



**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

ALAN SOUSA ROSENO

**O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PERSPECTIVA DE REDUÇÃO DA
ANSIEDADE**

**ICÓ – CE
2022**

ALAN SOUSA ROSENO

O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PERSPECTIVA DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE

Monografia apresentado à Coordenação como requisito para título de Bacharel em Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS, como requisito para obtenção de nota.

Orientadora: Prof.^a Msc. Cleciana Alves Cruz.

ALAN SOUSA ROSENO

O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PERSPECTIVA DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE

Monografia apresentado à Coordenação como quesito para título de Bacharel em Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS, como requisito para obtenção de nota.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Me. Cleciana Alves Cruz
Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS
Orientadora

Prof.^a Esp. Clélia Patrícia da Silva Limeira
Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS
1^a Examinadora

Prof. Dr. Helton Colares da Silva
Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS
2^o Examinador

AGRADECIMENTO

Para chegar ao objetivo final de quando traçamos uma meta, contamos com a ajuda de muitas pessoas, afinal, ninguém vence sozinho. Ao longo destes cinco anos na Universidade, convivi com pessoas diferentes, com pensamentos diferentes e que fizeram parte da minha trajetória acadêmica. É com este pensamento que agradeço, humildemente, cada uma das pessoas que citarei aqui.

Primeiramente agradeço a Deus porque sem ele nada seria possível, por ter me mantido na trilha certa durante toda minha trajetória com saúde e forças para chegar até o final e pelos dons que ele me deu nesta existência que serviram na realização deste projeto. Obrigado Deus por ser minha perseverança durante toda a minha vida. Agradeço também as intercessões de Nossa Senhora da Conceição, pois tiveram dias difíceis que somente o aconchego de seu manto me acalmava e me protegia. Obrigado Nossa Senhora.

Agradeço aos meus pais Maria Cleoneide Sousa de Oliveira e Otácio Roseno de Lima meus exemplos diários por todo o esforço investido na minha educação e sua presença de amor incondicional na minha vida. Esta monografia é a prova de que os esforços deles pela minha educação não foram em vão e valeram a pena. Agradeço a minha irmã Maria Clara Sousa Roseno pelo carinho, atenção e apoio que me deu durante toda a minha vida. Obrigado Família amo vocês.

Meu agradecimento eterno a minha avó paterna Cosma Rosa de Lima (*in memory*) por todo seu amor e seus ensinamentos.

À minha orientadora Cleciana Alves Cruz pela confiança depositada, por sua dedicação e paciência durante o projeto. Seus conhecimentos fizeram grande diferença no resultado final deste trabalho. Aos professores e preceptores pelo apoio teórico, prático e técnico prestado durante toda minha graduação. Obrigado Professores.

Aos meus colegas de sala em especial aos amigos que a faculdade me presenteou Anna Maria Saraiva Barboza e Eliabe Alves de Lima que trilharam comigo esse mesmo caminho árduo e de amadurecimento. Vivi com eles alguns dos melhores momentos da minha vida e levarei cada um no meu coração e na memória. Obrigado amigos, amo vocês.

Agradeço as pessoas especiais de fora da vida acadêmica, Geovane Araújo Xavier que sempre esteve do meu lado ensinando a ter paciência e nunca mediu esforços para me ajudar no que necessitasse e precisasse. Aos meus tios Rita de Cássia e Luenilson de Sousa que por alguns períodos da graduação me abrigou em sua residência tornando minha segunda casa. A Carlos Alan Diogenes que com seu dom de sempre ajudar, sempre esteve disposto a cuidar e

zelar por mim, fazendo o possível para ajudar nas formatações do TCC. Gratidão por tudo que vocês fizeram.

Aos meus amigos e amigas de fora da universidade, em especial os amigos do Rojão é Grande (Erica, Nayara, Josefa, Maria, Jéssica, Francisco, Dayane, Keila) e aos amigos da Noite de Luar (Moisés, Anderson, Magaiver, Lucenilda, Samuel) que sempre me proporcionaram momentos de lazer e divertidos fazendo com que os dias difíceis fossem encarados com leveza, além de trazer para a jornada da vida aventuras e experiências marcantes. Obrigado pelos momentos.

Por último, mas não menos importante a toda minha família a qual cito os nomes dos meus avós Otávio Roseno de Lima, Luís Nunes de Oliveira e Maria Nilce de Sousa representando todos os meus tios e tias, primos e primas, que sempre me incentivaram na busca pelos estudos.

Meus agradecimentos sinceros a cada um citado neste humilde lembrete. Vocês são importantes na minha vida.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CEP	Código de Endereçamento Postal
COFEN	Conselho Federal de Enfermagem
CONEP	Conselho Nacional de Saúde
COVID-19	Sars-Cov-2/Coronavírus
CPF	Cadastro de Pessoa Física
DA	Declaração de Anuência
ES	Ensino Superior
HPA	Hipotálamo-Pituitária-Adrenal
MEC	Ministério da Educação
MPB	Música Popular Brasileira
MS	Ministério da Saúde
MT	Medicina Tradicional
MTC	Medicina Tradicional Chinesa
NIC	Classificação de Intervenções de Enfermagem
OMS	Organização Mundial de Saúde
PICs	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
SNC	Sistema Nervoso Central
SUS	Sistema Único de Saúde
TA	Termo de Autorização
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TAS	Transtorno de Ansiedade Social
TC	Terapias Complementares
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo
UBS	Unidade Básica de Saúde
UNILEÃO	Centro Universitário Leão Sampaio
UNIVS	Centro Universitário Vale do Salgado

RESUMO

ROSENO, A. S. **O Uso da Prática Integrativas na redução da Ansiedade** (Projeto de Monografia). 53 f. Curso Bacharelado em Enfermagem, Centro Universitário Vale do Salgado, Icó-CE, 2022.

A ansiedade se caracteriza como uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. No campo da saúde tem-se observado uma crescente aceitação das terapias integrativas e complementares. Na Classificação de Intervenções de Enfermagem (NIC) inclui intervenções que devem ser desenvolvidas pelo enfermeiro para minimizar a ansiedade, além de tensão e estresse, pois é necessário considerar a eficácia das Práticas Integrativas, visando uma diminuição em níveis de estresse, fazendo uso de estimulação em pontos estratégicos e focando a atenção nas particularidades do sujeito. O estudo tem como objetivo geral: Compreender o uso das práticas integrativas em graduandos do Centro Universitário Vale do Salgado na perspectiva de redução de transtornos ansiosos; e, Específicos: Identificar uso ou não das principais práticas integrativas e complementares utilizadas na redução da ansiedade; Descrever os benefícios e/ou riscos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no controle dos níveis e estado de ansiedade em estudantes; Caracterizar as condições do uso das práticas integrativas para o bem-estar do entrevistado. A pesquisa consiste em um estudo de campo, exploratório, descritivo com abordagem qualitativa. A pesquisa ocorreu no Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS, onde a população de estudo constitui-se de 28 (vinte e oito) acadêmicos do curso de enfermagem. O instrumento de coleta de dados constituiu por questionamentos relativos a informações dos entrevistados, bem como, por um roteiro de entrevista direcionado pelos objetivos do estudo proposto. A entrevista foi gravada por meio de um aplicativo gravador de voz instalado em *smartphone Android Samsung Galaxy J5*. Os dados coletados foram analisados pela técnica de análise de conteúdo proposta por Laurence Bardin. Para realização desta pesquisa decorreram-se de tomados procedimentos éticos respaldados à Resolução 466/12 não maleficência, beneficência. Mediante o relato dos entrevistados, foram apresentadas e encontradas 4 (quatro) categorias para obter os resultados sendo elas: Categoria I – Conhecimento sobre Práticas Integrativas e Complementares: Categoria II – Acadêmicos de Enfermagem que se consideram ansiosos e as Práticas Integrativas usadas para redução de ansiedade: Categoria III – Riscos das terapias integrativas para a ansiedade: Categoria IV – Benefícios do uso das práticas integrativas e complementares que podem causar na ansiedade. Conclui que, ao contrário dos efeitos colaterais dos medicamentos usados no tratamento convencional de ansiedade, as terapias integrativas e complementares podem ser grandes aliadas, a fim de reduzir o uso excessivo dessas drogas.

Palavras-chave: Práticas Integrativas. Ansiedade. Ensino Superior.

ABSTRACT

ROSENO, A. S. **The Use of Integrative Practice in Anxiety Reduction** (Monograph Project). 53 f. Bachelor's Degree in Nursing, Vale do Salgado University Center, Icó-Ce, 2022.

Anxiety is characterized as an emotion of human experience, being considered a natural and fundamental reaction to self-preservation, even generating feelings of apprehension and unpleasant physical changes. In the field of health, there has been a growing acceptance of integrative and complementary therapies. The Classification of Nursing Interventions (NIC) includes interventions that must be developed by nurses to minimize anxiety, in addition to tension and stress, as it is necessary to consider the effectiveness of Integrative Practices, aiming at a decrease in stress levels, using stimulation at strategic points and focusing attention on the particularities of the subject. The study's general objective is to: Understand the use of integrative practices in undergraduates from the Vale do Salgado University Center in the perspective of reducing anxiety disorders; and, Specific: Identify the use or not of the main integrative and complementary practices used to reduce anxiety; To describe the benefits and/or risks of Integrative and Complementary Practices (PICs) in the control of levels and state of anxiety in students; To characterize the conditions of use of integrative practices for the well-being of the interviewee. The research consists of an exploratory, descriptive field study with a qualitative approach. The research took place at the Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS, where the study population consisted of 28 (twenty-eight) nursing students. The data collection instrument consisted of questions regarding information from the interviewees, as well as an interview script guided by the objectives of the proposed study. The interview was recorded using a voice recorder application installed on an Android smartphone Samsung Galaxy J5. The collected data were analyzed using the content analysis technique proposed by Laurence Bardin. To carry out this research, ethical procedures were taken based on Resolution 466/12 non-maleficence, beneficence. Through the interviewees' reports, 4 (four) categories were presented and found to obtain the results, namely: Category I - Knowledge about Integrative and Complementary Practices: Category II - Nursing Students who consider themselves anxious Integrative Practices used to reduce of anxiety in nursing students: Category III - Risks of integrative therapies for anxiety: Category IV - Benefits of using integrative and complementary practices that can cause anxiety. It concludes that, contrary to the side effects of the drugs used in the conventional treatment of anxiety, integrative and complementary therapies can be great allies in order to reduce the excessive use of these drugs.

Keywords: Integrative Practices. Anxiety. University education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo Geral	11
2.2 Objetivos Específicos	11
3 REVISÃO DA LITERATURA	12
3.1 Aspectos Gerais Sobre Ansiedade	12
3.2 Rotina Universitária Mediante Situações Ansiosas	14
3.3 Práticas Integrativas e Complementares	15
3.3.1 Política Pública de Saúde	15
3.3.1 Conceito das Prática Integrativas Complementares	17
4 METODOLOGIA	22
4.1 Tipo de Estudo	22
4.2 Local de Estudo	22
4.3 Participantes da Pesquisa	23
4.4 Instrumentos e Técnicas de Coleta de Dados	23
4.5 Análise de Dados	23
4.6 Aspectos Éticos da Pesquisa	24
4.6.1 Riscos e Benefícios	25
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	27
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFENRÊNCIAS	38
APÊNDICES	43
APÊNDICE A – DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DA INSTITUIÇÃO CO- PARTICIPANTE	
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	
APÊNDICE C – TERMO DE CONSETIMENTO PÓS-ESCLARECIDO	
APÊNDICE D – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ	
APÊNDICE E – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	
ANEXOS	51
ANEXO A – TERMO DE APROVAÇÃO DO CEP	

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos ansiosos se caracterizam como uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. Por outro lado, em sua condição patológica, apresenta-se de forma mais frequente e intensa, com sintomas que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana, como evasão escolar, abandono de emprego e abuso de substâncias. Entre os vários tipos de transtornos destaca-se o de Ansiedade Social (TAS) e o de Ansiedade Generalizada (TAG), que trazem dificuldades ao convívio social e da vida em geral (LEÃO, 2018).

