

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

ÉMILLE GIOVANA JERÔNIMO BATISTA

**USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:** Uma revisão integrativa

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2024

ÉMILLE GIOVANA JERÔNIMO BATISTA

**USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:** Uma revisão integrativa

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Enfermagem.

Orientador: Prof. Esp. José Diogo Barros.

ÉMILLE GIOVANA JERÔNIMO BATISTA

**USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: Uma revisão integrativa**

Monografia submetido à disciplina de Trabalho de conclusão de curso II (TCC II) do curso de Bacharelado em enfermagem do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEAO), a ser apresentado como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Enfermagem.

Orientador: Prof. Esp. José Diogo Barros.

Data de apresentação: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. José Diogo Barros.
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Orientador

Prof.^a Me. Gení Oliveira Lopes
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
1^a Examinadora

Prof.^a Dra. Maryldes Lucena Bezerra de Oliveira
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
2^a Examinadora

Dedico esse trabalho, aos estudantes universitários que passam por dificuldades durante a jornada acadêmica e ainda assim não desistem dos seus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Ângela Jerônimo da Silva e Fabiano Batista Teixeira, os quais foram responsáveis por minha educação por me inspirarem a ser uma pessoa melhor e a minha querida irmã Éville Maria Jeronimo Batista por sua constante presença e apoio emocional.

Aos meus amigos, Francisco Alan, Vitória Dayane, Thaís Eduarda, Yunara Bezerra, Izabele Feitosa e Nathalia Hellen só tenho gratidão, pois me ajudaram bastante no decorrer do processo acadêmico e no processo de construção do TCC.

Ao meu orientador José Diogo, por toda paciência e receptividade que foram essenciais na construção desse trabalho

Agradeço também ao meu companheiro o qual me apoiou constantemente em todas as fases deste trabalho, obrigada pela paciência, compreensão e carinho.

Aos meus avós maternos, Maria de Lourdes e Joaquim, e aos meus avós paternos, Francisca Batista e Francisco Teixeira, agradeço o incentivo. E a todos os demais familiares que sempre estão me apoiando e acreditando em mim.

E, agradeço principalmente à Deus pois sem ele não teria esperanças para continuar.

RESUMO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um sistema ancestral de práticas originado na China, fundamentado na harmonia com as leis da natureza e na teoria do yin-yang. Com base nesses princípios, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) foram desenvolvidas para promover, prevenir e recuperar a saúde por meio de técnicas terapêuticas que valorizam o cuidado holístico e a criação de vínculos terapêuticos. As abordagens, que integram saberes tradicionais e científicos, são particularmente relevantes diante do crescente estresse acadêmico entre universitários, marcado por altos índices de ansiedade, depressão e Burnout. Esses problemas, agravados por desafios acadêmicos e emocionais, impactam negativamente tanto o desempenho estudantil quanto a futura prática profissional. Este trabalho tem como objetivo principal entender como o uso das práticas integrativas e complementares impacta na saúde mental dos estudantes universitários com base na literatura. Esta pesquisa é uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), com abordagem qualitativa, utilizando-se da estratégia PVO para definir a questão norteadora da pesquisa, com busca no período de agosto a novembro de 2024 nas bases de dados realizada na BVS, MEDLINE, BDENF e SciELO com uso dos DECS, "estudantes universitários", "saúde mental", "práticas integrativas e complementares" e "eficácia" e do operador booleano AND encontrando-se 111.756 artigos dos quais foram selecionados apenas 10 que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa sendo organizados e analisados em um quadro e em categorias. O uso das PICs é fundamental para a construção da saúde integral do indivíduo, ajudando a compreender e tratar adoecimentos relacionados ao desequilíbrio dos elementos, permitindo um cuidado adequado às necessidades de cada doença. Além disso, as PICs têm incentivado o autocuidado, destacando uma reflexão sobre a negligência de muitos profissionais de saúde em relação à própria saúde. Logo, As PICs têm demonstrado benefícios significativos para a saúde mental de estudantes universitários, ajudando a reduzir ansiedade, depressão e estresse. Práticas como meditação, ioga e mindfulness promovem relaxamento, aumentam a consciência emocional e melhoram o bem-estar, contribuindo para um melhor desempenho acadêmico e relações interpessoais mais saudáveis.

Palavras-chaves: PICs. Estudantes universitários. Saúde mental.

ABSTRACT

Traditional Chinese Medicine (TCM) is an ancient system of practices originating in China, based on harmony with the laws of nature and the yin-yang theory. Grounded in these principles, Integrative and Complementary Health Practices (ICHPs) were developed to promote, prevent, and restore health through therapeutic techniques that emphasize holistic care and the creation of therapeutic bonds. The approaches, which integrate traditional and scientific knowledge, are particularly relevant given the increasing academic stress among university students, characterized by high levels of anxiety, depression, and burnout. These issues, exacerbated by academic and emotional challenges, negatively impact both academic performance and future professional practice. This study aims to understand how the use of integrative and complementary practices impacts the mental health of university students based on the literature. This research is an Integrative Literature Review (RIL), with a qualitative approach, using the PVO strategy to define the guiding question of the research, with a search from August to November 2024 in the databases carried out in BVS, MEDLINE, BDNF and SciELO using the DECS, "university students", "mental health", "integrative and complementary practices" and "effectiveness" and the Boolean operator AND finding 111,756 articles of which only 10 were selected that met the inclusion and exclusion criteria of the research, being organized and analyzed in a table and categories. The use of ICHPs is fundamental for building an individual's holistic health, helping to understand and treat illnesses related to imbalances in the elements, providing care tailored to the needs of each condition. Additionally, ICHPs have encouraged self-care, prompting reflection on the neglect of personal health by many healthcare professionals. Thus, ICHPs have shown significant benefits for the mental health of university students, helping to reduce anxiety, depression, and stress. Practices such as meditation, yoga, and mindfulness promote relaxation, enhance emotional awareness, and improve well-being, contributing to better academic performance and healthier interpersonal relationships.

Palavras-chaves: ICHPs. University students. Mental health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- Etapas da revisão integrativa, Ribeirão Preto, São Paulo, 2017.....	22
Figura 2 - Fluxograma do Prisma de acordo com o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Juazeiro do Norte - Ceará, Brasil. 2024.	26

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Elaboração da pergunta norteadora através da estratégia PVO. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil, 2024.	23
Tabela 2 - Estratégias de Busca. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil,2024.....	24
Tabela 4 - Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil. 2024.....	27
Tabela 3 - Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil. 2024.....	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDENF -	Base de Dados em Enfermagem
BVS -	Biblioteca Virtual em Saúde
DECS -	Descritores em Ciências da Saúde
LILACS -	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MCA -	Medicina Complementar/Alternativa
MEDLINE -	Medical Literature Analysis and Retrieval System Online
MS -	Ministério da Saúde
MT -	Medicina Tradicional
MTC -	Medicina Tradicional Chinesa
NCCAM -	National Center for Complementary and Alternative Medicine
OMS -	Organização Mundial da Saúde
PIC'S -	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
PNPIC -	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
QV -	Qualidade de Vida
RAS -	Rede de Atenção à Saúde
RIL -	Revisão Integrativa da Literatura
SCNES -	Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde
SUS -	Sistema Único de Saúde
TMC -	Transtornos Mentais Comuns

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	15
2.1 OBJETIVO GERAL.....	15
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	16
3.1 ASPECTOS GERAIS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	16
3.2 O RECONHECIMENTO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE	18
3.3 A POLÍTICA NACIONAL DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE.....	19
3.4 OS IMPACTOS DAS PIC'S NA MELHORA DA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	20
4 METODOLOGIA	22
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	22
4.2 IDENTIFICAÇÃO DA QUESTÃO NORTEADORA.....	22
4.3 PERÍODO DA COLETA.....	23
4.4 BASES DE DADOS PARA A BUSCA.....	23
4.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	26
4.6 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTO PARA A COLETA DE DADOS.....	26
4.7 ANÁLISE, ORGANIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS.....	26
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	27
5.1 OS PRINCIPAIS FATORES QUE AFETAM SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	34
5.2 AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS QUE APRESENTAM MELHOR RESULTADO DIANTE DOS FATORES E OS RESULTADOS DO USO DESSAS.....	36
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS	42
ANEXOS	51
ANEXO A	52

1 INTRODUÇÃO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC), é composta por um conjunto de práticas tradicionais originadas há milhares de anos na China, retrata as leis da natureza, valorizando a relação harmônica e visando à integridade fundamentada na teoria do yinyang (interpretando todos os fenômenos em opostos complementares). Utiliza para isso a busca por equilibrar a dualidade com base na teoria dos cinco elementos descritos como: madeira, fogo, terra, metal e água. Algumas das práticas da MTC são a acupuntura, fitoterapia, dietoterapia, a moxabustão, a massagem terapêutica, lian gong, tai chi chuan, o qi gong e a meditação (Maciocia, 1996).

Sabendo-se disso, no final da década de 70, a Organização Mundial de Saúde (OMS) criou o programa de Medicina Tradicional, com o objetivo de formular políticas na área, e em seu documento: “Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional (2002)”, designa o seu compromisso incentivando os Estados-Membros para formularem e implementarem políticas públicas tanto no uso racional e integrado da Medicina Tradicional (MT) e Complementar/Alternativa (MCA) dentro dos sistemas nacionais de atenção à saúde, quanto para o desenvolvimento de estudos científicos para segurança, eficácia e qualidade (Brasil, 2015).

Somando-se a isso as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PIC’S) foram criadas utilizando abordagens terapêuticas com objetivo de promover, recuperar e prevenir problemas de saúde através da comunicação ativa e da criação de vínculos terapêuticos, garantindo o cuidado abrangente do paciente. Assim, contendo uma variedade de técnicas, métodos e recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, científicos e populares visando uma compreensão holística do paciente e de suas necessidades (Mostardeiro, 2021).

Logo, tais práticas podem ser integradas aos tratamentos convencionais, ampliando os resultados e promovendo uma melhora na qualidade de vida dos pacientes, proporcionando benefícios tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças. No Brasil, as PIC’S foram oficialmente reconhecidas pelo Ministério da Saúde (MS) a partir de 3 de maio de 2006, sendo fomentada em conjunto ao estabelecimento da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) através da Portaria nº 971, a qual foi instaurada no Brasil, com o propósito de promover a adoção dessas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS), assegurando e ampliando o acesso à população e incentivando a integração entre as diversas abordagens terapêuticas atualmente sendo ofertadas cerca de 29 dessas (Brasil, 2012).

O SUS oferece uma variedade de procedimentos e serviços de saúde gratuitos para a população brasileira, dentre elas temos a: acupuntura, homeopatia, fitoterapia, medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, terapia floral, yoga, reiki, tai chi chuan, dança circular, arteterapia, musicoterapia, reflexoterapia, auriculoterapia, cromoterapia, argiloterapia, hipnoterapia, osteopatia, quiropraxia, terapia comunitária integrativa, terapia corporal, terapia de grupo, terapia holística, constelação familiar, shiatsu, terapia ayurvédica, biodança, reabilitação baseada na comunidade, naturopatia (Espírito, 2020).

