

**CONHECIMENTO E USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E SINTOMAS  
PSICOLÓGICOS DE ALUNOS DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM****KNOWLEDGE AND USE OF INTEGRATIVE PRACTICES AND  
PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS****CONOCIMIENTO Y USO DE PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y SÍNTOMAS  
PSICOLÓGICOS DE ESTUDIANTES DE GRADO EN ENFERMERÍA**

Raquel Valente de Souza<sup>1</sup>, Gabrielli Sousa dos Santos<sup>2</sup>, Marcella Cecilio de Almeida<sup>3</sup>,  
Adriana Cristina Nicolussi<sup>4</sup>

**Como citar este artigo:** Conhecimento e uso de práticas integrativas e sintomas psicológicos de alunos de graduação em enfermagem. Rev Enferm Atenção Saúde [Internet]. 2025 [acesso: \_\_\_\_]; 14(1): e202562. DOI: <https://doi.org/10.18554/reas.v14i1.6843>

**RESUMO**

**Objetivo:** Avaliar o conhecimento e uso de práticas integrativas e complementares e presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em alunos de graduação em Enfermagem. **Método:** estudo descritivo exploratório, com alunos de ambos os gêneros, com 18 anos ou mais, matriculados no curso de Enfermagem de uma universidade federal de Minas Gerais. Utilizou-se *Google Forms*<sup>®</sup> e *Depression, Anxiety and Stress Scale-21*. Os dados foram analisados pelo *software* PSPP<sup>®</sup> e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** Quarenta alunos participaram, muitos conheciam, mas poucos usavam práticas integrativas antes da pandemia, vários buscaram o tema durante a mesma e alguns começaram a utilizá-las. A maioria estava em grau normal ou leve, contudo, houve relatos de alunos como graves e extremamente graves para depressão, ansiedade e estresse. **Conclusão:** o uso de práticas integrativas deve ser incentivado visando reduzir estes sintomas e melhorar a saúde mental dos alunos de graduação em enfermagem.

**Descritores:** Terapias Complementares; Estudantes de Enfermagem; Depressão; Ansiedade; Estresse Psicológico.

<sup>1</sup> Graduanda de Enfermagem da UFTM. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. <https://orcid.org/0000-0003-2581-234X>

<sup>2</sup> Graduanda de Enfermagem da UFTM. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. <https://orcid.org/0009-0005-8673-077X>

<sup>3</sup> Graduanda de Enfermagem da UFTM. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. <https://orcid.org/0000-0002-6287-2117>

<sup>4</sup> Enfermeira, Mestre em Enfermagem Fundamental, Doutora em Ciências. Professor Adjunto do Departamento de Enfermagem na Assistência Hospitalar (DEAH) da UFTM. Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba/MG. <https://orcid.org/0000-0001-5600-7533>

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the knowledge and use of integrative and complementary practices and the presence of symptoms of depression, anxiety and stress in undergraduate nursing students. **Method:** An exploratory descriptive study, with students of both genders, aged 18 years or over, enrolled in the Nursing course at a federal university in Minas Gerais. Google Forms® and Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 were used. The data were analyzed using the PSPP® software and approved by the Research Ethics Committee. **Results:** Forty students participated, many were familiar with, but few used integrative practices before the pandemic, several sought out the topic during it and some started using them. The majority were normal or mild, however, there were reports of students with severe and extremely severe depression, anxiety, and stress. **Conclusion:** the use of integrative practices should be encouraged to reduce these symptoms and improve the mental health of undergraduate nursing students.

**Descriptors:** Complementary Therapies; Nursing Students; Depression; Anxiety; Stress, Psychological.

## RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar el conocimiento y uso de las prácticas integradoras y complementarias y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de pregrado en Enfermería. **Método:** estudio descriptivo exploratorio, con estudiantes de ambos géneros, de 18 años o más, matriculados en el curso de Enfermería de una universidad federal de Minas Gerais. Se utilizaron *Google Forms®* y *Depression, Anxiety and Stress Scale-21*. Los datos fueron analizados mediante el software PSPP® y aprobados por el Comité de Ética en Investigación. **Resultados:** Cuarenta estudiantes participaron, muchos conocían, pero pocos las usaban prácticas integradoras antes de la pandemia, varios buscaron información sobre el tema durante la misma y algunos comenzaron a utilizarlas. La mayoría presentaba síntomas normales o leves, sin embargo, algunos informaron tener síntomas graves o extremadamente graves de depresión, ansiedad y estrés. **Conclusión:** se debe fomentar el uso de prácticas integradoras para reducir estos síntomas y mejorar la salud mental de los estudiantes de graduación en enfermería.