Um meio que se pode perceber a ocorrência de situações ansiosas é no Ensino Superior (ES), pois, tem tido nos últimos anos, mudanças, destacando-se o aumento considerável do número de novos alunos. A preocupação com o sucesso justifica-se com a observação do número alargado de estudantes que reportam problemas e dificuldades na sua transição. O estresse relacionado com a adaptação ao ES poderá conduzir os estudantes a experimentarem insatisfação, desinvestimento nos seus estudos, uma quebra na sua realização acadêmica e, até mesmo, abandono dos seus cursos e/ou instituições de ensino (ARAÚJO, 2017).

No campo da saúde tem-se observado uma crescente aceitação das terapias integrativas e complementares. Essas terapias possuem bases teórico filosóficas que se contrapõem ao modelo convencional – biomédico – cujo alicerce é o pensamento cartesiano. Seu enfoque visa um olhar holístico do ser humano, integrando os sistemas físico, psicológico, social e espiritual. A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece a importância e a eficácia das práticas integrativas e complementares (FUSCO, 2018).

Na Classificação de Intervenções de Enfermagem (NIC) inclui intervenções que devem ser desenvolvidas pelo enfermeiro para minimizar a ansiedade, além de tensão e estresse, pois é necessário considerar a eficácia das Terapias Integrativas, visando uma diminuição em níveis de estresse, fazendo uso de estimulação em pontos estratégicos e focando a atenção nas particularidades do sujeito (ALBUQUERQUE, 2020).

A saúde mental dos estudantes universitários tornou-se foco de atenção não só dos especialistas da área de saúde, mas da sociedade em geral, pois o sofrimento emocional do estudante não se limita a ele próprio, tendo impacto emocional sobre sua relação familiar e social. Frequentemente se expõem a situações estressantes, o que pode levá-los a um mau desempenho acadêmico, adoecimento psíquico, risco de suicídio ou dificuldade no tratamento

de doenças (LEÃO, 2018). Diante dos achados, surgiu a seguinte questão norteadora: Será que os acadêmicos utilizam às práticas integrativas como perspectiva para redução de ansiedade?

Instigado pelo brilho terapêutico promovido pelas práticas integrativas, pode-se perceber o quão grande era seu poder junto a disciplina de Optativa II – Práticas Integrativas e Complementares oferecida na grade curricular do curso de Bacharelado em Enfermagem. Bem como, em experiências pessoais e familiares de resultados positivos do uso dessas práticas no tratamento e controle de ansiedade. Logo, o desejo por detrás de realizar este projeto parte de uma curiosidade pessoal do pesquisador de entender o uso das PICs no processo de redução da ansiedade e, bem como, funciona para diferentes pessoas que procuram tratamentos alternativos.

Este estudo torna-se relevante para os acadêmicos por sensibilizar quanto a importância de se conhecer estas práticas, com vistas a minimizar os impactos da medicalização e colaborar para a manutenção da qualidade de vida. Para a enfermagem, por possibilitar uma compreensão de incorporá-las na assistência de enfermagem, seja através da educação em saúde ou de intervenções de enfermagem e difundir ainda mais os conhecimentos dessas práticas entre a população, atraindo potenciais pacientes que se identifiquem com as terapias abordadas. Para a comunidade científica e social, por meio de gerar novas informações nessa temática de estudo, e conceder novas possibilidades de pesquisa nesta área.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Compreender o uso das práticas integrativas em graduandos do Centro Universitário Vale do Salgado na perspectiva de redução de transtornos ansiosos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar uso ou não das principais práticas integrativas e complementares utilizadas na redução da ansiedade;
- Descrever os benefícios e/ou riscos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no controle dos níveis e estado de ansiedade em estudantes;
- Caracterizar as condições do uso das práticas integrativas para o bem-estar do entrevistado.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ASPECTOS GERAIS SOBRE ANSIEDADE

Tendo que a Ansiedade é a hiperatividade do Sistema Nervoso Autônomo e caracterizada por uma condição com variados impactos, é possível que seja comprometida para distorção de percepção sendo ainda acompanhada por queixas somáticas, onde, pode ocasionar que o indivíduo seja suscetível a doenças oportunistas. Pessoas ansiosas sofrem com sintomas físicos e psicológicos, sintomas esses que aparecem gradativamente e muitas vezes não são objeto de consideração até que comecem a ficar mais frequentes, persistentes e intolerantes (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

A ansiedade patológica, por outro lado caracteriza-se por ter uma duração e intensidade maior que o esperado para a situação, e além de não ajudar a enfrentar um fator estressor, ela dificulta e atrapalha a reação. Sabendo que as pessoas que sofrem com transtornos ansiosos podem manifestar sentimentos incomuns, como fobias, medos excessivos, angustias a longo prazo, preocupações extravagantes, e esse transtorno atrapalha a vida e desenvolvimento social e pessoal dos indivíduos. (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

Entre os principais neurotransmissores relacionados à fisiopatologia desses transtornos estão a serotonina, a dopamina e o glutamato. O glutamato é o principal neurotransmissor excitatório do sistema nervoso central (SNC) pois tem uma relevante função da neurotransmissão glutamatérgica nos transtornos ansiosos. A exposição prolongada e frequente a eventos estressores externos desencadeia uma resposta fisiológica e comportamental, que cronicamente acarreta em mudanças funcionais persistentes, devido à ativação do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA) e consequente liberação constante de cortisol (BOFF *et al*, 2021).

A rotina e o “corre-corre” do dia a dia provocam *stress* ocasionando vários transtornos na vida de um ser humano, principalmente dos estudantes universitários, sendo um período de vulnerabilidade por conta das várias transformações em suas vidas como neurológicas, fisiológicas e psicológicas que acometem especialmente os indivíduos mais jovens, podendo aumentar significativamente os níveis de ansiedade. Períodos de Avaliações, Seminários, Apresentações de Trabalhos, Seleções Acadêmicas são exemplos de aumento nos níveis de ansiedade destes universitários (BARBOSA, 2019).

A ansiedade generalizada (AG) costuma ser uma doença crônica, com curtos períodos de remissão e importante causa de sofrimento durante vários anos. É uma

preocupação exagerada que pode abranger diversos eventos ou atividades da vida da pessoa e pode vir acompanhado de sintomas como irritabilidade, tensões musculares, perturbações no sono, dor de cabeça, falta de ar, suor em excesso, palpitações, problemas gastrointestinais, irritabilidade e facilidade em alterar-se. Muitas vezes faz-se necessário o uso de medicação (antidepressivos e/ou ansiolíticos) por um determinado período (RAMOS, 2009).

Timidez é uma característica apresentada por grande parte da população e não necessariamente constitui-se em doença. Ela está presente em diversas situações, como por exemplo, nos relacionamentos sociais e no início de relacionamentos amorosos, nas situações de falar ou se expor em público. Quando esse quadro de timidez se apresenta de maneira exagerada, pode vir a ser uma Ansiedade Social (AS), doença de curso crônico, onde apresenta-se como um medo excessivo de humilhação ou embaraço em vários contextos sociais, como falar, comer, escrever ou praticar atividades físicas e esportivas em público. É caracterizada por sudorese, batimentos rápidos do coração, tremor das mãos, falta de ar e sensação de "frio" na barriga (CLEMENTE *et al*, 2019).

O Transtorno de Pânico se caracteriza pela ocorrência espontânea de ataques de pânico que duram quase sempre menos de uma hora com intensa ansiedade ou medo, junto com sintomas como palpitações, respiração ofegante e até mesmo medo de morrer. O primeiro ataque de pânico muitas vezes é completamente espontâneo, embora os ataques de pânico, em geral, ocorram após excitação, esforço físico, atividade sexual ou trauma emocional (RAMOS, 2009).

No Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é uma doença em que o indivíduo apresenta obsessões e compulsões, ou seja, sofre de ideias ou comportamentos que podem parecer absurdos ou ridículos para a própria pessoa e para os outros e mesmo assim são incontroláveis, repetitivas e persistentes. A pessoa é dominada por pensamentos desagradáveis de natureza sexual, religiosa, agressiva entre outros, que são difíceis de afastar da mente. As compulsões são comportamentos, gestos, rituais ou atitudes muitas vezes iguais e repetitivas, conscientes e quase sempre incontroláveis. As obsessões tendem a aumentar a ansiedade da pessoa ao passo que a execução de compulsões a reduz (SILVA, 2021).

O transtorno de estresse pós-traumático acontece quando se vivencia um trauma emocional de grande magnitude. Esses traumas incluem guerras, catástrofes naturais, agressão física, estupro e sérios acidentes. As situações estão relacionadas a uma ameaça real ou possível à sua vida ou integridade física e mental. A pessoa tem recordações com muita aflição, incluindo imagens ou pensamentos do trauma vivenciado. Sonhos amedrontadores também podem ocorrer e o indivíduo pode agir ou sentir como se o evento traumático

estivesse ocorrendo novamente, sendo um grande sofrimento psicológico (CLEMENTE *et al*, 2019).

O medo é uma reação que tem por função nos proteger do perigo. É o medo que nos faz cuidar na hora de atravessar a rua, que nos protege de enfrentar situações onde nossa vida ou integridade possam estar correndo perigo. Porém quando o medo se torna excessivo e passa a atrapalhar a vida do indivíduo, ao invés de o auxiliar, sendo assim ele pode ser considerado uma fobia. Os quadros fóbicos têm como característica evitar um objeto ou uma determinada situação, tal como, medo de voar, de altura, de animais, de tomar uma injeção ou ver sangue (VIEIRA *et al*, 2021).

3.2 ROTINA UNIVERSITÁRIA MEDIANTE SITUAÇÕES ANSIOSAS

A cada período do curso superior surgem novas exigências, habilidades e competências a serem desenvolvidas, como se as cobranças e suas consequências fossem um processo crescente. De maneira geral, a ansiedade é tida como uma resposta fisiológica, mas pode estar relacionada a certas doenças como; depressão e diversos transtornos mentais, tornando-se um alvo importante de estudos (ALBUQUERQUE *et al*, 2020).

Os graduandos, ao ingressarem na universidade, apresentam dificuldades ao entrar em um contexto ainda desconhecido, o que interfere no processo subjetivo de bem-estar, ocasionando quadros de tensão e ansiedade. Além de adentrarem num mundo desconhecido e cheio de novas regras durante o processo de formação, estão expostos a situações de desgaste emocional e privações (BARBOSA, 2019).

O estilo de vida influencia na qualidade da autonomia de trabalho. Alunos quando possuem bem-estar com a vida, sentem-se mais dispostos para o trabalho, caso ao contrário suas rotinas acabam sendo exaustivas e com menos disposição para estudar e trabalhar. Assim, os estudantes que trabalham vivem atualmente um duplo impasse. Ao mesmo tempo em que precisam trabalhar para estudar e estudar para conseguir uma melhor qualificação profissional muitas vezes não sentem motivados e confiantes (SIQUEIRA; DIAS, 2014).

A questão do trabalho está relacionada à produção capitalista e, por tanto, existe algumas categorias de análise, tais como: condições de trabalho e de estudo, necessidade de formação, predominância do trabalho sobre o estudo, dificuldade de conciliar tempo de estudo e de trabalho. Os estudantes trabalham demasiadas horas por dia para terem condições de

estudar, mas se não estudarem não terão chances melhores de trabalho. Atualmente, conciliar tempo de trabalho e tempo de estudo é a seu principal dilema (SIQUEIRA; DIAS, 2014).