É importante citar que, principalmente, os cursos da área da saúde os quais são essenciais para formar profissionais dedicados à promoção, prevenção e cuidado em saúde, enfrentam desafios, como a sobrecarga de atividades acadêmicas. Logo, o aprendizado do indivíduo enquanto ser humano e futuro profissional podem ser prejudicados (Longuiniere et al, 2021).

Diante disso o estresse acadêmico entre estudantes universitários é uma preocupação crescente devido à elevada incidência de ansiedade, depressão e burnout. Esses alunos enfrentam desafios significativos tanto no ambiente acadêmico quanto durante a prática, trazendo fatores como a insatisfação com o curso e situações emocionalmente desgastantes contribuindo para a piora de sua saúde mental, prejudicando tanto o desempenho acadêmico quanto a futura prática profissional (Hwang, Kim, 2022).

Sousa, et al, (2022) expõe que cerca de 85,57% dos estudantes universitários apresentam fatores dos Transtornos Mentais Comuns (ansiedade, depressão, esquizofrenia, transtornos alimentares, estresse pós-traumático, somatização, transtorno bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo) como "humor depressivo-ansioso" e desses, 43,30% apresentavam os sintomas somáticos. Já do total da amostra de 97 estudantes, 51,54% apresentavam pensamentos depressivos.

Portanto, buscou-se reunir dados e ou informações com o propósito de responder ao seguinte problema de pesquisa: Qual é o efeito do uso das práticas integrativas e complementares na saúde mental dos estudantes universitários?

Diante do exposto, essa pesquisa justifica-se pela inquietude da pesquisadora em saber quais são os impactos do uso das práticas integrativas e complementares na melhoria da saúde mental dos estudantes universitários. É de grande relevância, porque a jornada acadêmica é marcada por muitas situações de estresse, e o estudo presente poderá proporcionar informações sobre o assunto para os estudantes universitários.

Portanto, a presente pesquisa visa contribuir na geração de conhecimentos acerca das principais práticas integrativas e complementares como recurso na melhoria da saúde mental

dos estudantes para que dessa forma haja uma compreensão dos impactos sobre a saúde física e mental desses e, bem como, para fortalecimento das práticas integrativas e complementares como recurso terapêutico válido a ser aplicado nas instituições de ensino superior.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Entender como o uso das práticas integrativas e complementares impacta na saúde mental dos estudantes universitários com base na literatura.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os principais fatores que afetam saúde mental dos estudantes universitários.
- Elencar quais práticas integrativas apresentam melhor resultado diante dos fatores e os resultados do uso dessas.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 ASPECTOS GERAIS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

O taoísmo é uma das tradições filosóficas e religiosas mais significativas da China, influenciando profundamente a cultura e a espiritualidade do país ao longo dos séculos. Lao Tzu, é frequentemente considerado o fundador do taoísmo devido à sua obra central, o "Tao Te Ching", que é uma das principais fontes do pensamento taoísta. A ideia do Tao, que pode ser traduzida como "caminho" ou "o caminho" refere-se à ordem subjacente e ao fluxo natural do universo, que é considerado como algo que transcende a compreensão humana. O contexto histórico em que o taoísmo surgiu, durante o período dos "Estados Combatentes", é crucial para entender sua ênfase na busca da tranquilidade e do equilíbrio em meio à turbulência e à instabilidade social. Ao longo dos séculos, o taoísmo evoluiu e se ramificou em várias escolas e práticas, incluindo a meditação, a medicina tradicional chinesa e várias formas de artes marciais. Sua influência também se estendeu para além das fronteiras da China, influenciando a cultura e a espiritualidade em todo o mundo (Igor, 2022).

Conforme ensinado por Lao Tse, o taoísmo é formado pelos ideogramas "Tao" e "Diao", que significam respectivamente caminho ou origem, e ensinamento. Logo, o taoísmo busca revelar a origem e o retorno ao princípio, conhecido como Via do Retorno. Assim, a virtude é alcançada por meio da consciência e da compreensão do universo, resgatando a ordem natural da vida, na introdução em uma tradução brasileira de Wu Juh Cherng (Filho, 2021).

Assim a MTC tem seus princípios baseados nas energias 'yin' (repouso, a matéria, o aspecto negativo) e 'yang' (energia, atividade, o aspecto positivo). Esses, os dois reguladores que explicam o funcionamento harmônico do organismo humano e de todas as coisas. Logo, o equilíbrio entre eles é sinônimo de saúde e o desequilíbrio dessas energias possibilita o surgimento das doenças pela visão filosófica do yin e yang (Lemos et al., 2022).

A teoria do Qi essencial no âmbito da MTC é uma teoria sistemática que estuda as conotações, as origens, as distribuições, as funções da essência e do Qi e a sua relação. A teoria do Qi essencial é originalmente uma filosofia que reconhece a essência, ou o Qi, como a origem do universo, logo, o Qi é filosoficamente uma substância mínima invisível em movimento constante que constrói todo o universo. Na MTC, a essência é considerada como a origem da vida humana e o Qi, o sustento da vida humana: todas as vísceras, os constituintes corporais e

os orifícios são formados pela transformação da essência e as faculdades distintas do corpo humano são geradas pela promoção e pelo controle do Qi (Chenchen, 2022).

Pesquisando sobre o conceito de Qi na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) simboliza o equilíbrio e a conexão com o universo, representado como um sopro ou vapor. Ele envolve a interação dos opostos Yin e Yang e dos cinco elementos, sendo uma força vital que influencia a saúde e a doença, sem conotações religiosas (Glass, 2021).

Outras teorias que dão base a MTC são: a teoria dos 5 elementos ou dos cinco movimentos, e teoria dos meridianos. Essas teorias consideram o corpo como uma forma bioenergética que possuem meridianos responsáveis por conectar vísceras e órgãos, cada órgão e víscera tem seu meridiano próprio que são acessados pelos seus pontos de acupuntura. Dessa forma, os pontos de acupuntura são utilizados tanto para modular energeticamente tais estruturas, quanto para o diagnóstico de desequilíbrios (Silva, 2022).

Os primeiros registros da MTC datam de cerca de 770-221 a.C. e são encontrados nos textos atribuídos ao imperador Amarelo, especialmente no "Huang Di Nei Jing". Este texto é uma compilação de conhecimentos médicos e filosóficos que estabelecem a base da MTC. O "Neijing" é considerado um marco inicial na história da medicina chinesa, abrangendo temas como anatomia, fisiologia, patologia, diagnóstico e tratamento de doenças. Ao longo dos séculos, esses princípios foram desenvolvidos, aprimorados e transmitidos através de diferentes escolas e tradições dentro da cultura chinesa (Jesus, 2016).

De acordo com Chianca et al, (2021) a MTC analisa como cada pessoa se relaciona com fatores energéticos e ambientais, levando em conta eventos e condições de vida que afetam sinais e sintomas. Essa metodologia valoriza a singularidade de cada indivíduo, estabelecendo um padrão de resposta individual.

As PIC'S são terapias e produtos que não fazem parte dos tratamentos médicos convencionais. Elas são consideradas complementares quando usadas junto com a medicina tradicional, alternativas quando substituem a biomedicina ou outra técnica tradicional, e integrativas quando sua eficácia e segurança são comprovadas pela ciência (Freitas, Soares, 2022).

Assim, o uso das PIC'S é crucial para a construção da saúde do indivíduo, isso é necessário por meio da compreensão de um ser não apenas como um conjunto de matéria, mas que tenha emoções e pensamentos, que são estruturas energéticas e não químicas, o que preocupa o profissional com os adoecimentos causados pela energia, podendo expor o indivíduo ao tratamento adequado de acordo com a apresentação da doença (Santos et al, 2021).

3.2 O RECONHECIMENTO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

A OMS reconheceu a MTC em meados do século XX, onde em 1978 estabeleceu o Programa de Medicina Tradicional, o qual tinha o objetivo de promover o desenvolvimento e a integração da medicina tradicional nos sistemas de saúde em todo o mundo. Ao longo dos anos seguintes, a OMS continuou a trabalhar para promover o reconhecimento e a integração da medicina tradicional em níveis nacional e internacional. Isso incluiu a realização de pesquisas, a publicação de diretrizes e normas, a promoção da cooperação entre países e a inclusão de medicamentos tradicionais na lista de medicamentos essenciais da OMS (Lemos, 2021).

A implementação das terapias integrativas no Brasil começou em 2003, com a formação de subgrupos de trabalho que elaboraram um plano de ação com apoio de diversas instituições como a Anvisa, entre outros. Assim, a aprovação final da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares ocorreu em 2005, e desde 2006, essas terapias têm sido gradualmente integradas ao SUS (Silva, Amorese, Santos, 2024).

A ciência não compreendia o princípio energético, a linguagem metafísica e o sistema aparentemente primitivo da MTC, o que acabava dificultando o engajamento de cientistas no desenvolvimento dessa. Assim, houve uma necessidade de uma linguagem comum para facilitar o ensino, a pesquisa, a prática médica e a troca de informações ao nível global principalmente para a acupuntura, levando, a OMS a criar uma nomenclatura internacional padrão (Palma, Franklin, Ghobril, 2024).

Logo, o reconhecimento da MT/MCA trouxe recursos terapêuticos provenientes de sistemas médicos complexos, como a MTC, Medicina Ayurveda Hindu, Medicina Unani Árabe, várias medicinas indígenas, práticas populares e corriqueiras, com ou sem o uso de fármacos. E ainda a OMS enfatizou a importância da prática responsável, segura e capacitada das terapias integrativas/complementares, com recomendação de estudos para validar sua eficácia. O National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) estabelece que as MCA englobam sistemas médicos complexos, intervenções corpo-mente, manipulações corporais, tratamentos farmacológicos e biológicos, aplicações bioeletromagnéticas, fármacos botânicos e dietoterapia (Posso, 2021). A integração entre modelos médicos convencionais e complementares/tradicionais, promovida pela OMS é reconhecida como uma necessidade crescente pelos profissionais de saúde (Ferreira, 2023).

3.3 A POLÍTICA NACIONAL DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

A PNPIC foi criada para promover a implantação e implementação das PICS no SUS, com foco na integração na Atenção Básica (AB), contribuindo para a prevenção, promoção e recuperação da saúde da população. Embora tenha incentivado a normatização e institucionalização das práticas na rede pública, poucos estados e municípios continuaram o processo devido a limitação da criação de normativas legais, e a falta de financiamento federal específico que também dificultou a legitimação e institucionalização efetiva das PICS nos municípios (Martins, Bezerra, 2020).

A adoção das PICS cresceu no Brasil com a implementação da PNPIC em 2006. Essa política, estabelecida pela Portaria nº 971/2006, reconheceu e autorizou inicialmente seis modalidades como Acupuntura, Homeopatia, Ervas Medicinais, Termalismo Social e Cremoterapia, Antropofia Aplicada a Saúde e Fitoterapia. Surgiu em resposta a demandas sociais e recomendações da OMS sobre políticas de saúde. O Brasil se destaca como um dos 69 estados membros da OMS com políticas específicas para PICS, marcando sua legitimidade no SUS (Wang, Filho, 2024).

