



FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA – FACENE

CURSO DE FARMÁCIA

MARIA LAYZA SOUSA BRITO

**AVALIAÇÃO DO USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
EM SAÚDE (PICS) NO AUXÍLIO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO
POR ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR**

**JOÃO PESSOA
2022**

MARIA LAYZA SOUSA BRITO

**AVALIAÇÃO DO USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
EM SAÚDE (PICS) NO AUXÍLIO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO
POR ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Farmácia da Faculdade de Enfermagem Nova
Esperança – FACENE, como requisito para
obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

ORIENTADORA: Prof.^a Dra. Élide Batista Vieira Sousa Cavalcanti

JOÃO PESSOA
2022

B875a

Brito, Maria Layza Sousa

Avaliação do uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no auxílio dos sintomas de ansiedade e depressão por estudantes de ensino superior. / Maria Layza Sousa Brito. – João Pessoa, 2022.

59f.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Élide Batista Vieira Sousa Cavalcanti.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Práticas Integrativas. 2. Ansiedade. 3. Depressão. 4. Ensino Superior. 5. Atenção Farmacêutica.. I. Título.

CDU: 616.89:615.1

MARIA LAYZA SOUSA BRITO

**AVALIAÇÃO DO USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
EM SAÚDE (PICS) NO AUXÍLIO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO
POR ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR**

Monografia apresentada pela aluna Maria Layza Sousa Brito, do Curso de Bacharelado em Farmácia, tendo obtido o conceito de APROVADA, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos Professores:

Aprovado em: 11 de abril de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a. Dra. Élide Batista Vieira Sousa Cavalcanti
Orientadora (FACENE)

Prof.^a. Dra. Maria Denise Leite Ferreira (FACENE)

Prof. Dr. Luiz Henrique Agra Cavalcante Silva (FACENE)

AGRADECIMENTOS

Gratidão a Deus por ter me dado forças, coragem e discernimento pra conseguir, pois se hoje estou realizando esse sonho é porque assim foi permitido por Ele.

Aos meus pais, Augusto e Paula, por todo amor e incentivo que me deram durante toda essa trajetória e por me ensinar sobre respeito, amor e cuidado. Essa conquista também é de vocês.

Ao meu irmão, Gustavo, que nunca me deixou na mão. Tenho a sorte de ter ao meu lado um irmão, amigo e parceiro. O mundo é pequeno pra você e eu estarei aqui aplaudindo de pé suas conquistas.

A minha família, por todo carinho e apoio seja nos momentos alegres, mas também nos momentos difíceis.

A todos os meus amigos de longa data e aqueles que fiz durante a graduação, sou grata pela amizade e parceria.

A minha orientadora, Élide Batista, por todo auxílio, atenção e carinho ao me conduzir nessa jornada, colaborando não só para meu crescimento profissional, mas também pessoal. Você é um ser de luz.

A todos os professores do curso de farmácia, em especial Denise Leite e Luiz Agra, sou muito feliz de ter tido a oportunidade de ser aluna de vocês, obrigada por exercerem tão bem o seu papel na sociedade e por aceitarem fazer parte da banca.

A todos que direta ou indiretamente, contribuíram para a conclusão desta pesquisa. Obrigada!

RESUMO

O uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pode ser definido como uma ferramenta que consiste no emprego de recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, que resultam na prevenção de diversas doenças, sejam elas físicas ou mentais. No contexto universitário é comum situações de adoecimento psíquico e cansaço físico e mental, por isso, a utilização dessas práticas pode ser um auxílio para a prevenção e alívio desses transtornos. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi avaliar a utilização das PICS por estudantes de ensino superior, a fim de coletar dados que pudessem mensurar a utilização, o conhecimento dessas práticas, seus benefícios, principalmente no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão, bem como enfatizar a importância do profissional farmacêutico no acompanhamento dos estudantes/usuários. A pesquisa foi submetida à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança - FACENE/FAMENE, com número do parecer: 5.289.574 e aplicada após a autorização. Tratou-se de um estudo descritivo, exploratório com abordagem quantitativa, com amostragem não probabilística por conveniência, cuja população foi composta por estudantes de ensino superior e como amostra o quantitativo de 305 indivíduos. A coleta de dados foi realizada por um questionário eletrônico desenvolvido pelos pesquisadores e convertidos pelo programa Microsoft Excel® 2013, sendo apresentados na forma de gráficos e tabelas. Mediante os resultados foi possível identificar que 67,5% (n=206) dos participantes da pesquisa foram do gênero feminino; 52,1% (n=159) se encontram na faixa etária de 21 a 25 anos; 60,7% (n=185) estão matriculados na área de ciências da saúde e 17% (n=52) encontram-se cursando o 7º período. Dos respondentes, 53,1% (n=162) afirmaram que nunca foram diagnosticados com algum transtorno mental, mas 80,3% (n=245) já apresentaram durante a graduação sintomas como falta de concentração. Além disso, 63,3% (n=193) já ouviram falar sobre PICS, sendo a acupuntura a mais conhecida com 80,7% (n=246), porém 58,7% (n=179) não fizeram uso de nenhuma PICS durante o período da graduação. O presente estudo demonstrou 38% (n=116) dos indivíduos que já praticaram, observaram melhoras em seu rendimento principalmente em relação a calma/tranquilidade (32,8% (n=100)). Em relação ao tempo que já praticaram, 22% (n=67) fizeram uso durante 1-2 meses, mas 54,4% (n=166) não sabem onde ter acesso a essas práticas e 26,6% (n=81) praticaram por meio particular. Ademais, 95,7% (n=292) dos estudantes entrevistados são a favor de uma terapia não medicamentosa para ajudar no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão e 88,9% (n=271) consideram importante a orientação farmacêutica na utilização das PICS. Os resultados alcançados apresentam uma ampla visão sobre a utilização e o conhecimento dos estudantes universitários sobre as PICS, verificando a necessidade de políticas que incentivem o uso dessas práticas, bem como ações educativas que promovam aos estudantes o alívio de sintomas que possam levar a quadros de ansiedade e depressão. Portanto, destaca-se a importância da atenção farmacêutica, a fim de apresentar e incentivar o uso dessa alternativa não medicamentosa, trazendo benefícios em relação à saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: Práticas integrativas; ansiedade; depressão; ensino superior; atenção farmacêutica.

ABSTRACT

The use of Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) can be defined as a tool that consists of the use of therapeutic resources based on traditional knowledge, which result in the prevention of various diseases, whether physical or mental. In the university context, situations of psychic illness and physical and mental fatigue are common, so the use of these practices can be an aid to the prevention and relief of these disorders. In view of the above, the objective of this study was to evaluate the use of PICS in Health by higher education students, in order to collect data that can measure the use, knowledge of these practices, their benefits, mainly in the relief of symptoms of anxiety and depression, as well as emphasizing the importance of the pharmacist in monitoring students/users. The research was submitted for approval by the Research Ethics Committee of Faculdades Nova Esperança - FACENE/FAMENE, with opinion number: 5.289.574 and applied after authorization. This is a descriptive, exploratory study with a quantitative approach, with non-probabilistic convenience sampling, whose population consisted of higher education students and the quantitative sample of 305 individuals. Data collection was carried out through an electronic questionnaire developed by the researchers and converted by the Microsoft Excel® 2013 program to be presented in the form of graphs and tables. Through the results, it was possible to identify that 67.5% (n=206) of the research participants were female, 52.1% (n=159) are in the age group of 21 to 25 years, 60.7% (n=185) are enrolled in the area of health sciences and that 17% (n=52) are enrolled in the 7th period. Of the respondents, 53.1% (n=162) stated that they had never been diagnosed with any mental disorder, but 80.3% (n=245) had already presented symptoms such as lack of concentration during graduation. In addition, 63.3% (n=193) say they have heard about PICS, with 80.7% (n=246) acupuncture being the best known, but 58.7% (n=179) have not used it. of any PICS during the graduation period. The present study showed that 38% (n=116) of the individuals who had already practiced observed improvements in their performance, mainly in relation to calm/tranquility 32.8% (n=100). Regarding the time they have practiced, 22% (n=67) have used them for 1-2 months, but 54.4% (n=166) do not know where to access these practices and 26.6% (n=81) practiced privately. In addition, 95.7% (n=292) of the students interviewed are in favor of non-drug therapy to help relieve symptoms of anxiety and depression and 88.9% (n=271) consider pharmaceutical guidance to be important in the use of medications. PICS. The results achieved present a broad view on the use and knowledge of university students about PICS, verifying the need for policies that encourage the use of these practices, as well as educational actions that promote to students the relief of symptoms that can lead to anxiety. and depression. Therefore, the importance of pharmaceutical care is highlighted, in order to present and encourage the use of this non-drug alternative, bringing benefits in relation to the mental health of students.

Keywords: integrative practices; anxiety; depression; university education; pharmaceu attention.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos estudantes universitários entrevistados..... 34

Tabela 2. Concepção sobre o conhecimento e utilização das PICS pelos estudantes entrevistados..... 38

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Frequência relativa (%) de estudantes que já foram diagnosticados com ansiedade e depressão.....	35
Gráfico 2. Sintomas apresentados pelos acadêmicos durante o período da graduação.....	36
Gráfico 3. Conhecimento dos estudantes universitários sobre PICS.....	37
Gráfico 4. Representação percentual de quantos estudantes apresentaram melhoras no seu rendimento após a utilização das PICS.....	39
Gráfico 5. Melhoras apresentadas pelos estudantes entrevistados.....	40
Gráfico 6. Percentual de tempo em que os entrevistados fizeram uso das PICS.....	41
Gráfico 7. Conhecimento dos estudantes sobre onde ter acesso as PICS.....	41
Gráfico 8. Meios nos quais os entrevistados praticaram as PICS.....	42
Gráfico 9. Utilização das PICS para o alívio dos sintomas de ansiedade e depressão.....	43
Gráfico 10. Importância da orientação farmacêutica.....	44

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CNES Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde.

FC Frequência cardíaca.

FR Frequência respiratória.

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

MTC Medicina tradicional chinesa.

OMS Organização Mundial da Saúde.

PICS Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

PNPIC Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

SNC Sistema nervoso central.

SUS Sistema Único de Saúde.

TA Transtorno de ansiedade.

TCLE Termo de consentimento livre e esclarecido.

TMC Transtornos mentais comuns.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	17
2. OBJETIVOS.....	19
2.1 Objetivo geral	19
2.2 Objetivos específicos	19
3. REFERENCIAL TEORICO.....	20
3.1 Histórico das PICS	20
3.2 Principais PICS	20
3.2.1 Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura.....	23
3.2.2 Homeopatia.....	24
3.2.3 Plantas Medicinais/Fitoterapia.....	24
3.2.4 Biodança.....	25
3.2.5 Meditação.....	25
3.2.6 Yoga.....	25
3.2.7 Aromaterapia.....	26
3.2.8 Hipnoterapia.....	26
3.2.9 Terapia de Florais.....	26
3.2.10 Ayurveda.....	27
3.3 Transtornos mentais	27
3.3.1 Ansiedade.....	27
3.3.2 Depressão.....	28
3.4 Uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) por estudantes de ensino superior no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão	28
3.5 Importância do farmacêutico no acompanhamento dos usuários das PICS	29
4. METODOLOGIA.....	31
4.1 Tipo de estudo	31
4.2 Local da pesquisa	31
4.3 População de estudo e amostra	31
4.4 Instrumento de coleta de dados	31
4.7 Análise dos dados	32
4.8 Aspectos éticos	32
4.8.1 Riscos e Benefícios da pesquisa.....	33
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	33
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	47
REFERÊNCIAS.....	48

1 INTRODUÇÃO

Desde 1990 o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) tem crescido em grandes proporções. Esse crescimento e visibilidade ocorreram por meio da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2002, através da elaboração de um documento normativo que visa o desenvolvimento e a regulação das práticas nos serviços de saúde bem como a ampliação do acesso, do uso racional e da avaliação da eficácia (RUELA *et al.*, 2019).

As Terapias Complementares ou PICS são consideradas técnicas que têm como características em comum o fato de não serem condizentes com as práticas da Medicina Tradicional ou biomedicina (PINTO *et al.*, 2021). Como disposto na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) as PICS envolvem recursos terapêuticos que apresentam uma abordagem integral do processo saúde-doença-cuidado, intervindo tanto na promoção e recuperação da saúde quanto na prevenção de doenças e agravos (COELHO; CARVALHO; PORCINO, 2019).

As revisões bibliográficas sobre o tema, também demonstraram o quão é importante a aplicabilidade das PICS para a Saúde Mental, segundo a Organização Pan-americana de Saúde (OPAS, 2018), os Transtornos de Ansiedade (TA) ocupam o segundo lugar dentre os transtornos mentais mais incapacitantes na maioria dos países das Américas, onde o Brasil se encontra na primeira posição de todos os países sul-americanos em relação ao acometimento por TA (7,5%). Além disso, de acordo com dados da OMS, o Brasil também apresenta o maior número de pessoas ansiosas em escala mundial (18,6 milhões; 9,3% da população), indicando que o país vive uma epidemia de ansiedade (GALHARDI, 2019).

