



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO BACHARELADO EM ENFERMAGEM

RAFAELLA DE ALMEIDA CUNHA COSTA

**IMPACTOS DO USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
COM ÊNFASE AO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE
PANDEMIA DA COVID-19**

ICÓ – CE
2022

RAFAELLA DE ALMEIDA CUNHA COSTA

**IMPACTOS DO USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
COM ÊNFASE AO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE
PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado – UniVS, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Dra. Celestina Elba Sobral de Souza.

RAFAELLA DE ALMEIDA CUNHA COSTA

**IMPACTOS DO USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
COM ÊNFASE AO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE
PANDEMIA DA COVID-19**

Monografia apresentada 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 Dra. Celestina Elba Sobral de Souza

Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS

Orientadora

Prof. Me. João Paulo Xavier Silva

Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS

1^ª Examinador

Prof. Dr. José Geraldo de Alencar Santos

Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS

2^º Examinador

Dedico este trabalho a todo o curso de Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS) e a todo corpo docente e discente, em especial aos meus colegas de curso, que assim como eu perfazem uma desafiadora etapa da vida acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos que de alguma maneira contribuíram para este momento no decorrer desses anos, em especial a minha família e aos amigos que conquistei durante o período acadêmico. Agradeço a Deus pela oportunidade a mim concedida de ter acesso a muitos conhecimentos e adquirir experiências únicas neste processo de formação em Enfermagem. Por fim, Agradeço imensamente a minha professora e orientadora Elba Sobral, por todos os ensinamentos no processo de construção deste trabalho e por toda paciência e disposição em ajudar desde o primeiro momento. Muito obrigada!

RESUMO

COSTA, R. A. C. **Impactos do uso de práticas integrativas e complementares com ênfase no cuidado à saúde mental em contexto de pandemia da covid-19.** Monografia. 54f. Curso Bacharelado em Enfermagem, Centro Universitário Vale do Salgado, Icó, Ceará. 2022.

A pandemia contribuiu na incidência de indivíduos em condições favoráveis ao sofrimento mental, ocorrência nas quais nem sempre o modelo biomédico se faz suficiente para a diminuição de sintomas e precaução de agravos pertinentes à saúde da mente, tornando, dessa forma, a inserção de PICS considerável para inteirar essa carência. Destarte, objetivou-se investigar os eventuais impactos do uso das práticas integrativas e complementares na assistência ao cuidado à saúde mental no contexto pandêmico da COVID-19, bem como averiguar se ocorreu a procura por alguma prática integrativa e complementar no contexto pandêmico e relatar a experiência do uso de práticas integrativas e complementares para a promoção da saúde de estudantes universitários. Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem quantitativa. O presente estudo foi realizado com alunos do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), na cidade de Icó localizada na região Centro-Sul do estado do Ceará, situada a cerca de 370 km da capital Fortaleza. A população e amostra da pesquisa foram constituídas por estudantes universitários dos cursos da saúde da UNIVS, da cidade de Icó-Ce. Os ambientes de coleta dos dados foram nos centros de convivência (espaço de socialização entre os estudantes), momento este que não trouxe interrupção durante as aulas ou estágios. A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, número do parecer: 5.318.804, e contou com a participação de 106 acadêmicos, os quais responderam ao questionário localizado no Apêndice E. Os resultados foram divididos entre gráficos e tabelas. Os resultados evidenciaram que a maioria dos participantes conheciam as PICs antes do isolamento e que aderiram às estas, durante o período de isolamento social da Covid-19; quando questionados sobre as principais queixas apresentadas durante a pandemia/ensino remoto percebeu-se que a falta de concentração foi um dos fatores que mais atrapalharam o ensino online, e que a maioria dos entrevistados buscaram alguma PIC para o autocuidado, sendo a mais utilizada a musicoterapia. Foi evidenciado através dos participantes uma melhoria após a adesão das Práticas Integrativas, principalmente associado a ansiedade. Através dos dados obtidos, concluiu-se que utilizar as práticas integrativas como ferramenta complementar para promoção do bem estar físico e mental durante o período de isolamento social foi de extrema relevância, e de acordo com os dados analisados, os estudantes que fizeram o uso de pelo menos uma PIC obtiveram um resultado positivo esperado em sua atual condição. Dessa maneira, as práticas integrativas colaboraram para a prevenção de agravos e promoção de saúde para os seus usuários, em especial, a saúde mental, e por isso devem ser mais abordadas nas instituições de ensino.

Palavras-chave: Terapias Complementares. Saúde Mental. Pandemia. Estudantes.

ABSTRACT

COSTA, R. A. C. **Impacts of the use of integrative and complementary practices with emphasis on mental health care in the context of a covid-19 pandemic.** Monograph. 54p. Bachelor's Degree in Nursing, Vale do Salgado University Center, Icó, Ceará. 2022.

The pandemic contributed to the incidence of individuals in conditions favorable to mental suffering, an occurrence in which the biomedical model is not always sufficient to reduce symptoms and precaution of injuries pertinent to the health of the mind, thus making the insertion of PICS considerable to complete this lack. Thus, the objective was to investigate the possible impacts of the use of integrative and complementary practices on mental health care care in the pandemic context of COVID-19, as well as to investigate whether there was a search for some integrative and complementary practice in the pandemic context and to report the experience of the use of integrative and complementary practices for the health promotion of university students. This is an exploratory, descriptive study with a quantitative approach. The present study was conducted with students from the Vale do Salgado University Center (UNIVS), in the city of Icó located in the South-Central region of the state of Ceará, located about 370 km from the capital Fortaleza. The population and sample of the research were composed of university students from the health courses of UNIVS, in the city of Icó-Ce. The data collection environments were in the centers of coexistence (space of socialization among the students), a moment that did not bring interruption during classes or internships. The research obtained approval from the Ethics Committee of the University Center Doctor Leo Sampaio, opinion number: 5,318,804, and had the participation of 106 students, who answered the questionnaire located in Appendix E. The results were divided between graphs and tables. The results showed that most participants knew the PICs before isolation and that they adhered to them during the period of social isolation of Covid-19; when asked about the main complaints presented during the pandemic/remote education, it was noticed that the lack of concentration was one of the factors that most hindered online teaching, and that most of the interviewees sought some PIC for self-care, the most used being music therapy. An improvement was evidenced through the participants after the membership of integrative practices, mainly associated with anxiety. Through the data obtained, it was concluded that using integrative practices as a complementary tool to promote physical and mental well-being during the period of social isolation was extremely relevant, and according to the data analyzed, the students who made the use of at least one PIC obtained an expected positive result in their current condition. Thus, integrative practices have contributed to the prevention of health problems and health promotion for their users, especially mental health, and therefore should be more addressed in educational institutions.

Keywords: Complementary Therapies. Mental health. Pandemic. Students.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AB	Atenção Básica
APS	Atenção Primária à Saúde
CABSIn	Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa
CF	Constituição Federal
CNS	Conselho Nacional de Saúde
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CEP	Código de Endereçamento Postal
CONEP	Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
CPF	Cadastro de Pessoa Física
COVID-19	Sars-Cov-2/Coronavírus
DA	Declaração de Anuência
EAD	Ensino à Distância
ESF	Estratégia Saúde da Família
HRI	Hospital Regional do Icó
MTA	Medicina Tradicional Alternativa
MEC	Ministério da Educação
MS	Ministério da Saúde
MT	Medicina Tradicional
MTC	Medicina Tradicional Chinesa
OBS	Observação
OMS	Organização Mundial de Saúde
PICS	Práticas Integrativas e Complementares
PNAB	Política Nacional de Atenção Básica
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PROF(A)	Professor (a)
RAS	Rede de Atenção à Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
SS	Secretaria de Saúde
TA	Termo de Autorização
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNIVS	Centro Universitário Vale do Salgado

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
3.1 A PANDEMIA E SUAS PARTICULARIDADES NO BRASIL	13
3.2 IMPLICAÇÕES EMOCIONAIS EM ESTUDANTES DECORRENTES DA PANDEMIA....	15
3.3 HISTÓRICO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES E OS DESAFIOS DA INSERÇÃO DESTAS NO SUS.....	16
4 METODOLOGIA.....	20
4.1 TIPO DE ESTUDO	20
4.2 LOCAL DE ESTUDO	20
4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	21
4.4 INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS	21
4.5 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS	21
4.6 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA	22
5 RESULTADOS DE DISCUSSÕES.....	24
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
REFERÊNCIAS	32
APÊNDICES	37
APÊNDICE A – DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA.....	38
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	39
APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS - ESCLARECIDO.....	41
APÊNDICE D - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE VOZ E IMAGEM	42
APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO.....	43
APÊNDICE F – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	46

1 INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020, a doença provocada pelo SARS- CoV-2 foi designada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pandemia global. Em consequência da não existência de medidas preventivas, a OMS preconizou a adoção de intervenções não farmacológicas, entre elas, o afastamento social, visando a diminuição do contato físico entre pessoas e a taxa de transmissibilidade do vírus, bem como promover o achatamento da curva de crescimento dos casos (MALTA *et al.*, 2020).

As medidas de controle estabelecidas durante todo cenário de pandemia atingiram as pessoas em muitas proporções das condições de vida e de saúde, notadamente o componente de saúde mental. O distanciamento social ascendeu potenciais repercussões clínicas e comportamentais, as quais culminaram em adoecimento psíquico e em mudanças nos hábitos de vida da população, como o aumento do estresse, a atenuação da prática de exercícios físicos, além de um crescimento no consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e de alimentos não saudáveis (BARROS *et al.*, 2020).

Segundo Portugal *et al.*, (2021), a inesperada separação do convívio sócio familiar, as eventuais mudanças dos planos futuros, ligadas à restrição do ir e vir podem ser contribuintes com casos de ansiedade e depressão. O isolamento social, a pressão por uma boa performance acadêmica, o contato mesmo que remoto com pessoas com formações distintas e a provável breve inserção no mercado de trabalho são alguns dos coeficientes que corroboram para desencadear adoecimento psíquico nos estudantes universitários. Nesse contexto de paralisação global, esses receios e sentimentos pré-estabelecidos podem ser potencializados, colaborando para esse adoecimento.