**Descriptores:** Terapias complementarias; Estudiantes de Enfermería; Depresión; Ansiedad; Estrés Psicológico.

## INTRODUÇÃO

Com toda a pressão do mercado de trabalho e a vontade dos estudantes em profissionalizar-se, é possível perceber como os alunos de graduação são afetados psicologicamente. Fatores como privação do sono gerado por cargas horárias extensas, relacionamentos insatisfatórios com familiares, amigos, colegas de turma e professores, falta de tempo para momentos de lazer ou para realizar cuidados pessoais,

como atividades físicas, apresentam prevalência em pesquisa feita com alunos de áreas de saúde.<sup>1</sup>

Os alunos de enfermagem enfrentam fortes cobranças no decorrer do curso, sendo uma delas, a permanência no ensino superior, principalmente quando a renda familiar é inferior a quatro salários mínimos e estes alunos moram longe da família, no qual os alunos precisam buscar por bolsas em projetos de pesquisa, monitoria, extensão,

além de outros auxílios para conseguir custear os gastos universitários. Além disso, a insegurança quanto a formação profissional e as expectativas relacionadas ao mercado de trabalho e responsabilidade profissional também são consideradas fatores muito estressantes.<sup>2</sup>

Ainda na graduação em enfermagem, são considerados como fatores desencadeantes de estresse: estágios, práticas hospitalares, realização de procedimentos técnicos, uso de novas tecnologias e equipamentos, a supervisão constante por professores, o sistema de avaliação prática, relações estabelecidas com os pacientes, a expectativa dos professores quanto ao desempenho acadêmico e a própria dinâmica hospitalar. Esses fatores podem ainda dificultar a aprendizagem, gerar erros, falta ou dificuldade de concentração<sup>2</sup> e até desencadear outros problemas psicológicos como ansiedade e depressão.

Além disso, a pandemia do *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), iniciada em março de 2020, se mostrou um fator causador de novos transtornos psicológicos ou agravante daqueles transtornos já existentes. Os períodos em que as aulas precisaram ser interrompidas, o medo da doença, a insegurança do futuro, o luto, a instabilidade financeira, mostraram seu impacto na vida dos alunos, sendo

responsável por ocasionar depressão, ansiedade e estresse.<sup>3</sup>

Estudo multicêntrico, realizado com alunos de enfermagem de duas instituições particulares da Colômbia e uma pública da Espanha, encontrou que a maioria dos alunos (61,9%) teve sua saúde mental afetada durante a pandemia, apresentando dificuldades pessoais (69,8%), acadêmicas (54,6%) e econômicas (52,6%) e sintomas de estresse pós-traumático (44,4%), e sugere que estratégias sistemáticas, contínuas e abrangentes sejam implementadas pelas instituições de ensino.<sup>4</sup>

Estratégias que podem ser utilizadas são as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pois utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças, além de poder ser usado como tratamento em conjunto com a medicina convencional. Mesmo que nos países desenvolvidos, ou em desenvolvimento, a medicina ocidental seja predominante, o uso de PICS tem aumentado em grandes proporções.<sup>5</sup>

O Brasil, hoje é considerado um país de referência mundial no uso de PICS, que passou a ter seu uso estabelecido em 2006 através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), com o intuito de garantir a integralidade nos serviços de saúde, ofertando práticas como:

acupuntura, aromaterapia, arteterapia, meditação, musicoterapia, terapia dos florais, yoga e outras, totalizando 29 terapias, proporcionadas de forma integral e gratuita na Atenção Primária a Saúde (APS), principal porta de entrada para o SUS.<sup>5-6</sup>