Em outro estudo preliminar, realizado pela UERJ em dois momentos (20 a 25 de março e 15 a 20 de abril de 2020) com 1.460 participantes de 23 estados da federação, incluindo todas as regiões do país, obteve-se, de acordo com o professor Alberto Filgueiras (UERJ, 2020), um agravamento preocupante: a prevalência de indivíduos acometidos por estresse agudo foi de 6,9%, na primeira coleta, para 9,7% na segunda. “Para depressão, os números saltaram de 4,2% para 8,0%. Por último, no caso de crise aguda de ansiedade, vimos sair de 8,7% na primeira coleta para 14,9% na segunda coleta” (UERJ, 2020).

Ao longo do século XX, alguns olhares se voltaram para a correlação entre transtornos mentais e o espaço universitário. Cerqueira e Graner (2019) fizeram uma revisão dos artigos publicados em escala mundial entre 2006 a 2016, indicando que a prevalência de Transtornos

Mentais Comuns (TMC), como ansiedade e depressão entre universitários é maior do que a apresentada pela população geral e por adolescentes (PINTO *et al.*, 2021).

As práticas integrativas vêm sendo utilizadas como meio e estratégia de intervenção para enfrentamento desses problemas. Diversos estudos e experiências no mundo já demonstram que estas têm sido eficazes para enfrentar e criar outras perspectivas para diante dessas situações, pois provocam novos posicionamentos, bem-estar e benefícios na esfera psíquica, porém, ainda são pouco exploradas no contexto universitário (FURLAN *et al.*, 2021).

Torna-se de grande interesse e importância promover o desenvolvimento de um trabalho que visa avaliar a utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como um auxílio para uma melhor qualidade de vida dos estudantes universitários, sendo necessário, para o alcance desse objetivo, identificar o grau de conhecimento dos estudantes em relação às PICS, verificar se fazem uso de alguma das práticas, evidenciar os benefícios que essas práticas podem proporcionar, identificar possíveis transtornos mentais adquiridos durante a graduação, como também, avaliar como essas práticas podem ajudar, e poder mostrar diante dos dados, a importância do profissional farmacêutico no acompanhamento dos estudantes durante a utilização das PICS.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Determinar quantitativamente o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como um auxílio dos sintomas de ansiedade e depressão por estudantes de ensino superior.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar o conhecimento dos estudantes a respeito das PICS e por onde elas podem ser ofertadas;
- Quantificar os alunos que fizeram o uso de alguma PICS durante o período da graduação;
- Observar se os acadêmicos entrevistados apresentaram melhora dos sintomas causados pelos transtornos após a realização de algumas das práticas.
- Avaliar a importância da orientação farmacêutica sobre as PICS.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 HISTÓRICO DAS PICS

A inclusão das práticas não biomédicas, também chamadas de tradicionais ou alternativas, foi normatizada, no Brasil, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS em 2006 (GUIMARÃES, 2021), por meio da Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006 (BRASIL, 2006), que definiu os procedimentos baseados em medicina não convencional que farão parte dos tratamentos ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (LIMA, 2019).

Inicialmente eram ofertadas apenas cinco práticas: homeopatia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, plantas medicinais/fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia. Em março de 2017, a PNPIC foi ampliada com 14 outras práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga, totalizando 19 práticas (BRASIL, 2018). Adicionalmente, em março de 2018, outras 10 novas práticas foram inseridas no SUS, como apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais.

Todas essas práticas ampliam as abordagens do cuidado e as possibilidades terapêuticas para os usuários, garantindo maior integralidade e resolutividade da atenção à saúde (BRASIL, 2018a; GLASS; REALE, 2019). A inclusão dessas práticas na saúde pública se justifica principalmente pela garantia do princípio da integralidade. Além disso, tem como finalidade estimular os mecanismos naturais de prevenção, recuperação e promoção da saúde do paciente (HABIMORAD *et al.*, 2020).

3.2 PRINCIPAIS PICS

O Brasil é referência mundial na área de práticas integrativas e complementares na atenção básica. É uma modalidade que promove prevenção e promoção à saúde com o objetivo de evitar que as pessoas fiquem doentes. Além de ser usadas para aliviar sintomas e tratar pessoas que já estão com algum tipo de enfermidade. No quadro abaixo contém os conceitos das PICS do “Glossário Temático: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde” fornecida pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2016).

Quadro 1. Definição das Práticas Integrativas e Complementares (*Continua*).

Prática	Definição
Acupuntura	Técnica de intervenção em saúde que estimula pontos espalhados por todo o corpo, por meio da inserção de finas agulhas, visando à promoção, manutenção e à recuperação da saúde.
Antroposofia	Filosofia caracterizada como um processo de conhecimento da natureza do ser humano e do universo, que relaciona o método científico convencional ao espiritual.
Apiterapia	Prática terapêutica para promoção da saúde e fins terapêuticos que consiste em usar produtos derivados de abelhas, como mel, pólen, geleia real, própolis.
Aromaterapia	Método terapêutico que utiliza óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo visando à promoção da saúde física e mental.
Arteterapia	Prática expressiva artística, visual, que atua como elemento terapêutico na análise do consciente e do inconsciente.
Ayurveda	Abordagem terapêutica na qual o corpo humano é composto por cinco elementos – éter, ar, fogo, água e terra –, os quais compõem o organismo, visando o melhor estado físico e mental.
Biodança	Prática expressiva corporal que promove vivências integradoras por meio da música, da dança e de atividades em grupo, visando restabelecer o equilíbrio afetivo e a renovação orgânica, necessários ao desenvolvimento humano, favorecendo a saúde física e mental do indivíduo.
Bioenergética	Visão diagnóstica que, aliada a uma compreensão etiológica do sofrimento/adoecimento, adota a psicoterapia corporal e os exercícios terapêuticos em grupos, por exemplo, os movimentos sincronizados com a respiração.
Constelação Familiar	Método psicoterapêutico, que busca reconhecer a origem dos problemas e/ou alterações trazidas pelo usuário, bem como o que está encoberto nas relações familiares, por meio do conhecimento das forças que atuam no inconsciente familiar e das leis do relacionamento humano.
Cromoterapia	Prática terapêutica que utiliza as cores do espectro solar – vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta – para restaurar o equilíbrio físico e energético do corpo.
Dança Circular	Prática expressiva corporal que utiliza a dança de roda, o canto e o ritmo para promover a integração humana, visando o bem-estar físico e social.

Fonte: BRASIL,2016.

Quadro 1. Definição das Práticas Integrativas e Complementares (*Continuação*).

Fitoterapia	Estudo das plantas medicinais e suas aplicações na promoção, proteção e na recuperação da saúde.
Florais	Terapêutica que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais.
Geoterapia	Prática terapêutica natural que consiste na utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais (frutos da terra), como uma forma de amenizar e cuidar de desequilíbrios físicos e emocionais por meio dos diferentes tipos de energia e propriedades químicas desses elementos.
Hipnoterapia	Conjunto de técnicas que, por meio de intenso relaxamento, concentração e/ou foco, induz a pessoa a alcançar um estado de consciência aumentado que permita alterar condições ou comportamentos indesejados, como medos, fobias, insônia, depressão.
Homeopatia	Abordagem terapêutica de caráter holístico e vitalista que vê a pessoa como um todo, não em partes.
Imposição de Mãos	Prática terapêutica secular que implica um esforço meditativo para a transferência de energia vital por meio das mãos com intuito de reestabelecer o equilíbrio do campo energético humano, auxiliando no processo saúde-doença.
Meditação	Prática mental que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e maior integração entre mente, corpo e mundo exterior.
Musicoterapia	Prática expressiva que utiliza a música e/ou seus elementos no seu mais amplo sentido, em grupo ou de forma individualizada.
Naturopatia	Prática terapêutica que adota visão ampliada e multidimensional do processo vida-saúde doença.
Osteopatia	Terapêutica que adota uma abordagem integral no cuidado em saúde e utiliza várias técnicas manuais, como, a da manipulação do sistema musculoesquelético para auxiliar no tratamento de doenças.
Ozonoterapia	Não há definição de “ozonoterapia” no glossário referido.
Quiropraxia	Prática terapêutica que atua no diagnóstico, no tratamento e na prevenção das disfunções mecânicas do sistema neuromusculoesquelético e seus efeitos na função normal do sistema nervoso e na saúde geral.

Fonte: BRASIL,2016.

Quadro 1. Definição das Práticas Integrativas e Complementares (*Conclusão*).

Reflexoterapia	Prática terapêutica que utiliza os microssistemas e pontos reflexos do corpo, existentes nos pés, nas mãos e nas orelhas, para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento.
Reiki	Terapêutica que utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital, visando promover o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental.
Shantala	Prática terapêutica que consiste na massagem do corpo do bebê pelos pais, favorecendo o vínculo entre estes e proporcionando uma série de benefícios em virtude do alongamento dos membros e da ativação da circulação.
Terapia Comunitária Integrativa	Prática terapêutica coletiva que envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização dos recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades.
Termalismo	Prática terapêutica que consiste no uso da água com propriedades físicas, térmicas e radioativas, como agente em tratamentos de saúde.
Yoga	Prática corporal e mental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação.

Fonte: BRASIL, 2016.

De acordo com BELASCO; PASSINHO; VIEIRA, 2019, as PICS mais utilizadas para o alívio dos sintomas de ansiedade e depressão, são: medicina tradicional chinesa/acupuntura, homeopatia, plantas medicinais/fitoterapia, biodança, meditação, yoga, aromaterapia, hipnoterapia, terapia de florais e ayurveda.

3.2.1 Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura

A acupuntura é um método terapêutico que se tornou popular na China há mais de 4 mil anos, tem como base o estímulo de determinados pontos do corpo com agulhas, com o intuito de restaurar e manter a saúde do indivíduo (LIMA, 2019). Essa técnica terapêutica promove o ajuste psíquico-orgânica do indivíduo através de estímulos nos pontos energéticos localizados na orelha, onde todo o organismo se encontra representado como um microssistema (VASCONCELLOS, 2019).

Entre outros benefícios, a acupuntura, busca promover a saúde mental do paciente por meio de estímulos sensórios em acupontos desde o pavilhão auricular até o Sistema Nervoso Central – SNC, de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) (BRAGA; PEREIRA,

2020) o que leva, muitas vezes, a redução no uso de medicamentos, garantindo melhora da qualidade de vida e de resultados (SANTOS,2021).

3.2.2 Homeopatia

A homeopatia é uma especialidade médica e farmacêutica que vê seus pacientes não só nos níveis físicos, mas também nos níveis mental e emocional, cujo método terapêutico, elaborado pelo médico alemão Samuel Hahnemann, envolve quatro princípios fundamentais: lei da similitude, a experimentação em pessoas saudáveis, a dinamização do medicamento e o medicamento individualizado (LIMA, 2019).

A administração do medicamento homeopático visa sempre à reação indireta do medicamento, que na medicina alopática, representa o efeito rebote (BURGEL; GONÇALVES, 2020). O tratamento homeopático apresenta melhora física e mental ao usuário, levando em consideração menor quantidade de medicamentos, cura de acordo com as necessidades individuais de cada paciente e sem queixas de efeitos adversos (OLIVEIRA, 2019).

3.2.3 Plantas Medicinais/Fitoterapia

O uso de plantas medicinais como alternativa de tratamento para os sintomas de doenças está muito presente na cultura brasileira, tal conhecimento geralmente é passado entre as gerações através da oralidade e dos costumes populares (BARBOSA *et al.*,2020). Muitas vezes a plantação é feita no próprio quintal de casa, o que promove o consumo no ambiente domiciliar (NUNES *et al.*, 2021; NÓBREGA, 2017). Além disso, é uma opção de baixo custo, que promove o uso sustentável da biodiversidade e reconhece as práticas populares e tradicionais como forma de cuidado (BERNIERI, 2020).

Na busca por opções medicamentosas menos agressivas para tratamento de transtornos mentais, como por exemplo, a ansiedade, muitas pessoas acabam optando pela fitoterapia, pois diferente da utilização de fármacos que apresentam altos efeitos colaterais, como dependência, a fitoterapia, utilizada de forma correta, se torna uma alternativa útil, por isso, é importante a presença do farmacêutico para a orientação correta a respeito do uso de fitoterápicos (ZANUSSO, 2019).

3.2.4 Biodança

A biodança, através da movimentação do corpo, promove por meio da música, do canto, da dança e de atividades em grupo, um estágio de meditação que visa restabelecer o equilíbrio afetivo e a renovação orgânica, necessários ao desenvolvimento humano (LIMA, 2019). Esta, por sua vez, tem uma grande atuação na promoção da saúde, pois o praticante além de estimular suas emoções também toma consciência do seu corpo físico, elevando a sua autoestima (SCHREIBER, 2019).