Nos serviços de saúde, Aguiar, Kanan, Masieiro, (2019), enfatizaram que a pandemia contribuiu na incidência de indivíduos em condições favoráveis ao sofrimento mental, ocorrência nas quais nem sempre o modelo biomédico se faz suficiente para a diminuição de sintomas e precaução de agravos pertinentes à saúde da mente, tornando, dessa forma, a inserção de PICS considerável para inteirar essa carência. Nessa circunstância, as práticas correspondem a um conjunto de recursos capazes de trabalhar em diferentes aspectos da saúde, viabilizando tanto a prevenção de doenças e agravos, sejam eles físicos ou mentais, quanto à recuperação do bem-estar.

No Brasil, as PICS, incentivadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), na explicação de seus processos de adoecimento e de saúde,

consideram o indivíduo em sua dimensão global, ao mesmo tempo em que não perdem de vista sua singularidade. Acresça-se ainda a colaboração na visão de integralidade da atenção à saúde, além da extensão de sistemas e recursos que enaltecem a integração do ser humano com o meio em que vive, a escuta acolhedora e o desenvolvimento de vínculos terapêuticos (BELASCO, PASSINHO, VIEIRA, 2019).

Mediante o contexto pandêmico, em que as medidas preconizadas pela OMS repercutiram de maneira significativa em todos os campos que constituem a sociedade, em especial o da saúde, e a existência dos diversos recursos terapêuticos voltados ao cuidado à saúde da mente baseados em conhecimentos tradicionais, emergiu a seguinte questão de pesquisa: Quais os impactos do uso de práticas integrativas e complementares na promoção do cuidado à saúde mental dos universitários?

O presente estudo justifica-se segundo Marques *et al.*, (2021), por meio do crescente índice do uso de práticas integrativas na atualidade, em que a utilização dessas ferramentas vem acarretando mudanças significativas no estilo e na qualidade de vida dos praticantes. Acresça-se baseado na experiência vivenciada durante o curso da disciplina de práticas integrativas, que através da introdução dessas atividades na rotina dos usuários, o processo saúde-doença é visto de maneira mais ampliada, visando à promoção global do cuidado e, principalmente, do estímulo ao autocuidado.

Este estudo torna-se relevante, pois configura um veículo de informações acerca da temática, por ser um arcabouço teórico que pode se tornar fonte de conhecimentos relacionados ao tema proposto, ressaltando a importância acadêmica e social, bem como instrumento para averiguar os benefícios que as práticas integrativas podem proporcionar aos indivíduos através do suporte voltado aos cuidados da mente e do corpo.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Investigar os eventuais impactos do uso das práticas integrativas e complementares na assistência ao cuidado à saúde mental no contexto pandêmico da COVID-19.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Averiguar se ocorreu a procura por alguma prática integrativa e complementar no contexto pandêmico.
- Relatar a experiência do uso de práticas integrativas e complementares para a promoção da saúde de estudantes universitários.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 A PANDEMIA E SUAS PARTICULARIDADES NO BRASIL

Em 2020, a população mundial se deparou com um adversário coletivo: *Coronavirus Disease*, causador da doença intitulada de COVID-19. No país, o primeiro caso foi registrado em 26 de fevereiro de 2020, com a primeira morte declarada em 17 de março deste mesmo ano. Com a recém-chegada do vírus e o seu alto poder de transmissão, medidas a nível global de distanciamento social foram deliberadas com celeridade visando impedir a rápida disseminação viral e a manutenção dos sistemas de saúde para realizar o atendimento da progressiva e tão temida demanda por leitos hospitalares (GIAMATTEY *et al.*, 2021).

Cada país, em sua singularidade, adotou políticas de enfrentamento de acordo com a realidade econômica, política, social e sanitária diante do cenário preocupante da COVID-19, considerando fatores influenciadores, tais como aspectos geoclimáticas, demográficos, além de recursos materiais e humanos, indicadores de vigilância epidemiológica, modelo de atenção à saúde, bem como a cooperação populacional no que diz respeito à concordância às medidas preventivas estabelecidas (SANTOS *et al.*, 2021).

Com o início e propagação dos primeiros casos da doença em outros países, a população brasileira vem sendo bombardeada de informações a respeito do vírus e da enfermidade através das redes sociais e da mídia, promovendo grande repercussão no país. A partir do primeiro caso comprovado no Brasil, consoante com as orientações da OMS, o Ministério da Saúde (MS) instaurou a campanha de educação com o intuito de atenuar os impactos da emergência desse receado agente infeccioso (LINDEMANN *et al.*, 2020).

Desde o começo da pandemia, a grande maioria dos nossos hábitos cotidianos sofreram alterações inesperadas em razão da expectativa de contaminação pelo coronavírus. Assim sendo, para manterem-se os casos de infecção em monitorização, a estratégia mais imprescindível que fora utilizada foi o distanciamento social, acarretando assim mudanças no estilo e qualidade de vida. Por se tratar de um vírus desconhecido e dada a falta de tratamentos e vacinas em um primeiro momento para combater tal enfermidade, o isolamento social durante o período de quarentena e o uso de máscaras foram preconizadas para o controle da disseminação viral (BRITO *et al.*, 2021).

Em todo o país, a quarentena foi implantada pelo governo federal (Portaria Nº 340, 2020), a qual determinou o fechamento dos empreendimentos que prestam serviços

considerados “não essenciais”. Assim como em outros países, o Brasil fechou as suas fronteiras terrestres e limitou a entrada e saída de pessoas via transporte aéreo, exceto para os residentes e cidadãos brasileiros, decisão que afetou rigorosamente o turismo e a economia no geral (SOUZA, 2021).

As políticas de isolamento abrangem o fechamento prolongado de templos religiosos, escolas, universidades, e atrações turísticas, afastamento do local de trabalho e adiamento de competições esportivas, entre outras condutas do tipo, com as quais o Estado tem a finalidade de efetivar distanciamento físico entre as pessoas, prevenindo dessa maneira aglomerações e propiciando a redução do elevado índice de contaminações entre os indivíduos do país (NORA, 2021).

No Brasil, propôs-se ao governo federal maior articulação político-institucional e comunicação com a população. No âmbito de saúde pública, além das ações relativas ao financiamento do Sistema Único de Saúde, (SUS) e gestão do sistema, foi evidenciado o carecimento de uma estrutura de governança e coordenação da resposta ao combate à pandemia. Notou-se que a coordenação dos esforços de enfrentamento da Covid-19 depende vigorosamente da efetividade dos mecanismos de coordenação federativa executados no SUS e de como se planeiam as relações intergovernamentais (VIEIRA e SERVO, 2020).

A “lei da quarentena”, que assim foi anunciada a Lei n. 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, trouxe alterações significativas à ordem jurídica brasileira tendo em vista que regulamenta matérias como a imposição de medidas de distanciamento e quarentena de pessoas e animais; a realização inescusável de testes laboratoriais, tratamentos médicos, exames, vacinação; a continência temporária de entrada e saída do país de pessoas e bens; o requerimento de bens e serviços privados pelo governo, entre outros, designando limites mas também assegurando no que tange ao exercício dos direitos e liberdades fundamentais previstos pela Constituição Federal (CF) em vigor (VENTURA, AITH, RACHED, 2020).

Os procedimentos de quarentena dispuseram repercussões graves para a economia global e, seguramente, para as populações mais vulneráveis. Dentre as medidas estabelecidas, as que retiveram destaque foram àquelas concernentes à assistência social, através da ampliação ou criação de programas de transferência de renda. Tratando-se do Brasil, foi instituído um auxílio emergencial o qual visava atenuar as consequências socioeconômicas nefastas da Covid-19 para grupos financeiramente debilitados, em especial para trabalhadores, pequenos comerciantes e/ou trabalhadoras domésticas, autônomos, informais ou que se encontram desempregados. Tais medidas ocasionaram ainda grande repercussão em outros âmbitos sociais, como na saúde e na educação (MARINS *et al.*, 2021).

3.2 IMPLICAÇÕES EMOCIONAIS EM ESTUDANTES DECORRENTES DA PANDEMIA

A doença provocada pelo coronavírus manifesta casos clínicos variados, desde quadros respiratórios mais complexos ou até infecções assintomáticas. Durante a pandemia da COVID-19, para além dos aspectos referentes aos profissionais, a saúde mental da sociedade como um todo tem sido atingida. O receio e amedrontamento de ser contaminado por um vírus potencialmente fatal, de rápida disseminação, cuja natureza, evolução e origem ainda não foram plenamente estabelecidas, abalou o bem-estar emocional e psicológico de muitas pessoas, tornando suscetível o aparecimento de sinais e sintomas de ansiedade, depressão, e estresse nos indivíduos (BARRETO *et al.*, 2021).

Uma pandemia como a do Sars-Cov-2 é capaz de ocasionar uma perturbação psicossocial, sujeito de transcender a capacidade de enfrentamento dos indivíduos impactados. Comenta-se que toda a população inserida na esfera pandêmica possa enfrentar perturbações psicossociais em divergentes níveis de gravidade e de intensidade. O padrão de isolamento adotado para o manejo da pandemia vigente intervém em diferentes perspectivas do cotidiano da população e ocasionam sentimentos de insegurança, desamparo e afastamento (RIBEIRO *et al.*, 2021).

Hodiernamente, a sociedade está interconectada e posta em um contexto globalizado e de constante exposição aos noticiários, os quais são disseminados em um fluxo tão acelerado quanto o da transmissão do próprio vírus. Diante disso, o medo, que é um mecanismo de defesa adaptável e fundamental para a sobrevivência, pode interferir no comportamento das pessoas, na proporção que leva ao maior cuidado e, conseqüentemente, ao menor risco de propagação e de infecção da doença. Em contrapartida, pode se tornar contraproducente quando assume um caráter incompatível, tornando-se um componente essencial no desdobramento de inúmeros distúrbios psiquiátricos (LINDEMANN *et al.*, 2020).

O período prolongado da pandemia e os sentimentos negativos a ela interligados ocasionaram um quadro crônico de exaustão que ocorre concomitantemente aos estudos, agravando o seu impacto sobre a atividade acadêmica. A pandemia eleva os níveis de estresse em pessoas saudáveis, além de colaborar com a progressão dos sintomas de indivíduos que já apresentam transtornos mentais. Esse efeito psicológico negativo e intensificador do estresse também atingiu os profissionais da educação. No cenário estressor que estamos lidando no momento, é a própria pandemia da COVID-19, e não o conteúdo ensinado, o principal motivo de desgaste, tornando-se ainda mais negativo para a construção de conhecimento (COUTINHO *et al.*, 2021).