As PICS estão consolidadas no Brasil a mais de uma década através da sua implementação no SUS, porém o seu conhecimento e uso pela população ainda é deficiente. A carência de estudos sobre a eficácia das PICS e a baixa adesão da sua utilização por profissionais, estão entre os fatores responsáveis por esse escasso uso e conhecimento pela população. A baixa adesão por profissionais está relacionada à falta de conhecimento acerca das PICS, assim como a falta de prática para o manejo da mesma<sup>6</sup>, portanto é importante disseminar o conhecimento a alunos de graduação em enfermagem, por serem futuros profissionais da saúde que poderão se qualificar e incorporar as PICS na sua assistência.

Visando minimizar a ansiedade e o estresse em alunos de uma universidade gaúcha, como estratégia promotora de saúde, foi desenvolvida uma pesquisa usando a meditação *mindfulness* que promoveu mudanças positivas na vida dos alunos, como o autoconhecimento e bem-estar, além de proporcionar aumento da concentração, do foco nos estudos e da qualidade do sono.<sup>7</sup>

Sabendo da importância do aprofundamento no conhecimento sobre PICS e como os alunos são afetados pela graduação, podendo apresentar depressão, ansiedade e estresse, o estudo pretende avaliar o conhecimento e uso dos alunos de enfermagem acerca das PICS, contribuindo assim para a disseminação do conhecimento e avanço científico.

Diante disso, o objetivo deste estudo é avaliar o conhecimento e uso de práticas integrativas e complementares e a presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em alunos de graduação em Enfermagem.

## MÉTODO

Estudo descritivo exploratório, com abordagem quantitativa. Escolheu-se a abordagem quantitativa de pesquisa por se tratar de um projeto com hipóteses específicas e bem delimitadas. O estudo propõe um tema pouco abordado, onde muitas pesquisas podem ser desenvolvidas sobre ele, com chances de novas perspectivas, caracterizando-o como um estudo exploratório. Este estudo traz descrições detalhadas acerca de seu tema, traçando as características e os perfis de pessoas e grupos envolvidos na pesquisa, a fim de descobrir e pressupor como o perfil do grupo selecionado e o tema se correlacionam, caracterizando-o como um estudo de alcance descritivo.<sup>8</sup>

O estudo foi realizado em uma universidade federal do estado de Minas Gerais, com alunos de graduação em Enfermagem em janeiro de 2023, período letivo nesta universidade, no qual haviam 284 alunos matriculados desde o primeiro até o décimo período. Os critérios de inclusão foram: alunos de ambos os gêneros, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados no curso de Enfermagem da referida universidade.

A população foi convidada através de mensagens *online* via *WhatsApp*<sup>®</sup>, no qual os pesquisadores assistentes enviavam aos representantes de turma do primeiro ao décimo período e estes representantes compartilhavam nos grupos de *WhatsApp*<sup>®</sup> de seu respectivo período, o qual era disponibilizado *link* de acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e explicado os objetivos do estudo. Foi realizado amostragem de conveniência, ou seja, aqueles que aceitassem participar, eram direcionados ao questionário gerado pelo *Google Forms*<sup>®</sup>, o que possibilitou que os alunos o respondessem com privacidade, sendo acessado por celular, *tablet* ou computador, conectados a internet, no momento mais oportuno a eles.

O formulário utilizado foi previamente construído e validado em pesquisas anteriores para coleta de dados sociodemográficos, contendo questões, tais como: como idade, gênero, cor auto relatada,

com quem reside, renda familiar mensal, ano de ingresso/período cursado, religião, presença de patologias e/ou comorbidades e sobre o conhecimento e uso de PICS.

Para a avaliação de depressão, ansiedade e estresse foi utilizada a escala *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21)<sup>9</sup>, composto por 21 itens na qual os sujeitos indicam o grau em que experimentaram cada um dos sintomas descritos em cada uma, durante a semana anterior, do tipo *likert* de quatro pontos, entre 0 (não se aplica) a 3 (aplica-se muito a mim ou a maior parte do tempo). Cada subescala (depressão, ansiedade e estresse) é formada por sete itens, cuja pontuação é a somatória dos respectivos itens multiplicado por dois, contendo notas de corte que indicam a intensidade normal, leve, moderado, grave e extremamente grave.