Além do campo físico, a prática constante da biodança também pode auxiliar no campo emocional-afetivo, provocando uma diminuição da atividade cortical e aumentando a atuação do sistema límbico-hipotalâmico (responsável pelas nossas emoções e expressões do afeto), levando a uma melhora na saúde mental e no funcionamento dos órgãos (LUNARDELLI, 2018).

3.2.5 Meditação

A meditação é descrita como uma prática mental individual que utiliza de alguma técnica específica, envolvendo estado alterado de consciência com relaxamento muscular e lógica, objetivando promover alterações positivas no humor, melhora no desempenho, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior (BEZERRA, 2020).

Além dos benefícios à saúde física, neurocientistas têm comprovado que esta prática tem influência sobre o sistema nervoso central, modificando a atividade cerebral e o metabolismo do indivíduo, provocando, inclusive, alterações em áreas do cérebro que favorecem a melhoria das funções cognitivas e emocionais, se tornando muitas vezes uma opção para redução de transtornos mentais como, depressão e ansiedade (DA SILVA, 2019).

3.2.6 Yoga

A Yoga como prática integrativa e recurso terapêutico é utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada a meditação, além de estimular a busca pela prevenção e promoção da saúde física e mental (LIMA, 2019). Cada vez mais essa prática vem sendo utilizada para o auxílio de pessoas com ansiedade, depressão e até mesmo insônia, por apresentar benefícios para a saúde mental, como redução do estresse, calma e tranquilidade (AGUIAR *et al.*, 2021).

3.2.7 Aromaterapia

A aromaterapia é definida como uma terapia que consiste no uso de óleos essenciais aromáticos extraídos naturalmente de plantas que penetram no corpo através da pele ou do sistema olfativo a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene (BABAKHANIAN *et al.*, 2018; DE SOUSA *et al.*, 2021).

Segundo Alves (2018) a utilização dessa terapia complementar é favorável tanto para o doente como para o SUS no Brasil, por ser uma prática fitoterápica e não farmacológica, que pode atuar de forma benéfica na busca do reequilíbrio físico e também emocional das pessoas que fazem uso dessa prática, diminuindo então os custos com medicamentos e outras terapêuticas (MALTA; LEMOS, 2019; DOS SANTOS *et al.*, 2021a).

Um estudo específico demonstrou que essa técnica pode ser utilizada como forma de redução de alguns sintomas característicos em pessoas com ansiedade, como elevação da frequência cardíaca (FC) e frequência respiratória (FR) (DOS SANTOS *et al.*, 2021b).

3.2.8 Hipnoterapia

A terapia com hipnose (hipnoterapia) é baseada em um conjunto de técnicas que induz a pessoa a alcançar um estado de consciência aumentado. Pode ser útil para uma ampla gama de condições ou comportamentos indesejados, como medos, fobias, insônia, depressão, angústia, estresse, dores crônicas (BRASIL, 2018a; GLASS; REALE, 2019).

3.2.9 Terapia de Florais

A terapia de flores é uma opção terapêutica composta por essências florais, extraídas a partir de plantas silvestres, flores e árvores do campo que contribuem para a prevenção, o tratamento e a conservação do equilíbrio mental e emotivo de uma pessoa (DO NASCIMENTO, 2017). A utilização dessa prática gera estímulos energéticos positivos que contribuem para o equilíbrio do organismo, ativando energeticamente o funcionamento dos neurotransmissores que regulam a questão afetiva e do humor. Além disso, promove calma, equilíbrio e autocontrole, refletindo de forma positiva na saúde, no humor, na qualidade dos afetos e na vida em geral do paciente (LOCKS, 2017).

3.2.10 Ayurveda

Abordagem terapêutica de origem indiana que surge através da observação, experiência e utilização de recursos naturais com intuito de criar um sistema natural de cuidado. Segundo essa terapia, o corpo humano é composto por cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra, os quais compõem o organismo, os estados energéticos e emocionais e que quando entram em estado de desequilíbrio podem favorecer o surgimento de doenças (LIMA, 2019). Os tratamentos ayurvédicos buscam pela individualidade de cada indivíduo e acrescentam os princípios relacionados à saúde física, energética, mental e espiritual (DE BARBA, 2021).

3.3 TRANSTORNOS MENTAIS

3.3.1 Ansiedade

A ansiedade se caracteriza como uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis, é considerada um sinal de alerta do corpo para ajudar o indivíduo em novos desafios (LEÃO *et al.*, 2018). Por outro lado, em sua condição patológica, apresenta-se de forma mais frequente e intensa, com sintomas que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana, levando a mudanças de percepção do estado físico e psicológico, podendo ocasionar a idealização da negatividade em resultados futuros (DO NASCIMENTO *et al.*, 2020).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) 264 milhões de pessoas em todo mundo vivem com transtorno de ansiedade. Esse total no ano de 2015 refletiu um aumento de 14,9% em comparação com o ano de 2005. No Brasil, 9,3% da população sofre de transtornos de ansiedade (WHO, 2017; BARBOSA, 2019). Um dos maiores públicos que vem sofrendo com essa problemática, são os estudantes universitários. Estudo realizado numa instituição de ensino superior do Nordeste do Brasil encontrou prevalência de ansiedade entre estudantes dos cursos da saúde de 36,1% e 28,6%, respectivamente (BOARETTO; SILVA; MARTINS, 2020).

Nos últimos anos, a saúde mental desses estudantes tem chamado atenção de especialistas da área de saúde, como também da sociedade em geral, pois o sofrimento emocional e psíquico desse público vem crescendo a cada dia afetando várias áreas da vida do estudante, como, funcionamento físico, social, emocional, cognitivo e desempenho acadêmico

levando muitas vezes ao abandono da graduação ou até mesmo ao risco de suicídio (LEÃO *et al.*, 2018).

3.3.2 Depressão

A depressão é considerada um transtorno multifatorial, apresentando fatores de risco conhecidos, como perda de interesse ou prazer, falta de autoestima, sentimentos de cansaço e falta de concentração. Esta pode ser duradoura ou decorrente, podendo ocorrer em qualquer fase da vida, prejudicando o indivíduo de desempenhar suas funções cotidianas, em várias situações pode levar ao isolamento social e em casos mais graves potencializam a ideias recorrentes de morte (DO NASCIMENTO *et al.*, 2020).

O diagnóstico de transtorno depressivo vem crescendo consideravelmente na população geral, além de ser um dos mais incapacitantes, interfere diretamente na qualidade de vida física e psicológica do indivíduo (DE SOUZA, 2017). Acredita-se que a identificação precoce da doença, sua gravidade e seus fatores associados são de extrema importância para o reconhecimento do impacto dessa enfermidade pela população. Por isso, os órgãos governamentais, juntamente com os profissionais da saúde, devem estimular a reflexão acerca da temática e estimular o desenvolvimento de ações voltadas para prevenção da doença e para a promoção de saúde mental (DOS SANTOS *et al.*, 2021).

Em relação à saúde mental dos universitários, sintomas relacionados à depressão, têm surgido nesta população, em números mais significativos quando comparados aos encontrados na população geral (DE SOUZA, 2017). Muitos fatores influenciam no surgimento da depressão, como, a dificuldade em conciliar vida pessoal e acadêmica, o prejuízo no sono, o sentimento de culpa, a autoconfiança reduzida, a fadiga, a insatisfação com o curso, a renda salarial baixa, o desemprego, e a solidão. Fatores de risco que prejudicam a qualidade de vida e a psique dos estudantes (FLESCH *et al.*, 2020).

3.4 USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS) POR ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR NO ALÍVIO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

O uso de medicamentos psicotrópicos, tal como antidepressivos e benzodiazepínicos, tem sido bastante utilizado como terapêutica para tratamento dos transtornos mentais no Brasil, e este consumo vem aumentando muitas vezes de forma irracional e sem a devida orientação farmacêutica (BOARETTO; SILVA; MARTINS, 2020).

Considerando que a ansiedade e a depressão podem afetar a vida dos estudantes universitários interferindo no seu rendimento, relações interpessoais e qualidade de vida, as PICS se tornam uma possibilidade, não medicamentosa, de cuidado da saúde mental, devido a sua potencialidade de diminuição de sintomas e melhoria da percepção de bem-estar (TRAN *et al.*, 2017; BARBOSA, 2019). Com isso, as PICS vêm ganhando um papel cada vez mais importante nas ações educativas, pois essas práticas tem como objetivo a prevenção de doenças do corpo e da mente e a melhoria da qualidade de vida, sendo as suas intervenções baseadas na integralidade (BENITES, 2018).

Nesse sentido, a relação estudante universitário e PICS torna-se fundamental, pois oportunizam aos discentes, experiências e conhecimentos mais amplos acerca de um novo paradigma de cuidado. Por outro lado, alguns desafios limitam a sua implantação, como a pouca disseminação dentro do âmbito universitário. O que leva, muitas vezes, a descrença dos efeitos de suas ações pelos estudantes, por isso, é importante a divulgação dessa alternativa terapêutica como uma estratégia de cuidado da saúde mental a fim de reduzir os sintomas e aumentar o bem-estar dos estudantes (PEREIRA, 2019).

3.5 IMPORTÂNCIA DO FARMACÊUTICO NO ACOMPANHAMENTO DOS USUÁRIOS DAS PICS

A Portaria 1.988, de 20 de dezembro de 2018 (BRASIL, 2018b), que atualiza os procedimentos e serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Procedimentos Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS e no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), em seu anexo primeiro delimita quais profissionais da saúde podem atuar com as PICS no SUS. As mais restritas são Fitoterapia, Acupuntura e Homeopatia, deixando as outras 26 práticas abertas para qualquer profissional da área da saúde. As Terapias Complementares é mais uma área de atuação para o profissional farmacêutico, que vem crescendo em vários âmbitos, mas sua capacitação ainda é considerada escassa (BRILHANTE, 2019).

Para o profissional farmacêutico, a Resolução 586 de 29 de agosto de 2013 (BRASIL, 2013) regula a prescrição farmacêutica e oferece outras providências, a qual em seu quinto artigo, inciso dois, garante ao farmacêutico “O ato da prescrição de medicamentos dinamizados e de terapias relacionadas às práticas integrativas e complementares, e deverá estar

fundamentado em conhecimentos e habilidades relacionados a estas práticas” (BRILHANTE, 2019).

A importância da informação e vivência nas práticas integrativas e complementares na formação dos farmacêuticos deve ser entendida com urgência, pois o farmacêutico enquanto profissional de saúde se torna um agente promotor de saúde, ao observar a real necessidade de uma intervenção, inclusive, atuando não só como fonte de informação sobre as práticas e os benefícios que elas podem proporcionar, mas também enquanto profissional que pode ofertar essas práticas para o paciente (DANTAS, 2021).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Para a organização deste estudo, fez-se criterioso levantamento bibliográfico na literatura científica, a partir da compilação de trabalhos publicados, livros especializados e em bases de dados diversos. Tratou-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa, sendo um estudo transversal e prospectivo com amostragem não probabilística por conveniência.

4.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada por meio eletrônico através de envio do formulário eletrônico, construído via *Google Forms*[®], aos participantes da pesquisa. Possibilitando assim, o acesso em qualquer local e horário; agilidade na coleta de dados e análise dos resultados, pois quando respondido as respostas aparecem imediatamente; Em síntese, o uso do formulário eletrônico foi muito útil para a coleta e análise de dados estatísticos, facilitando o processo de pesquisa. A grande vantagem da utilização do *Google Forms*[®] para a pesquisa foi a praticidade no processo de coleta das informações.

4.3 POPULAÇÃO DE ESTUDO E AMOSTRA

A população fundamental para o estudo foi composta por estudantes regularmente matriculados em algum curso de nível superior do estado da Paraíba. Tratou-se de uma amostragem não probabilística por conveniência, sendo composta por 305 indivíduos.

4.3.1 Critérios da Seleção da Amostra

Inclusão: Indivíduos de ambos os gêneros, regularmente matriculados em algum curso de nível superior do estado da Paraíba, maiores de 18 anos e que aceitaram participar e colaborar com a pesquisa, após assinar ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Exclusão: Aqueles indivíduos que não responderem alguma das perguntas presentes no questionário eletrônico, não aceitarem e/ou não assinarem o TCLE.

4.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário contendo 16 perguntas, desenvolvido pelas pesquisadoras responsáveis, com a utilização de instrumentos próprios elaborados pelos participantes da pesquisa, sendo registrado: idade, área de graduação, período,

bem como as variáveis diretas quanto ao uso ou não das PICS como um auxílio dos sintomas de ansiedade e depressão adquiridos por estudantes universitários.

4.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada após a aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, com número do parecer: 5.289.574. Para tanto, o participante da pesquisa assinou o TCLE (APÊNDICE A) indicando sua anuência ao acompanhar o formulário eletrônico.