O apoio dos gestores locais é crucial para a institucionalização das PICS na Rede de Atenção à Saúde (RAS), mas requer um planejamento estratégico organizado e adaptado às especificidades locais. Até 2021, as PICS não estavam nos instrumentos de planejamento do SUS, dificultando investimentos. Além disso, a PNPIC não prevê incentivos financeiros específicos para estimular essas práticas (Carvalho, 2022).

Segundo a política nacional, os municípios devem criar normas técnicas para inserir as PICS na RAS municipal, definir recursos financeiros e orçamentários, articular-se intersetorialmente para a implementação, capacitar profissionais, estabelecer instrumentos de gestão com propostas da PNPIC, obter aprovação do Conselho Municipal de Saúde e definir indicadores para monitorar e avaliar o impacto das PICS na saúde municipal (Gasparotto, 2023).

Em 2017, a PNPIC foi expandida com a inclusão de 14 novas PICS pela Portaria nº 849. As Portarias nº 633 e 145 atualizaram o serviço especializado das PICS no Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (SCNES), adicionando práticas como quiropraxia, meditação, musicoterapia, biodança e yoga. Em 2018, a Portaria nº 702 incorporou mais 10 recursos terapêuticos ao rol de PICS do Ministério da Saúde (Santos et al, 2023).

Porém, parece que há uma lacuna na formação dos enfermeiros em relação à PNPIC, pois, só 75% dos enfermeiros entrevistados receberam formação sobre a PNPIC durante a graduação. E desses só 37,5% sabiam indicar as PIC'S como formas alternativas de tratamento. Logo, uma reestruturação na formação acadêmica, com disciplinas e estágios dedicados a esse tema, poderia ser uma estratégia eficaz para preencher essa lacuna e promover maior conscientização e utilização das PICs na prática clínica (Pereira et al, 2022).

3.4 OS IMPACTOS DAS PIC'S NA MELHORA DA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O uso das PIC'S têm permitido a muitos ampliar suas formas de autocuidado. Isso veio junto com discussões sobre a negligência frequente que os estudantes da área de saúde têm em relação a si mesmos. Muitos destacaram a contradição entre cuidar dos outros com frequência, mas negligenciar sua própria saúde profissionalmente (Martins, 2023).

Destaca-se o fortalecimento emocional reforçado pelo uso das PICS entre palestrantes, professores e alunos na universidade em meio aos diversos sentimentos gerados pela pandemia, como estresse, medo e ansiedade, impactando positivamente a qualidade de vida de todos. Práticas virtuais, como meditação e reiki, trouxe benefícios aos participantes, como conforto e clareza mental. Os alunos expressaram satisfação com a disciplina, evidenciada pelos altos índices de presença e conclusão, atingindo 100%. O vínculo entre professores e alunos fortaleceu-se, oferecendo orientação dentro e fora da universidade, especialmente durante esse período desafiador da pandemia de COVID-19 (Santos, et al., 2022).

O uso das PIC'S nos estudos de Aguiar, Kanan e Masiero, (2019) também demonstram uma diminuição da dependência excessiva de medicamentos, capacitação dos usuários para assumirem a responsabilidade por seu próprio bem-estar, uma potencial redução na ocorrência de transtornos mentais comuns, maior autonomia e envolvimento dos usuários na seleção de suas abordagens terapêuticas, além de serem consideradas de baixo custo, com poucos efeitos colaterais, proporcionando satisfação e fortalecendo crenças pessoais.

Em outro estudo, as PIC'S mais utilizadas entre estudantes de enfermagem incluem terapia pela música e mindfulness, com foco principalmente na redução da ansiedade e do estresse. No entanto, são necessários estudos adicionais para avaliar o impacto dessas práticas nessa população, a fim de confirmar seus efeitos e promover sua utilização como abordagem para lidar com problemas frequentemente enfrentados por estudantes de enfermagem (Silva et al, 2022).

Durante uma roda de conversa com os estudantes da disciplina, uma terapeuta holística abordou diversas práticas para lidar com a ansiedade e promover momentos de concentração e memorização. A ansiedade foi o tema mais discutido devido ao seu impacto negativo nas atividades acadêmicas. A terapeuta sugeriu práticas como meditação e reiki para reduzir a ansiedade, enquanto a professora enfatizou a importância de considerar o bem-estar mental, físico, social e espiritual dos indivíduos na assistência à saúde, respeitando suas crenças e valores (Silva et al, 2021).

Os efeitos terapêuticos das PIC'S são percebidos pelos estudantes como direcionados para cuidados voltados para doenças e estados singulares de adoecimento, podendo estar relacionados à vida cotidiana ou a necessidades específicas. O acesso a essas práticas é motivado pela influência de profissionais de saúde, amigos e familiares, bem como pelo desejo de bem-estar, saúde, qualidade de vida e equilíbrio. A universidade também desempenha um papel importante ao incentivar o uso dessas práticas, proporcionando um ambiente propício para estudo, utilização e experimentação das mesmas (Carvalho, Coelho, Carmo, 2024).

No estudo de Santiago (2020), um dos entrevistados destaca a não medicalização e a importância das PICS no cuidado com o outro, afirmando que são terapias eficazes e podem ser integradas à prática profissional como uma abordagem de cuidado alternativa que promove uma boa qualidade de vida para o paciente.

De acordo com Costa (2021), em seu estudo, as PICS mais aplicadas em estudantes de enfermagem incluem musicoterapia, meditação, mindfulness, florais e técnicas da MTC. O uso frequente dessas práticas pelos estudantes pode ser atribuído ao contato durante a graduação e ao seu uso pessoal como uma forma de apoio ou escape durante os desafios acadêmicos.

Já em outro estudo direcionado a prática de auriculoterapia, os resultados obtidos mostram uma melhoria na qualidade de vida dos alunos, refletindo positivamente em seu desempenho acadêmico. Especificamente, houve uma redução no percentual de alunos com desempenho baixo nas provas finais, especialmente no semestre 2019.1, quando a técnica foi mais eficaz. Isso sugere que a intervenção teve um impacto positivo nas notas dos alunos. É possível inferir que a equipe de pesquisadores estava mais preparada e direcionou melhor a condução da técnica no segundo semestre, o que pode ter contribuído para os resultados mais favoráveis (Albuquerque et al, 2020).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE PESQUISA

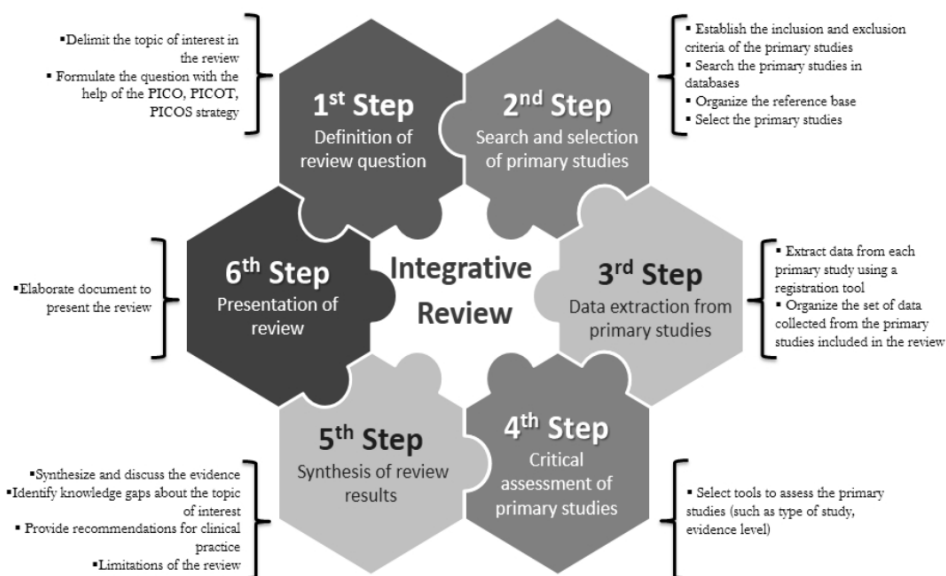
Esta pesquisa é uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), com abordagem qualitativa.

A RIL busca abordar um tema específico de forma clara e direta, utilizando tanto estudos experimentais quanto não-experimentais encontrados em bases de dados analisando e estabelecendo conexões entre a teoria e a prática, além de definir e revisar conceitos e teorias, com o intuito de aplicá-los de forma concreta (Dantas et al., 2022).

A abordagem qualitativa refere-se a uma metodologia de pesquisa que compreende um fenômeno estudado de um ângulo descritivo e interpretativo (Silva,2010).

Assim são as etapas da RIL:

Figura 1- Etapas da revisão integrativa, Ribeirão Preto, São Paulo, 2017.



Fonte: Mendes, Silveira, Galvão, (2019).

4.2 IDENTIFICAÇÃO DA QUESTÃO NORTEADORA

As questões norteadoras são inquirições sobre o objetivo central da pesquisa direcionando assim o conteúdo do trabalho e, fornecendo uma base relevante para que o

pesquisador possa desenvolver e concluir sua pesquisa com embasamento sólido (Araújo, Pimenta, Costa, 2014).

Sendo assim, a questão norteadora da pesquisa foi definida pela estratégia PVO:

Onde tem-se a população estudada que foram os estudantes universitários, a variável das práticas integrativas e complementares em saúde que influencia diretamente na população a qual tem a variável saúde mental de maneira geradora de problemas, que gerou o desfecho a eficácia do uso dessas práticas nesse contexto (Carvalho, et al. 2021). Elaborando-se a questão norteadora: Como o uso dessas práticas influencia na saúde mental dos estudantes universitários?

Tabela 1 - Elaboração da pergunta norteadora através da estratégia PVO. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil, 2024.

Itens da Estratégia	Componentes	Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)	Medical Subject Headings (MeSH)
<i>Population</i>	Estudantes de Universitários	Estudantes	<i>Estudants</i>
<i>Variables</i>	Assistência das Práticas Complementares e Integrativas	Práticas Complementares e Integrativas	<i>Complementary Therapies</i>
<i>Variables</i>	Transtornos Mentais Comuns	Saúde Mental	<i>Mental Health</i>
<i>Outcomes</i>	A qualidade daquilo que cumpre com as metas planejadas	Eficácia	<i>Efficacy</i>

Fonte: Elaboração própria

4.3 PERÍODO DA COLETA

A busca dos estudos ocorreu nas bases de dados no período de agosto a novembro de 2024, após a apresentação e qualificação dos estudos selecionados para compor a presente pesquisa, que serão analisados juntamente com a banca avaliadora.

4.4 BASES DE DADOS PARA A BUSCA

O levantamento bibliográfico aconteceu por meio das bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados em Enfermagem (BDENF) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) todas por meio do cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), com o operador booleano

AND: “Estudantes Universitários”, “Práticas Complementares e Integrativas”, “Saúde Mental”, “Eficácia”.

Tabela 2 - Estratégias de Busca. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil,2024.