Os dados coletados foram transmutados para uma planilha eletrônica no *Excel*<sup>®</sup>. A análise dos dados foi realizada por meio de estatísticas descritivas, onde as variáveis categóricas foram analisadas empregando medidas de frequências absolutas e relativas, utilizando o *software* PSPP<sup>®</sup>, um aplicativo gratuito usado para análise estatística de dados amostrados.

O estudo foi realizado seguindo os preceitos estabelecidos pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovado pelo Comitê de Ética e

Pesquisa (CEP) da instituição proponente, parecer n. 5.824.186.

## RESULTADOS

O total de 40 alunos respondeu ao formulário, com média de idade de 23,77 anos, sendo a mínima 18 e a máxima 46

anos. Predominaram alunos do gênero feminino, brancos, solteiros, que residiam com até três pessoas (incluindo a si próprio), com renda mensal familiar de um a três salários mínimos e católicos, conforme mostra Tabela 1.

**Tabela 1** – Características sociodemográficas da amostra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

VARIÁVEIS	CARACTERÍSTICAS	n (%)
<b>Gênero</b>	Feminino	35 (87,50)
	Masculino	3 (7,50)
	Não binário	1 (2,50)
	Outro	1 (2,50)
<b>Cor autodeclarada</b>	Branco	25 (62,50)
	Pardo	12 (30,00)
	Negro	3 (7,50)
	Outro	1 (2,50)
<b>Estado civil</b>	Solteiro	37 (92,50)
	Casado - União Estável	2 (5,00)
	Outro	1 (2,50)
<b>Quantidade de pessoas que moram junto (incluindo a si próprio)</b>	1	7 (17,50)
	2	10 (25,00)
	3	9 (22,50)
	4	10 (25,00)
	5	3 (7,50)
	6	1 (2,50)
<b>Está trabalhando</b>	Não	35 (87,50)
	Sim	5 (12,50)
<b>Renda Mensal Familiar</b>	Até 1 salário mínimo (SM)	6 (15,00)
	Acima de 1 até 3 SM	17 (42,50)
	Acima de 3 até 5 SM	11 (27,50)
	Acima de 5 SM	6 (15,00)
<b>Religião</b>	Católica	19 (47,50)
	Espírita	10 (25,00)
	Outra	8 (20,00)
	Ateu	2 (5,00)
	Evangélica	1 (2,50)
<b>Praticante</b>	Sim	22 (55,00)
	Não	18 (45,00)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

A Tabela 2 apresenta dados clínicos da amostra. A maioria dos alunos não tinha doenças diagnosticadas e não havia recebido tratamento farmacológico ou não farmacológico.

**Tabela 2** – Características clínicas da amostra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

VARIÁVEIS	CARACTERÍSTICAS	n (%)
<b>Possui doença diagnosticada</b>	Não	25 (62,50)
	Sim	15 (37,50)
<b>Quais doenças</b>	Não possui	25 (62,50)
	Doença psicológica/mental	10 (25,00)
	Doença física e psicológica/mental	3 (7,50)
	Doença física	2 (5,00)
<b>Tratamento farmacológico</b>	Não	29 (72,50)
	Sim	11 (27,50)
<b>Tratamento não farmacológico</b>	Não	36 (90,00)
	Sim	4 (10,00)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Em relação ao período cursado pelos participantes, considerando que o curso de Enfermagem da referida universidade possui 10 períodos, os dados mostram que a maioria dos alunos estava no 7º período do curso de enfermagem, seguida pelo 10º período, contendo 12 e 10 alunos respectivamente; cinco alunos estavam no 6º período, três alunos no 4º e 9º períodos cada; dois alunos no 1º e 5º períodos cada; e um aluno no 2º e 3º período cada.

Os dados da Tabela 3 estão relacionados ao conhecimento e uso de PICS antes, durante e após a pandemia, bem como seus efeitos e recomendações. A maioria dos alunos não tinha conhecimento e tão pouco havia cursado conteúdo relacionado às PICS antes da pandemia, mas um número significativo de alunos iniciou a prática de PICS durante ou após a pandemia. A maioria notou melhora com o uso de PICS e as recomendaria para outras pessoas.