A pesquisa de dados foi realizada entre os meses de janeiro e fevereiro de 2022, mediante a um formulário idealizado na plataforma *Google Forms*[®] que foi enviado para os acadêmicos regularmente matriculados em algum curso de ensino superior. Os critérios de seleção da amostra foram rigorosamente seguidos e por meio de instrumentos de comunicação digitais, como: *E-mail*, *Instagram*[®] e *WhatsApp*[®], os estudantes foram convidados a responder a pesquisa. As pessoas que aceitaram participar assinaram e concordaram com o TCLE, para só assim ter acesso às perguntas.

Posteriormente, foram avaliadas as respostas do formulário elaborado pelas pesquisadoras, coletando e analisando os dados necessários para abordar o conhecimento e dos acadêmicos de uma instituição de ensino superior sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) quantos fazem uso desta prática, demonstrando como a utilização dessas pode trazer benefícios em relação à saúde mental dos estudantes.

4.7 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram obtidos pelas respostas registradas no formulário eletrônico, em seguida, foram convertidos estatisticamente pelo programa *Microsoft Excel*[®] 2013, e posteriormente, apresentados na forma de gráficos e tabelas ilustrando os dados quantitativos da pesquisa.

4.8 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi submetida à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança – FACENE/FAMENE. Durante a execução da pesquisa foram respeitadas todas as disposições da resolução CNS 466/2012 e o Código de Ética dos Profissionais de Farmacêuticos a Resolução CFF 596/2014, entre outros códigos que tratam de diretrizes e normas para pesquisas em seres humanos. Fornecendo para os participantes da pesquisa o

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A). No termo consta o objetivo da pesquisa, a justificativa do estudo, o testemunho do sigilo das informações e a resguarda dos dados coletados. O participante teve o direito de desistir da pesquisa em qualquer momento da sua execução, não acarretando sanções ou prejuízo ao respondente.

4.8.1 Riscos e Benefícios da pesquisa

Os riscos relacionados à pesquisa foram a exposição dos participantes e o constrangimento que se enquadra em riscos mínimos. A execução do procedimento de coleta de dados ocorreu de forma remota, através da plataforma *Google*[®] pelo *Google Forms*[®], onde foram respeitadas todas as medidas de segurança de pesquisas por meio eletrônico e evitada a divulgação dos dados pessoais dos participantes. Assegurando assim, os princípios da beneficência e não maleficência como preconiza a resolução de pesquisas envolvendo seres humanos CNS 466/2012.

Os benefícios relacionados à pesquisa foram o grande aprendizado no uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, os devidos cuidados a respeito da saúde mental de estudantes universitários e a parte acadêmica por contribuir em informações e dados coletados para futuras pesquisas relacionadas ao tema.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O interesse no tema deste trabalho surgiu com o intuito de avaliar a importância da utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como um auxílio para uma melhor qualidade de vida de estudantes universitários. Os resultados deste estudo foram elaborados de acordo com o questionário utilizando sob uma amostra de 305 estudantes

devidamente matriculados em algum curso de ensino superior do estado da Paraíba e apresentados na forma de gráficos e tabelas.

Dentre os entrevistados, constatou-se que o gênero predominante foi o feminino com 67,5% (n=206), seguido pelo gênero masculino com 32,5% (n=99). Com relação à idade, foi verificado que a faixa etária de maior prevalência foi a que compreende entre 21 a 25 anos com 52,1% (n=159) dos entrevistados, seguido por 18 a 20 anos com 28,2% (n=80), 26 a 30 anos com 8,2% (n=25), 31 a 35 anos com 5,2% (n=16), 36 a 40 anos com 4,3% (n=13) e 41 a 59 anos com o quantitativo de 1,6% (n=5), mostrando assim, uma grande variabilidade das idades dos estudantes (Tabela 1).

De acordo com a projeção dos dados do IBGE no ano de 2019, a população com 25 anos ou mais, 19,4% do gênero feminino possui o nível superior completo, já o gênero masculino, o quantitativo é de 15,1%, mostrando que a parcela da população com ensino superior vem aumentando e que o gênero feminino vem se destacando com maior grau de instrução (Tabela1).

Com respeito às áreas de graduação em que se encontram regularmente matriculados, 60,7% (n=185) assinalaram ciências da saúde, seguido por 12,8% (n=39) ciências humanas, 6,6% (n=20) ciências biológicas, 5,2% (n=16) engenharias, 3,9% (n=12) ciências exatas, 3,3% (n=10) ciências agrárias, 3% (n=9) ciências sociais aplicadas, 2,3% (n=7) linguística, letras e artes, e 6,1% (n=19) assinalaram a opção de outros.

Após questionados, foi constatado que a maioria dos participantes se encontram no 7º período de graduação com 17% (n=52), seguidos do 4º período com 14,1% (n=43) e no 6º e 8º período ambos com 11,8% (n=36). Lelis e Colaboradores (2020) identificaram que o período em que o estudante se encontra durante a graduação não apresenta relação com o surgimento de transtornos mentais. Salientando que o entendimento dos períodos em que os estudantes estão matriculados não influencia no resultado da pesquisa, mas sim é um dado de caracterização sociodemográfica (Tabela 1). A frequência absoluta (N) e relativa (%) dos dados obtidos através dos estudantes abordados podem ser visualizadas na tabela abaixo.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos estudantes universitários entrevistados.

VARIÁVEIS	N	%
GÊNERO		
FEMININO	206	67,5
MASCULINO	99	32,5
TOTAL	305	100
IDADE		

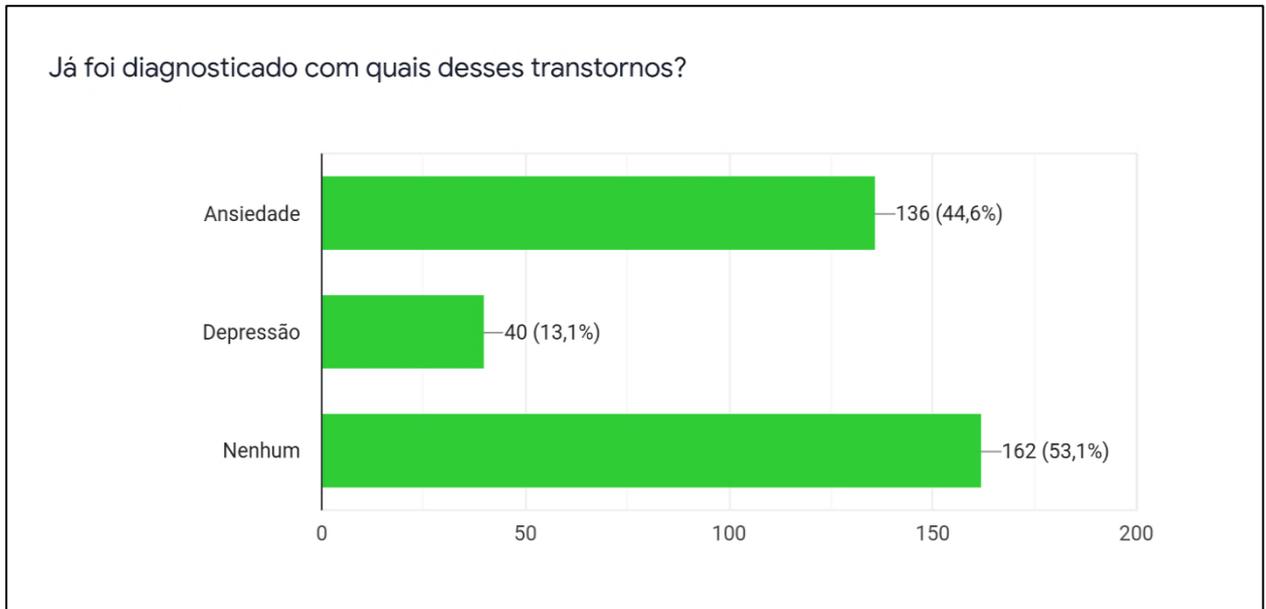
18 a 20	80	28,2
21 A 25	159	52,1
26 A 30	25	8,2
31 A 35	16	5,2
36 A 40	13	4,3
41 A 59	5	1,6
>60	0	0
TOTAL	305	100
ÁREA DE GRADUAÇÃO		
CIÊNCIAS DA SAÚDE	185	60,7
CIÊNCIAS HUMANAS	39	12,8
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS	20	6,6
ENGENHARIAS	16	5,2
CIÊNCIAS EXATAS	12	3,9
CIÊNCIAS AGRÁRIAS	10	3,3
CIÊNCIAS SOCIAIS E APLICADAS	9	3
LINGUÍSTICA, LETRAS E ARTES	7	2,3
TOTAL	305	100
SEMESTRE DE GRADUAÇÃO		
1º	32	10,5
2º	30	9,8
3º	17	5,6
4º	43	14,1
5º	33	10,8
6º	36	11,8
7º	52	17
8º	36	11,8
9º	10	3,3
10º	12	3,9
11º	1	0,3
12º	3	1
TOTAL	305	100

Fonte: BRITO, 2022

Com base nas análises dos dados, dos estudantes participantes da pesquisa, 53,1% (n=162) afirmaram que nunca foram diagnosticados com algum transtorno mental, mas 44,6% (n= 136) já foram diagnosticados com ansiedade e 13,1% (n=40) com depressão conforme demonstrado no Gráfico 1. No trabalho de Cavestro e Rocha, (2006) foi mostrado que 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica. Nesse sentido, estima-se que a prevalência dos transtornos depressivos nessa população oscila entre 8% e 17%, demonstrando que cada vez mais os universitários se configuram como uma população em risco de saúde mental pela somatória de múltiplos processos de adaptação e transição em um mesmo momento da vida (NOGUEIRA, 2017;

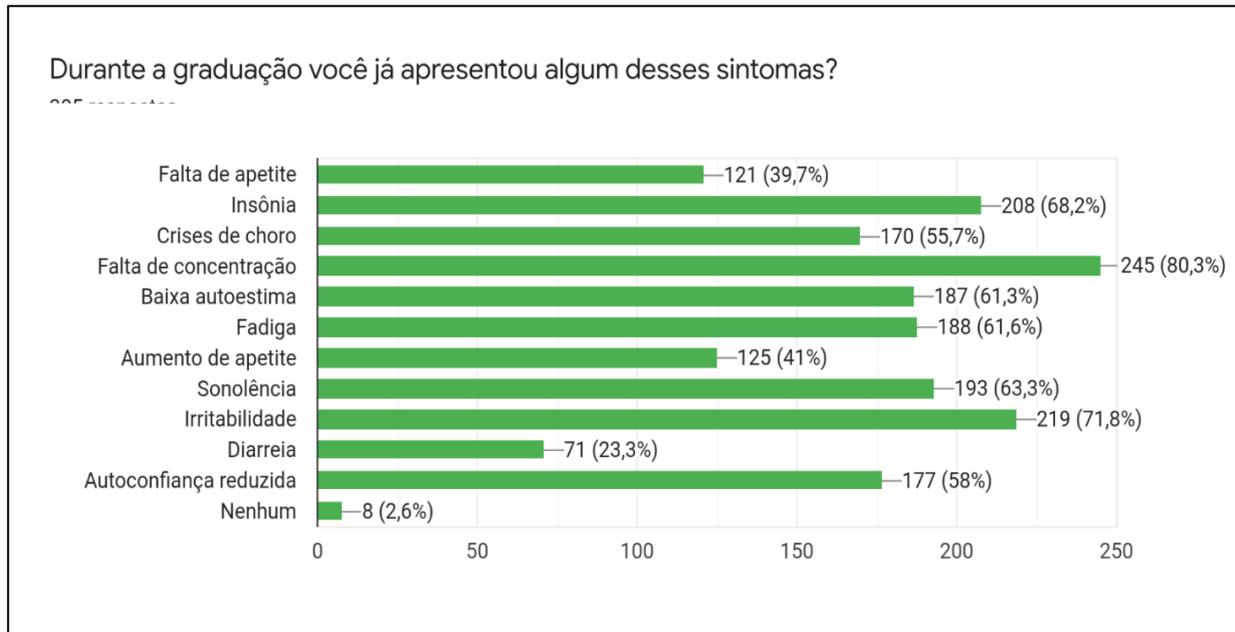
PINTO *et al.*, 2021). Ressalta-se que os acadêmicos eram livres para escolher mais de uma opção.

Gráfico 1. Frequência relativa (%) de estudantes que já foram diagnosticados com ansiedade e depressão (n=305).
Fonte: BRITO, 2022.