Concomitante a isso, mostra-se também o medo de contágio individual e a incerteza quanto ao prognóstico da doença, à manifestação de sinais de sintomas, que produziu um estado de maior ansiedade e estresse entre os indivíduos, principalmente entre os estudantes. Baixinho e Ferreira, (2021) observaram que, além dos riscos de contaminação, os estudantes estão sujeitos também a alterações psicoemocionais decorrentes de toda essa problemática, até pela dualidade entre sua vontade de cumprir a missão social da profissão que escolheram e o medo pertinente.

As circunstâncias pandêmicas têm afetado drasticamente o cotidiano de sociedades inteiras, exigindo, em um curto período, diversos arranjos em diferentes dimensões da vida. O mundo do trabalho tem sido severamente atingido; entre os setores mais fortemente afetados está o sistema educacional. No Brasil, o Ministério da Educação (MEC) incorporou o ensino a distância (EAD), no qual o trabalho que antes era exercido de forma presencial na sala de aula transferiu-se para a tela do computador ou celular. Com isso, estudantes e docentes enfrentam novos desafios perante essa realidade, os quais vêm acarretando impactos lesivos na saúde física e mental dos mesmos (PINHO *et al.*, 2021).

Os efeitos entre estudantes universitários foram sentidos com esgotamento mental, físico e emocional. Além da necessidade de adaptação para as plataformas digitais, surgiu a dificuldade em relação à demanda por atividades práticas, que são fundamentais à formação de um profissional de excelência. Ficaram cada vez mais evidente os relatos de *burnout*, ansiedade, angústia, tristeza e sentimento de impotência. Desse modo, foi fundamental reinventar a modalidade de ensino moldando o currículo da graduação à formação de profissionais aptos a lidar com essa nova realidade e, atrelado a isso, algumas práticas complementares de saúde foram utilizadas durante esse processo adaptativo do ensino à distância (ALCÂNTARA *et al.*, 2021).

3.3 HISTÓRICO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES E OS DESAFIOS DA INSERÇÃO DESTAS NO SUS

As PICS são contempladas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde a década de 1980, principalmente pelo relatório da Oitava Conferência Nacional de Saúde de 1986, que corroborou com a inserção de práticas complementares na assistência e cuidado do paciente. A expansão das PICS no SUS ocorreu através da Portaria nº 971 de 2006, que instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Além dessa lei que

legitimava a oferta pública de diferentes terapias integrativas, também permitiu que profissionais não médicos praticassem medicina complementar (MT) por meio de credenciamento pelo SUS (BRASIL, 2006).

No atual contexto brasileiro, de acordo com os objetivos da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), as PICS devem ser introduzidas, sobretudo na atenção primária à saúde (APS), em consonância com as premissas da OMS. Isso representa avanços no fortalecimento e na implementação do SUS, pois tanto as PICS, como práticas, quanto a APS, como nível de atenção, possuem notáveis afinidades, como real interesse nos sujeitos em seus contextos sociais/familiares, abordagem familiar e comunitária, valorização de saberes/práticas não biomédicos com diferentes abordagens e técnicas de cuidado (BARBOSA *et al.*, 2020).

Doravante, a oferta e o estímulo ao uso das PICS, como a aromaterapia, homeopatia, acupuntura, musicoterapia, meditação, yoga, fitoterapia, dentre outras, foi legitimada no SUS, expandindo a utilização dessas práticas. É importante ressaltar, que a implantação da PNPIC teve caráter técnico, social, econômico, político e cultural, uma vez que estabeleceu diretrizes nacionais para o uso das PICS, a partir de experiências e práticas já adotadas nos serviços de saúde que obtiveram resultados satisfatórios. Tal fato possibilitou ainda mais a difusão dessas práticas nas mais variadas regiões do país (RUELA *et al.*, 2018).

Freire *et al.*, (2021) bem descreve as PICS como tratamentos aprovados e oferecidos de maneira complementar pelo SUS e como uma terapia de autocuidado que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos espelhados da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), voltados para prevenir diversas doenças, auxiliando no tratamento do pacientes com objetivo de diminuir estresse e tratar a ansiedade e transtornos psíquicos, aliviando sintomas, tratando pessoas que já estão com algum tipo de enfermidade e auxiliando na redução de sintomas físicos e mentais, na promoção do autocuidado, na prevenção de doenças e agravos.

As práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) não substituem as intervenções convencionais, mas funcionam como um complemento, um adicional no tratamento e indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades individuais de cada pessoa. A OMS autentica estas práticas e as denomina como medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA) englobando terapias medicamentosas, com o uso de remédios de origem vegetal, mineral ou animal; e não medicamentosas, ao utilizar recursos como a acupuntura, terapias manuais e espirituais (BRASIL, 2020).

O âmbito das PICS contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos conhecidos por meio de muitas designações, como integrativas, tradicionais, alternativas,

complementares ou não convencionais. Elas ressaltam a escuta acolhedora, o desenvolvimento do vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Esses sistemas visam à estimulação de mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde através de tecnologias eficazes e seguras, podendo até mesmo reduzir ou substituir o uso de medicações em alguns casos (MELO *et al.*, 2013).

A implicação das PICS alcança os campos sociopolíticos, econômico, técnico, de formação e pesquisa. Os desafios são evidentes e foram apontados no relatório de gestão do período entre 2006-2010, da Coordenação Nacional da PNPIC, publicado em 2011. Entre eles, destacam-se os seguintes: formação e qualificação de profissionais; fornecimento de insumos; estruturação dos serviços na rede pública; monitoramento e avaliação dos serviços; desenvolvimento/adequação de legislação específica; investimento em pesquisa e desenvolvimento de processos e produtos (BARROS *et al.*, 2019).

A ausência de delineações a respeito do que pode ser considerada prática integrativa no sistema único de saúde urge atenção porque tem fracionamentos no campo dos saberes e práticas em saúde, uma vez que mobilizam diferentes intensões, metodologias e concepções. Simultâneo a isso, tem impactos nos registros e monitoramento das PICS, sobretudo no financiamento e na gestão. Essa preocupação é também do MS, tendo em vista as tentativas de melhoramento dos sistemas de cadastro e a publicação do Glossário Temático de PICS (ANTUNES e FRAGA, 2020).

Uma notória adversidade para efetivação da PNPIC é que no Brasil existem poucas instituições estabelecidas que formem profissionais praticantes de outras formas de racionalidades médicas ou tradições de cura em harmonia com os princípios do SUS e da Saúde Coletiva. Levanto em consideração o fato abordado, salienta-se a falta de potenciais experiências de formação de profissionais com perfil para atuar no SUS, uma vez que a grande maioria das graduações em saúde ainda pratica exclusivamente o modelo biomédico de formação. (AZEVEDO e PELICIONI, 2011).

A formação do profissional capacitado também está expressa na PNPIC, a qual tem como diretriz o “desenvolvimento de estratégias de qualificação em Práticas Integrativas e Complementares para profissionais no SUS”, para endossar a sua implementação de forma eficaz e segura, tendo em conta os paradigmas que as fundamentam, com vistas para o cuidado na construção da integralidade da atenção à saúde à população brasileira (SILVA *et al.*, 2020).

São muitas as referências para aplicação de PICS no atendimento da sociedade, e para cada situação de saúde-adoecimento e sofrimento, uma ou mais práticas podem utilizadas e

serem mais ou menos indicadas de acordo com o contexto. Destaca-se que comprometimentos na saúde mental influenciam diretamente no desenvolvimento pessoal quanto na produtividade, o que, no caso das equipes de Enfermagem, influenciará diretamente na qualidade do cuidado prestado. Em vista disso, indicar, aplicar e realizar PICS com a finalidade de promover a saúde humana são medidas indispensáveis em momentos como de pandemia (LIMA e FERREIRA, 2021).

O Conselho Nacional de Saúde (CNS) publicou a Recomendação N° 041, de 21 de maio de 2020, que impulsiona a vasta divulgação das evidências científicas sobre o uso das práticas integrativas e complementares durante o período assolado pelo novo coronavírus. Em virtude de interpretações desacertadas sobre essa recomendação, o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn), juntamente com outros grupos de pesquisadores do tema, subscrevem Nota de Esclarecimento sobre PICS no contexto pandêmico, na qual reiteram o papel complementar das PICS, cujo uso não impõe ou propõe a substituição de condutas ou protocolos terapêuticos definidos internacionalmente pela comunidade científica para tratamento da COVID-19 (DOURADO e LIMA, 2020).

Faz-se fundamental que as PICS sejam promovidas de forma suplementar, individualizada e ponderada caso-a-caso para prevenção de agravos, promoção e recuperação de saúde, podendo constituir estratégias de cuidado no enfrentamento da COVID-19, no contexto da atenção primária à saúde. Sincrônico a isso, que o uso das PICS possa ser sugerido pelos profissionais de saúde para amenizar sintomas respiratórios leves, promover equilíbrio mental e emocional, fortalecer a função imunológica e ajudar na recuperação do paciente após doenças infectocontagiosas (GOUVEIA, GRIPPA, RABETTI, 2020).

Pode-se constatar, dessa forma, que durante a pandemia, tanto a nível nacional quanto internacional, a população tem experimentado danos na saúde mental. Diante disso, enfatiza-se a importância do desenvolvimento de estratégias para apoio emocional e psicossocial, e entende-se que a atual crise em saúde mental na atual conjuntura requer ainda mais atenção do poder público, que deve investir em assistência à saúde a fim de aprimorar aspectos psicossociais da população e capacitar os/as profissionais de saúde para os desafios do cuidado (MIRANDA e VIEIRA, 2021).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem quantitativa. Estudos do tipo exploratório têm por objetivo tornar o pesquisador familiarizado de um tema ainda pouco debatido e explorado, cuja é oferecer um maior número de informações sobre o objeto a ser estudado, bem como, nortear a definição dos objetivos, delimitação da temática, formulações das hipóteses, como também, pode ajudar o pesquisador a desvendar uma nova perspectiva sobre um determinado tema (GIL, 2014).

Segundo Marconi e Lakatos (2011), na pesquisa quantitativa o pesquisador traduz em números os fatos recorrentes da população estudada, mediante dados colhidos e revistos, essas informações apresentam relevância ímpar, pois os dados são precisos e garantem a seguridade das informações.