**Tabela 3** –Dados acerca do conhecimento e uso das PICS da amostra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

VARIÁVEIS	CARACTERÍSTICAS	n (%)
<b>Cursou PICS antes da pandemia</b>	Não	35(87,50)
	Sim - disciplina eletiva/ optativa	3 (7,50)
	Sim - projeto de ensino, pesquisa, extensão e/ou liga acadêmica	2 (5,00)
<b>Cursou PICS durante ou após a pandemia</b>	Não	17 (42,50)
	Sim - projeto de ensino, pesquisa, extensão e/ou liga acadêmica	11 (27,50)
	Sim - disciplina eletiva/ optativa	9 (22,50)
	Sim - curso e/ou evento científico	3 (7,50)
<b>Conhecia PICS antes da pandemia</b>	Sim	35 (87,50)
	Não	5 (12,50)
<b>Praticava PICS antes da pandemia</b>	Não	22 (55,00)
	Sim	18 (45,00)
<b>Iniciou prática de PICS durante a pandemia</b>	Não	30 (75,00)
	Sim	10 (25,00)
<b>Iniciou prática de PICS após retorno presencial</b>	Não	28 (70,00)
	Sim	12 (30,00)
<b>Notou melhora com o uso de PICS</b>	Nunca pratiquei	22 (55,00)
	Sim	18 (45,00)
<b>Notou efeito indesejado com o uso de PICS</b>	Nunca pratiquei	22 (55,00)
	Não	18 (45,00)
<b>Recomendaria PICS</b>	Sim	38 (95,00)
	Não	2 (5,00)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Conforme exibe a Tabela 4, as cinco PICS mais conhecidas pelos participantes antes da pandemia foram acupuntura, fitoterapia, yoga, massagem e meditação; as cinco mais praticadas antes da pandemia foram homeopatia, acupuntura, terapia de

florais (florais de Bach), fitoterapia e massagem. Durante a pandemia foram meditação, yoga, fitoterapia, homeopatia e musicoterapia, enquanto que após o retorno das aulas e atividades presenciais foram yoga, aromaterapia e musicoterapia.



**Tabela 4** – Dados acerca de PICS conhecidas e praticadas pela amostra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

PICS	Conhecidas antes da pandemia n (%)	Praticadas antes da pandemia n (%)	Praticadas durante a pandemia n (%)	Praticadas após retorno presencial n (%)
Acupuntura	37 (92,50)	7 (17,50)	2 (5,00)	0 (0,00)
Fitoterapia	34 (85,00)	6 (15,00)	3 (7,50)	2 (5,00)
Yoga	34 (85,00)	2 (5,00)	5 (12,50)	6 (15,00)
Massagem	34 (85,00)	5 (12,50)	1 (2,50)	2 (5,00)
Meditação	33 (82,50)	3 (7,50)	9 (22,50)	1 (2,50)
Homeopatia	30 (75,00)	9 (22,50)	3 (7,50)	2 (5,00)
Reiki	24 (60,00)	2 (5,00)	2 (5,00)	2 (5,00)
Quiropraxia	22 (55,00)	2 (5,00)	0 (0,00)	1 (2,50)
Aromaterapia	20 (50,00)	2 (5,00)	2 (5,00)	3 (7,50)
Shantala	19 (47,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Musicoterapia	19 (47,50)	4 (10,00)	3 (7,50)	3 (7,50)
Terapia de Flores	18 (45,00)	7 (17,50)	1 (2,50)	2 (5,00)
Hipnoterapia	15 (37,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Arteterapia	13 (32,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Relaxamento	13 (32,50)	1 (2,50)	1 (2,50)	0 (0,00)
Ozonioterapia	12 (30,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Hidroterapia	11 (27,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Cromoterapia	11 (27,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	1 (2,50)
Dança Circular	10 (25,00)	1 (2,50)	1 (2,50)	0 (0,00)
Constelação Familiar	10 (25,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Ho'oponopono	10 (25,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	1 (2,50)
Imagem Guiada	5 (12,50)	0 (0,00)	1 (2,50)	0 (0,00)
Reflexologia	4 (10,00)	0 (0,00)	1 (2,50)	1 (2,50)
Imposição das mãos	4 (10,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	1 (2,50)
Outras	11 (27,50)	2 (5,00)	0 (0,00)	3 (7,50)
Não conhecia/ não praticou	1 (2,50)	22 (55,00)	24 (60,00)	22 (55,00)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