Não sendo diferente na educação profissionalizante e superior, os fatores geradores de estresse em acadêmicos como na fase de transição em relação ao estilo de vida, grande volume de informações, limitações de tempo para estudar, avaliações, competições entre estudantes e questões de cunho pessoal e familiar. (ALBUQUERQUE, 2020).

No cenário da aprendizagem, os níveis de ansiedade apresentados devem ser considerados saudáveis até o momento que não acarrete em sofrimento mental. Sabe-se que a tensão em excesso por parte dos alunos é extremamente prejudicial ao indivíduo que necessita de um ambiente calmo para que haja uma interação com os outros e com o meio, consolidando assim, a aprendizagem (OLIVEIRA, 2017).

O mercado de trabalho no campo de ensino traz consigo a ansiedade dos jovens por entrar o mais rápido possível no mercado profissional e até mesmo encontrar um emprego antes de terminar a graduação. Embora tenham esta ansiedade e entusiasmos, por outro lado, pode acontecer momentos de desespero e aflição por medos de desempregos e até mesmo de ficarem ociosos (SIQUEIRA; DIAS, 2014).

3.3 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

3.3.1 Política Pública de Saúde

A construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) iniciou-se a partir do atendimento das diretrizes e recomendações de várias conferências nacionais de saúde e das recomendações da OMS. Nesse processo, tornou-se imperiosa a realização de diagnóstico situacional das práticas no SUS, com destaque para: a inserção dessas práticas no SUS, o levantamento da capacidade instalada, o número e o perfil dos profissionais envolvidos, a capacitação de recursos humanos, a qualidade dos serviços, entre outros. Em fevereiro de 2006, o documento final da política, com as respectivas alterações, foi aprovado por unanimidade pelo Conselho Nacional de Saúde e consolidou-se, assim, a PNPIC no SUS, publicada na forma das portarias ministeriais nº 971, de 3 de maio de 2006, e nº 1.600, de 17 de julho de 2006 (BRASIL, 2015).

Seu principal objetivo é incorporar e implementar a PNPIC no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde. Tendo suas

diretrizes o Incentivo à inserção da PNPIC em todos os níveis de atenção, com ênfase na atenção básica, desenvolvimento em caráter multiprofissional, implantação e implementação de ações e fortalecimento de iniciativas existentes e a articulação com a Política Nacional de Atenção à Saúde dos Povos Indígenas e demais políticas do Ministério da Saúde (BRASIL, 2015).

A Portaria nº 633, de 28 de março de 2017, estabelece que a adesão do enfermeiro às práticas é interessante para usuários do serviço público de saúde. É de grande valia que os profissionais estejam capacitados para informar e atender os clientes sabendo dos benefícios e riscos que eles geram e também reconhecer efeitos colaterais. Assim, nesse âmbito, gera interesse ao enfermeiro na área da saúde contando que o mesmo seja apto para aplicar as práticas. O Enfermeiro é um dos profissionais requisitados a desenvolver em seu processo de trabalho estas práticas, desde que, capacitado para tal função (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

A expansão do uso das práticas complementares, propicia novas opções para a autonomia do enfermeiro ser exercida contanto que esteja em condições de apropriação para executá-las legalmente inseridas nas normas do Ministério da Saúde como por exemplo a acupuntura, a qual o enfermeiro tem respaldo legal para praticar e está amparado pela Resolução COFEN nº 585/2018 que reconhece e estabelece a acupuntura como especialidade e/ou qualificação do enfermeiro (PENNAFORT *et al.*, 2012).

De acordo com o código de ética de enfermagem; o Enfermeiro atua na promoção, prevenção, recuperação e na reabilitação, com isso seguindo os preceitos éticos e legais surge uma ampla autonomia para desenvolver esses tratamentos e atividades, não precisando de prescrições médicas e podendo ampliar as intervenções de enfermagem no processo da Sistematização da Assistência em Enfermagem - SAE (COFEN, 2017).

As Práticas Integrativas e Complementares têm suas bases fundadas na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que se utilizam do modelo holístico, cujo tratamento tem o objetivo de induzir a um estado de equilíbrio e harmonia em todo organismo. O relaxamento contribui para a redução do estímulo do ambiente, aumento da concentração, redução da frequência cardíaca e arterial, redução da tensão muscular, aumento da atenção, ocasionando aumento da flexibilidade cognitiva (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

A Organização Mundial da Saúde reconhece e incorpora as Medicinas Tradicionais e Complementares nos sistemas nacionais de saúde, que de acordo com a nomenclatura do Ministério da Saúde do Brasil, são Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS) e incluem, por exemplo, a arteterapia, *ayurveda*, biodança, dança circular,

meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, *reiki*, *shantala*, terapia comunitária integrativa, *yoga* e outros (BRASIL, 2017).

3.3.2 Conceitos das Práticas Integrativas e Complementares

A aromaterapia trata-se da utilização terapêutica dos óleos essenciais, onde pode minimizar os sintomas da ansiedade e contribuir para uma vida social e pessoal mais agradável, além de ser uma opção de tratamento eficaz e de baixo custo (CONCEIÇÃO, 2019).

Ayurveda é um estilo de prevenção e promoção de saúde, aplicada no estilo de vida mostrando que se for saudável esta pessoa terá uma vida mais saudável, ela também diz que as doenças físicas e mentais são resultadas de toxinas que ficam na fisiologia e começa a espalhar pelo corpo em forma de doenças, essas toxinas são ingeridas através de alimentos, ar poluído, falta do toque e emoções difíceis de serem controladas (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

Na Medicina Tradicional Chinesa utiliza-se métodos como a Auriculoterapia, que possibilita diagnosticar e tratar algumas patologias físicas e emocionais através de estímulos do pavilhão auricular por sementes, agulhas, cristais, laser e eletroestimulação das agulhas, provoca reações no sistema neurovegetativo em órgãos ou regiões e a Acupuntura, que tem como objetivo de realinhar e redirecionar a energia através de estimulação dos pontos sensoriais com agulhas metálicas, laser ou pressão, que estas vão estimular os nervos periféricos alterando no sistema nervoso central os neurotransmissores. Indicado como tratamento para transtorno de ansiedade (JALLES, 2020; BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

Dança Circular é uma prática de dança em roda, originada de diferentes culturas que proporciona a aprendizagem e a interconexão entre os participantes. Trabalha-se o bem-estar, equilíbrio, harmonia entre o indivíduo e o comunitário e também entre corpo-mente-espírito e autoestima. Todos dançam juntos afim de criar conexões se envolvendo com a músicas, movimentos e abrindo o coração, mente, corpo e o espírito (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

A hipnoterapia pode ser aplicada de forma terapêutica em pacientes que apresentam problemas de saúde como depressão, estresse, traumas, medo, ansiedade, distúrbios, vícios em geral e entre outros. A hipnose promove alteração do estado de consciência, permitindo um estado mais sugestionáveis, tornando assim mais fácil mudar a percepção, fazendo com que reduza significativamente a ansiedade (MONTENEGRO, 2016).

A prática da meditação é um conjunto que levam a harmonia dos estados mentais e da consciência, entendida como aprofundamento nos sentidos e estado e êxtase. Esta prática torna a pessoa mais atenta ao seu interior, desenvolvendo o autoconhecimento e diminuindo o fluxo do seu organismo (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

A Cromoterapia é definida como o conhecimento da ação e função terapêutica da cor, para o cuidado da saúde mental, psicológica e espiritual, pode ser um instrumento fundamental para formação de um ambiente mais acolhedor, proporcionando conforto e segurança aos usuários. O uso da luz e da cor pode ter um impacto significativo na concentração, atenção e nos níveis de ansiedade e estresse (CAMPOS, 2020).

A musicoterapia tem como objetivo estabelecer uma melhor conexão do indivíduo consigo melhorando a qualidade de vida, pois a música contribui para sentimentos positivos despertando lembranças boas quando escuta alguma música de momentos bons relacionados com pensamento, ativa lembranças, revive emoções, ela atinge o interior da pessoa, fazendo com que os sentimentos sejam expostos (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

A geoterapia no qual se utiliza a terra como agente principal no tratamento e prevenção de disfunções biológicas. O uso da argila no combate à ansiedade é um dos mais antigos e tradicionais recursos utilizado pela humanidade. São encontrados diversos tipos de argila, sendo que cada um tem suas indicações conforme as características apresentadas, além disso, ela pode ser utilizada em diferentes temperaturas, técnicas de aplicação e tempo de permanência e o óleo essencial também pode ser associado na argila (MAIER, 2021).

A arteterapia está inserida como uma das práticas que utiliza a arte como terapia. Pode ser desenvolvido em grupo ou individual, afim de expressar sentimentos de autoconhecimento com técnicas expressivas como desenhos, tintas de diversas cores, pinturas, música, mimica, esculturas, argila, telas, tecidos e paredes para fazer as pinturas e entre outros (BRANDÃO; CARVALHO, 2019).

A massagem é uma prática de estimulação sensorial determinada pelo toque sistêmico e pela manipulação dos tecidos. O *Tui-ná* é praticado no exterior do corpo produzindo efeitos no seu interior, contribuindo para a desobstrução dos condutos, promovendo a circulação da energia e do sangue, que regula as funções dos órgãos internos e lubrifica os tendões e ossos, permite prevenir e tratar algumas patologias e melhorar o bem-estar físico e psicológico da pessoa (CAMPOS, 2020; MAGALHÃES, 2016).

O *yoga* é uma prática integrativa e complementar de práticas espirituais, morais e físicas que pode contribuir muito, quando reconhecida e empregada perante o atual quadro de grande incidência de distúrbios ocasionados pelo estilo de vida e trabalho, como doenças

psicossomáticas e crônicas, reduz estresse, diminui frequência cardíaca, pressão arterial, alivia ansiedade, depressão e insônia, melhora na resistência física, e emocional, força e flexibilidade (FAVA, 2019).

A *Shantala* é uma prática, cujo é usada em bebês e crianças, com movimentos no corpo do bebê. Trata-se de uma massagem para criar vínculo entre o (a/s) cuidador (a/es) e o bebê, promovendo saúde de modo geral para este, reforçando vínculos afetivos, confiança, segurança, equilíbrio físico e emocional, harmoniza e equilibra os sistemas imunológicos, respiratórios, digestivos, circulatório e linfático. Além disso possibilita a estimulação das articulações e músculos contribuindo para o desenvolvimento motor (BRASIL, 2017).

A Terapia floral são essências extraídas das flores que valorizam a nossa essência, trazendo o equilíbrio de volta ao nosso organismo. O método da cura com a terapias de florais, consiste no autoconhecimento do nosso corpo e mente (SORATTO; BOTELHO, 2012).

Naturopatia é uma prática transcrita que por meio de recursos naturais do corpo para curar-se. Utiliza vários recursos terapêuticos como: plantas medicinais, águas minerais e termais, aromaterapia, fitologia, massagens, recursos expressivos, terapias corpo e mente e mudanças de hábitos, tendo que cada indivíduo tem o seu tratamento individualizado (BRASI, 2017).

A água teve, desde sempre, um papel primordial na condição humana, o termalismo por sua vez, visa compreender o uso da água mineral e sua aplicação para tratamentos de saúde. As águas termais são amplamente indicadas para relaxamento, aceleração do metabolismo, rejuvenescimento da pele, tratamentos digestivos, reumatismos, entre outras condições que lhe restituam o seu bem-estar e, conseqüentemente, melhorem a sua qualidade de vida (LOPES, 2018).