4.2 LOCAL DE ESTUDO

O presente estudo foi realizado com alunos do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), na cidade de Icó localizada na região Centro-Sul do estado do Ceará, situada a cerca de 370 km da capital Fortaleza. Com uma área territorial de 1.865,862 km², população estimada em 69.019 habitantes para o ano de 2019, e que faz divisa com Jaguaribe e Pereiro ao Norte, ao Leste com Paraíba e Rio Grande do Norte, ao Sul com Umari, Lavras da Mangabeira, Cedro e Iguatu e Orós à Oeste (IBGE, 2019). O Centro Universitário Vale do Salgado, com limite territorial circunscrito no município de Icó, no Estado do Ceará, é mantido como TCC Ciência, Educação e Cultura Ltda, pessoa jurídica de direito privado com fins lucrativos. A UNIVS oferta cursos de graduação em Administração, Ciências Contábeis, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Fisioterapia, Enfermagem, Medicina Veterinária, Educação Física, Psicologia, Serviço Social e Direito. No campo da pós-graduação, a UNIVS ministra vários cursos de especialização.

4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população e a amostra da pesquisa foram constituídas por estudantes universitários dos cursos da saúde do Centro Universitário Vale do Salgado, da cidade de Icó-Ce. Os ambientes de coleta dos dados foram nos centros de convivência (espaço de socialização entre os estudantes), sob responsabilidade dos líderes de cada turma, aos quais fora solicitado a distribuição do questionário para os participantes que atendessem aos critérios estabelecidos, momento este que não trouxe interrupção durante as aulas ou estágios. A população foi composta de aproximadamente 800 alunos de acordo com os critérios de inclusão e levantamento prévio do quantitativo de alunos matriculados na IES (seguindo os critérios de inclusão). Após cálculo amostral, e levando em consideração o erro amostral de 5%, nível de confiança de 95%, o tamanho da amostra foi de aproximadamente 166 participantes. Para inclusão foram considerados os seguintes critérios: Já ter vivenciado no mínimo 3 semestres (devendo estar com matrícula ativa e comprovada através do comprovante de matrícula) período que contempla a participação no ensino à distância ofertado pela faculdade durante o período de isolamento social da Covid-19. Foram utilizados como método de exclusão: desistir no decorrer da entrevista e/ou não contemplar os critérios de inclusão pré-estabelecidos.

4.4 INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi utilizado um roteiro (Apêndice E), composto por questões estruturadas, direcionadas aos objetivos descritos. A aplicação do questionário aconteceu entre os meses de Abril e Maio de 2022, logo após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

4.5 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos com a pesquisa foram inseridos em planilhas para uma melhor visualização e organização, seguido da confecção de gráficos e/ou tabelas e analisados com o uso do programa Microsoft Excel 2010 e Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 23.0. 4.5 sendo considerado como significância estatística um $p < 0,05$.

4.6 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA

O estudo foi submetido à Plataforma Brasil para apreciação do Comitê de Ética do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, localizado no Endereço: Av. Maria Letícia Leite Pereira, s/n, Planalto Juazeiro do Norte-CE, CEP 63041-140. Os dados foram coletados após o parecer da aprovação do comitê, sob o número de parecer 5.318.804. A pesquisa seguiu os preceitos éticos da Resolução 466/12, obedecendo as suas normatizações e os princípios éticos e bioéticos em pesquisas desenvolvidas com seres humanos. Incorporando sob a ótica do indivíduo os quatro referenciais da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça. A resolução enfatiza que, todos os participantes da pesquisa devem, obrigatoriamente, ser informados e esclarecidos a respeito de todo e qualquer procedimento a ser executado, bem como a exposição cautelosa dos riscos e benefícios que os mesmos estão sujeito (BRASIL, 2013). Para início da coleta, foi encaminhado um pedido de autorização ao Diretor Geral ou responsável do Centro Universitário Vale do Salgado - UNIVS, através da Declaração de Anuência (Apêndice A).

Para assegurar a preservação do anonimato dos participantes da pesquisa, foram utilizadas expressões fictícias a cada participante que compuseram o estudo, e essas expressões se deram por meio de letras que representaram apenas as iniciais dos cursos dos estudantes, tais como: “EE” para Estudante de Enfermagem e “EF” para Estudante de Fisioterapia, seguido de uma numeração crescente de acordo com a ordem de entrevista realizada, como por exemplo: EE1, EE2, EF1 etc.

4.6.1 Riscos e Benefícios

A pesquisa realizada apresenta riscos moderados, haja vista a possibilidade de contaminação pelo SARS-CoV-2. Os riscos também estão relacionados ao constrangimento, desconforto ou vergonha, mas foram suprimidos por meio de ações adotadas pelo pesquisador, como proporcionar um ambiente calmo, tranquilo, fazendo com que o entrevistado se sinta mais à vontade e conseqüentemente tornou a entrevista mais dinâmica e agradável, também garantiu o anonimato e sigilo dos pesquisados, onde seus nomes não foram coletados. Além disso, considerando o momento atual de pandemia pelo novo Coronavírus, com as medidas sanitárias colocadas à população, aplicação do questionário ocorreu ainda sob a vigência das orientações das autoridades políticas e da saúde, respeitando as diretrizes previstas pela Organização Mundial de Saúde, dessa forma, foram utilizadas

medidas protetivas onde o Pesquisador e os Participantes da pesquisa utilizaram equipamentos de Proteção Individual e Coletiva.

Além disso, foram utilizadas medidas de distanciamento social. Os participantes da pesquisa e pesquisadores fizeram o uso de máscara em todo período de coleta de dados, onde houve higienização adequada das mãos com álcool em gel a 70% no início das atividades e durante todo o período de coleta de dados, bem como em todo material compartilhado. Além disso, os pesquisadores se responsabilizam em não ir a campo quando estiverem com sintomatologia característica de síndrome gripal, para não oferecer risco adicional aos participantes, e caso os pesquisadores ou participantes tivessem apresentado sintomatologia suspeita para COVID-19, seriam realizadas orientações quanto à busca de atendimento nos serviços de saúde do município mais próximos.

Os benefícios a partir da pesquisa estão relacionados às descobertas e sensações despertadas nos usuários a partir da inserção habitual de práticas integrativas durante o contexto apresentado, culminando na redução do uso de medicamentos, bem como na percepção prática de melhora da saúde física e mental dos indivíduos do presente estudo.

Desse modo, salienta-se que a versão final do estudo será compartilhada com a instituição na qual o estudo será realizado. Se o participante sofrer qualquer dano físico ou psicológico, o mesmo será deslocado para o Hospital Regional de Icó - HRI, sendo esta a unidade de saúde mais próxima pelo próprio pesquisador.

5 RESULTADOS DE DISCUSSÕES

De acordo com os dados sociodemográficos, participaram do estudo 106 acadêmicos do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), onde 68,9% apresentavam a idade entre 18 a 23 anos; 84% eram do sexo feminino; considerando o estado civil, 83,7% eram solteiros; 58,5% cursavam mais de 50% do curso; 55,7% eram do curso de enfermagem; onde 94,3% estavam satisfeitos com o curso e 68,9% afirmaram que não trabalhavam, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição dos acadêmicos da área da saúde segundo as variáveis sociodemográficas e educacionais.

Variável	N	%
	106	100
Idade		
18 – 23	73	68,9
23 – 28	18	17
28 – 33	5	4,7
33 – 39	7	6,6
>39	3	2,8
Gênero		
Feminino	89	84
Masculino	16	15,1
Não quer informar	1	0,9
Estado Civil		
Solteiro	93	83,7
Casado	8	7,5
Divorciado	2	1,9
União Estável	3	2,8
Curso		
Educação Física	2	1,9
Enfermagem	59	55,7
Fisioterapia	29	27,4
Psicologia	14	13,2

Período de Curso		
< 50%	26	24,5
50%	18	17
> 50%	62	58,5
Satisfeito com o curso		
Sim	100	94,3
Não	6	5,7
Trabalha		
Sim	33	31,1
Não	73	68,9

A seguir, observamos o conhecimento e adesão às práticas integrativas em relação ao período de isolamento social, além disso, os entrevistados relataram que não houve perda de disciplinas durante o ensino remoto. Na tabela 2, podemos perceber que 82,1% dos entrevistados sabiam o que eram as PICs, onde 61,3% já faziam o uso de alguma das PICs mesmo antes do período de isolamento.

Na pesquisa de Belasco, Passinho, Vieira (2019) foi possível perceber que a maioria dos universitários já tinha conhecimento a respeito das PICs, através do contato com a matéria durante o período do curso superior e buscava a adoção dessas práticas complementares durante a graduação, a fim de solucionar problemas como ansiedade e insônia, devido ao desenvolvimento das atividades acadêmicas que afetam notoriamente o estilo de vida dos estudantes, como alterações no ciclo de sono e repouso.

Quando indagados sobre a adesão de algum tipo de PIC durante a pandemia, associada ao autocuidado, 80,2% afirmaram o uso, e essa adesão aconteceu entre 2 a 6 dias por semana de acordo com 49,1% dos entrevistados.

Corroborando com os dados anteriores, Schuh *et al.* (2020) evidenciam que a procura pelos estudantes para o uso de alguma PIC durante a pandemia foi motivada pela preocupação com a saúde da mente. No presente estudo, os universitários participavam de encontros grupais de meditação no campus, com a assiduidade variando de nove a onze encontros mensais por participante e todos passaram a praticar a meditação em outros momentos, para além das reuniões em grupo.

Nesse sentido, Coelho, Carvalho, Porcino (2019) relatam que os estudantes relacionaram as práticas integrativas à produção de benefícios à vida, à saúde e à manutenção

ou alcance da qualidade de vida individual. Dessa forma, os discentes acreditam na eficácia das práticas integrativas, considerando-as como ligadas à promoção, prevenção e recuperação da saúde.

Tabela 2 – Conhecimento e a adesão das Práticas Integrativas durante o período de isolamento social da Covid-19.