A Tabela 5 apresenta os dados referentes a presença de possíveis sintomas de depressão, ansiedade e estresse apresentado pelos alunos de acordo com o ponto de corte do DASS-21. Na amostra analisada, 40%, 40% e 55% dos alunos

estavam dentro da categorial normal para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente; sendo também encontrado 7,5%, 25% e 10% na categoria extremamente grave para as mesmas três variáveis, respectivamente.

**Tabela 5** - Frequência e porcentagem da amostra (n=40) de acordo com o ponto de corte do DASS-21. Minas Gerais, Brasil, 2023.

	<b>Depressão</b>	<b>Depressão</b>	<b>Ansiedade</b>	<b>Ansiedade</b>	<b>Estresse</b>	<b>Estresse</b>
	Pontos de	n (%)	Pontos de	n (%)	Pontos	n (%)
	corte		corte		de corte	
<b>Normal</b>	0-9	16 (40,0)	0-7	16 (40,0)	0-14	22 (55,0)
<b>Leve</b>	10-13	3 (7,5)	8-9	5 (12,5)	15-18	2 (5,0)
<b>Moderado</b>	14-20	9 (22,5)	10-14	7 (17,5)	19-25	6 (15,0)
<b>Grave</b>	21-27	9 (22,5)	15-19	2 (5,0)	26-33	6 (15,0)
<b>Extremamente</b>						
<b>Grave</b>	28-42	3 (7,5)	20-42	10 (25,0)	34-42	4 (10,0)

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

## DISCUSSÃO

O perfil sociodemográfico dos alunos da presente investigação corrobora estudo que encontrou predominância da faixa etária entre 18 e 64 anos em uma universidade privada de Curitiba – PR<sup>10</sup>, contudo em uma universidade pública do interior de São Paulo, foi observado mudança do perfil, com um maior ingresso de alunos de 18 a 24 anos.<sup>11</sup>

Em relação ao gênero, colaborando com os resultados desta pesquisa, a literatura revela o predomínio do gênero feminino, o estudo desenvolvido em Curitiba registrou 79,3% de mulheres matriculadas nos cursos de áreas da Saúde<sup>10</sup>, e em Ribeirão Preto – SP, em dez anos analisados (2006 a 2015), houve uma média de 82,6% de ingressantes do sexo feminino.<sup>11</sup>

Segundo o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) no Brasil, no ano de

2021 a Enfermagem contava com 2.540.715 profissionais, incluindo técnicos, auxiliares e enfermeiros; destes, 85% são mulheres.<sup>12</sup> A Enfermagem ainda é vista como uma profissão feminina por ser uma profissão que traz o cuidar como seu principal norte, cuidar este que ainda é visto como algo maternal, instintivo, feminino, e não como um saber científico, o cuidado baseado em evidência como de fato passou a ser. O peso histórico é carregado até os dias de hoje e podem ser percebidos pelo número de mulheres presentes na profissão.<sup>13</sup>

Em relação à cor da pele, os dados corroboram o estudo realizado em Ribeirão Preto<sup>11</sup>, que no período de 2006 a 2015, a maioria dos alunos ingressantes era autodeclarados brancos, ainda mostrou que o número de calouros amarelos, indígenas, pardos e pretos era pouco ou inexistente, e atualmente, ambas as instituições adotam

uma política de cotas raciais, visando ampliar a inclusão.