A prática da Osteopatia atua de maneira no paciente como um todo nas suas articulações e tecidos para diagnóstico e tratamento, para formular uma hipótese diagnóstica deve ter um amplo conhecimento anatômico, fisiológico e biomecânico, para que se possa elaborar planos de tratamento eficazes. Nessa prática o próprio organismo busca seu equilíbrio, pois acredita-se que o ser humano é uma fonte dinâmica e que todas as partes do seu organismo se ligam e que possui seus próprios mecanismos, nisso o da cura e da regulação (BRASIL, 2017).

A Fitoterapia também conhecida como terapia das plantas, é uma das práticas mais antigas da humanidade. Em comunidades carentes, a combinação de fatores como a pobreza, a baixa escolaridade, o sistema de saúde precário, a influência de parteiras e curandeiros

locais, assim como a facilidade de acesso às plantas medicinais, ajudam a adoção da fitoterapia como o principal e, muitas vezes, o único recurso para a prevenção e o tratamento de doenças. (CARDOSO; AMARAL, 2018).

Na Quiropraxia cujo é uma prática que lida com diagnóstico, prevenção e tratamento das disfunções sistema neuro músculo e esquelético e com os efeitos que causa no organismo acometido. Utiliza-se as mãos para o cuidado, sem usar medicamentos e procedimentos cirúrgicos, essa técnica funciona com as mãos pressionando as articulações em movimentos habituais e uniforme para abrir as articulações. (BRASIL, 2017).

A Constelação Familiar é um método que tem por objetivo estudar e analisar os padrões comportamentais de grupos familiares, e apontar quais são as deficiências existentes em seu sistema, buscando-se restabelecer um vínculo que foi rompido no passado, acarretando conflitos no âmbito familiar. A Constelação Familiar vem sendo aplicada em momento anterior a Mediação e a Conciliação (SILVA; CLEMES, 2017).

A Reflexoterapia é uma prática terapêutica muito viável por meio dos reflexos das mãos e dos pés pois acredita-se que neles é aonde tem os canais que ligam outras partes do corpo como órgãos e glândulas, são massageados os pontos chaves para ativação da homeostase e equilíbrio das regiões do corpo que está ocorrendo algum tipo de bloqueio, assim levando um relaxamento, equilíbrio, melhora a circulação sanguínea e tem uma capacidade de auto cura para este paciente, além de secretar endorfinas tem diminuição da dor e da ansiedade (BRASIL, 2017).

A homeopatia é uma prática que ao longo de sua história tem demonstrado resolutividade, baixo custo, amplo alcance e incontestável aceitação social. Esse tipo de tratamento reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) pode ser considerado como uma medicina alternativa e complementar, que pode ser direcionada para qualquer tipo de condição, seja uma doença física ou psicológica. (PUSTIGLIONE; GOLDENSTEIN; CHENCINSKI, 2017).

O *Reiki* é uma prática natural para reposição da energia vital, que ajuda o corpo a se restaurar, com relaxamento profundo e uma harmonização interior, sendo considerada uma prática que olha para o paciente como um todo, levando a ele saúde e bem-estar e promovendo a felicidade do indivíduo e das pessoas que estão ao seu redor, facilitando o equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual, órgãos do sistema nervoso, cardíaco e imunológico, auxilia no estresse, depressão e ansiedade (BRASIL, 2017).

A bioenergética é uma ferramenta terapêutica usada na Psicoterapia Corporal Biodinâmica. O trabalho da bioenergética é uma parte importante o corpo, que ajuda a relaxar

e alongar os músculos contraídos das costas, que de outra forma seria difícil. Ajuda também a acalmar a respiração e a torná-la mais profunda (MOREIRA, 2020).

A prática da Terapia Comunitária Integrativa é utilizada como ajuda mútua em grupo, promovendo ações para prevenções de doenças psíquicas e sofrimentos emocionais, cria recursos e estratégias de enfrentamento para solução dos problemas, funciona como uma troca de experiências gerando efeitos individuais e no grupo pois com isso a pessoa pode dar outros significados aos seus sofrimentos (BRASIL, 2017).

A ozonioterapia tem sido explorada como um meio auxiliar terapêutico no tratamento de diversas doenças crônicas e agudas. Devido às suas propriedades e efeitos, o ozônio é utilizado em baixas concentrações e pode ser considerado um dos tratamentos mais seguros para os dentistas e médicos no mundo, ao ser utilizado corretamente. A prática da ozonioterapia deve ser feita através de um aparelho que emite ondas de 95% oxigênio e 5% de ozônio (NESI, 2018).

A apiterapia é um método de cura natural, baseado nas propriedades medicinais do mel e de outros produtos apícolas para fins terapêuticos. Pode ser utilizada no tratamento de doenças como artrites, artroses, tendinites e infecções, seu uso também é conhecido no tratamento de doenças cardiovasculares e pulmonares (SEIJAS, 2019).

O uso das Imposição de mãos é definido pelo Glossário do Ministério da Saúde do Brasil como “prática terapêutica secular que implica um esforço meditativo para a transferência de energia vital (Qi, prana) por meio das mãos com intuito de restabelecer o equilíbrio do campo energético humano auxiliando no processo saúde-doença”. Acredita-se que a imposição de mãos pode ser benéfica para reduzir os níveis de dor, depressão e ansiedade (RIERA; PACHECO; HOSNI, 2019).

A medicina antroposófica considera que os seres humanos não podem ser compreendidos por inteiro se forem levadas em consideração apenas as suas dimensões física e emocional. A MA compreende que o ser humano possui além da matéria física, um espírito e este está presente no processo de adoecimento e de cura do paciente. Ou seja, parte do princípio de que só é possível entender um doente a partir do conhecimento da natureza humana e, queiramos ou não, ela apresenta toda essa complexidade (CARVALHO, 2020).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo, exploratória, descritiva com abordagem qualitativa.

A pesquisa de campo pode ser dividida em três grupos; quantitativo-descritivas, exploratórias e experimentais. Tem como seu objetivo reunir informações ou conhecimentos acerca de uma problemática para o qual se procura uma resposta, assim constituindo na observação de fatos e fenômenos para analisá-los (LAKATOS, 2002).

O objetivo da pesquisa exploratória é buscar entender as razões e motivações subentendidas para determinadas atitudes e comportamentos das pessoas, além de ser o contato inicial com o tema a ser analisado. Os estudos exploratórios também são baseados na pressuposição de que através do uso de procedimentos sistemáticos, pode-se desenvolver hipóteses relevantes a um determinado assunto (RÉVILLION, 2003).

A pesquisa de cunho descritiva é a delimitação da população base, ou seja, dos sujeitos a serem entrevistados, assim como o seu grau de representatividade no grupo social em estudo, constituem um problema a ser imediatamente enfrentado (LAKATOS, 2002).

A abordagem qualitativa exige a realização de entrevistas, quase sempre longas e semiestruturadas, além de intensidade e aspectos que o tornam específico, sendo atenta com sua dimensão sociocultural que é expressada por meio de crenças, valores, opiniões, representações, formas de relação, simbologias, usos, costumes, comportamentos e práticas (MINAYO, 2017).

4.2 LOCAL DE ESTUDO

A pesquisa foi realizada no Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS, situado na Avenida Monsenhor Frota, 609 - Centro, CEP: 63430-000 no município de Icó - CE. Atualmente a instituição conta com 10 cursos de ensino superior os quais são: Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Ciências Contábeis, Direito, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Psicologia, Serviço Social e Medicina Veterinária (UNIVS, 2021).

Optou-se por desenvolver a pesquisa nessa Instituição devido seu perfil teórico e curricular de Práticas Integrativas e Complementares oferecidas sob a forma de disciplina optativa, por constituir-se em local amplo e adequado para realização da pesquisa e por

produzir e difundir o conhecimento nos diversos campos do saber na região do Vale do Salgado e Centro Sul, além de ser referência no Ranking do Ministério da Educação (MEC).

4.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA

A população de estudo constitui-se de 28 (vinte e oito) pessoas acadêmicas do 3º, 5º, 6º e 7º semestre do curso de Enfermagem, quantitativo intencional, seguindo os critérios de saturação das respostas, a partir do momento que as respostas começarem a repetir o estudo dar-se-á por encerrado.

O critério de amostragem por saturação pertence às esferas de validação objetiva e de inferência indutiva e é utilizado para determinar quando o pesquisador deve finalizar o processo de coleta de dados. Tem legitimidade lógica, porém aplica-se somente a casos específicos no âmbito das pesquisas de caráter qualitativo (HOFFMANN, 2018).

A pesquisa tem como critério de inclusão: ser graduando de enfermagem, ter idade igual ou superior a 18 anos, concordar em participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Pós Esclarecido (TCPE). E, como critérios de exclusão: estar ausente da instituição nos dias da realização da coleta de dados, apresentar algum tipo de restrição de fala.

4.4 INSTRUMENTO E TÉCNICA DE COLETA DE DADOS

O instrumento de coleta de dados foi composto por questionamentos relativos a informações dos entrevistados, bem como, por um roteiro de entrevista direcionado pelos objetivos do estudo proposto.

Para garantir a privacidade e conforto dos pesquisados, a coleta de dados ocorreu em uma sala ampla, reservada, climatizada, com boa iluminação e ventilação, onde disponibilizada pela instituição onde foi realizada a pesquisa, mediante reserva prévia.

A entrevista foi gravada por meio de um aplicativo gravador de voz instalado em *smartphone Android* Samsung Galaxy J5, respeitando o distanciamento social a fim de evitar a contaminação por corona vírus.

4.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados foram levados em consideração a análise de conteúdo proposta por Laurence Bardin. Análise de Conteúdo por Bardin (2011) se refere a um conjunto de ferramentas metodológicas que se aperfeiçoam constantemente e que se aplicam a discursos diversificados.

Segundo Bardin (2011), análise de conteúdo constitui a divisão de um conjunto de instrumentos, que pode ser um discurso narrado ou escrito, em unidades metodológicas diversificadas. Uma das etapas para esse tipo de análise de dados é a Pré-análise é possível avaliar o que faz sentido analisar e o que ainda precisa ser coletado. Dentro da exploração do material, temos as etapas de codificação e categorização do material.

Outra etapa, a codificação, que deve ser feita por meio de um recorte das unidades de registro e de contexto. As unidades de registro podem ser a palavra, o tema, o objeto ou referente, o personagem, o acontecimento ou o documento. Também deve ser feita a enumeração de acordo com os critérios estabelecidos anteriormente. A enumeração pode ser feita através da presença (ou ausência), frequência, frequência ponderada, intensidade, direção, ordem e co-ocorrência (análise de contingência). Depois da codificação, deve ser feita a categorização, que seguirá algum dos seguintes critérios: semântico, sintático, léxico ou expressivo.

E, por fim, a interpretação dos resultados obtidos foi feita por meio da inferência, que é um tipo de interpretação controlada. Para Bardin (2011), a inferência poderá “apoiar-se nos elementos constitutivos do mecanismo clássico da comunicação: por um lado, a mensagem (significação e código) e o seu suporte ou canal; por outro, o emissor e o receptor”.

4.6 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Para realização desta pesquisa foram tomados procedimentos éticos respaldados à Resolução 466/12 não maleficência, beneficência, que deixam claro que a obtenção do consentimento livre e esclarecido é resultado de um processo que tem por objetivo permitir que as pessoas que são convidadas a participar de um projeto de pesquisa compreendam todos os procedimentos que envolvem o estudo. Além disso, rege por seus respectivos riscos e potenciais benefícios, antes de decidir, mesmo consciente, participar ou não da pesquisa, que prevê garantia do sigilo e da privacidade (BRASIL, 2013).

Previamente foi encaminhado o Declaração de Anuência (Apêndice A) a instituição coparticipante, o Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS), para que após a assinatura pelo responsável da instituição o termo foi dirigido para os procedimentos éticos.