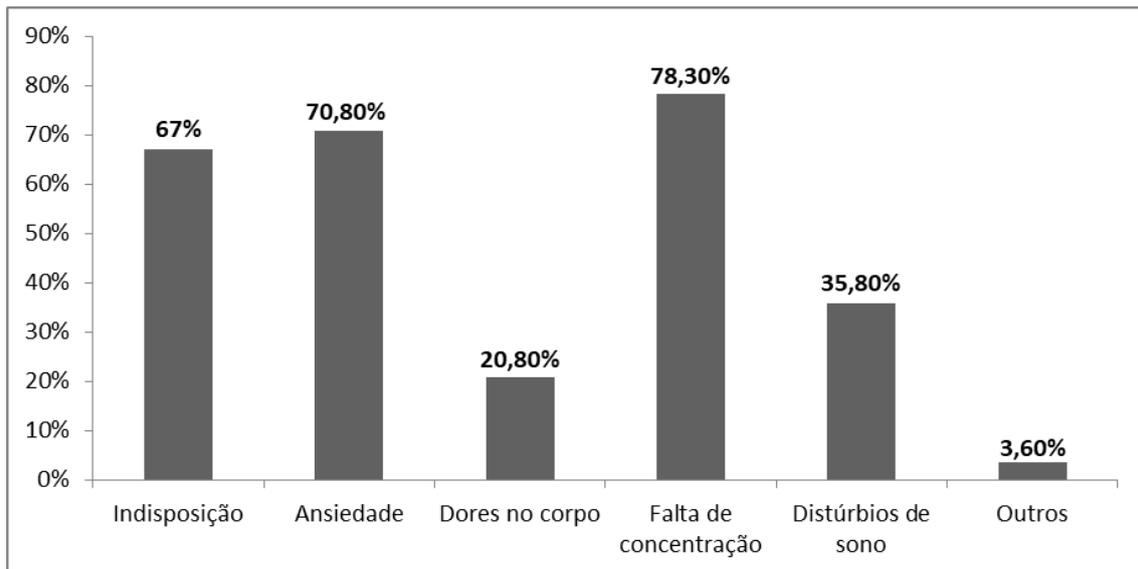
Variável	N	%
	106	100
Sabe o que são as práticas integrativas e complementares (PICS)		
Sim	87	82,1
Não	19	17,9
Fazia uso de alguma das práticas integrativas antes do período de isolamento		
Sim	65	61,3
Não	41	38,7
Durante a pandemia houve adesão a algum tipo de prática integrativa associada ao autocuidado		
Sim	85	80,2
Não	21	19,8
Quantas dias por semana houve a adesão		
não aderiu ou 1 dia por semana	47	44,3
2 ou até 6 dias por semana	52	49,1
7 dias por semana	7	6,6

O gráfico 1 evidencia que as principais queixas mencionadas pelos estudantes durante o ensino remoto na pandemia foram falta de concentração, ansiedade e indisposição. Esses fatores podem ser facilmente associados aos eventos estressores os quais a pandemia desencadeou, ocasionando alterações significativas na vida desses estudantes. Em virtude do período de isolamento e motivados pela curiosidade, dificuldade de concentração, indisposição, ansiedade e nervosismo, boa parte dos universitários buscaram alternativas para o autocuidado e bem estar mental, aderindo algumas das PICs à nova realidade.

Na formação acadêmica, os estudantes na área da saúde analisados por Albuquerque, Turrini (2021) apresentam manifestações psicológicas e fisiológicas de estresse em maior

proporção que estudantes de outras áreas. Algumas situações podem ser consideradas estressoras nessa formação, como as diferenças entre o que aprendem na teoria e a realidade a qual se deparam; o estágio curricular; o lidar com os limites humanos (doenças/ morte) e sentimentos de incapacidade frente às atividades exigidas, situações estas que ficaram mais intensas e difíceis de lidar no contexto de pandemia da Covid-19.

Gráfico 1 – Principais queixas apresentadas durante a pandemia/ensino remoto.



O gráfico 2 traz as principais práticas adotadas pelos estudantes durante a pandemia, como métodos associados à promoção na melhoria da qualidade de vida. É possível observar que as práticas mais utilizadas foram o uso da musicoterapia e da meditação, com 61,30% e 34,90% respectivamente.

Possivelmente, essa adesão pode estar baseada em fatores de acessibilidade às práticas integrativas; fatores socioeconômicos; restrição social; Ausência de conhecimento sobre outras práticas complementares, entre outros. Durante o isolamento, o fechamento das instituições de ensino e de outros locais que oferecem uma maior variedade de práticas pode ter relação direta na escolha para a utilização das duas mais aderidas, de acordo com a pesquisa. Devido ao confinamento, muitas pessoas procuraram essas práticas da forma online, devido à facilidade, ao custo baixo ou gratuito e altas ofertas de aulas e vídeos.

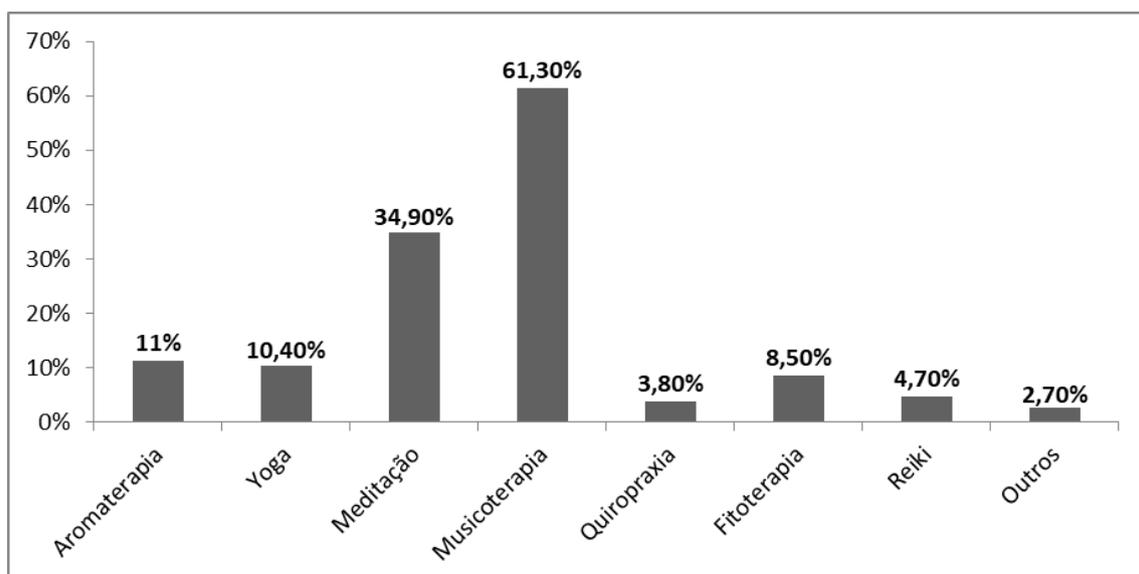
Baseado nos estudos de Oliveira *et al.* (2019) as atividades musicais, especificamente a musicoterapia é considerada uma prática antiga e está ganhando espaço nas pesquisas após a comprovação de seus efeitos benéficos na vida diária. Diante dos efeitos terapêuticos da música e das necessidades de saúde presentes no público universitário, compreendeu-se que

os recursos musicais podem colaborar para a manutenção da saúde psicossocial dos estudantes. Além disso, é uma mídia de fácil acesso, que facilita o processo de autocuidado do indivíduo.

Acresça-se ainda, de acordo com Araújo *et al.* (2019) que o sofrimento psicológico vivenciado durante o isolamento, combinado a sentimentos negativos que foram desencadeados durante o contexto de pandemia tiveram forte impacto na população analisada. O estudo reforçou que as práticas meditativas em conjunto com o aprendizado estruturado de autoconsciência e técnicas de relaxamento impactam positivamente vários aspectos emocionais dos estudantes de saúde, proporcionando aumento da concentração e foco para os estudos, melhorando a qualidade do sono e promovendo autoconhecimento e bem-estar subjetivo.

Diante disso, Bezerra *et al.* (2020) analisaram através de suas pesquisas que durante o período de pandemia que as práticas mais procuradas pelos usuários, com a média de idade na faixa de 18 a 29 anos, foram a meditação, o yoga e a homeopatia. Ainda em relação à idade, o público-alvo das pessoas que procuraram essas práticas está entre os jovens, e isso pode ser explicado pelo fato dessas pessoas crescerem de forma estimulada, com multitarefas e que vivem num mundo totalmente digital.

Gráfico 2 – Práticas Integrativas associadas ao autocuidado que foram aderidas.



A maioria dos entrevistados mencionou uma melhoria em relação às queixas apresentadas durante o isolamento, e essa percepção foi associada à adesão às PICs, inferindo

as práticas como forma de contribuição para a diminuição do sofrimento psíquico. Além disso, mencionaram que indicariam as PICs para pessoas do seu ciclo social/familiar.

Notou-se que com a restrição social, as pessoas precisaram adequar as suas rotinas de acordo com a nova realidade, necessitando muitas das vezes estar longe de pessoas queridas e deixar de frequentar ambientes sociais em virtude das intervenções para barrar a contaminação pelo vírus. Desse modo, alguns optaram por buscar meios que auxiliassem no cuidado do estado de sofrimento emocional e físico, marcado pelo medo de adoecer e morrer pela doença, trabalho exaustivo e sob-risco em alguns casos, perdas afetivas, luto, insegurança e instabilidade financeira em determinadas situações.

Trazendo para o contexto universitário, além de precisar enfrentar os conflitos supracitados, os estudantes necessitam adequar-se às plataformas digitais de ensino, ao novo estilo de sala de aula e às perspectivas de futuro relacionadas ao seu curso de graduação frente a pandemia da Covid-19. Muitos foram os desafios encontrados por estes alunos no que tange à organização dos estudos, o convívio familiar e os cuidados com a saúde da mente e do corpo no contexto pandêmico.

Neste sentido, Barros *et al.* (2021) salientaram que a utilização das PICs durante a pandemia tornou-se bastante viável, com um crescente interesse dos usuários em executar tais práticas, justamente por grande parte conhecer seus benefícios, além disso, mostrando que qualquer pessoa poderia fazer uso de pelo menos uma das práticas. O uso destas possibilitou aos usuários uma autonomia na escolha do tratamento complementar, já que se tornam “protagonistas” pelo próprio cuidado.