Bases	Decs / mesh	Total de artigos	Inclusão			Exclusão		Total
			Artigos disponíveis	Artigos completos	Período	Duplicados	Não respondiam à questão do estudo	
BDE NF	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia	0	0	0	0	0	0	0
	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental	1	1	1	1	0	0	1
	Estudante universitário AND Saúde Mental AND Eficácia	4	1	1	1	0	0	1
	Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia	5	3	3	1	0	1	0
	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas	2	1	2	1	1	0	0
	Estudante universitário AND Saúde Mental	177	142	142	59	2	53	4
	Estudante universitário AND Eficácia	15	9	9	3	1	2	0
	Práticas Complementares e Integrativas AND Eficácia	31	17	17	9	1	8	0
	Saúde Mental AND Eficácia	147	103	103	50	4	45	1
	Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental	71	42	42	28	1	26	1
MED LINE	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia	0	0	0	0	0	0	0
	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental	23	15	15	4	0	4	0
	Estudante universitário AND Saúde Mental AND Eficácia	550	426	426	88	0	82	6
	Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia	302	146	146	26	0	26	0
	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas	55	31	31	12	0	10	2
	Estudante universitário AND Saúde Mental	20.706	12.301	12.301	4.204	2.382	1.822	0
	Estudante universitário AND Eficácia	807	601	601	134	55	78	1
	Práticas Complementares e Integrativas AND Eficácia	1.494	585	585	106	18	88	0

	Saúde Mental AND Eficácia	81.469	47.966	47.966	11.096	3.306	7.790	0
	Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental	3.315	1.375	1.375	279	136	143	0
LILA CS	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia	0	0	0	0	0	0	0
	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental	3	2	2	2	1	0	1
	Estudante universitário AND Saúde Mental AND Eficácia	17	7	7	2	0	2	0
	Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia	20	15	15	5	0	5	0
	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas	9	5	5	4	2	2	0
	Estudante universitário AND Saúde Mental	886	630	630	269	3	258	8
	Estudante universitário AND Eficácia	141	71	71	32	0	32	0
	Práticas Complementares e Integrativas AND Eficácia	148	91	91	34	5	29	0
	Saúde Mental AND Eficácia	990	676	676	183	14	167	2
	Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental	196	108	108	51	2	49	0
	SCIE LO	Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia	0	0	0	0	0	0
Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental		0	0	0	0	0	0	0
Estudante universitário AND Saúde Mental AND Eficácia		0	0	0	0	0	0	0
Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental AND Eficácia		0	0	0	0	0	0	0
Estudante universitário AND Práticas Complementares e Integrativas		0	0	0	0	0	0	0
Estudante universitário AND Saúde Mental		19	16	16	12	0	10	2
Estudante universitário AND Eficácia		1	1	1	1	0	1	0
Práticas Complementares e Integrativas AND Eficácia		11	10	10	4	2	1	1
Saúde Mental AND Eficácia		148	128	128	55	25	30	0
Práticas Complementares e Integrativas AND Saúde Mental		23	20	20	16	8	6	2

Fonte: Autoria própria.

4.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão dos artigos foram: estudos que abordem a temática proposta, artigos originais e disponíveis gratuitamente nas bases de dados selecionadas, com publicação referente aos últimos cinco anos, disponíveis em todos os idiomas. Já os critérios de exclusão serão adotados: artigos duplicados e que não condizem com a temática.

4.6 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTO PARA A COLETA DE DADOS

O fluxograma PRISMA oferece uma visualização abrangente do processo de busca e seleção de artigos e documentos em bases de dados acompanhando desde o ponto inicial, indicando o número de artigos encontrados após a aplicação das estratégias de busca em cada base, até a conclusão, destacando quantos artigos foram incluídos na amostra final da revisão (Galvão, Pansani, Harrad, 2015).

Figura 2 - Fluxograma do Prisma de acordo com o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Juazeiro do Norte - Ceará, Brasil. 2024.

Identificação	Estudos identificados nas bases de dados (n=111.716)	BDENF: 473 MEDLINE: 108.631 LILACS: 2.410 SCIELO: 202
Seleção	Estudos selecionados após critérios de inclusão (n=16.772)	Estudos excluídos (n=94.944) 1 Não estavam disponíveis na íntegra 94.943 Eram publicações anteriores à 2019
Elegibilidade	Estudos adequados após leitura de títulos (n=18)	Estudos excluídos (n=16.754) 10.770 Não se adequavam ao tema 5.969 Duplicados 15 Estudos de revisão
Inclusão	Estudos incluídos (n=10)	Estudos excluídos (n=8) 8 Excluídos por abordarem outra população e\ ou não respondiam à questão da pesquisa

Fonte: Page et al, (2021).

4.7 ANÁLISE, ORGANIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Para analisar os dados, foram feitas leituras de cada artigo selecionado com base nos critérios impostos e estruturados em uma tabela (ANEXO A) que identifica o título, autores,

ano de publicação, tipo de estudo, objetivo e resultados. Após a seleção dos artigos, serão evidenciadas as categorias temáticas.

A categorização temática é a organização dos artigos por sua problemática de estudo, agrupando ideias convergentes ou divergentes sobre o assunto, auxiliando na construção de uma discussão embasada cientificamente elucidando, assim, os objetivos do estudo ao extrair ideias centrais dos artigos selecionados (Campos, Gomes, 2006).

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram encontrados 33 possíveis resultados, dos quais somente 10 compreenderam aos critérios de inclusão e exclusão preestabelecidos. A amostra final foi lida e analisada na íntegra, e os dados obtidos foram organizados a fim de preencher as informações do perfil das produções abordando os seguintes itens: autores, ano, título, objetivos, revista, resultados e nível de evidência, conforme representado na tabela 3.

Tabela 3 - Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil. 2024.

Título	Autores/ Ano de publicação	NEC *	Tipo de estudo	Objetivo	Resultados	Revista/Periódicos	Bases de Dados
Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários	Schuh, L. M. et al, (2021).	VI	Pesquisa-intervenção, de abordagem qualitativa.	Desenvolver atividades meditativas com estudantes de uma universidade do Noroeste gaúcho e analisar a percepção de estudantes universitários sobre a prática meditativa	A meditação mindfulness proporcionou aumento da concentração e foco para os estudos, melhorou a qualidade do sono e promoveu autoconhecimento e bem-estar subjetivo.	Rev. Enferm. Ufsm - reufsm Santa maria, RS, V. 11, e9, P. 1-21,2021 Doi: 10.5902/2179769243156 Issn 2179-7692	BDENF
Análise da ocorrência de estresse entre Estudantes de enfermagem	Brito, M. C. C. et al, (2019).	VI	O projeto é um estudo exploratório e quantitativo.	Analisar a ocorrência de estresse com discentes de enfermagem inseridos em vivências práticas na modalidade de internato Em uma escola de enfermagem.	O resultado prevalente sobre a ocorrência de estresse foi “sentir-se pouco Estressado com as situações propostas”, 36 (37,5%) dos discentes. A presença de estresse no cotidiano é um dado preocupante, visto Que pode inferir no exercício da profissão ou ainda na vida acadêmica.	Revista enfermagem em foco Eletrônico ISSN: 2357-707X Impresso ISSN: 2177-4285	BDENF

Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica	Cardoso, J. V. et al (2019).	VI	Estudo quantitativo, descritivo, epidemiológico transversal, realizado com 391 estudantes universitários, com aplicação de questionários e a escala de estresse percebido	Identificar a ocorrência de estresse e as vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas em estudantes universitários.	Conclusão: identificou-se a ocorrência de estresse em todos os participantes, distribuído em níveis de intensidade diferentes. Pode-se afirmar que a vivência do estresse estava relacionada a cor de pele e aos cursos de graduação nos quais os alunos estavam matriculados.	Revenfermufp online.2019; 13: e241547 Doi: HTTPS://doi.Org/10.5205/1981-8963.2019.241547artigo original	BDENF
Sintomas ansiosos entre estudantes de uma universidade na fronteira franco brasileiro	Carvalho, I.A. Branco F. M. F. C, Silva, R. A. (2021)	VI	Estudo transversal e descritivo realizado com 233 estudantes de uma universidade localizada na fronteira franco brasileira, através de questionários com questões fechadas e aspectos relacionados ao BAI.	Estimar a prevalência de sintomas ansiosos em estudantes de uma universidade na fronteira franco brasileira.	Predomínio de adultos jovens (82,4%) com idade entre 20 a 40 anos, sexo feminino (58,6%), solteiros (51,9%), evangélicos (39,9%), realizam atividades curriculares em concomitância as remuneradas (59,7%). Inventário de beck apontou, ansiedade mínima (67,2%), ansiedade leve (15,5%), ansiedade moderada (12,9%) e ansiedade severa (4,3%).	Revista cuidado é fundamental online 2021 Jan/dez 13: 1026-1031 Doi: 10.9789/2175-5361.Rpcf.v.13.9852	BDENF

Síndrome de burnout e fatores associados em estudantes da área da saúde	Lima, A. S. O. et al (2022).	II	Estudo transversal.	Investigar a prevalência da síndrome de burnout entre universitários da área da saúde e a sua associação com variáveis sociodemográficas e acadêmicas.	A prevalência da síndrome de burnout foi de 31,2%. A variável curso apresentou significância estatística ($p < 0,05$) para síndrome de burnout, com maior prevalência nos alunos dos cursos de medicina veterinária e odontologia.	Revista baiana de enfermagem Versão on-line ISSN 2178-8650 versão impressa ISSN 0102-5430 Rev. Baiana enferm. Vol.36 salvador 2022 epub 28-nov-2022 Http://dx.Doi.Org/10.18471/rbe.V36.47376	BDENF
Burnout among nursing students: a mixed method study	Galdino, M. J. Q. et al.(2020)	IV	Estudo de método misto sequencial explanatório realizado em uma universidade pública do Brasil.	Investigar a síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem.	Os resultados quantitativos mostraram que aproximadamente 10% dos participantes apresentaram sintomas indicativos de burnout, como alta exaustão emocional, despersonalização e baixa eficácia acadêmica. Esses achados destacam a importância de intervenções institucionais para apoiar a saúde mental dos estudantes, promovendo um ambiente acadêmico mais saudável e reduzindo o impacto negativo do estresse durante a formação profissional	Revista: Invest educ enferm. 2020; 38(1): e07	BDENF

<p>Perfil epidemiológico da clientela que busca atendimento em práticas integrativas e complementares</p>	<p>Regazzi, I. C. R, et al. (2022)</p>	<p>IV</p>	<p>Pesquisa descritiva, tipo corte transversal e abordagem quantitativa, realizado com 104 indivíduos que buscaram atendimento em práticas integrativas e complementares na universidade federal fluminense .</p>	<p>Descrever o perfil epidemiológico da clientela que busca atendimento em práticas integrativas e complementares.</p>	<p>O estudo conclui que essas práticas são procuradas principalmente por pessoas com certo nível de sofrimento mental, evidenciando a necessidade de suporte em saúde mental e bem-estar geral .</p>	<p>Revista de pesquisa cuidado é fundamental Doi: 10.9789/2175-5361.Rpcfo.V14.10097 Issn 2175-5361</p>	<p>BDENF</p>
<p>Mind training, stress and behaviour —a randomised experiment</p>	<p>Alem, Y, et al. (2021)</p>	<p>II</p>	<p>A randomised experiment</p>	<p>Neste artigo, avaliamos os efeitos de um treinamento psicológico, chamado mindfulness-based stress reduction (MBSR) sobre o estresse e as preferências de risco e tempo</p>	<p>Os resultados sugerem que houve sinais de impacto em comportamentos como aumento da paciência e menor preferência por recompensas imediatas, mas esses resultados não foram conclusivos. O mindfulness mostrou-se eficaz no manejo do estresse, mas mais estudos são necessários para avaliar seus efeitos em decisões comportamentais</p>	<p><u>Plos one.</u> 2021; 16(11): e0258 published online 2021 nov 12. Doi: 10.1371/journal.Pone.0258172 Pmcid: pmc8589216 Pmid: 34767574 172.</p>	<p>MEDLINE</p>