Como ilustrado no Gráfico 2, alguns sintomas apresentados pelos estudantes universitários durante o período da graduação revelaram que 80,3% (n=245) já apresentaram falta de concentração; 71,8% (n=219) irritabilidade; 68,2% (n=208) insônia; 63,3% (n=193) sonolência. Além disso, foram assinalados também algumas sensações nas quais os estudantes já apresentaram durante a graduação como: fadiga 61,6% (n=188); baixa autoestima 61,3% (n=187); autoconfiança reduzida 58% (n=177); crises de choro 55,7% (n=170); aumento de apetite 41% (n=125); falta de apetite 39,7% (n=121); diarreia 23,3% (n=71) e 2,6% (n=8) afirmam que no período da graduação não apresentaram nenhum desses sintomas citados.

De acordo com Mesquita *et al.*, (2016), os estudantes podem enfrentar dificuldades de adaptação, apresentando, muitas vezes, sintomas emocionais significativos, que caso não cuidados podem levar a situações prejudiciais. Importante ressaltar que neste quesito os participantes da pesquisa eram livres para escolher mais de uma opção, à medida que esses sintomas são frequentes, pois é possível observar, ao longo das últimas décadas, aumento na prevalência de agravos à saúde mental da população universitária, especialmente em relação à ansiedade e depressão (MIRANDA; VIEIRA, 2021).

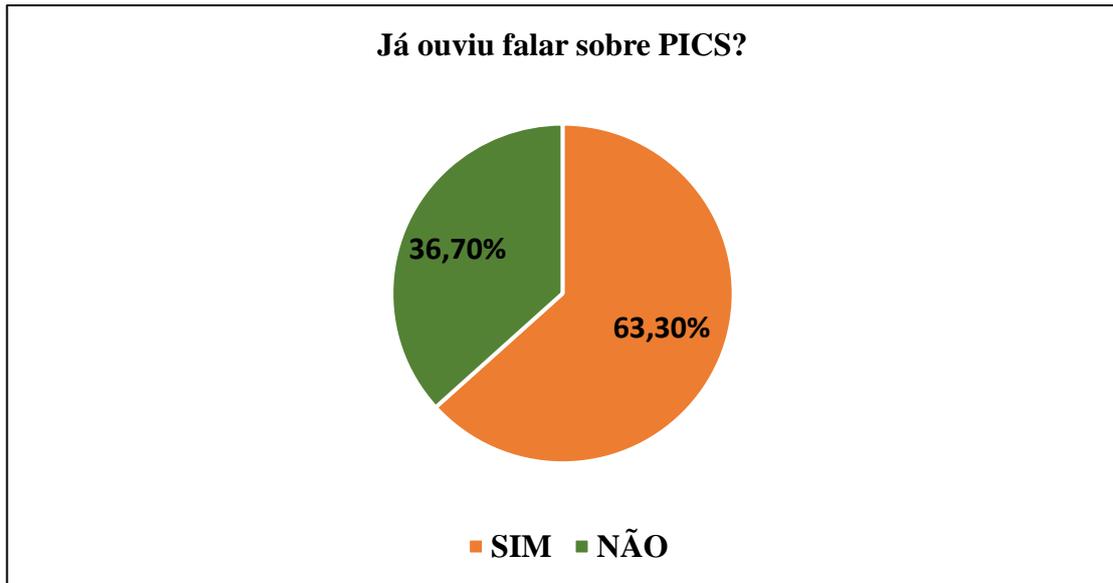
Gráfico 2. Sintomas apresentados pelos acadêmicos durante o período da graduação (n=305).

Fonte: BRITO, 2022.

Quando questionados se já ouviram falar sobre PICS, 63,3% (n=193) afirmaram que sim, enquanto 36,7% (n=112) afirmaram que nunca ouviram falar (Gráfico 3). Esse dado fortalece o que Souza, Vieira e Moura (2018), em sua revisão de literatura concluíram, que o número de instituições que oferecem disciplinas de PICS ainda é insuficiente na formação de profissionais de saúde.

Em relação a quais PICS os participantes já ouviram falar, as porcentagens de afirmação, em ordem decrescente foram: 80,7% (n=246) para acupuntura; 80,3 (n=245) para yoga; 73,8% (n=225) para meditação; 58,4% (n=178) para fitoterapia; 57,7% (n=176) para aromaterapia; 53,1% (n=162) para quiropraxia. A elevada porcentagem de conhecimento sobre acupuntura pode estar relacionada com o conteúdo curricular, uma vez que ela vem sendo exercida no Brasil por profissionais de saúde, reconhecidos pelo Conselho Regional e Federal de cada profissão como: Fisioterapia, Medicina, Enfermagem, Psicologia, Fonoaudiologia, Biomedicina, entre outros (VASCONCELLOS, 2019).

Gráfico 3. Conhecimento dos estudantes universitários sobre PICS (n=305).



. Fonte: BRITO, 2022.

Também foram citados durante o estudo: musicoterapia 43,6% (n=133); homeopatia 43% (n=131); florais 41% (n=125); hipnoterapia 33,8% (n=103); reiki 23,6% (n=72); biodança 22,3% (n=68); ozonoterapia 21,6% (n=66); cromoterapia 20,3% (n=62); terapia comunitária integrativa 19,7 (n=60); osteopatia 18,7% (n=57); constelação familiar 14,1% (n=43); shantala 11,5 (n=35); ayurveda e reflexoterapia 10,5% (n=32); imposição das mãos 10,2% (n=31); arteterapia 9,5% (n=29); bioenergética 8,5% (n=26); dança circular 6,9% (n=21); naturopatia 5,2% (n=16); termalismo 3,3% (n=10); antroposofia e geoterapia 2,6% (n=8) e apiterapia 2% (n=6), totalizando as 29 PICS que são reconhecidas pelo Ministério da Saúde. Além disso, 7,5% (n=23) afirmaram que não ouviram falar de nenhuma dessas práticas integrativas (Tabela 2).

A realização deste estudo possibilita a contribuição para divulgar as vantagens e os benefícios que as práticas integrativas e complementares trazem para a saúde emocional dos alunos como uma forma de cuidado e atividade alternativo (SAMPAIO, 2019). Assim quando indagados sobre quais PICS já fizeram uso durante o período da graduação, conforme demonstrado na Tabela 2, 19,3% (n=59) afirmaram que praticaram meditação; 11,8% (n=36) fitoterapia e yoga; 11,5% (n=35) florais; 9,2% (n=28) acupuntura; 8,9% (n=27) aromaterapia e 58,7% (n=179) afirmaram que não fizeram uso de nenhum das PICS citadas.

Esses dados reforçam a ideia de que independentemente da repercussão das práticas integrativas, seus benefícios ainda são pouco conhecidos por estudantes, originando a descrença destas e de seus impactos, tornando-se um grande desafio para sua ascensão e aplicabilidade

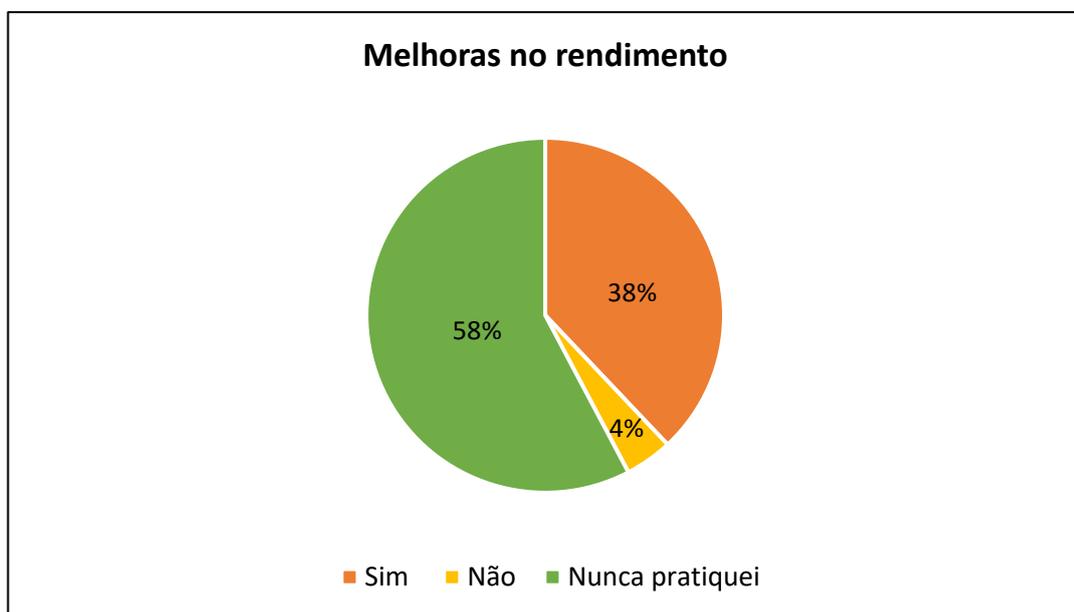
(PEREIRA, 2019). Ressalta-se que em ambas as perguntas, os acadêmicos eram livres para escolher mais de uma prática integrativa.

Tabela 2. Concepção sobre o conhecimento e utilização das PICS pelos estudantes entrevistados (n=305).

VARIÁVEIS	N	%
Quais PICS já ouviu falar		
Acupuntura	246	80,7
Yoga	245	80,3
Meditação	225	73,8
Fitoterapia	178	58,4
Aromaterapia	176	57,7
Quiropraxia	162	53,1
Musicoterapia	133	43,6
Homeopatia	131	43
Florais	125	41
Hipnoterapia	103	33,8
Reiki	72	23,6
Biodança	68	22,3
Ozonoterapia	66	21,6
Cromoterapia	62	20,3
Terapia comunitária integrativa	60	19,7
Osteopatia	57	18,7
Constelação familiar	43	14,1
Shantala	35	11,5
Ayurveda	32	10,5
Reflexoterapia	32	10,5
Imposição das mãos	31	10,2
Arteterapia	29	9,5
Bioenergética	26	8,5
Dança circular	21	6,9
Naturopatia	16	5,2
Termalismo	10	3,3
Antroposofia	8	2,6
Geoterapia	8	2,6
Apiterapia	6	2
Quais PICS já fizeram uso durante a graduação		
Meditação	59	19,3
Fitoterapia	36	11,8
Yoga	36	11,8
Florais	35	11,5
Acupuntura	28	9,2
Aromaterapia	27	8,9
Nunca fizeram uso	179	58,7

De acordo com as respostas obtidas durante a pesquisa, foi visto que 38% (n=116) dos entrevistados observaram melhoras em seu rendimento após fazer uso das PICS, 4% (n=13) afirmam que não apresentaram melhoras e que 58% (n=176) reforçaram que nunca praticaram nenhuma PICS durante o período da graduação, como visto na Gráfico 4. Carvalho e Nóbrega (2017), em um estudo com setenta profissionais de uma Unidade Básica de Saúde do município de São Paulo (SP), apresentaram que 94,2% deles consideram que os usuários com demandas em Saúde Mental se beneficiaram do uso das PICS em seu tratamento.

Gráfico 4. Representação percentual de quantos estudantes apresentaram melhoras no seu rendimento após a utilização das PICS (n=305).

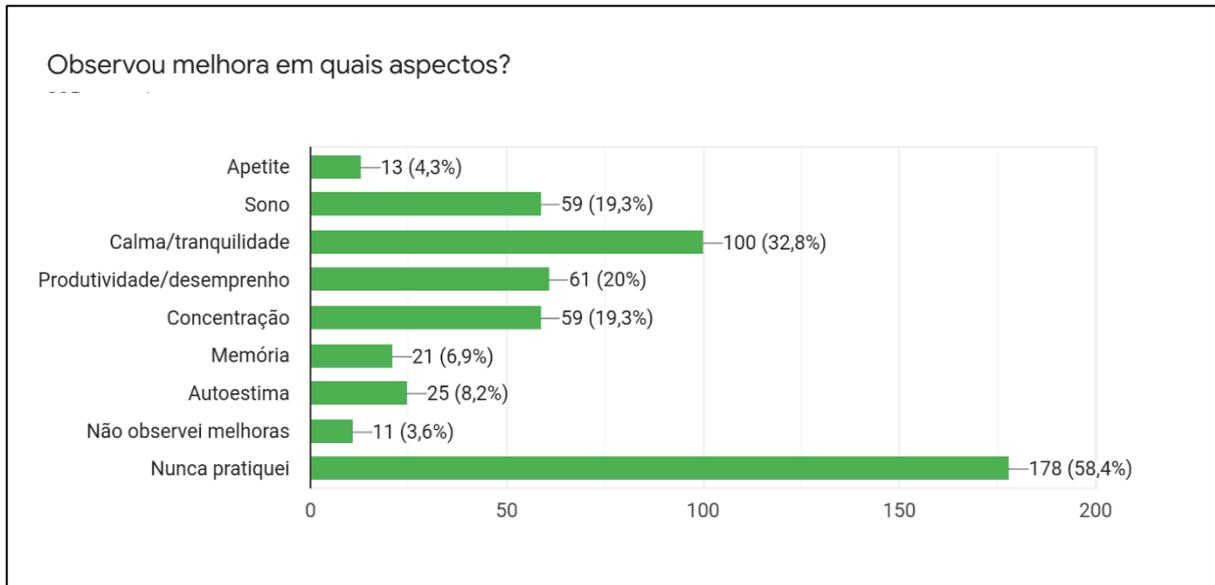


Fonte: BRITO, 2022.