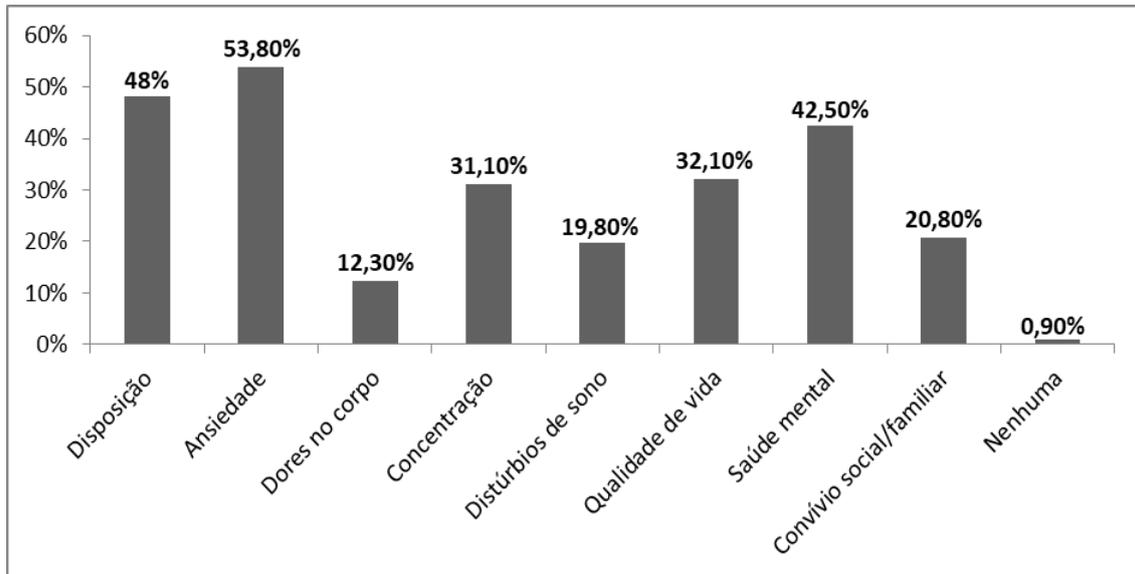
Quando questionados sobre as principais melhorias na qualidade de vida após a adesão das práticas integrativas, os participantes mencionaram uma melhor resposta na ansiedade, disposição e saúde mental, com 53,80%, 48% e 42,50% respectivamente.

Esse progresso se fez notório com o uso de alguma prática complementar após a inserção da mesma nos hábitos do cotidiano. Percebeu-se que os estudantes que aderiram a alguma PIC obtiveram um melhor desempenho no seu dia a dia, como melhora na disposição, aumento do poder de concentração e foco nos estudos, além da melhoria no convívio com os demais familiares durante o isolamento.

Torna-se relevante divulgar com o trabalho de Antunes *et al.* (2018) que as PICs proporcionam aos seus usuários relaxamento, alívio de dores, desconfortos e tensões e o aumento do bem-estar, efeitos estes que são os mais recorrentes, seguidos da diminuição da ansiedade e do estresse e melhora do sono, além de impactos sobre sintomas de doenças, conforme o Gráfico 3. Outro ponto de vista bastante destacado foi o fato de as práticas

corporais possibilitarem processos de autorreflexão e autocuidado, capazes de serem incorporados ao cotidiano das pessoas, com maior compreensão e/ou ações em suas vidas sobre aspectos objetivos, subjetivos e/ou relacionais.

Gráfico 3 – Melhoria após a adesão das Práticas Integrativas.



6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que boa parte dos entrevistados conheciam a respeito das práticas integrativas e complementares antes do período de isolamento social, e isso pode estar associado à inclusão das práticas nas bases curriculares, mesmo com um percentual relativamente baixo de instituições de ensino superior às quais oferecem disciplinas relacionadas com as PICs, contrapondo a relevância da inserção das mesmas no âmbito acadêmico.

Durante o período de restrição, a fim de minimizar o contágio da doença, os estudantes analisados procuraram ajuda e suporte quanto à saúde mental, visando restabelecer os cuidados com a mente e corpo, introduzindo práticas de autocuidado e técnicas de relaxamento, com o intuito de promover um alívio relacionado aos problemas desencadeados pelo contexto de pandemia e a melhoria no estilo de vida que estavam levando na quarentena.

Notou-se que sentimentos de medo e transtornos de ansiedade se tornaram cada vez mais recorrentes no decorrer da pandemia, e que pessoas que antes não sofriam com determinadas condições como depressão, indisposição, dores no corpo, sentimento de angústia, distúrbios de sono, entre outros, passaram a desenvolvê-las. Perante isso, alguns procuraram métodos complementares de saúde, e dessa forma a utilização de alguma das práticas integrativas serviu para auxiliar o processo de autocuidado.

Concluiu-se que utilizar as práticas integrativas como ferramenta complementar para promoção do bem estar físico e mental durante o período de isolamento social foi de extrema relevância, e de acordo com os dados analisados, os estudantes que fizeram o uso de pelo menos uma PIC obtiveram um resultado positivo esperado em sua atual condição. Dessa maneira, as práticas integrativas colaboraram para a prevenção de agravos e promoção de saúde para os seus usuários, em especial, a saúde mental, e por isso devem ser mais abordadas nas instituições de ensino.

Sugere-se, após os fatos discutidos, que os cursos de ensino superior do país, não se limitando apenas à área da saúde, invistam na introdução de uma cadeira voltada para as PICs em suas grades curriculares, para que todos os universitários tenham acesso aos benefícios que essas práticas podem ofertar não apenas durante o período de graduação, mas também no decorrer da vida acadêmica e profissional desses estudantes.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, J.; KANAN, L. A.; MASIERO, A. V. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 123, p. 1205-1218. Out-Dez 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>. Acesso em: 30 Out. 2021.
- ALCÂNTARA, L. A. R.; MURTA, K. M. P.; SOUZA, T. N. V. P.; GOMES, L. C. M. Mentoria: vantagens e desafios da educação on-line durante a pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 45 (sup.1) : e116, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.supl.1-20210153>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- ANTUNES, P. C.; FRAGA, A. B. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 26(9):4217-4232, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.14082020>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- AZEVEDO, E.; PELICIONI, M. C. F. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE DESAFIOS PARA A EDUCAÇÃO. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9 n. 3, p. 361-378, nov.2011/fev.2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1981-77462011000300002>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- ALBUQUERQUE, L.M.N.F., TURRINI, R.N.T. Efeitos das essências florais nos sintomas de estresse de estudantes de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, 2022; 56: e20210307. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0307>. Acesso em: 10 Jun. 2022.
- ANTUNES, P.C., LAGRANHA, D.M., SOUSA, M.F., SILVA, A.M., FRAGA, A.B. Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. **Motrivivência**, Florianópolis/SC, v. 30, n. 55, p. 227-247, setembro/2018. Disponível em: DOI: 10.5007/2175-8042.2018v30n55p227. Acesso em: 10 Jun. 2022.
- ARAÚJO, A.C., SANTANA, C.L.A., KOZASA, E.H., LACERDA, S.S., TANAKA, L.H. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Escola Paulista de Enfermagem**, USP, São Paulo, 2020; 33:1-9. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/actaape/2020AO0170>. Acesso em: 10 Jun. 2022.
- BARROS, M. B. A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, 29(4): e2020427. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 30 Out. 2021.
- BARROS, L. C. N. *et al.* Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde: Percepções dos Gestores dos Serviços. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, RJ, 24(2): e20190081. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/bZjwfQhHM7mSBLjDV33NBBp/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- BAIXINHO, C. L.; FERREIRA, O. R. Ser estudante de enfermagem em tempos de COVID-19. **Esc Anna Nery**, Rio de Janeiro, RJ, 25(spe): e 20200541, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0541>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

BARBOSA, F. E. S. *et al.* Oferta de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Estratégia Saúde da Família no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Campinas, SP, 36(1): e 00208818. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00208818>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

BARRETO, M. S. *et al.* Pandemia da COVID-19: repercussões no cotidiano da família de profissionais de saúde atuantes em unidades emergenciais. **Esc Anna Nery**, Maringá, 25(spe):e20210064. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0064>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

BARROS, A.L., PEREIRA, I.P.C., OLIVEIRA, K.R.S.G., SILVA JUNIOR, M.R. O uso de práticas integrativas e complementares em saúde PICS para transtornos mentais. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.8, p. 78636-78646 aug. 2021. Disponível em: DOI:10.34117/bjdv7n8-199. Acesso em: 10 Jun. 2022.

BELASCO I.C., PASSINHO R.S., VIEIRA V.A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, 71 (1): 103-111, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i1p.103-111>. Acesso em: 10 Jun. 2022.

BEZERRA, D.R.C., PAULINO, E.T., SANTO, F.H.E., MAGALHÃES, R.S., SILVA, V.G. Uso das práticas integrativas e complementares no período de isolamento social da covid-19 no brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, e1329119718, 2020. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9718>. Acesso em: 10 Jun. 2022.

BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, 71 (1): 103-111, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i1p.103-111>. Acesso em: 30 Out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. ° 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**, v. 84, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. **Secretaria de Políticas de Saúde**. Brasília. DF, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. RESOLUÇÃO Nº 466 DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012. Trata de pesquisas em seres humanos e atualiza a resolução 196. **Diário Oficial da União**, nº 12, 13 de jun de 2013 – Seção 1 – Pág. 59.

BRITO, L. M. S.; LIMA, V. A.; MASCARENHAS, L. P.; MOTA, J.; LEITE, N. Atividade física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do jovem ao idoso. **Rev Bras Med Esporte**, Vol. 27, No 1 – Jan/Mar, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0061. Acesso em: 1 Nov. 2021.

COELHO, M.T.A.D., CARVALHO, V.P., PORCINO, C. Representações sociais de doença, usos e significados atribuídos às práticas integrativas e complementares por universitários. **Rev. Saúde Debate**, Rio de Janeiro, V. 43, N. 122, P. 848-862, JUL-SET, 2019. Disponível em: DOI: 10.1590/0103-1104201912215. Acesso em: 10 Jun. 2022.

COUTINHO, A. A. M.; KUBRUSLY, R. C. C., MARTINS, V. P. P. B. Ensino emergencial remoto: uma perspectiva da Neurofisiologia. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, RJ, v. 26 (1) 104-119. 2021.

DOURADO, P.; LIMA, A. Práticas integrativas e complementares em saúde x covid – 19. **Subsecretaria de Saúde Núcleo de Evidências**, Goiás, 11 de agosto de 2020. Disponível em: [1 \(saude.go.gov.br\)](http://saude.go.gov.br). Acesso em: 3 Nov. 2021.