O presente projeto de pesquisa foi submetido à Plataforma Brasil que direcionado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Leão Sampaio (UniLeão), para apreciação ética e parecer. Sobre o encaminhamento de pessoas que caso apresenta-se algum constrangimento diante do estudo, seria mandada para o Hospital Regional de Icó.

Conforme o parecer (nº 5.307.806) favorável de aprovação pelo CEP, o participante recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Apêndice B), onde encontrou todos os detalhes e esclarecimento sobre as intenções e objetivos de estudo. Conforme a concordância em participar da pesquisa, o próprio entrevistado assinou o Termo de Consentimento Pós Esclarecido – TCPE (Apêndice C) onde o mesmo concordou com a participação dos estudos, bem como a assinatura do Termo de Autorização de Voz e Imagem – TA (Apêndice D) para que a entrevista gravada seja de fato iniciada.

4.6.1 Riscos e Benefícios

Os riscos que o estudo oferece são riscos moderados como a insegurança, constrangimento e desconforto diante da presença do gravador de voz. No entanto, pode-se minimizar estes riscos com a coleta de dados, onde é feita por meios que garantem o sigilo dos registros, resguardando e dando conforto aos entrevistados, como: sala ampla, reservada, climatizada, com boa iluminação e ventilação, bem como a garantia do sigilo da pesquisa.

Mediante a pandemia do Sars-CoV-2 (COVID-19), os integrantes da pesquisa, estão sujeitos a riscos de contaminação ao vírus. Desse modo, serão adotadas as medidas padrão de prevenção, para minimizar esses riscos. Sendo assim, será utilizado máscara em todos os membros da pesquisa, álcool gel disposto para higiene das mãos e objetos e distância de 2 metros, entre os participantes.

Em qualquer caso de necessidade de suporte de saúde e/ou psicológico, diante da pesquisa, o participante pode ser encaminhado para recebimento de assistência em saúde para o Hospital Regional de Icó Prefeito Walfrido Monteiro Sobrinho, localizado na cidade de pesquisa.

Os benefícios deste estudo destacam-se pela importância de ampliar o conhecimento pela temática e pela obtenção de dados que poderão auxiliar ações dos profissionais de saúde especificamente os da enfermagem, para melhorar e contribuir na elaboração, execução e supervisão das ações na redução da ansiedade. Para os entrevistados os benefícios deste estudo estão relacionados a identificação de uso das práticas integrativas na perspectiva de

reduzir os transtornos ansiosos, para em seguida, com os dados verificar a situação real e possivelmente guiar planejamentos e intervenções sobre tal.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir, estão dispostas as características dos entrevistados como faixa etária, semestre do curso de enfermagem que faz parte, gênero, estado civil e ocupação.

Faixa Etária	Quantidade	Porcentagem
De 18 a 22 anos	19	78%
De 23 a 27 anos	4	10%
De 28 a 32 anos	1	2%
De 33 a 37 anos	4	10%
Semestre no Curso de Enfermagem		
3° Semestre	1	3%
4° Semestre	0	0%
5° Semestre	4	14%
6° Semestre	6	22%
7° Semestre	17	61%
Gênero		
Mulher	23	83%
Homem	5	17%
Estado Civil		
Solteiro	17	61%
Casado	10	36%
Em União Estável	1	3%
Ocupação		
Trabalha e Estuda	10	35%
Apenas Estuda	18	65%

Fonte: Dados da pesquisa

Mediante o relato dos entrevistados, percebe-se uma média de idade de ingresso, entre 18 e 22 anos, totalizando 19 (78%). Logo, dos 28 participantes, identifica-se 4 pessoas (10%) com idade de 23 a 27 anos, entre 28 e 32 anos teve-se 1 participante (2%) e de 33 a 37 anos, 4 alunos (10%).

Então, conforme os achados do estudo, é notável que a maior parte (19 participantes), 78% dos entrevistados possuem idade inferior a 22 anos, são pessoas jovens, e os demais, (22%), tem idade na faixa etária dos 23 aos 37 anos.

Corroborando com os achados do estudo, Corrêa (2011), diz em sua pesquisa que a enfermagem indica a idade predominante dos estudantes de 20-22 anos. Trabalhos mais recentes mostram que o perfil de alunos tem se modificado quanto à idade, que a maioria dos acadêmicos de estudo, realizado em instituição particular em 2006, tem entre 21 e 30 anos (64%); 48% dos jovens participantes do estudo realizado em 2008 têm idade entre 17-19 anos, seguidos de 36% na faixa de 20-22 anos. Outros trabalhos indicam que 57% dos alunos ingressantes no bacharelado em enfermagem da EERP/USP, no período 1999-2003, têm idade entre 18-19 anos, 1,1% têm idade entre 24-25 anos e 1,3% têm idade superior a 26 anos (CORRÊA, 2011).

A participação dos semestres do curso de enfermagem na pesquisa de campo constituiu de 28 integrantes sendo eles distribuído em diferentes períodos acadêmicos: No 3º Semestre 1 (3%), 4º Semestre 0 (0%), no 5º Semestre 4 (14%), 6º Semestre 6 (22%) e no 7º Semestre 17 (61%).

Em porcentagem maior de participação (88%) dos entrevistados apresentavam sua faixa etária entre 18 anos à 27 anos idade, sendo em sua maioria acadêmicos do 5º semestre e 7º semestre do curso de Enfermagem. Apenas (12%) dos participantes tinham idades de 28 anos à 37 anos distribuídos em maior parte no 3º semestre e no 6º semestre do mesmo curso.

A vida universitária proporciona o contato com novos conhecimentos, valores e crenças, questionamentos e experiências acadêmicas e sociais que podem propiciar aos estudantes um amadurecimento pessoal e que certamente irão repercutir sobre a profissão escolhida (CARLETO *et.al*, 2018). As mudanças geradas na vida do estudante universitário geralmente são responsáveis por diversas situações estressantes que podem aumentar progressivamente, pois, a cada etapa do curso surgem exigências que requererão o desenvolvimento de habilidades e/ou competências por parte dos estudantes (CESTARI, 2017).

No que se refere ao gênero, dos 28 participantes do estudo, a maioria, 23 (vinte e três) estudantes (83%) são do sexo feminino e 5 (17%) são do sexo masculino, com idades entre 18 e 37 anos.

O maior número em porcentagem (83%) de entrevistados no estudo foi do gênero feminino, sendo distribuído a participação em todos os semestres (3º, 5º, 6º e 7º) participantes da pesquisa. Levando em consideração ainda sobre a presença feminina, apresentaram a maior faixa etária de 18 anos à 37 anos de idade.

Referente os participantes do gênero masculino, apresentou apenas (17%) dos entrevistados, sendo eles do 6º semestre e do 7º semestre do curso enfermagem. A presença masculina teve como faixa etária de 18 anos a 27 anos.

Segundo Gonçalves e Sena (1999) a divisão social de trabalho, na estrutura familiar dos grupos primitivos contemplou a mulher como responsável pelo cuidado de crianças, velhos e doentes. A presença feminina está desde o início da Enfermagem onde tem-se a Florence para dirigir um grupo de enfermeiras na guerra da Crimeia. No Brasil por exemplo, a enfermeira Anna Nery foi pioneira da profissão (PASSOS, 2012).

Estudo realizado na década de 1980 pelo COFEN apontava para um contingente hegemonicamente feminino, porém, já se avizinhava um discreto aumento da mão de obra masculina na profissão. Entre 1970 e 1980 houve um aumento do contingente masculino com formação em nível superior, particularmente acentuado nas faixas etárias mais jovens. Já de muitas décadas, o setor saúde é, estrutural e historicamente, feminino. Os dados da pesquisa confirmam essa assertiva. A equipe de enfermagem é predominantemente feminina, ou seja, (85,1%). No entanto, registra-se a presença crescente (14,4%) de homens, o que significa afirmar o surgimento de uma nova tendência, a da masculinização na categoria (MACHADO et al, 2016).

Em relação ao estado civil dos acadêmicos de enfermagem participantes da pesquisa 17 (61%) apresentam-se como solteiro. Para o perfil de casados soma-se 10 (36%) e tendo apenas 1 (3%) para União Estável.

Para melhor entendimento e compreensão do estudo no que diz a respeito do estado civil dos participantes, segundo Nungulo (2019), a rotina de trabalho e casa é muito cansativa, e acaba desgastando e possivelmente influenciando na vida acadêmica, pois além de ter seus compromissos com emprego, casa, família, tem que lidar com a rotina da universidade. Diferente dos estudantes solteiros com uma maior interação social, com mais objetivos e determinação para cumpri-los, além de mais disponibilidade com o tempo e dedicação e foco aos estudos. Em um estudo realizado pela Quanto ao estado civil foi verificado que 1988 (99,9%) participantes eram solteiros e apenas 1 (0,1) era casado (a) (NUNGULO, 2019).

No que tange acerca da ocupação dos participantes a maioria referem serem desempregados com 18 (65%) e 10 (35%) referiram terem emprego. Em consideração aos 10 (35%) entrevistados que tem emprego 4 (12%) são trabalhadores profissionais da saúde e 6 (23%) trabalham com atendimento ao público.

Relacionando com a faixa etária percebeu que os entrevistados com idades inferiores aos 22 anos, são em número maior de desempregados, sendo em sua minoria o gênero

masculino. Ao contrário de participantes empregados, apresentou em seu total resposta o gênero feminino com idades superior aos 23 anos.

Dados de uma pesquisa, realizada em instituição pública, evidenciam que apenas 12 (3,2%) dos alunos participantes trabalham, sendo o curso de enfermagem oferecido em período integral, enquanto 92% dos ingressantes na instituição pública não trabalham, sendo o curso em período integral. Na EERP/USP, no curso de bacharelado, considerando o período de 1999 a 2003, somente 4,5% dos ingressantes exerciam atividades remuneradas, sendo que desses, 41,17% trabalhavam como técnico ou auxiliar de enfermagem (CORRÊA, 2011).

Categoria I – Conhecimento sobre Práticas Integrativas e Complementares

Os relatos a seguir, expressam o conhecimento dos participantes do estudo sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), seguem:

“São práticas que não usam medicamentos para melhorar o bem-estar físico e psicológico de uma pessoa”. (E02)

“É uma terapia relaxante para diversos tipos de estresse e ansiedade, como se fosse uma terapia para aliviar os níveis de estresse como massagem relaxante”. (E03)

“São todas as práticas que atingem no nosso pessoal no contexto de amenizar uma ansiedade ou um distúrbio que a gente deve ter ou adquirir durante a vida”. (E04)

“São atividades que ajudam a manter um equilíbrio mente, espírito e corpo”. (E06)

“São atividades que nos ajudam a melhorar ansiedade, diminuir o estresse e outros transtornos fazendo se sentir mais relaxada”. (E14)

“São recursos utilizados pelos profissionais e pacientes que complemento o tratamento e que ajuda em diversas prevenções de patologias e recuperação da saúde em todos seus aspectos como complemento de tratamento e até mesmo como cuidados paliativos”.. (E16)

“São ensinamentos essenciais que complementam os conhecimentos já adquiridos sobre alguma área e que acrescentam no desenvolvimento pessoal e profissional”. (E26)

“São uma nova forma de abrangência na qual usa de vários meios de promoção de saúde com formas não medicamentosas”. (E28)

Para definir as PICs, percebe-se nas falas que são formas de tratamento que não usam medicamentos para melhorar o bem-estar físico e psicológico de uma pessoa. Podendo ser uma terapia relaxante para diversos tipos de estresse e ansiedade, como se fosse um

tratamento para aliviar os níveis de estressores como massagem relaxante, mantendo o equilíbrio da mente, espírito e corpo.