<p>Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial</p>	<p>Sousa, G. M., Lima-Araújo, G.L., Araújo, D.B. <i>et al.</i> (2021)</p>	<p>III</p>	<p>Quarenta estudantes universitários (20 do sexo feminino), com idade entre 18 e 30 anos (média = 24,15; DP = 3,56), sem experiência prévia com meditação ou ioga foram recrutados na universidade federal do Rio Grande do Norte e randomizados em grupos controlados.</p>	<p>O estudo avaliou o impacto de um treinamento breve de mindfulness em medidas de estresse percebido, ansiedade, afeto e níveis de cortisol, comparando estudantes com altos e baixos traços de mindfulness</p>	<p>Os resultados mostraram que o grupo de mindfulness apresentou uma redução significativa nos níveis de estresse percebido, ansiedade e cortisol, além de um aumento na atenção plena (mindfulness) em estado.</p>	<p>BMC psychol. 2021; 9: 21. Published online 2021 feb 1. Doi: 10.1186/s40359-021-00520-x Pmcid: pmc7852130 Pmid: 33526085</p>	<p>MEDLINE</p>
<p>Nivel de estrés y de humor en estudiantes en estudiantes de Educación Física en el último año de graduación</p>	<p>Souza, F. A. <i>et al.</i> (2022).</p>	<p>VI</p>	<p>Pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 38 estudantes.</p>	<p>Verificar o nível de estresse e humor em estudantes de educação física no último ano de graduação</p>	<p>A pesquisa revelou níveis elevados de estresse devido às exigências acadêmicas, especialmente relacionadas a estágios e tarefas finais. O humor dos estudantes foi significativamente afetado, com frequente relato de exaustão emocional e dificuldade em manter a motivação. Esses resultados destacam a necessidade de apoio psicológico e estratégias para gestão do estresse nessa etapa crucial da formação acadêmica</p>	<p>Revista ciências de la actividad física UCM, 23(1), enero-junio, 1-12. HTTPS://Doi.Org/10.29035/rcaf.23.1.2</p>	<p>LILACS</p>

* O nível de evidência dos estudos foi determinado segundo classificação de Polit e Beck (2019).

Fonte: Elaboração própria.

Nos artigos selecionados para este estudo, baseou-se, segundo critérios de inclusão, no recorte temporal de 5 anos, entre os períodos de 2019 a 2024, destacando que entre 2019 e 2022 concentrou-se o maior número de publicações sobre esse tema, sendo a sua maioria publicados em 2021. As publicações sendo em sua maioria periódicos nacionais, disponíveis estas nas bases de dados LILACS, MEDLINE e BDNF com exceção de quatro artigos de língua estrangeira.

Nas metodologias dos artigos, expostos na tabela 4, a predominância é do método quantitativo, representando um total de oito (10) artigos analisados. Enquanto dois (2) estudos se diferenciam, onde têm-se um (1) estudo de abordagem mista quantitativo-qualitativo e um (1) estudo qualitativo. A maioria dos artigos classificados como quantitativos justifica-se por se tratar de estudos que buscam verificar o nível de estresse e humor entre estudantes universitários, achar a predominância de faixa etária dos jovens que buscavam atendimento em práticas integrativas e complementares, a prevalência da síndrome de burnout em estudantes da área da saúde e também os sintomas de ansiedade em estudantes universitários, analisar a ocorrência de estresses em discente de enfermagem e identificar a ocorrência de estresse e as vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas entre estudantes universitários.

Neste estudo, na avaliação dos níveis de evidência, conforme recomendações de Polit e Beck (2019) os artigos foram classificados da seguinte maneira: um artigo com nível de evidência III, que corresponde a evidências de estudos de coorte, ou estudos controlados, mas sem randomização; dois artigos com nível de evidência II, que correspondem a evidências obtidas de pelo menos um ensaio clínico randomizado bem desenhado; dois artigos com nível de evidência IV, que corresponde a evidências derivadas de caso controle ou estudos observacionais e os demais que totalizam cinco artigos com nível de evidência VI, que são evidências derivadas de estudos descritivos (não-experimentais) ou com abordagem qualitativa.

No geral, os objetivos dos estudos foram voltados principalmente para a identificação de fatores de estresse, ansiedade, humor e burnout além de outras questões psicológicas como as consequências desses incidentes, para o estudo dos efeitos de intervenções e comportamentos, para a avaliação de traços psicológicos e para a análise da prevalência das condições apresentadas e dos fatores associados.

Para a discussão dos estudos e apresentação de seus resultados, foram estabelecidas duas categorias temáticas principais: Os principais fatores que afetam saúde mental dos estudantes

universitários; as práticas integrativas que apresentam melhor resultado diante dos fatores apresentando os resultados do uso dessas.

5.1 OS PRINCIPAIS FATORES QUE AFETAM SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Iniciando essa discussão, é necessário apontar quais são os principais fatores que afetam a saúde mental dos estudantes universitários, que foram apontados nos resultados, o estresse acadêmico, a síndrome de burnout, a ansiedade, a depressão e a labilidade emocional para que se possa intervir, além de quê, são geralmente as consequências desses antes não tratados que levam o estudante a ter o seu primeiro contato com terapias para amenizar os sintomas.

Visto que, nas palavras de Silva et al, (2021) o ensino superior traz desafios aos estudantes, e muitos não estão preparados para a responsabilidade que ele exige. Isso pode levar a ansiedade, estresse, insônia, depressão e maior consumo de álcool e drogas, tornando-os um grupo vulnerável. Assim, a variedade de problemas de saúde mental enfrentados exige que as instituições desenvolvam estratégias para preveni-los e garantir o bem-estar dos alunos até a conclusão de seus estudos.

Nesse aspecto, as medidas que esses decidem ter no contexto das universidades é significativamente ampliado e apresenta resultados comprovados e eficazes utilizando-se dos recursos das práticas complementares e integrativas para lidar com problemas psicológicos tendo como o estresse o desencadeador e amplificador de sintomas pois os estudantes estão em uma posição de vulnerabilidade e sabe-se que muitos não buscam uma rede de apoio para o seu autocuidado.

Sendo notório que é devido ao estigma ligado ao tema, à falta de compreensão sobre a relevância do cuidado psicológico e às limitações nos recursos disponíveis nas instituições. Além disso, a normalização do estresse e da ansiedade no ambiente acadêmico, somada às pressões culturais e acadêmicas, faz com que muitos priorizem outras demandas em detrimento de seu bem-estar emocional, apresentando, por exemplo, obstáculos como isolamento social, ausência de suporte de colegas e familiares e a ideia de que buscar ajuda é um sinal de fraqueza também agravam essa situação. Incentivar a conscientização, facilitar o acesso a serviços e fomentar uma cultura de acolhimento são medidas cruciais para transformar essa realidade.

Já Miranda, Vieira (2021) discutem que a ampla divulgação e capacitação de profissionais para o uso das PICS no SUS pode melhorar o cenário e fortalecer a

interdisciplinaridade na saúde mental. Sendo essencial também incentivar a pesquisa sobre essas práticas, que ainda enfrentam obstáculos devido a influências políticas e de mercado.

É tanto que essa carência prejudica seu potencial de fomentar a interdisciplinaridade no cuidado à saúde mental, restringindo o impacto de abordagens complementares ao tratamento convencional. Embora integradas às políticas públicas, frequentemente faltam capacitação adequada para os profissionais, a conscientização da população e a articulação eficiente dessas práticas com as equipes de saúde. Logo, expandir o conhecimento e o acesso às PICS fortalecerá o cuidado integral, valorizando diferentes saberes e promovendo um modelo de atenção mais acolhedor e eficiente para os desafios da saúde mental.

É interessante, entender que nas consultas das terapias complementares e integrativas a relação entre o profissional e o paciente é essencial, trazendo como principal meio a escuta qualificada a qual leva a compreensão dos problemas e leva a uma melhor ambientação para a melhora do paciente.

Tendo em vista que em média cerca de 30% dos estudantes universitários apresentam níveis elevados de estresse e sintomas de burnout em algum momento da graduação variando-se o curso, o semestre, as práticas de autocuidado e o apoio psicológico, de acordo com os resultados apresentados, é considerado mínimo o ato de reduzir o impacto desses fatores na saúde mental como parte da implementação das ações recomendadas.

Assim, diante dos fatores de que cerca de 30% dos estudantes universitários apresentam predisposição a problemas de saúde mental, frequentemente carecendo de apoio adequado. Portanto, uma escuta cuidadosa ajuda a compreender suas demandas reais, reconhecer suas emoções e oferecer um ambiente seguro para diálogo. Além disso, uma conexão baseada na confiança fortalece a adesão ao tratamento e possibilita o desenvolvimento de estratégias efetivas de autocuidado, contribuindo de maneira significativa para o equilíbrio psicológico.

Sendo crucial destacar que mesmo após treze anos da PNPIC no SUS, as práticas integrativas ainda são limitadas e carecem de dados em algumas áreas, embora tragam benefícios para usuários e serviços. Havendo a necessidade de estudos sobre os impactos dessas práticas na saúde pública e de capacitação profissional, especialmente na atenção básica, para aprimorar sua implementação no SUS (Ruela, et al. 2019).

Portanto, a faculdade, ofertando as PICS em conjunto com um departamento que se responsabilize por acolher de forma psicológica o aluno como forma de minimizar os sintomas torna-se primordial para a detecção precoce e prevenção dos casos, visando oferecer aos estudantes uma sensação de proteção e acolhimento.

5.2 AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS QUE APRESENTAM MELHOR RESULTADO DIANTE DOS FATORES E OS RESULTADOS DO USO DESSAS

Assim, apresentado os fatores que afetam a saúde mental dos estudantes universitários precisa-se entender quais as práticas que obtiveram melhor resultado para cada qual fora citado. Sendo essas a meditação e mindfulness, a acupuntura, o yoga, a aromaterapia e as terapias cognitivas e de relaxamento.

Conforme Carvalho et al., (2023), as PICS têm ganhado destaque como uma opção eficaz no tratamento de problemas psíquicos, em razão de fatores como seu baixo custo, possibilidade de realização em grupo, uso de tecnologias leves e variadas alternativas terapêuticas. Citando ainda que as práticas como acupuntura, meditação, yoga, mindfulness e auriculoterapia mostram bons resultados em estudos focados no tratamento da saúde mental.