FREIRE, L. A. M. *et al.* Estratégias de intervenções do programa práticas integrativas e complementares em saúde da UNIFAL – programa PICS UNIFAL - antes e durante a pandemia da covid-19. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, Paraná - Brasil. v. 17, e2117423, p. 01-12, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.17.17423.36>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

GIAMATTERY, M. E. P.; FRUTUOSO, J. T.; BELLAGUARDA, M. L. R.; LUNA, I. J. Rituais fúnebres na pandemia de COVID-19 e luto: possíveis reverberações. **Esc Anna Nery** **2022**; 26(spe):e20210208. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0208>. Acesso em: 1 Nov. 2021.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6 ed. 3 reimp. **Atlas**, São Paulo, 2014.

GOUVEIA, G. D. A.; CRIPPA, S. H. O.; RABETTI, A. C. Orientação para profissionais de saúde no uso de práticas integrativas e complementares no período de pandemia do covid-19. **Nota Técnica nº 10/2020 – DAPS/SPS/SES, versão 1**. Florianópolis, 2020. Disponível em: [Ofício nº \(saude.sc.gov.br\)](http://oficio.nsc.saude.sc.gov.br). Acesso em: 2 Nov. 2021.

LINDEMANN, I. L.; SIMONETTI, A. B.; AMARAL, C. P.; RIFFEL, R. T.; SIMON, T. T.; STOBBE, J. C.; ACRANI, G. O. Percepção do medo de ser contaminado pelo novo coronavírus. **J Bras Psiquiatr.**, Rio Grande do Sul, 70(1): 3-11. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000306>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

LIMA, C. F. M.; FERREIRA, M. A. Práticas integrativas e complementares de saúde no enfrentamento da pandemia Covid-19. In: Santana RF. **Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19, Brasília**, DF, 2.ed.rev. p.71-76. (Serie Enfermagem e Pandemias, 1): Editora ABEn. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.51234/aben.20.e01.c12>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

MALTA, D. C. *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 44, n. Especial 4, p. 177-190. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>. Acesso em: 30 Out. 2021.

MARINS, M. T. *et al.* Auxílio Emergencial em tempos de pandemia. **Revista Sociedade e Estado** – Volume 36, Número 2, Maio/Agosto 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136020013>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

MELO, S. C. C.; SANTANA, R. G.; SANTOS, D. C.; ALVIM, N. A. T. Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. **Rev Bras Enferm.**, Brasília, DF, Brasil, 66(6): 840-6. Nov-Dez 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672013000600005>. Acesso em: 2 Nov. 2021.

- MIRANDA, G. U. .; VIEIRA, C. R. . Integrative and Complementary Practices as a possibility of mental health care. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e368101018917, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18917. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18917>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.
- NORA, C. R. D. Conflitos bioéticos sobre distanciamento social em tempos de pandemia. **Rev. bioét. (Impr.)**, Brasília, 29 (1): 10-20. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-80422021291441>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- OLIVEIRA, L.S., OLIVEIRA, E.N., CAMPOS, M.P., SOBRINHO, N.V., ARAGÃO, H.L., FRANÇA, S.S. A música como estratégia de promoção de saúde mental entre estudantes universitários. **Rev. Saúde em Redes**, Ceará, 2019; 5(3):329341. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.18310/24464813.2019v5n3p329341>. Acesso em: 10 Jun. 2022.
- PASSO, M. B. S. Práticas Integrativas e Complementares no tratamento da dor. **Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor**, São Paulo, abr-jun; 4(2):97-8, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/wvmc9z8V4SbDxLhb6Tp6wTs/?format=pdf>. Acesso em: 1 Jan. 2021.
- PORTUGAL, F. B. *et al.*. Distanciamento social e COVID-19: estratégias adotadas por estudantes de Enfermagem. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. 17(2): 7-15.2021 abr.-jun. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.173655>. Acesso em: 30 Out. 2021.
- PINHO, P. S. *et al.* Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, e 00325157. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- RIBEIRO, L. S. *et al.* Efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de uma comunidade acadêmica. **Acta Paul Enferm.**, São Paulo, 34: e APE 03423, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO03423>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- RUELA, L. O. *et al.* Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 24(11): 4239-4250. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.06132018>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- SANTOS, H. L. P. C. *et al.* A voz da comunidade no enfrentamento da Covid-19: proposições para redução das iniquidades em saúde. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 45, n. 130, p. 763-777. Jul-Set 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202113015>. Acesso em: 1 Nov. 2021.
- SILVA, P. H. B. *et al.* Formação profissional em Práticas Integrativas e Complementares: o sentido atribuído por trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Goiânia, 26(2):399-408, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bMPrN3XpzGh9mDjVmrXMGGN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 2 Nov. 2021.
- SOUZA, M. C. C. O Estado e o turismo no Brasil: análise das políticas públicas no contexto da pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**, São Paulo, 15(1),

2137, jan./abr 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.7784/rbtur.v15i1.2137>. Acesso em: 1 Nov. 2021.

SCHUH, L.M. *et al.*. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. **Rev. Enferm. UFSM – REUFSM**, Santa Maria, RS, v. 11, e9, p. 1-21, 2021. Disponível em: DOI: 10.5902/2179769243156ISSN 2179-7692. Acesso em: 10 Jun. 2022

VIEIRA, F. S.; SERVO, L. M. S. Covid-19 e coordenação federativa no Brasil: consequências da dissonância federal para a resposta à pandemia. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 44, n. Especial 4, p. 100-113, Dezembro. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E406>. Acesso em: 1 Nov. 2021.

VENTURA, D. F. L.; AITH, F. M. A.; RACHED, D. H. A emergência do novo coronavírus e a “lei de quarentena” no Brasil. **Rev. Direito e Práx.**, Rio de Janeiro, Vol. 12, N. 01, p. 102-138. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2179-8966/2020/49180>. Acesso em: 1 Nov. 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A – DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA**CNPJ: 03.338.261.0001/95****DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DA INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE**

Eu, _____, portador do RG _____, e CPF _____, Diretor Geral do Centro Universitário Vale do Salgado de Icó-CE e/ou responsável, declaro ter lido o projeto intitulado **“Impactos do uso de práticas integrativas e complementares com ênfase ao cuidado da saúde mental em contexto de pandemia da covid-19”** dos pesquisadores, Celestina Elba Sobral de Souza RG 2923571, e CPF 029.517.293-24 professora do Centro Universitário Vale do Salgado e sua orientanda Rafaella de Almeida Cunha Costa RG 2005099136050, e CPF 068.991.393-16 estudante da instituição, e que uma vez apresentado a esta instituição o parecer de aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO, autorizaremos a realização do projeto no Centro Universitário Vale do Salgado, tendo em vista conhecer e fazer cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução 466/12. Declaramos ainda que esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante 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.

Icó- Ceará, _____ de _____ de 2022.

Assinatura e carimbo do responsável institucional

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Celestina Elba Sobral de Souza, CPF 029.517.293-24, professora do curso de graduação em Enfermagem do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS e sua orientanda Rafaella de Almeida Cunha Costa, CPF: 068.991.393-16 estão realizando a pesquisa intitulada “Impactos do uso de práticas integrativas e complementares com ênfase ao cuidado da saúde mental em contexto de pandemia da covid-19” que tem como objetivo geral: Investigar os eventuais impactos do uso das práticas integrativas e complementares na assistência ao cuidado à saúde mental no contexto pandêmico da COVID-19, e objetivos específicos: Identificar possíveis alterações psicológicas durante o período de isolamento social, averiguar se ocorreu a procura por alguma prática integrativa e complementar no contexto pandêmico e relatar a experiência do uso de práticas integrativas e complementares para a promoção da saúde de estudantes universitários.

Por essa razão, o Senhor (a) está sendo convidado a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em responder um questionário estruturado com questões que abordam uma avaliação acerca da temática abordada. A pesquisa a ser realizada apresenta riscos moderados, haja visto a possibilidade de contaminação pelo SARS-CoV-2. Os riscos também estão relacionados ao constrangimento, desconforto ou vergonha, mas serão suprimidos por meio de ações adotadas pelo pesquisador, como proporcionar um ambiente calmo, tranquilo, fazendo com que o entrevistado se sinta mais à vontade e conseqüentemente torne a entrevista mais dinâmica e agradável, além disso será garantido o anonimato e sigilo dos pesquisados, onde seus nomes não serão coletados. A aplicação do questionário ocorrerá ainda sob a vigência das orientações das autoridades políticas e da saúde, respeitando as diretrizes previstas pela Organização Mundial de Saúde, dessa forma, serão utilizadas medidas protetivas onde o Pesquisador e os Participantes da pesquisa utilizarão equipamentos de Proteção Individual e Coletiva. Além disso, serão utilizadas medidas de distanciamento social. Os participantes da pesquisa e pesquisadores farão o uso de máscara em todo período de coleta de dados, onde haverá higienização adequada das mãos com álcool em gel a 70% no início das atividades e durante todo o período de coleta de dados, bem como em todo material compartilhado. Os pesquisadores se responsabilizam em não ir a campo quando estiverem com sintomatologia característica de síndrome gripal, para não oferecer risco adicional aos participantes, e caso os pesquisadores ou participantes apresentem sintomatologia suspeita para COVID-19 serão realizadas orientações quanto à busca de atendimento nos serviços de

saúde do município mais próximo. Os benefícios a partir da pesquisa estão relacionados às descobertas e sensações despertadas nos usuários a partir da inserção habitual de práticas integrativas durante o contexto apresentado, culminando na redução do uso de medicamentos, bem como na percepção prática de melhora da saúde física e mental dos indivíduos do presente estudo. Desse modo, salienta-se que a versão final do estudo será compartilhada com a Instituição UNIVS. Se o participante sofrer qualquer dano físico ou psicológico, o mesmo será deslocado para o Hospital Regional de Icó - HRI, sendo esta a unidade de saúde mais próxima pelo próprio pesquisador.

Todas as informações que o Senhor (a) nos fornecer, serão usadas apenas para fins científicos e seu nome não aparecerá em nenhum momento. A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso o Senhor (a) aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado a pesquisa. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode os pesquisadores no Centro Universitário vale do Salgado – UNIVS, Rua Monsenhor Frota nº-609, CEP-63430.000, funciona em horário comercial. Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Avenida Leão Sampaio, Km 3, Lagoa Seca- Juazeiro do Norte-Ceará CEP: 63.180-000. Se o Senhor (a) estiver de acordo em participar, deverá preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-esclarecido que se segue, e receberá uma cópia deste Termo.

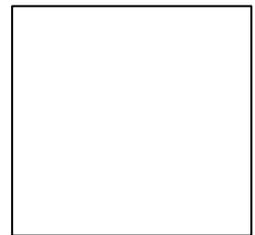
Icó – Ceará, _____ de _____ 2022.