Além disso, podem ser recursos utilizados pelos profissionais e pacientes que complementam o tratamento e que ajudam na prevenção de patologias e recuperação da saúde. Ainda, foi citado seu uso em cuidados paliativos, como forma de amenizar os sinais sintomas causados na situação. Dessa forma, observou-se que as PICs podem fazer parte da formação de profissionais e serem oferecidas na assistência desenvolvida ao paciente como também em pessoas, independente da patologia que possua como promoção da qualidade de vida e bem-estar, biopsicossocial.

Corroborando com os achados, Brasil (2017) define PICs como recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

Então, esse é um tema pouco investigado no Brasil dentro dessa problemática é o caráter ou a ação das PICs em relação ao processo de medicalização. Há alguma menção na literatura científica sobre as PICs serem recursos ou práticas desmedicalizantes, menos medicalizantes ou “alternativas” à medicalização. O problema é a generalização acrítica, a qual, ao contrário de destacar e discutir potencialidades e virtudes desejáveis de modo específico (TESSER, 2020).

Já em um estudo realizado em 2014 avaliou a oferta de disciplinas sobre PICs em universidades públicas no Brasil dos cursos de Medicina, Enfermagem e Fisioterapia. As instituições de Enfermagem foram as que mais ofereceram disciplinas, sendo que entre as 87 instituições públicas de graduação em Enfermagem no Brasil 23 (26,4%) apresentaram disciplinas sobre PICs, dentre as quais oito (35%) estão localizadas no nordeste do país, em seis instituições (26,1%) as disciplinas tinham caráter obrigatório e média de carga horária de 44 horas (CALADO, 2019).

Categoria II – Acadêmicos de Enfermagem que se consideram ansiosos e as Práticas Integrativas usadas para redução de ansiedade

Os acadêmicos de Enfermagem quando questionados sobre ansiedade, do total de 28 (vinte e oito) entrevistados, 27 (vinte e sete) deles (96%) responderam que se consideram ansiosos e tinham sintomas relativos, devido carregar uma carga emocional diante de tantas responsabilidades e atividades que interferem significativamente em toda a sua trajetória

acadêmica. Inclusive, um desses, relata ter o diagnóstico médico de Ansiedade e fazer acompanhamento da condição apresentada. Dentre os demais, apenas 1 (um) deles (4%) não se considera ansioso.

As explicações a seguir, discorrem do uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para redução da ansiedade, seguem:

[...]“Faço uso da Musicoterapia, Meditação e Arteterapia”. (E06)

[...]“Uso da Musicoterapia, Ventosaterapia e Tuiná”. (E11)

[...]“Faço uso da Musicoterapia, Arteterapia e da Biodança”. (E17)

“Utilizo sempre a Fitoterapia, Musicoterapia e da Meditação”. (E20)

“Gosto de usar a Aromaterapia em especial o óleo essencial de Hortelã-Pimenta”. (E23)

[..]“Faço uso muito raro da Meditação e Yoga”. (E25)

“Musicoterapia seguindo uma playlist montada por mim com músicas de MPB e funk por ser ritmos de batidas alegres e eufórica auxiliando em meu bem-estar, sendo utilizada mais em minha casa”. (E26)

Na tentativa de redução dos níveis da ansiedade, 21 (vinte e um) dos entrevistados (75%) utiliza-se das Terapias Integrativas para proporcionar o relaxamento da mente e reduzir a ansiedade. Entretanto, 7 (sete), (25%) dos acadêmicos não fazem o uso das terapias holísticas. Porém, relatam utiliza-se de outras formas de redução da ansiedade como: fazer caminhada para reduzir a ansiedade durante o processo ansioso, momentos de leitura de livros e práticas de exercício físico, além disso, alguns citaram pedaladas às 5 horas da manhã por lugares que tenha paisagem, árvores, algo que mude o foco do pensamento e cause relaxamento.

Ainda, os relatos demonstram que outras práticas, no caso, PICs são usadas como a musicoterapia, a aromaterapia, meditação, fitoterapia, arteterapia, biodança, tui-ná, ventosaterapia, *yoga* e até mesmo a aromaterapia podem proporcionar melhoras no bem-estar e qualidade de vida geral, por conta de sua característica natural, emocional e até mesmo espiritual.

As PICs podem atuar no tratamento integrativo e complementar de sintomas físicos leves a moderados e psicológicos, como a ansiedade. Na Aromaterapia, são usadas substâncias aromáticas presentes nas plantas medicinais, as quais são capazes de, através do olfato, estimular o sistema límbico cerebral, ativando diversas funções, como as que reduzem os sintomas de ansiedade, trazendo equilíbrio ao organismo. A medicina integrativa e as PICs

têm como foco a prevenção e recuperação da saúde através de práticas seguras e eficazes, além da visão acolhedora que se dá ao paciente, integrando o vínculo terapêutico ao ambiente e à sociedade ao qual o mesmo se encontra (HEREDIA, et al, 2020).

Em estudo realizado nos Estados Unidos, dentre os entrevistados, aproximadamente 41% relataram pelo menos uma condição adversa de saúde mental ou comportamental, incluindo 31% com sintomas de ansiedade e transtorno depressivo; 26% relacionados a traumas e estresses; 13% com início ou aumento do uso de medicações e 11% considerando o suicídio (HEREDIA et al, 2020).

Considerando os relatos dos acadêmicos entrevistados, sendo citada por 19 participantes observou-se que a musicoterapia é a prática mais utilizada para a redução da ansiedade, por ser de fácil acesso e uso. A modalidade de musicoterapia é o grande alvo de prática integrativa dos entrevistados, pois na simples tentativa que ao cantar junto com a música venha o alívio e ao utilizar músicas em ritmos lento em especial MPB (Música Popular Brasileira) e sons de chuva ou vento se tenha a diminuição dos níveis de ansiedade.

Outros tipos de práticas também são citados pelos participantes como a prática da Meditação sete (7) vezes, a Aromaterapia três (3) vezes, a Arterapia, *Yoga*, Ventosaterapia e Tui-ná/Massoterapia sendo duas (2) vezes para cada uma delas e a Biodança e Fitoterapia uma (1) vez pra cada.

A musicoterapia é a utilização da música e/ou dos seus elementos musicais (som, ritmo, melodia e harmonia), com um paciente ou grupo, de forma processo concebido para promover e facilitar a comunicação, interação, aprendizagem, mobilidade, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos das pessoas. A musicoterapia é capaz de modular os fatores envolvidos na cognição e no comportamento, atrai a atenção, provoca respostas emocionais e as modula, envolve diversas funções cognitivas e evoca padrões de movimento (GÓMEZ-ROMERO *et al*, 2017).

Para Souza e Barros (2018), as Pícs podem oferecer soluções alternativas ao sofrimento mental dos universitários, bem como à valorização do indivíduo como centro do cuidado, à busca por meios terapêuticos mais simples, menos dependentes de tecnologia científica dura, mais econômicos e com igual ou maior eficácia nas situações comuns de adoecimento. Nesse sentido, tem-se a importância de se oferecer possibilidades de intervenções terapêuticas utilizando de ferramentas públicas disponíveis a fim de promover uma melhor qualidade de vida dos estudantes universitários (BELASCO; PASSINHO; VIEIRA, 2019).

Categoria III – Riscos das terapias integrativas para a ansiedade

As narrativas a seguir, apresentam os riscos citados no uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para o tratamento da ansiedade, seguem:

“Creio que para mim não há riscos na utilização dessas práticas”. (E13)

“Acredito que até hoje não vejo e não tive nem um risco relacionado a essas práticas”. (E20)

“Creio que para mim os riscos estão ausentes nessas práticas”. (E21)

“Podem trazer o vício como um grande risco para o uso dessas práticas”. (E23)

“Acredito que para mim não há nenhum risco sendo usado na maneira certa e na quantidade certa”. (E27)

Na utilização dessas práticas integrativas e complementares os acadêmicos de enfermagem nunca encontrou ou raramente evidenciaram algum risco que poderia trazer para o tratamento da ansiedade. Na certeza do uso dessas práticas, os entrevistados afirmam que sendo usado na maneira certa e na quantidade certa não apresentará nenhum risco, pelo contrário somente benefícios. Porém, um (1) dos 28 participantes relata que: O uso em excesso e descontroladamente do uso das terapias integrativas podem ocasionar o vício.

De acordo com os discursos, percebe-se que os danos à saúde causados pelo uso dessas terapias não são registrados, como mostra Brasil (2015), onde evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Para isso a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares busca, portanto, concretizar tais prioridades, imprimindo-lhes a necessária segurança, eficácia e qualidade na perspectiva da integralidade da atenção à saúde no Brasil (BRASIL, 2015).

Categoria IV – Benefícios do uso das práticas integrativas e complementares que podem causar na ansiedade

Os relatos a seguir, expressam os benefícios manifestados pelos participantes da pesquisa no uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na redução da ansiedade, seguem:

“Para mim tem como benefício redução do aceleramento do coração, trazendo calma e sentindo-se melhor”. (E01)

[...]“Tem como benefício relaxamento, alegria, mudança de humor, paz e amor”. (E03)

[...]“Benefício esvaziamento da mente e controle da situação”. (E04)

“Para mim tem como benefício controle emocional, deixar o paciente mais calmo, tranquilizar a mente e assim relaxar o corpo”. (E07)

“Tem como benefício alívio do estresse, redução dos níveis de ansiedade e alívio da tensão musculares”. (E11)

“Para mim tem como benefício complementação do tratamento medicamentoso”. (E16)

[...]“Tranquilizar, animar, bem-estar e prazer”. (E18)

“Para os transtornos ansiosos tem como benefício alívio, melhora a qualidade de sono e melhora as dores”. (E22)

“Para mim tem como benefício ajudar a acalmar-se, refúgio do mundo, ajuda a lidar com as emoções, problemas e sofrimento”. (E26)

Com os resultados deste estudo foi possível identificar os muitos benefícios causados na utilização das práticas integrativas para redução da ansiedade. São inumeráveis os tipos de melhoria para a saúde, assim sendo considerada as melhores respostas para descrever os benefícios: Redução do aceleramento do coração, alegria, mudança de humor, paz, esvaziamento da mente e controle da situação, controle emocional, tranquilizar, relaxamento do corpo, alívio do estresse, redução dos níveis de ansiedade e alívio da tensão musculares, complementação do tratamento medicamentoso, bem-estar e prazer, qualidade de sono e melhora nas dores.

As práticas integrativas possibilitam diversos benefícios que estão relacionadas a redução da dor, diminuição da tensão muscular, melhora na qualidade do sono e redução do estresse. Na saúde mental, traz consigo a redução da ansiedade e melhora nos quadros depressivos, os quais são comuns na vida acadêmica, além de promover bem-estar e ser uma forma não farmacológica. Nesse sentido, a prática vem contribuir para um equilíbrio fisiológico e emocional dos universitários (SOUZA, 2019).

Encontrou-se 4421 artigos disponíveis nos idiomas Português, Espanhol e Inglês; publicados entre os anos 2006 e 2018. Destes foram selecionados 21 artigos. Resultados: entre os benefícios das práticas integrativas foi evidenciado o relaxamento e bem-estar, alívio

da dor e da ansiedade, diminuição de sinais e sintomas de doenças, estimula o contato profissional-paciente, redução do uso de medicamentos, fortalecimento do sistema imunológico, melhoria da qualidade de vida e diminuição de reações adversas (MENIN, 2020).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fim de analisar a perspectiva do uso das práticas integrativas e complementares na redução da ansiedade em acadêmicos do curso de Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado, foi identificado um público predominantemente feminino, com idade entre 18 e 37 anos, sem trabalho e que apresentou consideráveis escores de ansiedade.

