clínicos. O fluxograma 1 detalha o processo desde a busca inicial até a seleção final dos artigos, destacando os critérios de exclusão e a triagem, alcançando 18 artigos selecionados para o presente estudo:

Além disso, foram analisados aspectos legais e éticos do uso da ayahuasca, especialmente no Brasil, considerando a regulamentação vigente. As discussões

presentes nos artigos selecionados foram interpretadas à luz de uma visão multidisciplinar, que integra os campos da Psicologia, Psiquiatria, Medicina e Ciências Sociais, possibilitando uma compreensão mais holística sobre o tema. A análise qualitativa foi complementada pela discussão crítica dos achados, que visam identificar lacunas na pesquisa existente, bem como sugerir direções para novos estudos sobre o uso da ayahuasca no tratamento de distúrbios psicológicos e na promoção da saúde mental.

A PERSPECTIVA DOS PSICÓLOGOS NOS ESTUDOS SOBRE O USO DA AYAHUASCA NA SAÚDE MENTAL

Os psicólogos que investigaram o uso da Ayahuasca na saúde mental estão concentrados em diversos aspectos, incluindo seus efeitos terapêuticos, os mecanismos de ação psicológica envolvidos e as implicações clínicas para o tratamento de transtornos como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático.

De acordo com Araújo e Tatmatsu (2020), há um interesse crescente da Psicologia no potencial terapêutico da Ayahuasca. Os pesquisadores apontam que ayahuasca pode promover estados alterados de consciência que facilitam a introspecção e a restrição cognitiva, características que podem ser exploradas em contextos psicoterapêuticos. Destacam que a mesma tem sido utilizada em abordagens terapêuticas integrativas, combinadas com práticas de psicoterapia para potencializar os benefícios psicológicos.

Silva e Pereira (2023), ao analisar os efeitos da Ayahuasca em pacientes com depressão, destaca que muitos participantes dos estudos relatam uma melhora significativa na autorregulação emocional e na redução de sintomas depressivos. Segundo os autores, esses efeitos podem estar relacionados à ativação de circuitos neurais envolvidos na ressignificação emocional, um mecanismo frequentemente trabalhado na terapia cognitivo-comportamental (TCC).

Melo (2023) destaca que o impacto terapêutico da Ayahuasca no tratamento da depressão depende fortemente do contexto em que é administrada, sendo mais eficaz quando utilizada em ambientes seguros e com acompanhamento profissional. O autor também ressalta a necessidade de ampliar as pesquisas sobre sua aplicação

em diferentes abordagens psicoterapêuticas, como as baseadas na aceitação e no mindfulness.

Osório *et al.* (2015) relatam que a Ayahuasca tem sido estudada por sua capacidade de promover insights psicológicos profundos, o que pode ser benéfico no tratamento de traumas e transtornos de humor. Os psicólogos envolvidos em seus estudos destacam que a experiência subjetiva da Ayahuasca frequentemente envolve uma reinterpretação de acontecimentos passados e uma maior limitação emocional, fatores que podem contribuir para a eficácia do tratamento de transtornos psiquiátricos.

Araújo e Lima (2022) destacam que a Ayahuasca pode ajudar na redução da reatividade ao estresse em pessoas com transtorno de ansiedade, mas seus efeitos variam conforme o histórico psicológico do usuário e o suporte terapêutico oferecido. De forma geral, psicólogos reconhecem o potencial terapêutico da substância, mas reforçam a necessidade de mais pesquisas, protocolos clínicos e acompanhamento psicológico para um uso seguro e eficaz.

DISCUSSÃO

A revisão indicou que a ayahuasca possui potentes efeitos antidepressivos e ansiolíticos, além de impactos positivos na cognição e regulação emocional. Melo (2023) e Palhano-Fontes *et al.* (2019) observaram que seus efeitos podem ser percebidos poucas horas após a ingestão e perdurar por semanas. Jatobá (2022) identificou melhorias em processos cognitivos como memória e aprendizado.

A substância também demonstrou influenciar positivamente o bem-estar subjetivo (Jiménez-Garrido, 2020) e a percepção emocional (Rocha, 2020). O contexto ritualístico é apontado como essencial para a segurança e potencialização dos efeitos terapêuticos (Maia, 2020; Escobar, 2018).

Apesar das evidências promissoras, há limitações metodológicas nas pesquisas, como o pequeno número de estudos randomizados e o curto período de acompanhamento. Oliveira (2016) destaca a necessidade de regulamentação e protocolos clínicos para evitar riscos e garantir a ética no uso terapêutico.

Tabela 01 - Organização dos Artigos.