Logo, as PICS apresentam-se como uma alternativa eficaz e acessível para o tratamento de problemas psíquicos. Uma das principais vantagens dessas práticas é seu baixo custo, tornando-as viáveis para amplas camadas da população, especialmente em contextos de recursos limitados tendo a possibilidade de realização em grupo potencializa seus benefícios ao criar espaços de acolhimento e apoio coletivo, que são fundamentais para o bem-estar emocional. Fazendo com que as PICS seja uma estratégia valiosa para a promoção da saúde mental de forma inclusiva e sustentável.

Pode-se observar também que na literatura apresentada por Castilhos et al., (2019), é válido dizer que apesar dos aspectos facilitadores a serem consideráveis como além de tratar questões físicas, elas promovem a saúde mental de maneira integral majoritariamente quando é focado em sintomas de depressão e ansiedade ainda apontando o caráter de desmedicalização, o qual as PICS proporcionam. Entretanto, persiste-se desafios e obstáculos que comprometem o desenvolvimento e a aplicação dessas práticas por exemplo a carência de capacitação, o modelo biomédico predominante e a escassez de pesquisas indicando a necessidade de maior investimento público.

Sabendo que as PICS oferecem diversos benefícios, promovendo alternativas terapêuticas personalizadas e, muitas vezes, menos invasivas favorecendo o apoio social. Não tão obstante, ainda se perpetua obstáculos que dificultam o pleno desenvolvimento dessas práticas, como a falta de conhecimento e aceitação por parte de profissionais e pacientes, limitações na formação de especialistas e a escassez de políticas públicas que garantam sua integração ampla no sistema de saúde. Tendo que para a superação desses desafios exige maior investimento em pesquisas científicas, capacitação de profissionais e campanhas de conscientização que reforcem a credibilidade e os benefícios das PICS.

Concordado com o autor acima Silva et al. (2022), traz que meditação, yoga e mindfulness têm demonstrado benefícios significativos no tratamento de saúde mental, especialmente em casos de depressão, dependência, déficits cognitivos, memória e concentração reduzindo significativamente os sintomas de estresse e ansiedade, promovendo bem-estar e melhorando a qualidade de vida. Os ensaios clínicos com essas três práticas em específico mostraram reduções moderadas em sintomas depressivos, especialmente entre jovens, enquanto outros estudos analisados indicam que, apesar dos benefícios conjuntos, o mindfulness pode ter impacto mais relevante que yoga e meditação isoladamente.

Posto que o uso das práticas como meditação, yoga e mindfulness traz inúmeros benefícios para a saúde mental e emocional, promovendo o equilíbrio interno, ajudando a reduzir os níveis de tensão, melhorar a concentração e promover uma sensação de bem-estar geral. Tem-se que a meditação e o mindfulness são eficazes para o controle dos pensamentos e emoções, promovendo uma maior autoconsciência e permitindo que os indivíduos lidem de forma mais eficaz com situações desafiadoras. Já o yoga, por sua vez, além de melhorar a flexibilidade e a saúde física, contribui para o relaxamento e a conexão mente-corpo. Juntas, essas práticas oferecem uma abordagem holística que integra aspectos mentais, físicos e emocionais, proporcionando um caminho poderoso para a redução do estresse, aumento da calma e maior qualidade de vida.

A auriculoterapia é vantajosa por ser de fácil administração, rápida, acessível, não invasiva e com poucos efeitos colaterais. Estudos mostram sua eficácia como tratamento complementar para alívio de sintomas de depressão e ansiedade. Em uma revisão, 78% dos estudos confirmaram sua efetividade em reduzir sintomas de ansiedade em profissionais de saúde, especialmente quando aplicada em pontos específicos. Em Florianópolis, 95% dos profissionais de saúde que utilizam ou recomendam a prática relatam melhora em sintomas ansiosos e depressivos leves (Cavalcante et al., 2023).

Sabendo disso a auriculoterapia, o principal benefício dessa prática está na sua capacidade de atuar de forma não invasiva e complementar a outros tratamentos, oferecendo uma solução acessível, com poucos efeitos colaterais e que pode ser realizada de maneira rápida e prática. Logo, a popularização da auriculoterapia representa uma importante opção dentro das PICS, trazendo um potencial considerável para o cuidado da saúde mental e física.

A meditação demonstrou eficácia moderada no manejo de estresse e sintomas depressivos e boa eficácia no tratamento de transtornos de ansiedade, com efeitos duradouros, especialmente em pacientes com ansiedade, depressão ou dor crônica não sendo tão eficaz novamente quando comparada a prática do mindfulness (Teixeira, Prado, 2022).

Porém, ao promover a atenção plena e o foco no momento presente, a meditação ajuda a acalmar a mente, reduzir pensamentos acelerados e aumentar a autoconsciência. Essa prática também pode melhorar a qualidade do sono, fortalecer a capacidade de concentração e promover uma sensação de bem-estar duradoura. Além de ser acessível e de baixo custo, a meditação pode ser facilmente incorporada à rotina diária, sendo uma estratégia simples e prática para o autocuidado, essencial.

Os efeitos do yoga na saúde mental e emocional, segundo a literatura investigada apresentaram-se relacionados à redução da ansiedade e de atitudes de agressão ou violência. Aqueles que tiveram contato com a prática do yoga apresentaram melhorias no desenvolvimento das competências emocionais e experimentaram sentimentos de felicidade, humor, autoestima, autocontrole, bem-estar, qualidade de vida, além do controle das emoções e dos comportamentos (Barros et al, 2022).

Portanto, ao combinar posturas físicas, exercícios de respiração e meditação, o yoga fortalece o corpo, melhora a flexibilidade e aumenta a energia vital, enquanto também alivia tensões, reduz o estresse e melhora a saúde mental, contribuindo para uma conexão mais profunda entre mente e corpo, favorecendo o autoconhecimento e a gestão das emoções ajudando em distúrbios como ansiedade, insônia e dores crônicas, tornando-se uma prática acessível e eficaz para o equilíbrio da saúde e do bem-estar.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas integrativas e complementares (PICs) têm mostrado benefícios significativos para a saúde mental de estudantes universitários, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse – problemas comuns nessa fase acadêmica. Técnicas como meditação, ioga e mindfulness promovem relaxamento, aumentam a consciência emocional e melhoram o bem-estar geral, o que pode refletir em melhor desempenho acadêmico e relacionamentos interpessoais mais saudáveis.

Embora os resultados variem entre os indivíduos e estudos, as PICs representam uma alternativa eficaz e acessível, que complementa os tratamentos convencionais. Em um contexto em que a pressão acadêmica é constante, essas práticas oferecem estratégias de autocuidado e resiliência que, além de melhorar o equilíbrio emocional, podem contribuir positivamente para a saúde mental e qualidade de vida dos estudantes no longo prazo.

A literatura evidencia que as PICs, como meditação, mindfulness, ioga e acupuntura, oferecem benefícios claros para a saúde mental de estudantes universitários, ajudando no manejo de ansiedade, estresse e depressão. Essas práticas promovem autoconsciência, relaxamento e melhorias na regulação emocional e no foco, além de reduzir níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Além dos impactos na saúde mental, contribuem para o desempenho acadêmico, relações interpessoais e qualidade de vida geral. Apesar de promissoras, os efeitos das PICs variam entre indivíduos e dependem da adesão e regularidade.

A saúde mental dos estudantes universitários é impactada por pressões acadêmicas, dificuldades financeiras, transições de vida e afastamento da rede de apoio familiar. A carga de estudos intensa, o estresse de avaliações e preocupações financeiras geram ansiedade e esgotamento. Mudanças de cidade ou país podem causar solidão e isolamento, enquanto a pressão por escolhas de carreira e sucesso afeta a autoconfiança e o equilíbrio emocional. Esses fatores elevam o risco de ansiedade, depressão e estresse crônico, destacando a necessidade de estratégias de suporte e promoção do bem-estar.

As PICs como meditação, mindfulness, ioga e acupuntura são eficazes no manejo de estresse, ansiedade e sintomas depressivos entre estudantes universitários. Essas práticas promovem equilíbrio emocional, foco, qualidade do sono e habilidades de autorregulação e resiliência, essenciais para lidar com desafios acadêmicos e pessoais. Além de melhorar a saúde mental, contribuem para a qualidade de vida e o desempenho acadêmico. Contudo, seus benefícios dependem da prática regular e podem variar entre indivíduos, destacando a

importância de integração com tratamentos convencionais e estudos robustos para otimizar seus resultados.

A temática do uso de PICs na saúde mental dos estudantes universitários é de grande importância, especialmente considerando o aumento de problemas como estresse, ansiedade e depressão nesse grupo. A fase universitária é marcada por intensas pressões acadêmicas, desafios de adaptação e demandas emocionais que frequentemente afetam o bem-estar psicológico dos alunos. As PICs, como meditação, ioga e mindfulness, oferecem alternativas acessíveis e eficazes para o manejo dessas questões, promovendo não apenas o alívio de sintomas, mas também o fortalecimento da resiliência, da autorregulação emocional e da capacidade de lidar com desafios.

Comprovadas pela literatura, essas práticas complementares trazem benefícios que vão além da saúde mental, melhorando a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos estudantes. Além disso, o uso das PICs enfatiza a importância do autocuidado, incentivando uma abordagem holística para a saúde. Nesse contexto, discutir e promover o uso de PICs entre universitários é essencial para apoiar estratégias de prevenção e promoção de saúde mental, proporcionando recursos que contribuem para uma vivência acadêmica mais equilibrada e saudável.

A contribuição da temática das PICs para a saúde mental dos estudantes universitários é significativa, pois oferece uma visão holística e preventiva no cuidado com o bem-estar mental, cada vez mais importante nesse público. Ao explorar e validar o uso de práticas como meditação, mindfulness e ioga, essa temática enriquece o campo da saúde mental com alternativas que complementam o tratamento convencional, tornando o autocuidado mais acessível e ajustado à rotina universitária.

Além de abrir novas possibilidades de suporte psicológico, essa abordagem contribui para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis e sustentáveis, fundamentais para lidar com as pressões acadêmicas, o estresse e as incertezas da fase universitária. Assim, a temática incentiva a adoção de práticas que não só reduzem sintomas de ansiedade e depressão, mas também ajudam a construir uma base emocional mais sólida, refletindo-se em melhor desempenho acadêmico e qualidade de vida. Dessa forma, ela impulsiona a criação de políticas e programas institucionais voltados para o bem-estar dos estudantes, promovendo um ambiente educacional que prioriza a saúde integral.

Uma sugestão importante para futuros estudos é a realização de estudos longitudinais que avaliem os efeitos das PICs ao longo do tempo, acompanhando grupos de estudantes durante toda a sua trajetória acadêmica. Isso permitiria não apenas observar a eficácia dessas

práticas, mas também entender como os benefícios se sustentam e se adaptam a diferentes fases e desafios enfrentados pelos alunos.

Outra direção interessante seria a comparação de práticas, na qual diferentes técnicas integrativas, como meditação, ioga e acupuntura, seriam comparadas em relação à sua eficácia no tratamento de problemas específicos de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse acadêmico. Esse tipo de pesquisa ajudaria a identificar quais práticas são mais efetivas para cada tipo de problema. Além disso, seria relevante explorar intervenções personalizadas, investigando como a adaptação das PICs às necessidades individuais dos estudantes pode influenciar os resultados. Identificar quais práticas ressoam melhor com diferentes perfis de alunos poderia otimizar a adesão e a eficácia das intervenções.