Mediante os resultados do presente estudo, concluímos que o uso de práticas integrativas se mostrou eficazes na melhoria da qualidade de vida e estado de saúde mental do estudante, com redução dos níveis de ansiedade. Sendo assim, observa-se o uso das técnicas mencionadas como um tratamento seguro, rápido, de baixo custo e sujeito às adaptações de local e clima para a sua realização, em prol da melhoria na qualidade de vida e bem-estar, ocasionando benefícios no desempenho acadêmico dos estudantes.

Verifica-se que ainda existe uma falta de interesse em efetivar as terapias holísticas no cotidiano de alguns acadêmicos participantes da pesquisa. É válida a reflexão de que o ensino, assim como, a própria prática, necessitam levar em consideração as demandas individuais e prezar pela manutenção de um estado de equilíbrio mental no estudante. Do contrário, o desempenho acadêmico poderá ser prejudicado, provocando impactos negativos no futuro profissional.

Diante do exposto, a pesquisa foi importante o crescimento científico do pesquisador, vistas ao aprofundamento na temática. O contato com os participantes do estudo, foi grandioso para o sentido da palavra pesquisar e identificar rotinas que imergiram em momentos terapêuticos holísticos de cada um. Além disso, é importante, ainda, destacar a satisfação de do pesquisador diante do aprendizado na construção, e a sensação de que ainda existe muito a ser feito, pesquisado, investigado.

Sugere-se, a partir desta pesquisa, um estudo mais aprofundado acerca do assunto valendo-se de um período mais prolongado afim da eficácia e eficiência do uso das PICs para redução dos níveis da ansiedade. Sendo assim, evidencia-se a necessidade de a comunidade acadêmica zelar por um ambiente emocionalmente saudável aos universitários da instituição, além de implementar soluções que melhorem as condições de estudo e reduzam suas sobrecargas. Bem como, estratégias individuais e coletivas de redução da ansiedade e de promoção da saúde mental que repercutem na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, J. D. S. *et al.* Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 11461-11472, 2020.
- ANJOS, A. G. *et al.* Musicoterapia como estratégia de intervenção psicológica com crianças: uma revisão da literatura. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 10, n. 2, p. 228-238, 2017.
- ANTUNES, P. C. *et al.* Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. **Motrivivência**, v. 30, n. 55, p. 227-247, 2018.
- ARAÚJO, A. M. Sucesso no Ensino Superior: Uma revisão e conceptualização. **Revista de Estudios e Investigación em Psicología y Educación**, v. 4, n. 2, p. 132-141. 2017.
- BARBOSA, T. R. **A homeopatia e a meditação como práticas integrativas e complementares (PICS) no controle dos níveis traço e estado de ansiedade em universitários da área da saúde.** 2019.
- BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Edições 70. **Lisboa. Portugal**, 2011.
- BARROS, G. V. *et al.* O Uso de Práticas Integrativas e Complementares no tratamento do distúrbio ansioso. **Revista de APS**, v. 23, 2020.
- BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019.
- BOFF, T. C. *et al.* A Função do Glutamato nos Transtornos de Ansiedade e no Transtorno Obsessivo-Compulsivo. **Simpósio de Neurociência Clínica e Experimental**, v. 2, n. 2, 2021.
- BRANDÃO, M. C.; CARVALHO, T. L. A. **Práticas integrativas e complementares no tratamento da ansiedade: competências e desafios do enfermeiro.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Inclui 10 novas práticas integrativas no SUS.** Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** 2ª edição, Brasília - DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
- CALADO, R. S. F. *et al.* Ensino das práticas integrativas e complementares na formação em enfermagem. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 261-267, 2019.

CAMPOS, P. M. **O uso de aromaterapia, cromoterapia e massoterapia no trabalho de parto: uma revisão integrativa.** 2020. Trabalho de Conclusão de Residência.

CARDOSO, B. S.; AMARAL, V. C. S. O uso da fitoterapia durante a gestação: um panorama global. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1439-1450, 2019.

CARVALHO, P. R. S. *et al.* Medicina antroposófica bases epistemológicas e filosóficas: Um estudo bibliométrico. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6616-6631, 2020.

CARLETO, C. T. *et al.* Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 20, 2018.

CESTARI, V. R. F., *et al.* Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paulista de Enfermagem**, 30, 190-196, 2017.

CLEMENTE, K. A. P. *et al.* Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática. **Psicologia Argumento**, v. 35, n. 90, 2019.

CONCEIÇÃO, R. E. **Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Ouro Preto.

CORRÊA, A. K. *et al.* Perfil de estudantes ingressantes em licenciatura: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 4, p. 933-938, 2011.

FAVA, M. C. *et al.* Percepções sobre uma prática de *yoga*: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. **Aletheia**, v. 52, n. 1, p. 37-49, 2019.

FUSCO, S. F. B. **Efetividade da terapia floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado.** 2018. Tese para obtenção do título de Doutora em Enfermagem, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UEPJM).

GÓMEZ-ROMERO, M. *et al.* Beneficios de la musicoterapia en las alteraciones conductuales de la demencia. Revisión sistemática. **Neurología**, v. 32, n. 4, p. 253-263, 2017.

HEREDIA, V; SILVIA C. *et al.* **Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19.** 2020.

HOFFMANN, V. E. *et al.* Saturação teórica em pesquisas qualitativas: relato de uma experiência de aplicação em estudo na área de administração. **Revista de ciências da Administração**, p. 40-53, 2018.

JALES, R. D. *et al.* **A auriculoterapia no controle da ansiedade e do estresse.** 2020.

KNORST, M. T.; KNORST, M. M. Termo de consentimento Livre e esclarecido à luz da resolução 466/12. **CONSELHO EDITORIAL**, p. 111, 2012.

LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 55-65, 2018.

LOPES, M. C. *et al.* A relação entre o termalismo e a qualidade de vida. In: **Proceedings XX Congresso Internacional AECIT" Conocimiento, Creatividad, Innovación, hacia el turismo del futuro**. 2018.

MACHADO, M. H. *et al.* Características gerais da enfermagem: o perfil sócio demográfico. **Enfermagem em Foco**, v. 7, n. ESP, p. 9-14, 2016.

MAGALHÃES, O. J. R. **Qigong e Tuina no controlo da ansiedade antes dos exames em crianças do 1º ciclo**. 2016.

MAIER, M. R. *et al.* **Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e estresse em profissionais da enfermagem frente à pandemia da COVID-19**. 2021.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de pesquisa. **Técnicas de pesquisa**, v. 6, 2002.

MEDEIROS, K.; SILVEIRA, A. O uso da musicoterapia na sala de espera nas Unidades Básicas de Saúde. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 5, n. 2, 2013

MENIN, S. P. Benefícios no tratamento do câncer atrelado ao uso das Práticas Integrativas e Complementares. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 1, 2020.

MINAYO, M. C. S. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. **Revista pesquisa qualitativa**, v. 5, n. 7, p. 1-12, 2017.

MONTENEGRO, G. **Hipnose como prática complementar no controle da dor, ansiedade e depressão em pacientes oncológicos do trato digestório**. 2016. Tese de Doutorado. Universidade de Brasília – UnB.

MOREIRA, T. Artigo original O rolo de bioenergética. **4ª edição do Curso de Introdução à Psicoterapia Corporal Biodinâmica**, 2020. Trabalho do curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica.

NESI, A. K. **Ozonioterapia: o uso do ozônio na odontologia**. 2018. Artigo para obtenção do Título de Cirurgião - Dentista. São Lucas – Centro Universitário.

NUNGULO, V. N.; KAHULI, C. N.; DA SILVA, Pedro António. Acesso ao ensino médico em Angola: O Caso da faculdade de medicina da Universidade José Eduardo dos Santos no Ano Lectivo 2019. **RIESA| Revista Internacional de Educação, Saúde e Ambiente**, v. 2, n. 4, p. 31-42, 2019.

OLIVEIRA, H. C. **Práticas Integrativas na escola pública: caminhos possíveis para um cotidiano de paz**, 2017. Resumo Simples, Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

PASSOS, E. **De anjos a mulheres: ideologias e valores na formação de enfermeiras**. EDUFBA, 2012.

PENNAFORT V. P. S.; FREITAS, C. H. A.; JORGE, M. S. B.; QUEIROZ, M. V. O.; AGUIAR, C. A. A. Práticas integrativas e o empoderamento da enfermagem. **Revista Mineira De Enfermagem**, Minas Gerais, v. 16 n. 2 p. 289-295, 2012.

PUSTIGLIONE, M.; GOLDENSTEIN, E.; CHENCINSKI, Y. M. Homeopatia: um breve panorama desta especialidade médica. **Revista de homeopatia**, v. 80, n. 1/2, p. 1-17, 2017.

RAMOS, R. T.; FURTADO, Y. A. L. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 66, n. 11, p. 365-374, 2009.

RESOLUÇÃO COFEN nº 564/2017. **Apoia o novo Código de Ética dos profissionais de Enfermagem**. Brasília, Cofen 2017. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/12/ANEXO-RESOLU%C3%87%C3%83O-COFEN-N%C2%BA-564-2017.pdf>. Acesso em: 14 out. 2021.

RÉVILLION, A. S. P. A utilização de pesquisas exploratórias na área de marketing. **Revista Interdisciplinar de Marketing**, v. 2, n. 2, p. 21-37, 2003.

RIERA, R.; PACHECO, R. L.; HOSNI, N. D. O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre o uso das 10 novas práticas de medicina integrativa incorporadas ao Sistema Único de Saúde. **Diagn tratamento**, v. 24, p. 25-36, 2019.

SEIJAS, J. L. V. *et al.* **PICS: Apiterapia**. Rio de Janeiro: Canal Saúde Fiocruz, 2019. Disponível: <https://www.canalsaude.fiocruz.br/canal/videoAberto/pics-apiterapia-les-1977>

SILVA, C. B.; CLEMES, C. G. M. **O instrumento da constelação familiar à luz do direito de família, como um meio alternativo de resolução de conflitos**. CEP, v. 76, p. 132, 2017.

SILVA, L. G. C.; MAIA, J. L. F. Transtorno obsessivo-compulsivo em tempos de pandemia de COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. e59010515921-e59010515921, 2021.

SIQUEIRA, M. R.; DIAS N. K. L. D. **Estudantes que trabalham e trabalhadores que estudam no Curso de Licenciatura: Plena em história da Universidade Estadual de Goiás**. Unidade de Iporá, 2014.

SORATTO, M. T.; BOTELHO, S. H. A terapia floral no controle do estresse do professor enfermeiro. **Saúde em Revista**, v. 12, n. 31, p. 31-42, 2012.

SOUSA, L. A., & Barros, N. F. Integrative and Complementary Practices in the Unified Health System: progresses and challenges. **Revista latinoamericana de enfermagem**, v. 26, 2018.

SOUZA, V. A. **As Práticas Integrativas e Complementares na atenção à saúde da mulher**. 2019. Trabalho de conclusão ao curso de Graduação em Enfermagem. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

TESSER, C. D.; DALLEGRAVE, Daniela. Práticas integrativas e complementares e medicalização social: indefinições, riscos e potências na atenção primária à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.

VIEIRA, M. M. *et al.* Fobias específicas. In: **Clínica psiquiátrica: as grandes síndromes psiquiátricas** [2. ed., ampl. e atual.]. Manole, 2021.