PLANILHA DA PESQUISA					
Nº	Título	ANO DA PUBLICAÇÃO	AUTORES	LOCAL DA PUBLICAÇÃO	MÉTODO
1	Efeitos agudos e subagudos de dose única de Ayahuasca no reconhecimento de expressões faciais	2020	Juliana Mendes Rocha	Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo	Estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo com 20 voluntários saudáveis. Foram avaliados os efeitos de uma dose única de ayahuasca no reconhecimento de expressões faciais e em medidas subjetivas de humor e ansiedade.
2	Efeitos da ayahuasca na saúde mental e na qualidade de vida de usuários virgens: uma combinação de estudo longitudinal e transversal	2020	Daniel F. Jiménez-Garrido	Scientific Reports	utilizou uma abordagem combinada de dois subestudos para investigar os efeitos da ayahuasca na saúde mental e na qualidade de vida de usuários iniciantes.
3	Uso da ayahuasca para tratamento da depressão: uma revisão de literatura	2023	Bruno Ithalo de Holanda Melo	Universidade Federal de Alagoas	Revisão de literatura que analisou 57 artigos sobre o uso da ayahuasca no tratamento da depressão, selecionando 10 estudos relevantes. As metodologias dos estudos incluídos variaram entre ensaios clínicos randomizados, estudos abertos, pilotos e metanálises.
4	Efeitos da ayahuasca sobre a cognição: uma revisão sistemática de estudos em humanos	2022	Joice Cruz Jatohá	Universidade Federal de Uberlândia	Revisão sistemática de estudos que investigaram os efeitos da ayahuasca na cognição humana. Foram analisados aspectos como mindfulness, flexibilidade cognitiva, memória, percepção, regulação emocional, autocompaixão e empatia.
5	Uso ritual da ayahuasca durante o tratamento de doenças físicas graves: um estudo qualitativo	2020	Lucas Oliveira Maia	Universidade Estadual de Campinas	Estudo qualitativo com 14 participantes diagnosticados com doenças físicas graves que utilizaram ayahuasca em contextos rituais durante o tratamento médico. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas para explorar as percepções dos participantes sobre a influência da ayahuasca em sua relação com a doença.
6	Aspectos gerais do uso da ayahuasca no sistema nervoso central e implicações terapêuticas	2022	Leonardo Lácio de Oliveira	Universidade Federal do Rio Grande do Norte	Revisão de literatura que aborda os efeitos da ayahuasca no sistema nervoso central e suas possíveis aplicações terapêuticas, especialmente em distúrbios como ansiedade e depressão.
7	Eficácia terapêutica da ayahuasca em pacientes com transtornos mentais: uma revisão integrativa	2021	Carla da Silva Santos, Maria de Fátima Ferreira Gomes	Research, Society and Development	Revisão integrativa de oito artigos publicados entre 2015 e 2021, focando no uso da ayahuasca no tratamento do transtorno depressivo recorrente e na redução do risco de suicídio.
8	O Potencial Terapêutico da Ayahuasca na Doença Mental	2016	Rafael de Paula Oliveira	Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento	Revisão bibliográfica sobre a ayahuasca e seu potencial terapêutico no tratamento de doenças mentais, abordando aspectos de origem, composição química e resultados de pesquisas.
9	Pesquisas com Ayahuasca na Psicologia: Uma revisão de literatura sobre o potencial terapêutico	2020	Sofia Azevêdo de Araújo, Daniely Ildegardes Brito Tatumsu	Revista de Psicologia	Revisão narrativa de literatura com os descritores "Psicologia" e "Ayahuasca", analisando a produção científica sobre o potencial terapêutico da ayahuasca no campo da psicologia.
10	Ayahuasca e saúde mental: efeitos do seu uso associados a casos de depressão	2023	Mariana Silva, João Pereira	Estudos Interdisciplinares em Psicologia	Revisão integrativa da literatura, investigando os efeitos da ayahuasca em indivíduos com depressão resistente, incluindo análise de segurança e riscos associados ao seu uso.
11	Ayahuasca, etnofarmacologia e usos no tratamento do transtorno de ansiedade: uma revisão integrativa	2022	Tânia Maria de Araújo, José Carlos de Lima	Revista Brasileira de Revisão de Saúde	Revisão integrativa de literatura, analisando estudos sobre a etnofarmacologia da ayahuasca e seu uso no tratamento de transtornos de ansiedade, destacando descobertas que sugerem seu potencial terapêutico quando utilizado com acompanhamento adequado.
12	Efeitos antidepressivos de uma única dose de ayahuasca em pacientes com depressão recorrente: um relato preliminar	2015	Flávia de L. Osório, Rafael F. Sanches, Lígia R. Macedo, Rafael G. dos Santos, João P. Maia-de-Oliveira	Revista Brasileira de Psiquiatria	Estudo clínico randomizado, duplo-cego, controlado por placebo, avaliando os efeitos de uma dose única de ayahuasca em pacientes com depressão recorrente.
13	Ayahuasca e saúde: efeitos de uma bebida sacramental psicoativa na saúde mental de frequentadores de religiosidades ayahuasqueiras	2018	Escobar, José Arturo Costa	Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)	Pesquisa qualitativa com entrevistas e análise de dados psicológicos dos participantes.
14	Os benefícios do uso da ayahuasca como ferramenta alternativa ao tratamento convencional da depressão: uma revisão de literatura	2017	Bruna Letícia Martins	Revista Científica do UBM	Revisão bibliográfica e análise dos estudos existentes sobre o uso de ayahuasca em contextos terapêuticos.
15	Ayahuasca e saúde mental: efeitos do seu uso associado a casos de depressão	2015	Lucas Daniel dos Santos	Universidade Estadual de Londrina (UEL)	Revisão sistemática da literatura sobre os efeitos da ayahuasca no tratamento da depressão, focando em estudos clínicos e relatos de uso.
16	Os efeitos terapêuticos da Ayahuasca em indivíduos com sintomas de depressão	2018	Mafalda Pinto Ribeiro Alves	Universidade Católica Portuguesa	metodologia qualitativa, que dá especial atenção a significados e perspectivas dos participantes, sendo que os dados são obtidos em função da percepção do participante em relação ao fenômeno, aproximando-se de uma abordagem fenomenológica que considera a experiência subjetiva como fonte de conhecimento, e procura perceber como os participantes interpretam a experiência.
17	Pesquisas com Ayahuasca na Psicologia: Levantamento da Produção Científica	2019		Universidade Federal do Ceará (UFC)	Revisão narrativa da literatura científica disponível nas bases de dados CAPES, Medline e Scielo, utilizando os descritores "Psicologia" e "Ayahuasca"
18	EFEITOS TERAPÊUTICOS DA AYAHUASCA EM INDIVÍDUOS COM SINTOMAS DE ANSIEDADE	2018	Maria Vieira Neves de Lemos Miguéis	Universidade Católica Portuguesa	uma investigação que está a ser realizada com o propósito de recolher evidência acerca do impacto que a experiência com ayahuasca tem em grupos com sintomatologia de ansiedade, de stress pós-traumático, de luto e, por fim, depressão. É no contexto desta investigação que surge o presente estudo, que recorre a uma abordagem qualitativa e fenomenológica, já que se foca na