O Gráfico 5 abaixo, demonstra que 32,8% (n=100) dos estudantes após praticar alguma das terapias observaram melhoras em relação a calma/tranquilidade; 20% (n=61) na produtividade/desempenho; 19,3% (n=59) tiveram melhoras no sono e na concentração; 8,2% (n=25) tiveram sua autoestima elevada; 6,9% (n=21) perceberam melhoras na sua memória e 4,3% (n=13) em relação ao apetite. Ao contrário das 3,6% (n= 11) que não perceberam nenhuma melhora em seu rendimento e dos 58,4% (n=178) entrevistados que nunca praticaram nenhuma PICS durante a graduação.

Conforme Belasco (2019), em seu relato de experiência, após acompanhar universitários em atendimentos em um laboratório de PICS, destacou em seus resultados, um *feedback* positivo dos estudantes, os quais, depois de passarem por sessões de escuta ativa, auriculoterapia e acupuntura apresentaram melhora considerável de suas queixas, dentre elas, o controle da ansiedade, maior relaxamento e uma melhora na qualidade de vida.

Gráfico 5. Melhoras apresentadas pelos estudantes entrevistados (n=305).

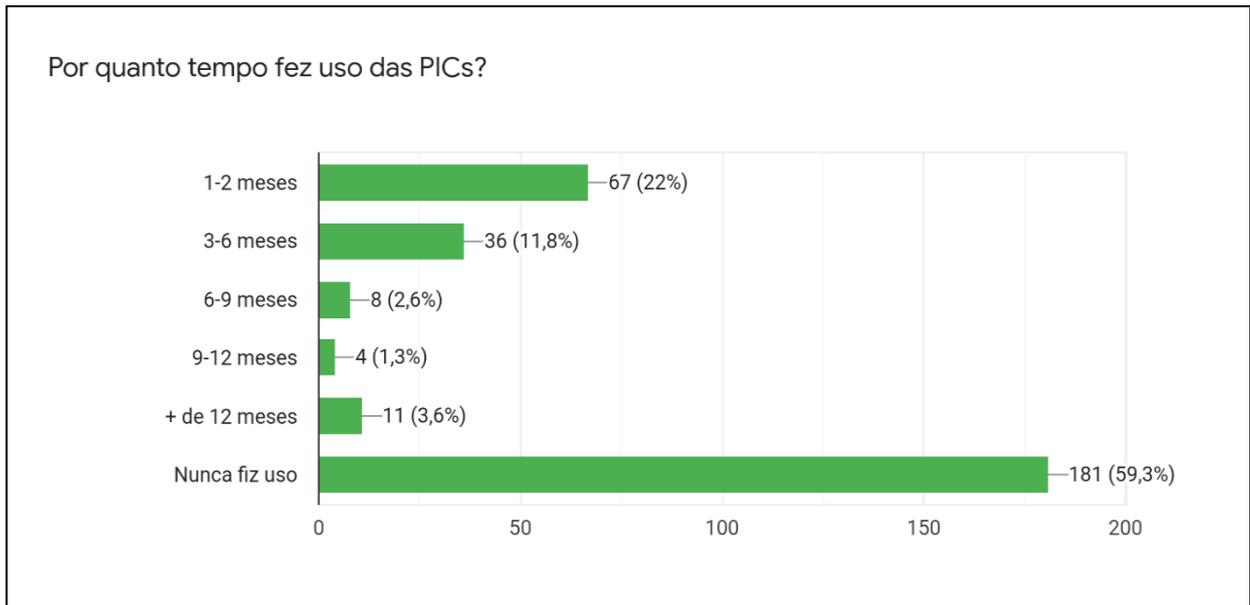


Fonte: BRITO, 2022.

Levando em consideração os que já fizeram uso das PICS, 22% (n=67) dos participantes afirmaram que praticaram entre 1-2 meses; 11,8% (n=36) praticaram durante 3 a 6 meses; 3,6% (n=11) fizeram uso por mais de 12 meses; 2,6% (n=8) por 6 a 9 meses; 1,3% (n=4) de 9 a 12 meses (Gráfico 6).

Vale salientar que em relação a quais melhoras os entrevistados observaram e por quanto tempo praticaram, os acadêmicos eram livres para escolher mais de uma opção. Dessa forma, mesmo que comprovado que de fato, as PICS podem sim, surtir efeito benéfico no que diz respeito ao autocuidado e autonomia, podendo inclusive, melhorar quadros de ansiedade, e rendimento acadêmico, ainda é uma área pouco explorada pelos estudantes universitários (PEREIRA, 2019).

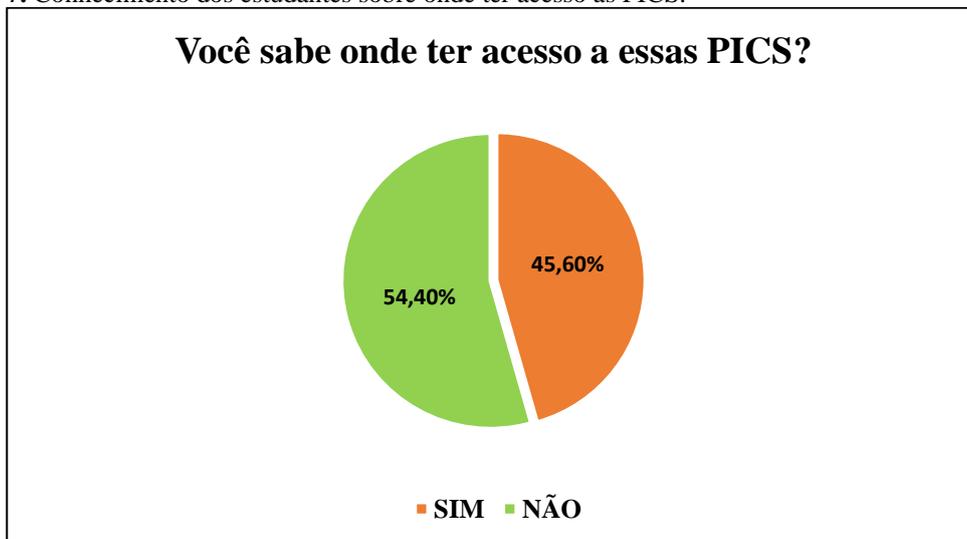
Gráfico 6. Percentual de tempo em que os entrevistados fizeram uso das PICS (n=305).



Fonte: BRITO, 2022.

Quanto ao acesso as PICS, 54,4% (n=166) afirmaram que não sabem onde ter acesso a essas terapias, enquanto 45,6% (n=139) sabem onde ter acesso. Couto *et al.*, (2018) asseguram que o discreto conhecimento, oferta e acesso às PICS, deve-se, principalmente, ao predomínio da medicina convencional no SUS e sua prevalência nos componentes curriculares dos cursos da área da saúde. Com isso, notabiliza-se a urgência da implementação, do acesso e da melhoria dos serviços, assim como se chama a atenção para a importância de estudos que discutam e divulguem os benefícios dessa temática (MIRANDA; VIEIRA, 2021) (Gráfico 7).

Gráfico 7. Conhecimento dos estudantes sobre onde ter acesso as PICS.



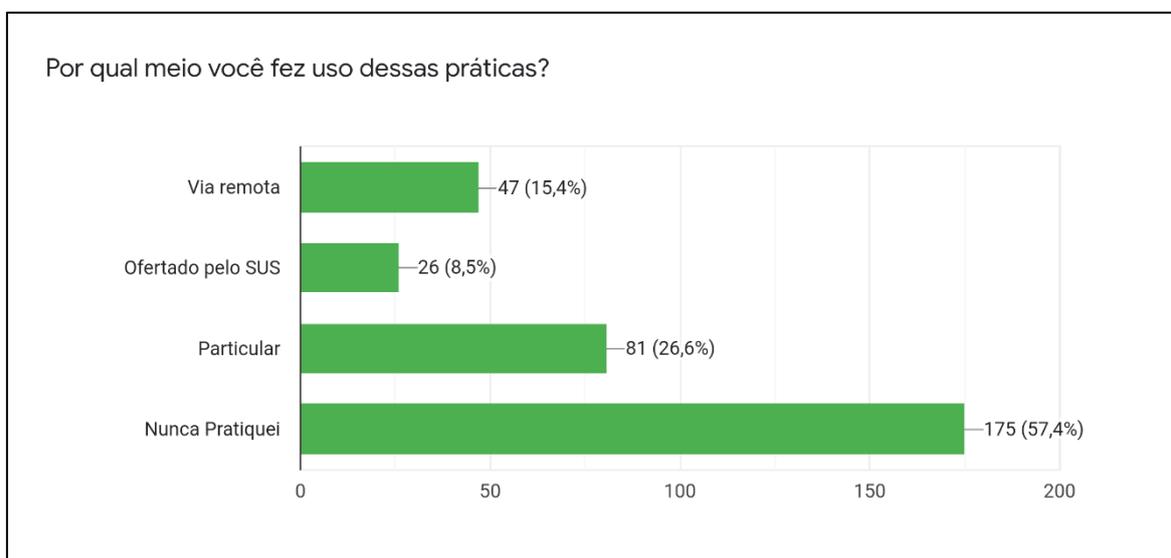
Fonte: BRITO, 2022.

No Brasil, algumas das práticas integrativas dizem respeito aos costumes de cuidado à saúde que já vinham sendo utilizados pela população, como por exemplo, a fitoterapia, onde diversos estudos afirmam que o uso de plantas medicinais está relacionado à cultura popular a qual é transmitida de geração para geração nas comunidades tradicionais (DE OLIVEIRA; MEZZOMO; MORAES, 2018), mas que não eram institucionalizados em nosso sistema público de saúde sendo praticadas em comunidades tradicionais, clínicas particulares, movimentos sociais e entidades não governamentais (MOEBUS; MERHY, 2017; MIRANDA; VIEIRA, 2021).

Assim, quando indagados sobre o meio em que já praticaram alguma PICS, 26,6% (n=81) praticaram por meio particular, 15,4% (n=47) optaram por praticar via remota e apenas 8,5% (n=26) praticaram por meio do SUS, além dos 57,4% (n=175) que afirmaram nunca ter praticado. Ressalta-se que os entrevistados eram livres para escolher mais de uma opção.

Para Guimarães *et al.*, (2020), torna-se fundamental analisar o atual cenário de oferta dessas práticas no país, bem como, o acesso a elas e sua utilização nos serviços de saúde pública, que por falta de conhecimento por parte dos praticantes, muitas vezes não é utilizada (RUELA *et al.*, 2019) (Gráfico 8).

Gráfico 8. Meios nos quais os entrevistados praticaram as PICS (n=305).



Fonte: BRITO, 2022.

Uma constatação muito importante, conforme está exposto no Gráfico 9, é o grande número de estudantes universitários que são a favor de terapias não medicamentosas que ajudassem a aliviar os sintomas de ansiedade e depressão, tal que 95,7% (n=292) são a favor, e 3,6% (n=11) ainda tem dúvidas em relação a uma alternativa não medicamentosa. Alguns estudos sugerem que o ambiente acadêmico tem impacto na saúde mental dos estudantes,

potencializando o sofrimento, podendo manifestar como depressão, estresse, ansiedade e distúrbios alimentares (FURLAN *et al.*, 2021). Ferreira (2016) realizou entrevistas com quinze profissionais de duas Unidades Básicas de Saúde selecionadas no município de Florianópolis, identificando, por meio das falas, que os recursos das PICS podem reduzir o uso de medicação em casos de transtornos mentais.

As PICS são terapias que estimulam a autonomia do paciente com uma visão ampliada do processo saúde-doença, ou seja, o paciente não é visto como conjunto das partes, como no modelo biomédico, mas sim compreendido como um todo, através de abordagens que promovam a prevenção, promoção e recuperação da saúde do indivíduo. Cada vez mais tem sido observado que o modelo de tratar doenças apenas com medicamentos negligencia várias dessas esferas, fazendo com que muitas vezes o paciente não apresente um bem-estar total e escalando nosso país na décima colocação da população que mais consome medicamentos no mundo (Conselho Nacional de Saúde, 2018; BRILHANTES, 2019). Com isso, por serem uma alternativa menos invasiva, a utilização das PICS acaba se tornando muitas vezes uma opção para ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade e depressão.