A avaliação de programas institucionais que incorporam PICs é promissora, pois pode revelar sua eficácia em universidades, adesão dos estudantes e impacto na saúde mental e desempenho acadêmico. Além disso, é relevante investigar como as PICs influenciam a qualidade de vida, incluindo saúde mental, relacionamentos interpessoais e satisfação geral. A integração das PICs com tratamentos convencionais, como terapia cognitivo-comportamental e medicação, também merece estudo para determinar abordagens eficazes. Por fim, compreender barreiras e facilitadores à adesão dos estudantes, como questões culturais e acesso a recursos, pode orientar estratégias para ampliar sua participação.

Por fim, a investigação do uso de tecnologia, como aplicativos de saúde mental e plataformas online que promovem PICs, poderia oferecer insights sobre sua eficácia e aceitação entre os estudantes universitários, explorando novas maneiras de facilitar o acesso a essas práticas. Essas direções de pesquisa podem contribuir para uma compreensão mais profunda do papel das PICs na saúde mental dos estudantes e informar políticas e práticas que promovam o bem-estar acadêmico e emocional.

REFERÊNCIAS

- Albuquerque, J. D. S. et al. 2020. Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia. **Braz. J. Health. Rev.**, DOI:10.34119/bjhrv3n5-008. Recebimento dos originais: 08/08/2020. Aceitação para publicação: 02/09/2020, Curitiba, v. 3, n.5, p.11461-11472, set/out. 2020. ISSN 2595-6825. Disponível em: View of Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia / Use of integrative and complementary practices as a resource to reduce levels of anxiety and stress in Speech Therapy students (brazilian journals.com.br) Acesso em: 01/04/2024
- Alem, Y, et al. Mind training, stress and behaviour-A randomised experiment. **PLoS One**. 2021. Nov 12;16(11):e0258172. doi: 10.1371/journal.pone.0258172. PMID: 34767574; PMCID: PMC8589216. Disponível em: Mind training, stress and behaviour—A randomised experiment. Acesso em: 29/10/2024
- Aguiar, J., Kanan, L. A., Masiero, A. V. (2019). **Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira**. Saúde em Debate, 43(123), 1205-1218. Disponível em: SciELO - Brazil - Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. Acesso em: 01/04/2024.
- Araújo, J; Pimenta, A. A; Costa, S. **A proposta de um quadro norteador de pesquisa como exercício de construção do objeto de estudo**. 23/10/2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-70122015115>. Disponível em: Inter_2015115.indd (scielo.br). Acesso em: 30/04/2024.
- Barros, T. F. et al. Efeitos de práticas de yoga na saúde mental de adolescentes: revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 35, p. 10, 2022. DOI: 10.5020/18061230.2022.11742. Disponível em: Vista do Efeitos de práticas de yoga na saúde mental de adolescentes: revisão integrativa. Acesso em: 29/10/2024.
- Brito, M. C. C. et al. Análise da ocorrência de estresse entre estudantes de enfermagem. **Enferm. Foco** 2019; 10 (6): 70-78. Disponível em: Análise-da-ocorrência-de-estresse-entre-estudantes-de-enfermagem.pdf . Acesso em: 29/10/2024.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília, DF, 2015, 96 p.: il. Disponível em: Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso (www.gov.br). Acesso em: 10/04/2024
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica. **Práticas Integrativas e Complementares: Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica**. Brasília, DF. 2012. 156 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 31. Disponível em: Cadernos de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na atenção

Castilhos, T. F. et al. **Formação em serviço para o SUS: fazer e pensar na integralidade da atenção**. Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2019. 180 p.; 22cm. ISBN 978-85-61979-35-5. Disponível em: Livro_Miolo.indd<https://doi.org/10.1590/S0104-12902024220953pt>. Acesso em: 29/10/2024

Cavalcante, J. A. et al. **Protocolo de acupuntura auricular para o tratamento de transtornos mentais comuns**. Palmas-Tocantins: FMB, UNESP, Departamento de Enfermagem, 2023 Ebook Inclui bibliografia ISBN: 978-65-86433-86-9. Disponível em: content. Acesso em: 29/10/2024

Chenchen, Y. **Análise de estratégias de tradução relativamente à terminologia da medicina tradicional chinesa com particular referência ao 温热论–Wen Re Lun** Universidade de Lisboa faculdade de letras. Tese de Doutorado. Portugal-Lisboa, 2022. Disponível em: ulflychenchen_tm.pdf. Acesso em: 01/04/2024

Chianca, T. C. M. et al. **Eletrodiagnóstico e perfil energético com o ryodoraku em medicina tradicional chinesa: revisão integrativa. Revista de pesquisa: cuidado é fundamental. Rev Fun Care Online**.2021. jan./dez.; 13:1205-1210. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v13.912> 2021. Disponível em: Eletrodiagnóstico e perfil energético com o ryodoraku em medicina tradicional chinesa_ revisão integrativa.pdf (ufmg.br). Acesso em: 24/08/2024

Costa, A. D. M. J. (2021). **Aplicação de práticas integrativas e complementares em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura**. 2021, 31 f. Trabalho de conclusão de curso apresentado como método de avaliação final à disciplina de Seminários de Pesquisa II, da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: Untitled (unirio.br). Acesso em: 01/04/2024

Dantas, H. L. L. et al. **Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem, [S. l.]**, v. 12, n. 37, p. 334–345, 2022. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.37.334-345. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>. Acesso em: 30/04/2024.

Espírito, F. H. Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). **Online Brazilian Journal of Nursing**. Brasil. Vol. 18, p. 2. 19 de junho de 2020. Disponível em: http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/6259/html_2. Acesso em: 21/03/2024

Ferreira, L. E. **Aconselhamento Nutricional Integrativo – interfaces entre nutrição moderna, medicina tradicional chinesa e ayurveda**. 2023. 39p. Trabalho de Conclusão de Residência Multiprofissional (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde) – Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo. São Paulo. 2023. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/04/1551675/lisandra-ellis-ferreira.pdf>. Acesso em: 01/04/2024

Filho, J. D. S. **Educação na medicina tradicional chinesa: o Tao como processo educativo**. 2021. 71 f.: il. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 2021. Disponível em: José Diniz da Silva Filho.pdf (unisc.br). Acesso em: 01/04/2024

Freitas, A. B. S, Soares, J. S. S. (2022) **Avaliação do conhecimento dos profissionais de saúde sobre as práticas integrativas e complementares**, 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Centro Universitário do Estado do Pará, Medicina, Belém, 2022. Disponível em: TC - Ana Freitas; Juliana Soares.pdf (cesupa.br). Acesso em: 01/04/2024

Galdino, M. J. Q, et al. Burnout among nursing students: a mixed method study. **Invest. Educ. Enferm.** 2020; 38(1):e07. DOI: 10.17533/udea.iee.v38n1e07. Disponível em: vol-38-n1_art_07.pdf. Acesso em: 29/10/2024.

Galvão, T. F; Pansani, T. D. S. A., & Harrad, D. (2015). **Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA**. Epidemiologia e serviços de saúde, 24, 335-342. Disponível em: scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00335.pdf. Acesso em: 01/04/2024.

Gasparotto, F. B. (2023). **O uso das práticas integrativas e complementares (PICS) nas unidades básicas de saúde do município de Foz do Iguaçu/PR-um estudo a partir da perspectiva da política nacional de PICS (PNPIC)**. 2023, 70 f.: il. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal da Integração Latino-Americana. Instituto Latino-Americano de Economia, Sociedade e Política. Programa de PósGraduação em Políticas Públicas e Desenvolvimento. Foz do Iguaçu-PR, 2023. Disponível em: content (unila.edu.br). Acesso em: 01/04/2024

Glass, L. **Do Kraft ao Qi: uma análise de epistemologia-política sobre o uso do termo energia em práticas do Sistema Único de Saúde**. 2021. 121 f, Dissertação (Mestrado) apresentada ao instituto de Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ensino de Física. Porto Alegre, março de 2021. Disponível em: Do Kraft ao Qi: uma análise de epistemologia-política sobre o uso do termo energia em práticas do Sistema Único de Saúde (ufrgs.br). Acesso em: 30/04/2024.

Hwang, E. Kim, J. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience 2022, **BMC Medical Education**, 22,346. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>. Disponível em: s12909-022-03422-7.pdf. Acesso em: 18/08/2024.

Igor, L. P. O. C. 2022. Sistemas e o taoísmo. **Revista Redes (44)**, 47-62, dezembro de 2021, ISSN: 2938-2343. Disponível em: Vista de Sistemas y Taoísmo (redesdigital.com) Acesso em: 01/04/2024.

Jesus, M. M. N. **Ansiedade na ótica da medicina tradicional chinesa (acupuntura): uma revisão**, 2016. 43 f, Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biomedicina) – Faculdade Maria Milza. Governador Mangabeira - Bahia, 2016. Disponível em: Ansiedade Na Ótica Da Medicina Tradicional Chinesa | PDF | Acupuntura | Ansiedade (scribd.com). Acesso em: 01/04/2024.

Lima, A. S. O. et al. Síndrome de Burnout e fatores associados em estudantes da área de saúde. **Rev baiana enferm.** 2022;36:e47376. <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v36.47376>. Disponível em: síndrome de burnout e fatores associados em estudantes da área da saúde. Acesso em: 29/10/2024.

Lemos, E. M. et al. Mapeamento de práticas integrativas e complementares em saúde no SUS. **Brazilian Journal of Health Review**. ISSN: 2595-6825, 28639. PA, Brasil, 2022. DOI:10.34119/bjhrv6n6-163. 20/11/2023. Disponível em: ISSN: 2595-6825 (bvsalud.org). Acesso em: 30/04/2024.

Lemos, S. M. S. (2021). **Plantas medicinais**: regulamentações e arranjos que transformam experiências em mercados. 2021. 181 f, Tese (Doutorado) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação de Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade. Rio de Janeiro, 202. Disponível em: 2021 - Sandra Mara Santos Lemos.pdf (ufrj.br). Acesso em: 30/04/2024

Longuiniere, A. C. F. et al. Impactos e Contribuições de Práticas Meditativas em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, Salvador, v.2, p.1 - 17, 27 de outubro de 2021. Disponível em : Vista do IMPACTOS E CONTRIBUIÇÕES DE PRÁTICAS MEDITATIVAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA (uneb.br). Acesso em: 21/03/2024

Maciocia, G. **Os Fundamentos Da Medicina Chinesa**. 1. ed. São Paulo: Roca, 1996. Disponível em : Os Fundamentos Da Medicina Chinesa - Maciocia, G : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive. Acesso em: 10/04/2024

Martins, A. C. A. F. (2023). **Percepções dos estudantes de graduação em saúde sobre a presença das práticas integrativas e complementares em saúde (pics) na formação em saúde**. 2023. 37 f, Estudo exploratório-descritivo. Trabalho de conclusão de curso da graduação em Medicina e Saúde Pública como requisito parcial para aprovação no quarto ano do curso. Orientadora: Renata Roseghini, Salvador, 2023. Disponível em: Ana Clara de Andrade Freitas Martins - Percepções dos estudantes de graduação em saúde sobre a presença das práticas integrativas e complementares em saúde (pics) na formação em saúde - 2023.pdf (bahiana.edu.br). Acesso em: 27/05/2024.