Celestina Elba Sobral de Souza
Pesquisador Responsável.

APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS - ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o Sr. _____, portador da cédula de identidade _____, declara que, após leitura minuciosa do TCLE, teve oportunidade de fazer perguntas, esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores, ciente dos serviços e procedimentos aos quais será submetido e, não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa: “Impactos do uso de práticas integrativas e complementares com ênfase ao cuidado da saúde mental em contexto de pandemia”. E, por estar de acordo, assina o presente termo.

ICÓ-CE, _____ de _____ de _____.



Impressão dactiloscópica

Assinatura do participante

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE D - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE VOZ E IMAGEM

Eu _____, portador(a) da cédula de identidade n° _____ e do CPF n° _____, autorizo o uso de minha voz e imagem, no trabalho sobre título do “Impactos do uso de práticas integrativas e complementares com ênfase ao cuidado da saúde mental em contexto de pandemia da covid-19”, produzido pelo discente Rafaella de Almeida Cunha Costa do curso de enfermagem, semestre 8º, sob orientação do(a) Professor(a) Celestina Elba Sobral de Souza. A presente autorização é conhecida a título gratuito, abrangendo o uso da voz imagem acima mencionado em todo o território nacional e no exterior. Por essa ser a expressão de minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja ser reclamado a título de direitos e assino a presente autorização em 02 (duas) vias de igual teor e forma.

ICÓ-CE, _____ de _____ de _____.

Cedente

APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO**INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS**

1. Idade:

- 18- 23;
- 23- 28;
- 28- 33;
- 33- 39;
- > 39.

2. Gênero:

- masculino;
- feminino;
- Não quero informar;
- Outro: _____.

3. Estado Civil:

- Solteiro;
- Casado;
- Divorciado;
- União Estável.

4. Curso:

- Educação física;
- Enfermagem;
- Fisioterapia;
- Psicologia.
- Medicina Veterinária.

5. Período no curso:

- < 50%
- 50%
- > 50%

6. Satisfeito com o curso?

- Sim
- Não

7. Trabalha?

- Sim
- Não

8. Perdeu alguma disciplina durante o ensino remoto?

- Sim
- Não

9. Quais as principais queixas você apresentou durante a pandemia/ensino remoto?

- Indisposição
- Ansiedade
- Dores no corpo
- Falta de concentração
- Distúrbios de sono
- Outro: _____.

10. Você sabe o que são as práticas integrativas e complementares (PICS)?

- Sim
- Não

11. Você já fazia uso de alguma das práticas integrativas ANTES do período de isolamento?

- Sim
- Não

12. Durante a pandemia houve adesão a algum tipo de prática integrativa associada ao autocuidado?

- Sim
- Não

13. Se sim, qual(ais)?

- Aromaterapia
- Yoga
- Meditação
- Musicoterapia
- Quiropraxia
- Fitoterapia - Plantas medicinais
- Reiki
- Outro: _____.

14. Quantas dias por semana houve a adesão?

- 1 dia por semana;
- 2 ou até 6 dias por semana;
- 7 dias por semana;

15. Você sentiu alguma melhora das suas queixas após a adesão?

- Sim
- Não

16. O que melhorou?

- Disposição
- Ansiedade
- Dores no corpo
- Concentração
- Distúrbios de sono
- Qualidade de vida
- Saúde mental
- Convívio social/familiar
- Outro: _____.

17. Você acha que o uso das PICS foi importante para o cuidado da saúde mental durante a pandemia da Covid-19?

- Sim
- Não

18. Você concorda que a adesão das PICS contribuiu com a diminuição do sofrimento psíquico de seus usuários?

- Sim
- Não
- Talvez

19. Você recomendaria o uso das PICS para alguém do seu ciclo social/familiar?

- Sim
- Não
- Talvez

APÊNDICE F – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: IMPACTOS DO USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COM ÊNFASE AO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE PANDEMIA DA COVID-19

Pesquisador: CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 58106022.2.0000.5048

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

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.318.804

Apresentação do Projeto:

IMPACTOS DO USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COM ÊNFASE AO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE PANDEMIA DA COVID-19

Em 11 de março de 2020, a doença provocada pelo SARS- CoV-2 foi designada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pandemia global. Em consequência da não existência de medidas preventivas, a OMS preconizou a adoção de intervenções não farmacológicas, entre elas, o afastamento social, visando a atenuação do contato físico entre pessoas e a taxa de transmissibilidade do vírus, bem como promover o achatamento da curva de crescimento dos casos (MALTA et al., 2020). O objetivo geral é investigar os eventuais impactos do uso das práticas integrativas e complementares na assistência ao cuidado à saúde mental no contexto pandêmico da COVID-19. Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem quantitativa. O presente estudo será realizado com alunos do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS). A população e amostra da pesquisa serão constituídas por estudantes universitários dos cursos da saúde do Centro Universitário Vale do Salgado, da cidade de Itó-Ce. Os ambientes de coleta dos dados serão nos centros de convivência (espaço de socialização entre os estudantes), momento este que não trará interrupção durante aulas ou estágios. A população será composta de aproximadamente 800 alunos de acordo com os critérios de inclusão e levantamento prévio do

Endereço: Av. Maria Leticia Lette 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.leaosampalo@leaosampalo.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



Continuação do Parecer: 5.318.804

quantitativo de alunos matriculados na IES (segundo os critérios de inclusão). Após cálculo amostral, e levando em consideração o erro amostral de 5%, nível de confiança de 95%, o tamanho da amostra será de aproximadamente 168 participantes. Para inclusão serão considerados os seguintes critérios: Já ter vivenciado no mínimo 3 semestres (devendo estar com matrícula ativa e comprovada através do comprovante de matrícula) período que contempla a participação no ensino à distância ofertado pela faculdade durante o período de isolamento social da Covid-19. Serão utilizados como método de exclusão: desistir no decorrer da entrevista e/ou não contemplar os critérios de inclusão préestabelecidos. Para a coleta de dados será utilizado um roteiro (Apêndice E), composto por questões estruturadas, direcionadas aos objetivos descritos. A aplicação do questionário está prevista para o mês de março e abril de 2022, ou logo após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Os dados obtidos com a pesquisa serão inseridos em planilhas para uma melhor visualização e organização, seguido da confecção de possíveis gráficos e/ou tabelas e analisados com o uso do programa Microsoft Excel 2010 e Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 23.0. 4.5 sendo considerado como significância estatística um $p < 0,05$.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO GERAL

Investigar os eventuais impactos do uso das práticas integrativas e complementares na assistência ao cuidado à saúde mental no contexto pandêmico da COVID-19.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Averiguar se ocorreu a procura por alguma prática integrativa e complementar no contexto pandêmico.

Relatar a experiência do uso de práticas integrativas e complementares para a promoção da saúde de estudantes universitários.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisa a ser realizada apresenta riscos moderados, haja visto a possibilidade de contaminação pelo SARS-CoV-2. Os riscos também estão relacionados ao constrangimento, desconforto ou vergonha, mas serão suprimidos por meio de ações adotadas pelo pesquisador, como

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.leaosampalo@leaosampalo.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



Continuação do Parecer: 5.318.804

proporcionar um ambiente calmo, tranquilo, fazendo com que o entrevistado se sinta mais à vontade e consequentemente torne a entrevista mais dinâmica e agradável, também será garantido o anonimato e sigilo dos pesquisados, onde seus nomes não serão coletados. Além disso, considerando o momento atual de pandemia pelo novo Coronavírus, com as medidas sanitárias colocadas à população, aplicação do questionário ocorrerá ainda sob a vigência das orientações das autoridades políticas e da saúde, respeitando as diretrizes previstas pela Organização Mundial de Saúde, dessa forma, serão utilizadas medidas protetivas onde o Pesquisador e os Participantes da pesquisa utilizarão equipamentos de Proteção Individual e Coletiva.

Além disso, serão utilizadas medidas de distanciamento social. Os participantes da pesquisa e pesquisadores farão o uso de máscara em todo período de coleta de dados, onde haverá higienização adequada das mãos com álcool em gel a 70% no início das atividades e durante todo o período de coleta de dados, bem como em todo material compartilhado. Além disso, os pesquisadores se responsabilizam em não ir a campo quando estiverem com sintomatologia característica de síndrome gripal, para não oferecer risco adicional aos participantes, e caso os pesquisadores ou participantes apresentem sintomatologia suspeita para COVID-19 serão realizadas orientações quanto à busca de atendimento nos serviços de saúde do município mais próximos.

Os benefícios a partir da pesquisa estão relacionados às descobertas e sensações despertadas nos usuários a partir da inserção habitual de práticas integrativas durante o contexto apresentado, culminando na redução do uso de medicamentos, bem como na percepção prática de melhora da saúde física e mental dos indivíduos do presente estudo.

Desse modo, salienta-se que a versão final do estudo será compartilhada com a instituição na qual o estudo será realizado. Se o participante sofrer qualquer dano físico ou psicológico, o mesmo será deslocado para o Hospital Regional de Icó - HRI, sendo esta a unidade de saúde mais próxima pelo próprio pesquisador.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa relevante pois visa investigar os eventuais impactos do uso das práticas integrativas e complementares na assistência ao cuidado à saúde mental no contexto pandêmico da COVID-19.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto: Ok

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.leaosampalo@leaosampalo.edu.br

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



Continuação do Parecer: 5.318.804

TCLE e TCPE: ok

Cronograma: OK

TAIV: ok

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado

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_P ROJETO_1885310.pdf	21/02/2022 18:20:10		Aceito
Outros	Elba21anuencia.pdf	21/02/2022 18:19:49	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
Folha de Rosto	Elba212.pdf	21/02/2022 18:11:41	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC.docx	19/02/2022 09:55:26	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
Cronograma	cronograma.docx	19/02/2022 09:55:07	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
Outros	termoimagemevoz.docx	18/02/2022 23:01:08	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
Outros	tcpe.docx	18/02/2022 23:00:39	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	18/02/2022 23:00:15	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
Outros	questionario.docx	15/01/2022 20:10:16	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito
Orçamento	orcamento.docx	15/01/2022 20:08:23	CELESTINA ELBA SOBRAL DE SOUZA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Maria Letícia Lette 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.leaosampalo@leaosampalo.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



Continuação do Parecer: 5.318.804

JUAZEIRO DO NORTE, 29 de Março de 2022

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