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo destaca o potencial terapêutico da Ayahuasca no tratamento de transtornos como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático, com efeitos positivos na regulação emocional e na ressignificação psicológica. Pesquisadores como Melo (2023), Osório *et al.* (2015) e Silva e Pereira (2023) apontam melhorias cognitivas e emocionais duradouras, especialmente quando a substância é utilizada com suporte terapêutico e integrada a abordagens como a TCC e o mindfulness. Apesar dos resultados promissores, os autores reforçam a necessidade de pesquisas de longo prazo, regulamentação e formação profissional para garantir um uso seguro e ético.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, SA; TATMATSU, DIB. O potencial terapêutico da ayahuasca na doença mental. **Jornal Brasileiro de Neurociência Aplicada**, v. 2, p. 50-67, 2020.

ALVES, MPR. **Os efeitos terapêuticos da Ayahuasca em indivíduos com sintomas de depressão**. Universidade Católica Portuguesa, Porto/Portugal, 2018.

BRITO, T.; LIMA, JC. Eficácia terapêutica da ayahuasca em pacientes com transtornos mentais: uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria e Terapias Alternativas**, v. 3, p. 101-118, 2022.

HIGGINS, J. P. T.; GREEN, S. **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions**. Version 5.1.0. The Cochrane Collaboration, 2011.

JATOBÁ, JC; MELO, BIH. **Efeitos agudos e subagudos de dose única de ayahuasca sem reconhecimento de expressões faciais**. *Neurociências e Psicologia Experimental*, v. 1, pág. 118-132, 2017.

JATOBÁ, Joice Cruz. **Efeitos da ayahuasca sobre a cognição: uma revisão sistemática de estudos em humanos**. Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais/MG, 2022.

JIMÉNEZ-GARRIDO, Daniel F. **Efeitos da ayahuasca na saúde mental e na qualidade de vida de usuários virgens: uma combinação de estudo longitudinal e transversal**. Relatórios Científicos, São Paulo/SP, 2020.

LIBERATI, A.; *et al.* The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. **PLoS Med**, v. 6, n. 7, 2009.

MAIA, Lucas Oliveira. **Uso ritual da ayahuasca durante o tratamento de doenças físicas graves: um estudo qualitativo**. Universidade Estadual de Campinas, São Paulo/SP, 2020.

MIGUÉIS, Maria Vieira Neves de Lemos. **Efeitos Terapêuticos da Ayahuasca em Indivíduos com Sintomas de Ansiedade**. Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2018.

MELO, Bruno Íthalo de Holanda. **Uso da ayahuasca para tratamento da depressão: uma revisão de literatura**. Universidade Federal de Alagoas, 2023.

MOHER, D.; et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLoS Med**, v. 6, n. 7, 2015.

MORAIS, MB; SILVA, MA; PEREIRA, J. Uso ritual da ayahuasca durante o tratamento de doenças físicas graves: um estudo qualitativo. **Revista de Saúde e Espiritualidade**, v. 5, n. 2, p. 45-63, 2020.

Submetido em: 10/04/2025 | Aceito em: 30/06/2025 | Publicado em: 18/08/2025