Martins, A; Bezerra, J. N. A; 2020. **Ensino de práticas integrativas em saúde em uma Universidade Pública do Amazonas**: Incluindo a Medicina Tradicional Chinesa na formação de Médicos, Enfermeiros e Odontólogos **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 3, n. 5, p. 12129 - 12138, set./out. 2020. ISSN 2595 - 6825 12133 créditos Disponível em: View of Ensino de práticas integrativas em saúde em uma Universidade Pública do Amazonas: Incluindo a Medicina Tradicional Chinesa na formação de Médicos, Enfermeiros e Odontólogos / Teaching integrative health practices at a Public University of Amazonas: Including Traditional Chinese Medicine in the training of Physicians, Nurses and Odontologists (brazilianjournals.com.br). Acesso em: 30/04/2024.

Mendes, K. D. S; Silveira, R. C. C. P; Galvão, C. M. (2019). Uso de Gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Rev. Texto & Contexto Enfermagem**, v. 28: e20170204 ISSN 1980-265X. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>. Disponível em: SciELO - Brasil - USE OF THE BIBLIOGRAPHIC REFERENCE MANAGER IN THE SELECTION OF PRIMARY STUDIES IN INTEGRATIVE REVIEWS USE OF THE BIBLIOGRAPHIC REFERENCE MANAGER IN THE SELECTION OF PRIMARY STUDIES IN INTEGRATIVE REVIEWS. Acesso em: 30/04/2024.

Miranda G.U, Vieira, C. R. 2021. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **RRResearch, Society and Development**, v. 10, n.10, e368101018917, 2021(CCBY4.0) [ISSN2525-3409] <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18917>. Disponível em: View of Integrative and Complementary Practices as a possibility of mental health care . Acesso em: 30/10/2024.

Mostardeiro, A.C. **Práticas Integrativas e Complementares: Concepções e Práticas de Enfermeiras como Estratégia de Promoção à Saúde Mental**. 2021. 126f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Centro de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: [4cbeb7bb-ff04-47c8-9145-18bf01c87207.pdf](https://arquivos.ufrgs.br/4cbeb7bb-ff04-47c8-9145-18bf01c87207.pdf) (ufrgs.br). Acesso em: 21/03/2024

Page, M. J., et al. **The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews**. *BMJ* 2021;372:n71. Doi: 10.1136/bmj. n71. Disponível em: <http://www.prisma-statement.org/>. Acesso em: 27/05/2024.

Palma, S. T, Franklin, M. A, Ghobril, A. N, 2024. Desenvolvimento do novo modelo de negócio da Clínica Palma Tao Acupuntura Aqui. **Revista caderno pedagógico– Studies Publicações e Editora Ltda**. ISSN:1983-0882, Curitiba, v.21, n.3, p. 01-36. 2024. Disponível em: View of Desenvolvimento do novo modelo de negócio da Clínica Palma Tao Acupuntura Aqui (studiespublicacoes.com.br). Acesso em: 01/04/2024

Pereira, K. A, et al. 2022. Análise do conhecimento e prática da política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC) em profissionais das unidades de saúde de um distrito sanitário da região nordeste. **Brazilian Journal of Health Review** ISSN: 2595-6825 9591. DOI:10.34119/bjh53-134. Recebimento dos originais: 14/02/2022 Aceitação para publicação: 28/03/2022. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/p266lr66fbacvdak54et2lec6u/access/wayback/http://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/48110/pdf>. Acesso em: 01/04/2024

Posso, M. B. S. (2021). **Práticas Integrativas e Complementares no tratamento da dor**. BrJP, v. 4, 97-98. Fundação Universidade Cristã, Pindamonhangaba, SP, Brasil, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210035>. Acesso em: 01/04/2024

Polít, D. F.; Beck, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. Disponível em: Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem | Porto Alegre; Artmed; 7 ed; 2011. 669 p. | SMS-SP | CACHOEIRINHA-Acervo (bvsalud.org). Acesso em: 24/08/2024

Regazzi, I. C. R, et al. Perfil epidemiológico da clientela que busca atendimento em práticas integrativas e complementares. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental**. 2022;14:e10097. Disponível em: Vista do Epidemiological profile of the clientele that seeks assistance in integrative and complementary practices / Perfil epidemiológico da clientela que busca atendimento em práticas integrativas e complementares. Acesso em: 29/10/2024.

Ruela, L. O. et al. 2018. **Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. revisão review**. DOI: 10.1590/1413-812320182411.06132018. Disponível em:

scielo.br/j/csc/a/DQgMHT3WqyFkYNX4rRzX74J/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 29/10/2024.

Santiago, G. G. C. **O ensino das práticas integrativas e complementares na graduação: percepção dos estudantes.** 2020. 35 fl. Monografia (Curso de Graduação em Enfermagem) – Centro de Educação e Saúde / UFCG – Cuité - PB : CES, 2020. Disponível em: Microsoft Word - TCC VERSÃO FINAL FC (ufcg.edu.br). Acesso em: 01/04/2024.

Santos, L. D. S. F. et al. (2023). As práticas integrativas e complementares em saúde na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 23(1), e11393-e11393. ISSN 2178-2091. Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto (UNIFASE), Petrópolis-RJ. Universidade Federal Fluminense (UFF). Niterói–RJ. SUBMETIDO EM: 10/2022 | ACEITO EM: 11/2022 | PUBLICADO EM: 01/2023 Disponível em: Vista do As práticas integrativas e complementares em saúde na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa (acervo.mais.com.br). Acesso em: 01/04/2024

Santos, T. G. G, et al. A efetividade do tratamento para dor utilizando auriculoterapia: um artigo de revisão, **Research, Society and Development**, v. 10, n.12, e400101220517, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20517>. Disponível em: 20517-Article-250104-1-10-20210925.pdf. Acesso em: 01/04/2024.

Santos, T. S. et al., 2022. Ensino das práticas integrativas e complementares em saúde na enfermagem. **Research, Society and Development**, v.11, 2. p, e3111225336-e3111225336. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25336>. Disponível em: View of Teaching Integrative and Complementary Practices in Nursing <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25336/22267> (rsdjournal.org). Acesso em: 27/05/2024.

Schuh, L. M. et al, (2021). Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. **Revista De Enfermagem Da UFSM**, 11, e9. <https://doi.org/10.5902/2179769243156>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/43156>. Acesso em: 29/10/ 2024.

Silva, et al. Aplicação de práticas integrativas e complementares em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Global Academic Nursing Journal**. Publicado 2022-12-23. v 3, n 4, 2022. Disponível em: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/issue/view/23>. Acesso em: 01/04/2024

Silva, et al. **Atividade educativa sobre práticas integrativas e Complementares. Jornada Internacional de Enfermagem Unifra**. Santa Maria RS: Centro Universitário Franciscano. 07 de maio de 2021. ISSN: 2318-0234. Disponível em: ATIVIDADE-EDUCATIVA-SOBRE-PRÁTICAS-INTEGRATIVAS https://www.researchgate.net/profile/Giovana-Rossato-2/publication/352931562_ATIVIDADE_EDUCATIVA_SOBRE_PRATICAS_INTEGRATIVAS_E_COMPLEMENTARES/links/61ae627768f38b7913187e45/ATIVIDADE-EDUCATIVA-SOBRE-PRATICAS-INTEGRATIVAS-E-COMPLEMENTARES.pdf (researchgate.net). Acesso em: 01/04/2024

Silva, C. F. A. **A acupuntura como terapia adjuvante ao manejo de dor não neuropática na Medicina Veterinária**. 2022. 28 p.: il. Trabalho de conclusão de curso de graduação –

Universidade de Brasília/Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, BRASÍLIA – DF, MAIO/2022. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/36506>. Acesso em: 01/04/2024

Silva, D. S. N. et al. 2022. Práticas Integrativas e Complementares como recurso de saúde mental na Atenção Primária a Saúde: Revisão Integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n.10, e275111032712, 2022(CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 |. Disponível em: View of Integrative and Complementary Practices as a mental health resource in Primary Health Care: Integrative Review. Acesso em: 29/10/2024

Silva, G. C. R. F. (2010). **O método científico na psicologia: abordagem qualitativa e quantitativa**. Disponível em: A0539.pdf (psicologia.pt). Acesso em: 30/04/2024.

Silva, J. H. C, Amorese, R. C. P, Santos, F. C. R. O uso da ventosaterapia como auxiliar no tratamento da ansiedade. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**. ISSN 2596-2809. Londrina, v. 40, n. especial, 2024. Disponível em: Vista do O uso da ventosaterapia como auxiliar no tratamento da ansiedade (unifil.br). Acesso em: 01/04/2024

Silva, M. E. A. et al. 2021. Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem/ Electronic Journal NursingCollection** | ISSN 2674-7189. | Vol. 9 | e6228. Disponível em: Vista do Saúde mental dos estudantes universitários. Acesso em: 29/10/2024

Sousa, B. B. et al. 2022. Sinais e sintomas de transtornos mentais comuns entre estudantes de enfermagem na pandemia. **Recima21 -Revista científica multidisciplinar**. ISSN 2675-6218. e3122400<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2400>PUBLICADO: 12/2022. Disponível em: Vista do SINAIS E SINTOMAS DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM NA PANDEMIA. Acesso em: 13/06/2024.

Sousa, G. M., Lima-Araújo, G.L., Araújo, D.B. *et al.* Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. **BMC Psychol** **9**, 21 (2021). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>. Disponível em: Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. Acesso em: 29/10/2024.

Souza, F. A. et al. (2022). Nível de estresse e humor em estudantes de Educação Física no último ano de curso. **Revista Ciencias de la Actividad Física UCM**, 23(1), enero-junio, 1-12. DOI: <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.1.2> . Disponível em: Vista de Nivel de estrés y de humor en estudiantes en estudiantes de Educación Física en el último año de graduación. Acesso em: 29/10/2024

Teixeira, M. L. S, Prado, J. R. 2022. Efeitos das intervenções baseadas em meditação entre estudantes de medicina. **Santé - Cadernos de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 28–37. Disponível em: Vista do Efeitos das intervenções baseadas em meditação entre estudantes de medicina. Acesso em: 29/10/2024

Wang, R., & Filho, F. (2024). Estudo sobre a Propagação da Cultura da Medicina Tradicional Chinesa no Brasil. **Rev. Interacción Sino-Iberoamericana/SinoIberoamerican Interaction**, Berlin/Boston, publicado em 07 de fevereiro de 2024 (0). Disponível em: Estudo sobre a

Propagação da Cultura da Medicina Tradicional Chinesa no Brasil (degruyter.com). Acesso em: 30/04/2024.

ANEXOS

ANEXO A - Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil. 2024.

Tabela 4 - Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte – Ceará, Brasil. 2024.

Título	Autores/ Ano de publicação	NEC*	Tipo de estudo	Objetivo	Resultados	Revista/Periódicos	Bases de Dados

* O nível de evidência dos estudos foi determinado segundo classificação de Polit e Beck (2019).

Fonte: Elaboração própria.