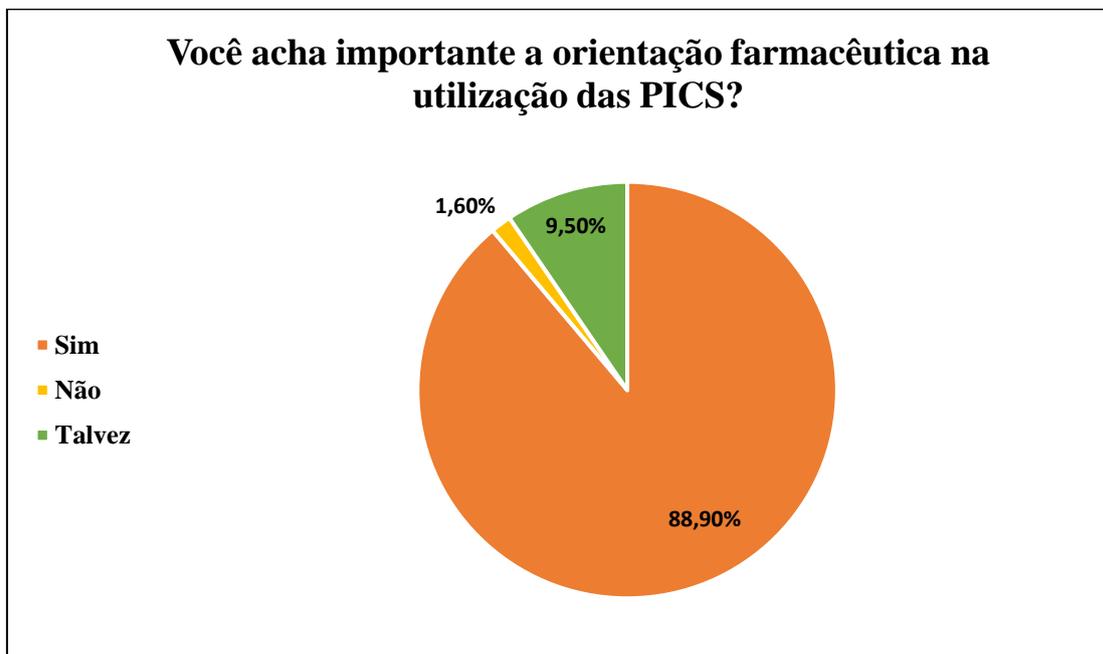
Gráfico 9. Utilização das PICS para o alívio dos sintomas de ansiedade e depressão (n=305).



Fonte: BRITO, 2022.

Por fim, quando questionados a respeito da importância da orientação farmacêutica na utilização das PICS, 88,9% (n= 271) afirmaram que são a favor da orientação farmacêutica, enquanto 9,5% (n=29) ficaram na dúvida e 1,6% (n=5) são contra. Para Sousa e Barros (2018), no que diz respeito às PICS, podem ser utilizadas como uma alternativa de melhora na qualidade de vida, além de ser um meio terapêutico mais simples e econômico. Dentre os importantes profissionais da área da saúde, o farmacêutico dispõe de conhecimentos sobre várias terapias, tais como homeopatia, fitoterapia, floral, óleos essenciais, dentre outros, estando apto a esclarecer e orientar a respeito do uso dessas técnicas terapêuticas (RODRIGUES; EVANGELISTA; TESCAROLLO, 2018) (Gráfico 10).

Gráfico 10. Importância da orientação farmacêutica (n=305).



Fonte: BRITO, 2022.

O farmacêutico é membro essencial da equipe multiprofissional de saúde e têm demonstrado contribuir, significativamente, para a otimização do tratamento, cura de doenças e prevenção de erros, aumentando a qualidade de vida do paciente (DANTAS, 2021). Segundo Costa e colaboradores (2017) a prática do cuidado farmacêutico envolve a interação direta do farmacêutico com o paciente, cabendo a esse profissional auxiliar o paciente na adesão ao tratamento, orientar sobre o uso racional de medicamento, além de ter um papel importante na promoção do autocuidado.

Ademais, aderir às PICS no contexto do cuidado farmacêutico, amplia as opções de tratamento e de prevenção de agravos à saúde que afetam a população, com eficácia e qualidade garantidas, mas também, para uma maior autonomia ao usuário no que diz respeito ao seu próprio cuidado (BADKE *et al.*, 2019).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante os resultados deste estudo, percebeu-se que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde são uma importante alternativa de cuidado, por ser uma terapia que visa à integralidade e o cuidado mais humanizado, principalmente quando utilizada no combate aos sintomas de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Nesse sentido, as PICS tornam-se fundamentais dentro das universidades, pois a jornada acadêmica acarreta aos estudantes grandes mudanças em suas vidas, muitas vezes pela intensa carga horária, distanciamento familiar ou até mesmo pela alta cobrança, que podem se tornar um estopim para o início de um transtorno mental.

Entretanto, ainda existe pouco espaço institucional para o desenvolvimento das práticas o que dificulta que as PICS possam ser disseminadas e percebidas como recursos de cuidado. Sendo assim, é necessário que a aproximação e o estudo sobre as PICS sejam iniciados durante a formação do profissional de forma a incentivar cada vez mais estas práticas no ensino e pesquisa no meio acadêmico.

Além disso, seria de ótima ajuda aos estudantes que as universidades fornecessem essas terapias, seja na forma de projeto de extensão, disciplinas optativas ou até mesmo em redes de apoio mental. Ofertar tais práticas proporcionará aos estudantes um alívio das suas tensões e estresses diários, ajudando a combater fatores que possam levar a quadros de ansiedade e depressão. Por fim, as PICS podem ser vistas como forte impulsionadora da diminuição do uso de medicamentos, cabendo ao profissional farmacêutico auxiliar no acompanhamento desses indivíduos, levando ao favorecimento do bem-estar e, conseqüentemente, de uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, C. C. V. *et al.*, Yoga como prática integrativa e recurso terapêutico no apoio ao aleitamento materno. **Enfermagem em Foco**, [S.l.], v. 12, n. 2, ago. 2021. ISSN 2357-707X. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3786>>. Acesso em: 08 set.2021.
- ALVES, B. **Óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de São João Del Rei, 2018. Disponível em: < <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf> > Acesso em: 07. set. 2021.
- BABAKHANIAN, M. *et al.*, Effect of Aromatherapy on the Treatment of Psychological Symptoms in Post menopausal and Elderly Women: A Systematic Review and Meta-analysis. **J Menopausal Med.**, v. 24, n. 2, p. 127-132, 2018.
- BADKE, M.R.; BARBIERI, R. L; RIBEIRO, M. V.; CEOLIN, T.; HERNÁNDEZ, A. M.; ALVIM, N. A. T. Significados da utilização de plantas medicinais nas práticas de auto atenção à saúde. **Revista da escola de enfermagem da Universidade de São Paulo**, v. 53, 2019.
- BARBOSA, T. R. **A homeopatia e a meditação como práticas integrativas e complementares (PICS) no controle dos níveis traço e estado de ansiedade em universitários da área da saúde**. 14f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul/RS, 2019.
- BARBOZA, C. A. *et al.* Percepção dos alunos a respeito do uso de plantas medicinais em escolas públicas de Salvaterra. **Biota Amazônia**. p.24-30, 2020.
- BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A.; Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro. v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 09 fev. 2022.
- BENITES, E. D. **Saúde mental e as práticas integrativas e complementares em Porto Alegre**. 19f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre/RS,2018.
- BERNIERI, J. A utilização de ervas e plantas medicinais como forma de cuidado à saúde mental em tempos da COVID-19. **Impressões multifacetadas do período da pandemia**. p. 96-97, 2020.
- BEZERRA, D. R. C. Use of Integrative and Complementary Practices in the social isolation period of COVID-19 in Brazil. **Research, Society and Development**, v.9 n.11, 2020.
- BOARETTO, J. P.; SILVA, M. Z. da; MARTINS, E. A. P. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da Terapia Comunitária Integrativa. **Temas em Educação e**

Saúde, Araraquara, v. 16, n. esp.1, p. 296–310, 2020. DOI: 10.26673/tes.v16iesp.1.14309. Disponível em: <<https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14309>>. Acesso em: 08 set. 2021.

BRAGA, R. B.; PEREIRA, A. P. PSICOTERAPIA ASSOCIADA À ACUPUNTURA AURICULAR. **Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão**, p. e25402-e25402, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Glossário temático: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Brasília, 2016. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTM0Ng==>>. Acesso em: 11 set 2021.

BRASIL. CFF - Conselho Federal de Farmácia. **Resolução nº 586, de 29 de agosto de 2013**. Regula a prescrição farmacêutica e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 26 set. 2013c. Seção 1, p. 136, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/geral/pnpic.pdf>>. Acesso em: 07 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.º 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC, 2018a. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html> Acesso em: 10 set 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.º 1.988, de 20 de dezembro de 2018**. Atualiza os procedimentos e serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Procedimentos Medicamentos Órteses Próteses e Materiais Especiais do SUS e no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES). Diário Oficial da União. Seção 1, Brasília, DF, nº250, p.110, 2018b.

BRILHANTE, A. C. M. **Conheço, logo oriento: a importância da formação do farmacêutico em Práticas Integrativas em Saúde**. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal/RN, 2019.

BURGEL, P. O. F.; GONÇALVES, H. B. Homeopatia: benefícios versus desinformação. **Scientia Prima**, v. 6, n. 1, p. 72-82, 2020.

CARVALHO, J. L. S., NÓBREGA, M. P. S. S. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Rev Gaúcha Enferm.** v. 38, n. 4, 2017.

CAVESTRO, J. M.; ROCHA, f. L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, 264-267, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v55n4/a01v55n4.pdf>>. Acesso em: 09 fev.2022.

CERQUEIRA, A. T. A. R.; GRANER, K. M. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, 2019.

COELHO, M. T. A. D; CARVALHO, V. P; PORCINO, C., Representações sociais de doença, usos e significados atribuídos às Práticas Integrativas e Complementares por universitários. **Saúde Debate**, v. 43, n. 122, p. 848-882, 2019.

Complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n.11, p. 4239-4250, 2019.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Dados 2018, Distrito Federal. BRASIL. **Consumo de medicamentos**: um autocuidado perigoso. Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2005/medicamentos.htm>. Acesso em: 01 de fev. 2022.

COSTA, E. A. *et al.*, Concepções de assistência farmacêutica na atenção primária à saúde, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n.2, 2017.

COUTO, A. G. *et al.*, Conhecimento, uso e aceitação de acadêmicos de medicina sobre as práticas integrativas e complementares. **Vitalle**. v.30, n.1, p.56–62, 2018.

DA SILVA, A. B. **Meditação mindfulness: cultivando o bem-estar e a harmonia do ser**. 23f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

DANTAS, M. J. L. **Fitoterapia e o processo de prática do cuidado farmacêutico em uma unidade básica de saúde no município de Cuité/PB**. 46f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Campina Grande. Cuité/PB, 2021.

DE BARBA, Y. C. **Perspectivas de inclusão de práticas da medicina ayurvédica na atenção primária em saúde**. 21f. Trabalho de conclusão de curso Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó/ SP, 2021.

DE OLIVEIRA, V. B; MEZZOMO, T.R; MORAES, E.F., Conhecimento e uso de plantas medicinais por usuários de Unidades Básicas de Saúde na região de Colombo, PR. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.22, n. 1, p. 57-64, 2018. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/334594587>>. Acesso em: 01 fev. 2022.

DE SOUSA, L. C. A. *et al.*, Aromaterapia: Benefícios para a saúde do idoso. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 2167-2176, 2021.

DE SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. 90f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba/MG, 2017.

DO NASCIMENTO, J. R. P.*et al.* Factors associated with an xiety and depression in university students. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e562997533, 2020. Disponível em: <<https://www.rsjournal.org/index.php/rsd/article/view/7533>>. Acesso em: 10 set. 2021.

- DO NASCIMENTO, V. F. *et al.*, Utilização de Florais de Bach na Psicoterapia Holística. **Revista Saúde.com**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 770-778, 2017. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/451>>. Acesso em: 10 set. 2021.
- DOS SANTOS, G. M. *et al.* Use of aromatherapy as an adjunct treatment to reduce symptoms in individuals with anxiety. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e504101019210, 2021a. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19210>>. Acesso em: 08 set. 2021.
- DOS SANTOS, L. B. *et al.*, Prevalência, severidade e fatores associados à depressão em estudantes universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), [S. l.], v. 17, n. 1, p. 92-100, 2021b. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.167804. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/167804>>. Acesso em: 07 set. 2021.
- FLESCHE, B. D. *et al.* Major depressive episode among university students in Southern Brazil. **Rev Saúde Pública**. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102020000100210>. Acesso em: 06 set. 2021.
- FURLAN, P. G. *et al.* Práticas Integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário: Yoga, Meditação e Reiki. **Cadernos da Pedagogia**, v. 15, n. 31, p. 150-161, 2021.
- GLASS, A. W.; REALE, E. A. A Hipnose Como Aliada Terapêutica. **Anais Eletrônico Cic**, v. 17, n. 1, 2019.
- GUIMARÃES, M. B. *et al.*, As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. **Saúde e Sociedade**, v. 29, 2020.
- GUIMARÃES, N. K. N. **Uso da homeopatia no tratamento da depressão**: Uma revisão narrativa. 2021. 32f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Amazonas/AM, 2021.
- HABIMORAD, P. H. L. *et al.* Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 395-405, 2020.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>> Acesso em: 10 fev. de 2022.
- LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 55-65, 2018.
- LELIS, K. C. *et al.*, Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020.