APÊNDICES



APÊNDICE A

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO - UNIVS
CURSO BACHARELADO EM ENFERMAGEM

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DA INSTITUIÇÃO CO-PARTICIPANTE

Eu, Kerma Márcia de Freitas, RG 97005011577, CPF 826451083-34 coordenadora do curso de enfermagem, declaro ter lido o projeto intitulado O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE, sobre esta relação de responsabilidade do pesquisador Alan Sousa Roseno CPF 063.878.573-17 e RG 20086061558-0 e Cleciana Alves Cruz CPF 028.608.453-80 e RG 2004029111947 e que uma vez apresentado a esta instituição o parecer de aprovação do CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, autorizaremos a realização deste projeto neste Centro Universitário Vale do Salgado, CNPJ da Instituição n. 03.338.261/0003-76 tendo em vista conhecer e fazer cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12. Declaramos ainda que esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição Co-participante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

100, 19 de Janeiro de 2022


Assinatura e carimbo do responsável institucional
Dra. Kerma Márcia de Freitas
COORDENAÇÃO DE ENFERMAGEM
CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO-UNIVS



APÊNDICE B

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO - UNIVS CURSO BACHARELADO EM ENFERMAGEM

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a) _____

Cleciara Alves Cruz, CPF 028.608.453-80, docente do Curso de Graduação de Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado- UNIVS e Alan Sousa Roseno, CPF 063.878.573-17 estão realizando a pesquisa intitulada **“O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PERSPECTIVA DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE”** que tem como objetivo geral: Compreender o uso das práticas integrativas em graduandos do Centro Universitário Vale do Salgado na perspectiva de redução de transtornos ansiosos. E como objetivos específicos: Identificar uso ou não das principais práticas integrativas e complementares utilizadas na redução da ansiedade; descrever os benefícios e/ou riscos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no controle dos níveis e estado de ansiedade em estudantes; caracterizar as condições do uso das práticas integrativas para o bem-estar do entrevistado. Para isso, está sendo desenvolvido um estudo que consiste nas seguintes etapas: o entrevistado, primeiramente, irá se direcionar até o Centro Universitário Vale do Salgado para a realização da entrevista, visando não atrapalhar o atendimento e garantir o sigilo na pesquisa, na data e no horário previstos para realização da pesquisa. A entrevista será gravada por meio de um aplicativo gravador de voz instalado em *smartphone Android Samsung Galaxy J5*, onde em seguida será arquivado em um *drive*.

Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em participar de uma entrevista semiestruturada e discutir sobre a temática proposta com a entrevistadora.

Os riscos dessa pesquisa serão moderados, os entrevistados poderão expressar vergonha e constrangimento no momento da entrevista devido ao uso do gravador e por estarem em seu local de atuação. E, diante da pandemia do Covid-19, a pesquisa também pode apresentar riscos de contaminação quanto ao vírus.

Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto ou que sejam detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu CLECIANA ALVES CRUZ e ALAN SOUSA ROSENO seremos responsáveis por solucionar algum problema advindo da pesquisa. Sendo assim, serão tomadas algumas precauções para prevenir os riscos quanto ao vírus onde serão minimizados através do uso de máscara e álcool em gel dos participantes da pesquisa e do pesquisador, bem como seguindo as recomendações do Ministério da Saúde que é manter a distanciamento de 2 metros entre os mesmos. Em qualquer caso de necessidade de suporte de saúde e/ou psicológico, diante da pesquisa, o participante pode ser encaminhado para recebimento de assistência em saúde para o Hospital Regional de Icó Prefeito Walfrido Monteiro Sobrinho, localizado na cidade de pesquisa.

Os benefícios deste estudo destacam-se pela importância de ampliar o conhecimento pela temática e pela obtenção de dados que poderão auxiliar ações dos profissionais de saúde especificamente os da enfermagem, para melhorar e contribuir na elaboração, execução e supervisão das ações na redução da ansiedade. Para os entrevistados os benefícios deste estudo estão relacionados a identificação de uso das práticas integrativas na perspectiva de reduzir os transtornos ansiosos, para em seguida, com os dados verificar a situação real e possivelmente guiar planejamentos e intervenções sobre tal.

Toda informação que o (a) Sr. (a) nos fornece será utilizada somente para esta pesquisa. As respostas à pesquisa, seu nome em hipótese alguma irá aparecer, principalmente quando os resultados forem apresentados, todos esses dados serão confidenciais.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado a entrevista. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar CLECIANA ALVES CRUZ e ALAN SOUSA ROSENO no CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO - UNIVS, localizado na Rua Monsenhor Frota, 609 – Centro ou pelo telefone (88) 3561 2760 em horário comercial de segunda à sexta-feira.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, localizado à AV. Leão Sampaio – Lagoa Seca – Juazeiro do Norte – Ceará, telefone (88) 2101 1058. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Icó – CE, _____ de _____ de _____



Pesquisador Responsável



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO - UNiVS
CURSO BACHARELADO EM ENFERMAGEM

TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores. Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa “O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PERSPECTIVA DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE” assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisador



**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO - UNIVS
CURSO BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

Eu _____, portador(a) da Carteira de Identidade n° _____ e do CPF n° _____, residente à Rua _____, bairro _____, na cidade de _____, autorizo o uso de minha imagem e voz, no trabalho sobre título “O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PERSPECTIVA DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE”, produzido pela aluno do curso de Enfermagem, semestre 8º, turma manhã, sob orientação do(a) Professor(a) Cleciana Alves Cruz. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem e voz acima mencionadas em todo território nacional e no exterior.

Por esta ser a expressão de minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos e assino a presente autorização em 02 (duas) vias de igual teor e forma.

Icó – CE, ____ de _____ de _____.

(Nome do Participante)



APÊNDICE E

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO - UNIVS CURSO BACHARELADO EM ENFERMAGEM

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

PERFIL PROFISSIONAL

1. Qual a sua idade?
2. Cursa qual semestre do Curso de Enfermagem?
 3º Semestre;
 4º Semestre;
 5º Semestre;
 6º Semestre;
 7º Semestre;
3. Qual sua ocupação?
4. Estado civil?

OBJETIVOS DO ESTUDO

1. Para você, o que são as Práticas Integrativas e Complementares?
2. Você considera-se ansioso? Se sim, usa alguma prática integrativa para reduzir ou tratar esses sintomas? Se sim, qual?
3. Você utiliza alguma prática integrativa? Se sim, qual e quando utiliza?
4. Quais riscos essas terapias podem trazer para o tratamento de ansiedade?
5. Quais benefícios podem causar para a ansiedade?

ANEXOS

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE

Pesquisador: CLECIANA ALVES CRUZ

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 55627322.1.0000.5048

Instituição Proponente: TCC EDUCACAO, CIENCIA E CULTURA LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.307.806

Apresentação do Projeto:

O PROJETO É INTITULADO: O USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE.

ansiedade se caracteriza como uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação,

mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. No campo da saúde tem-se observado uma crescente aceitação das

terapias integrativas e complementares. Na Classificação de Intervenções de Enfermagem (NIC) inclui intervenções que devem ser desenvolvidas

pelo enfermeiro para minimizar a ansiedade, além de tensão e estresse, pois é necessário considerar a eficácia das Práticas Integrativas, visando

uma diminuição em níveis de estresse, fazendo uso de estimulação em pontos estratégicos e focando a atenção nas particularidades do sujeito. O

estudo tem como objetivo geral: Compreender o uso das práticas integrativas em graduandos do Centro Universitário Vale do Salgado na

perspectiva de redução de transtornos ansiosos; e, Específicos: Identificar uso ou não das principais práticas integrativas e complementares

utilizadas na redução da ansiedade; Descrever os benefícios e/ou riscos das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no controle dos níveis e

estado de ansiedade em estudantes; Caracterizar as condições do uso das práticas integrativas

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

Continuação do Parecer: 5.307.806

para o bem-estar do entrevistado. A pesquisa consiste em um estudo de campo, exploratório, descritivo com abordagem qualitativa. A pesquisa será realizada no Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS, onde a população de estudo será constituída de vinte (20) pessoas. O instrumento de coleta de dados será composto por questionamentos relativos a informações socioeconômicas dos entrevistados, bem como, por um roteiro de entrevista direcionado pelos objetivos do estudo proposto. A entrevista será gravada por meio de um aplicativo gravador de voz instalado em smartphone Android Samsung Galaxy J5. Os dados coletados serão analisados pela técnica de análise de conteúdo proposta por Laurence Bardin. Para realização desta pesquisa serão tomados procedimentos éticos respaldados à Resolução 466/12 não maleficência, beneficência

Objetivo da Pesquisa:

Compreender o uso das práticas integrativas em graduandos do Centro Universitário Vale do Salgado na perspectiva de redução de transtornos ansiosos

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

SOBRE OS RISCOS: Os riscos oferecidos pelo estudo são moderados (médios) como insegurança, constrangimento e desconforto diante da presença do gravador de voz. No entanto, pode-se minimizar estes riscos com a coleta de dados, onde é feita por meios que garantem o sigilo dos registros, resguardando e dando conforto aos entrevistados, como: sala ampla, reservada, climatizada, com boa iluminação e ventilação, bem como a garantia do sigilo da pesquisa. Mediante a pandemia do Sars-CoV-2 (COVID-19), os integrantes da pesquisa, estão sujeitos a riscos de contaminação ao vírus. Desse modo, serão adotadas as medidas padrão de prevenção, para minimizar esses riscos. Sendo assim, será utilizado máscara em todos os membros da pesquisa, álcool gel disposto para higiene das mãos e objetos e distância de 2 metros, entre os participantes. Em qualquer caso de necessidade de suporte de saúde e/ou psicológico, diante da pesquisa, o participante pode ser encaminhado para recebimento de assistência em saúde para o Hospital Regional de Icó Prefeito Walfrido Monteiro Sobrinho, localizado na cidade de pesquisa.

SOBRE OS BENEFÍCIOS: s benefícios deste estudo destacam-se pela importância de ampliar o

Endereço: Av. Maria Letícia Leite Pereira, s/n
Bairro: Planalto **CEP:** 63.010-970
UF: CE **Município:** JUAZEIRO DO NORTE
Telefone: (88)2101-1033 **Fax:** (88)2101-1033 **E-mail:** cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

Continuação do Parecer: 5.307.806

conhecimento pela temática e pela obtenção de dados que poderão auxiliar ações dos profissionais de saúde especificamente os da enfermagem, para melhorar e contribuir na elaboração, execução e supervisão das ações na redução da ansiedade. Para os entrevistados os benefícios deste estudo estão relacionados a identificação de uso das práticas integrativas na perspectiva de reduzir os transtornos ansiosos, para em seguida, com os dados verificar a situação real e possivelmente guiar planejamentos e intervenções sobre tal.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto é relevante e de suma importância para o meio acadêmico, científico e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

TODOS OS TERMOS APRESENTADOS ENCONTRAM-SE DENTRO DOS PADRÕES ÉTICOS.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O PROJETO ENCONTRA-SE DENTRO DAS NORMALIDADES ÉTICAS E PODE SEGUIR PARA PRÓXIMA ETAPA, A COLETA DE DADOS.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1883601.pdf	04/02/2022 08:52:11		Aceito
Outros	PosesclarecidoAlan.docx	04/02/2022 08:52:02	CLECIANA ALVES CRUZ	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoAlan.docx	04/02/2022 08:51:50	CLECIANA ALVES CRUZ	Aceito
Outros	AnuenciaAlan.pdf	31/01/2022 19:38:10	CLECIANA ALVES CRUZ	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	31/01/2022 19:38:00	CLECIANA ALVES CRUZ	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	31/01/2022 19:37:49	CLECIANA ALVES CRUZ	Aceito

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO**



Continuação do Parecer: 5.307.806

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEAlan.docx	31/01/2022 19:37:42	CLECIANA ALVES CRUZ	Aceito
Folha de Rosto	FolhaderostoAlan.pdf	31/01/2022 19:37:13	CLECIANA ALVES CRUZ	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JUAZEIRO DO NORTE, 23 de Março de 2022

**Assinado por:
CICERO MAGÉRBIO GOMES TORRES
(Coordenador(a))**

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n
Bairro: Planalto **CEP:** 63.010-970
UF: CE **Município:** JUAZEIRO DO NORTE
Telefone: (88)2101-1033 **Fax:** (88)2101-1033 **E-mail:** cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