Com relação a residência e renda familiar, estudo com alunos de 1º, 2º e 3º períodos de uma universidade brasileira e de uma portuguesa, encontrou que a maioria morava com amigos, em apartamento/casa pago pela família, eram capazes de arcar com suas despesas através de bolsas de estudos e se consideram classe média no nível socioeconômico.<sup>14</sup>

Sobre o conhecimento e uso de PICS, resultados de uma pesquisa desenvolvida em uma Instituição Federal de Ensino Superior mostraram que mais da metade dos alunos (64,7%) desconheciam a PNPIC no SUS, então realizaram um minicurso para aumentar o conhecimento sobre as PICS existentes e após a realização do minicurso, foi perceptível a aprendizagem dos alunos, no qual todos informaram conhecer alguma terapia<sup>15</sup>, demonstrando a importância destas atividades extracurriculares para ampliação de conhecimentos.

Estudo realizado com estudantes de Enfermagem do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES/UNITA), no município de Caruaru (PE), promoveu a aplicação didática para a construção de habilidades e competências no uso das PICS, apresentando um material teórico prático, onde alunos foram capazes de realizar a prática de PICS entre si, podendo comprovar os benefícios que elas causaram na

manutenção do equilíbrio entre corpo, mente e espírito, no final sugerem que o tema seja oferecido desde o início da graduação, para que o aluno possa aperfeiçoar os seus conhecimentos ao longo do curso.<sup>16</sup> Portanto, é importante que as universidades incluam a temática em disciplinas optativas, cursos, projetos e/ou eventos para proporcionar aos alunos uma formação integral, completa e humanizada que o conhecimento sobre as PICS pode oferecer.

Os alunos que praticaram alguma PIC relataram que obtiveram melhorias com seu uso em suas vidas, assim como não tiveram efeitos indesejados, colaborando estudo desenvolvido na Bahia<sup>17</sup> com estudantes universitários que relacionaram as PICS à ocorrência de benefícios à vida, à saúde e à manutenção ou alcance da qualidade de vida individual. Os alunos referiram acreditar na eficácia das PICS, considerando-as como ligadas à promoção, prevenção e recuperação da saúde. Contudo, apesar de eles estarem abertos a outras racionalidades médicas, ainda mostraram-se ligados ao modelo biomédico.<sup>17</sup>

Com relação aos sintomas psicológicos analisados pela DASS-21, observou-se que a maioria dos alunos estava nos níveis normal e leve, contudo uma pequena parcela estava nos níveis grave e extremamente grave, divergindo de um estudo realizado em Ribeirão Preto, que encontrou 26,8%, 15,8% e 20,7% de alunos

nos níveis normal e leve, e 41,5%, 53,7% e 31,7% de alunos no nível extremamente grave, para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente.<sup>18</sup> Diante desses resultados alarmantes, realizaram uma revisão integrativa com 40 artigos que usaram PICS para manejo destes sintomas, tendo encontrado efeitos positivos com a meditação *mindfulness*, musicoterapia, yoga, aromaterapia e outras; e sugerem que as instituições de ensino superior avaliem a melhor estratégia frente a sua realidade para promover a saúde mental dos alunos de enfermagem.<sup>18</sup>

Estudo desenvolvido com alunos de graduação em enfermagem em período de pandemia de COVID-19 mostrou que entre os 83 alunos que participaram da pesquisa, 79 (95%) relataram terem se sentido afetados mentalmente durante o período de isolamento social, tendo desenvolvido ansiedade, estresse e depressão durante este período, ou o agravamento de diagnósticos prévios, apresentando piora ou recaídas em transtornos do pânico, bipolar e alimentar. Dos 83 participantes, 52 (63%) relataram fazer uso de PICS, sendo a auriculoterapia a PIC mais praticada, e 48 (92%) alunos relataram obterem resultados positivos com as práticas.<sup>19</sup>

Em uma revisão integrativa sobre o uso de auriculoterapia no cuidado em saúde mental, mostrou o seu uso por 71 alunos de graduação em enfermagem, apresentando a

redução dos níveis de estresse de 45,39% destes alunos. Além disso, os achados mostram também a redução dos níveis de ansiedade e contribuição com a melhora dos distúrbios do sono em demais estudantes universitários.<sup>20</sup>