LIMA, L. V. **Análise das Práticas Integrativas e Complementares no Contexto da Atenção Básica**. 2019. 46f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo- SP, 2019.

LOCKS, E. C. S. **Aplicações Práticas dos Florais de Saint Germain: depressão**. São Paulo: FSG, 2017.

LUNARDELLI, V. R. **Biodanza no SUS: efeitos para a promoção da saúde**. 20f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre/ RS, 2018.

MALTA, A. S; LEMOS, L. M.A. O uso de óleos essenciais no tratamento do estresse. **Rev. Mult. Psic.** v.13, n. 48 p. 54-65, 2019.

MESQUITA, A. M. *et al.*, Depressão entre estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade em Mato Grosso/Depression among students of health courses at a university in Mato Grosso/Depresión entre estudiantes de cursos del área de la salud de una universidad en. **Journal Health NPEPS**, v. 1, n. 2, 2016.

MIRANDA, G. U.; VIEIRA, C.R. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **Research, Society and Development**, v.10, n. 10, p. e368101018917, 2021.

MOEBUS, R. L. N.; MERHY, E. E., Genealogia da política nacional de práticas integrativas e complementares. **Saúde em Redes, Porto Alegre**, v. 3, n. 2, p. 145-152, 2017. Disponível em: <<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/887>>. Acesso em: 01 fev. 2022.

NÓBREGA, J. S. *et al.* Avaliação do conhecimento etnobotânico e popular sobre o uso de plantas medicinais junto a alunos de graduação. **Revista Brasileira de Gestão Ambiental**, 2017.

NUNES, N. C. *et al.* Uso de plantas medicinais entre universitários no Vale do Ribeira. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e460101118784-e460101118784, 2021.

OLIVEIRA, C.S.R. **Depressão em Idosos: Relato de um Caso com Tratamento Homeopático**. São Paulo/ SP, 2019.

OPAS. Organização Panamericana de Saúde. **La carga de los trastornos mentales em la Región de las Américas**. 2018.

PEREIRA, A. B. N. **"Harmonizar" práticas integrativas e complementares na extensão universitária**. 36f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Campina Grande. Cuité/PB, 2019.

PINTO, E.B. *et al.* Programa UEPG abraça: o uso de terapias complementares para a promoção de saúde mental de universitários. **Interação**, v. 21, n. 2, p. 309-317, 2021.

RODRIGUES, A.; EVANHELISTA, L.Q.; TESCAROLLO, I. L., Perceptions of pharmacy students on aromatherapy and other integrative complementar practices. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research-BJSCR**, v. 24, n. 3, p. 20-26, 2018.

RUELA, L. O., *et al.*, Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4239-4250, 2019.

SAMPAIO, R. F. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde em Escolares: Uma reflexão sobre a saúde emocional dos estudantes**. 2019. Trabalho de conclusão de curso, Faculdade de Ceilândia. Brasília, 2019.

SANTOS, E. G. *et al.*, Uso da acupuntura na depressão. **REFACS (online)**, p. 1-17, 2021.

SCHREIBER, A. G. **Biodança: movimento de corpo, saúde e vida**. 24f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais/ MG, 2019.

SOUSA, L. A.; BARROS, N. F. Integrative and Complementary Practices in the Unified Health System: progresses and challenges. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 26, 2018.

SOUZA, A. C. J. R.; VIEIRA, A. B. D.; MOURA, L. B. A. As práticas integrativas de saúde e sua contribuição no ensino, gestão e atenção. In: **I Mostra de Experiências Promotoras de Saúde**. 2018.

TRAN, A. *et al.* Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. **Plosone**, v.11, n. 11, p.1-18, 2017.

UERJ. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. **Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a pandemia**. **Diretoria de Comunicação da UERJ**, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2020.

VASCONCELLOS, P. R. O. Acupuntura como forma de tratamento no sistema único de saúde. **Fag Journal of Health (FJH)**, v. 1, n. 2, p. 48-54, 2019.

WHO. World Health Organization . Depression and other common mental disorders: global health estimates. **World Health Organization**, 2017, p. 1-24. Disponível em: <https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/>. Acesso em: 08 set. 2021.

ZANUSSO, C. S. **Fitoterapia e essências florais no controle de ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem**. 2019. Trabalho de conclusão de curso, Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto. São José do Rio Preto/SP, 2019.

APÊNDICE

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012, MS.

Prezado (a) Senhor (a)

Este trabalho está sendo desenvolvido por Maria Layza Sousa Brito do Curso de Farmácia da Faculdade Nova Esperança (FACENE), sob a orientação da Professora Élide Batista Vieira Sousa Cavalcanti.

O objetivo dessa pesquisa é uma abordagem farmacêutica sobre o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no auxílio dos sintomas de ansiedade e depressão por estudantes de ensino superior, tendo como eixos norteadores seguintes objetivos específicos: realizar a análise sociodemográfica de estudantes universitários que já tiveram durante o período da graduação sintomas de ansiedade e/ou depressão; avaliar o conhecimento dos universitários a respeito das PICS e por quais locais elas podem ser ofertadas; determinar o quantitativo dos alunos que já fizeram uso de alguma PICS durante a graduação; verificar se os entrevistados obtiveram melhoras dos sintomas após a utilização das PICS.

Solicitamos a sua colaboração para participar de entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicarem revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto.

O referido estudo apresentará risco mínimo de constrangimento, visto que a coleta dos dados será realizada por meio remoto. Todas as medidas de segurança serão tomadas para não serem divulgados os dados pessoais dos participantes. Serão assegurados os princípios da beneficência e não-maleficência.

Esclarecemos que sua participação (ou a participação do menor ou outro participante pelo qual você é responsável) no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Pesquisadora responsável

Endereço da pesquisadora responsável: Av. Frei Galvão, 12, Gramame, João Pessoa-PB, CEP: 58067-698. E-mail: elidabvs@gmail.com;

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa: Rua Frei Galvão, 12, Bairro Gramame – João Pessoa – PB. CEP: 58067-695. Fone: (83)21064790. E-mail: cep@facene.com.br.

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Declaro também que as pesquisadoras me informaram que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança FACENE/FAMENE. Estou ciente que receberei uma via desse documento.

João Pessoa, _____ de _____ de _____.



Impressão dactiloscópica

Assinatura do participante da pesquisa

APÊNDICE B

TERMO DE COMPROMISSO DA PESQUISADORA RESPONSÁVEL

Declaro que conheço e cumprirei as resoluções éticas brasileiras, em especial a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares em todas as fases da pesquisa intitulada: “AVALIAÇÃO DO USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS) NO AUXÍLIO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO POR ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR”.

Comprometo-me submeter o protocolo à PLATBR, devidamente instruído ao Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, aguardando o pronunciamento deste, antes de iniciar a pesquisa, a utilizar os dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e que os resultados desta investigação serão tornados públicos tão logo sejam consistentes, sendo estes favoráveis ou não, e que será enviado o relatório final pela PLATBR, via notificação ao CEP da FACENE/FAMEME até julho de 2022, como previsto no cronograma de execução.

Em caso de alteração do conteúdo do projeto comprometo comunicar o ocorrido em tempo real, através da PLATBR, via emenda. Declaro encaminhar os resultados da pesquisa para publicação em periódicos nacionais, com os devidos créditos aos pesquisadores associados integrante do projeto, como também os resultados do estudo serão divulgados, como preconiza a resolução 466/2012 MS/CNS e a Norma Operacional Nº 001/2013 MS/CNS. Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

João Pessoa, 27 de outubro de 2021.

Élida Batista Vieira Sousa Cavalcanti
(pesquisadora responsável)

APÊNDICE C
INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS - QUESTIONÁRIO

AVALIAÇÃO DO USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS) NO AUXÍLIO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO POR ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR

- 1. Gênero:** () masculino () feminino

- 2. Em qual faixa etária (idade) você se encontra?**
() 18 a 20 anos () 31 a 35 anos
() 21 a 25 anos () 36 a 40 anos
() 26 a 30 anos () 41 a 59 anos
() 60 anos ou mais.

- 3. Qual área da graduação você está matriculado?**
() Saúde () Exatas
() Ciências Sociais () Outros

- 4. Qual o seu semestre de graduação?**
() 1° () 2° () 3° () 4° () 5° () 6°
() 7° () 8° () 9° () 10° () 11° () 12°

- 5. Já foi diagnosticado com algum desses transtornos?**
() Ansiedade
() Depressão
() Nenhum

- 6. Durante a graduação já apresentou algum desses sintomas?**
() Falta de apetite () Aumento de apetite
() Insônia () Sonolência
() Crises de choro () Irritabilidade
() Falta de concentração () Diarreia
() Baixa autoestima () Autoconfiança reduzida
() Fadiga () Nenhum

- 7. Já ouviu falar sobre PICS?**
() Sim () Não

8. Dentre essas PICS qual você conhece ou já ouviu falar?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acupuntura | <input type="checkbox"/> Antroposofia |
| <input type="checkbox"/> Apiterapia | <input type="checkbox"/> Aromaterapia |
| <input type="checkbox"/> Arteterapia | <input type="checkbox"/> Ayurveda |
| <input type="checkbox"/> Bioenergética | <input type="checkbox"/> Biodança |
| <input type="checkbox"/> Constelação Familiar | <input type="checkbox"/> Cromoterapia |
| <input type="checkbox"/> Dança circular | <input type="checkbox"/> Fitoterapia |
| <input type="checkbox"/> Florais | <input type="checkbox"/> Geoterapia |
| <input type="checkbox"/> Hipnoterapia | <input type="checkbox"/> Homeopatia |
| <input type="checkbox"/> Imposição das mãos | <input type="checkbox"/> Meditação |
| <input type="checkbox"/> Musicoterapia | <input type="checkbox"/> Naturopatia |
| <input type="checkbox"/> Osteopatia | <input type="checkbox"/> Ozonoterapia |
| <input type="checkbox"/> Quiropraxia | <input type="checkbox"/> Reflexoterapia |
| <input type="checkbox"/> Reiki | <input type="checkbox"/> Shantala |
| <input type="checkbox"/> Terapia Comunitária Integrativa | <input type="checkbox"/> Termalismo |
| <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Nenhuma |

9. Durante a graduação qual dessas PICS você já praticou?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acupuntura | <input type="checkbox"/> Antroposofia |
| <input type="checkbox"/> Apiterapia | <input type="checkbox"/> Aromaterapia |
| <input type="checkbox"/> Arteterapia | <input type="checkbox"/> Ayurveda |
| <input type="checkbox"/> Bioenergética | <input type="checkbox"/> Biodança |
| <input type="checkbox"/> Constelação Familiar | <input type="checkbox"/> Cromoterapia |
| <input type="checkbox"/> Dança circular | <input type="checkbox"/> Fitoterapia |
| <input type="checkbox"/> Florais | <input type="checkbox"/> Geoterapia |
| <input type="checkbox"/> Hipnoterapia | <input type="checkbox"/> Homeopatia |
| <input type="checkbox"/> Imposição das mãos | <input type="checkbox"/> Meditação |
| <input type="checkbox"/> Musicoterapia | <input type="checkbox"/> Naturopatia |
| <input type="checkbox"/> Osteopatia | <input type="checkbox"/> Ozonoterapia |
| <input type="checkbox"/> Quiropraxia | <input type="checkbox"/> Reflexoterapia |
| <input type="checkbox"/> Reiki | <input type="checkbox"/> Shantala |
| <input type="checkbox"/> Terapia Comunitária Integrativa | <input type="checkbox"/> Termalismo |
| <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Nenhuma |

10. Depois que praticou você obteve um melhor rendimento?

- Sim Não Nunca pratiquei

11. Observou melhora em quais aspectos?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Appetite | <input type="checkbox"/> Sono |
| <input type="checkbox"/> Produtividade/desempenho | <input type="checkbox"/> Concentração |
| <input type="checkbox"/> Memória | <input type="checkbox"/> Calma/tranquilidade |
| <input type="checkbox"/> Autoestima | <input type="checkbox"/> Não observei melhoras |

Nunca pratiquei

12. Por quanto tempo fez uso das PICS?

- 1-2 meses 3-6 meses 6-9 meses
 9-12 meses + de 12 meses Nunca fiz uso

13. Você sabe onde ter acesso a essas PICS?

- Sim Não

14. Por qual meio você fez uso dessas práticas?

- Via remota Ofertado pelo SUS
 Particular Nunca Pratiquei

15. Você é a favor de uma terapia não medicamentosa que ajudasse a aliviar os sintomas de ansiedade e depressão?

- Sim Não

16. Você acha importante a orientação farmacêutica na utilização das PICS?

- Sim Não Talvez