Os efeitos do Pilates realizado no solo foram avaliados em revisão integrativa, que detectou que os exercícios regulares proporcionam uma nova maneira de compreender o corpo e assimilar os benefícios da conexão corpo e mente, sendo uma estratégia poderosa no manejo tanto da depressão, quanto da ansiedade e estresse enfrentados pelos alunos, além de melhorar o humor e a qualidade de vida dos mesmos.<sup>21</sup>

Outra revisão integrativa acerca do uso de PICS por alunos de enfermagem, mostrou que as terapias mais utilizadas foram a musicoterapia e o *mindfulness*, buscando a redução da ansiedade e do estresse, identificaram como lacuna a falta de registros relatando o impacto do uso de PICS na vida de alunos. Acredita-se que maiores investigações acerca desse tema tragam mais discussões futuras, a possibilidade de um recurso não usual de cuidado entre si e de outros, trazendo também diferentes opções de assistência, que só é possível com o maior conhecimento das PICS.<sup>22</sup>

Além disso, atualmente vem ocorrendo um aumento do número de

profissionais capacitados e habilitados a trabalharem com estas práticas, à medida que as evidências científicas mostram cada vez mais os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e PICS.<sup>6</sup>

## CONCLUSÃO

Este estudo encontrou que alunos de graduação em enfermagem conheciam, mas poucos praticavam PICS antes da pandemia. Quanto a presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, observou-se que a maioria dos alunos estava em grau normal ou leve, de acordo com o instrumento avaliado, contudo, houve relatos de alunos como graves e extremamente graves, conforme o ponto de corte do instrumento.

Como limitações, destaca-se o reduzido número da amostra e de um único curso de enfermagem, não sendo possível realizar uma comparação entre os escores de depressão, ansiedade e estresse entre aqueles que praticam ou não PICS, além da dificuldade na adesão dos alunos em responder aos formulários on-line, o que impossibilita a generalização dos resultados.

Para ampliar o conhecimento e uso de PICS por alunos de enfermagem, sugere-se que os cursos de graduação proporcionem mais projetos, disciplinas optativas e seminários desde o início da graduação, que não somente elucide sobre sua política de implementação, mas que mostre, de fato,

quais são as PICS, como podem ser utilizadas, como podem ser ofertadas e os benefícios para a saúde, promovendo melhores condições de saúde física e mental tanto para alunos, quanto para seus futuros pacientes, considerando que os estudos comprovando cientificamente sua eficácia vem crescendo ao longo dos anos, podendo assim também colaborar com a disseminação de seu uso para melhora de sintomas de depressão, ansiedade e estresse nesta população.

## REFERÊNCIAS

1. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018;71(5):2298-2304. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.
2. Almeida CAPL, Silva LQ, Rocha FCV, et al. Fatores associados ao aparecimento do estresse em uma amostra de estudantes de enfermagem universitários. *SMAD Rev Eletr Saúde Mental Álcool Drog* [Internet]. 2018. 13(4):176-88. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v13i4p176-188>.
3. Sunde RM. Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. *PSI UNISC* [Internet]. 2021;5(2):33-46. DOI:10.17058/psiunisc.v5i2.16348.
4. Tiga-Loza DC, Pérez LBA, Ramírez-Cruz MA, Cordero RD. Factores relacionados com las alteraciones de la salud mental em estudiantes de enfermeira: um estúdio multicêntrico. *Rev Cuidarte* [Internet]. 2024; 15(2):e3296. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3296>
5. 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: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-971804>.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS). [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>.
7. Schuh LM, Cabral FB, Hildebrandt LM, Cosentino SF, Colomé ICS. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Rev Enferm UFSM*. [Internet]. 2021; 11(e9):1-21. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769243156>.
8. Sampieri RH, Collado CF, Lucio MPB. Metodologia de Pesquisa. 5ª ed. Porto Alegre: Penso [Internet]; 2013. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565848367/>. ISBN: 9788565848367.
9. Vignola, RCB; Tucci, AM. Adaptation and Validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *J Affect Disord*. [Internet]. 2014. 155:104-9. DOI: 10.1016/j.jad.2013.10.031.
10. Silva JOM da, Pereira Junior GA, Coelho ICM, Picharski GL, Zagonel IPS. Engajamento entre Estudantes do Ensino Superior nas Ciências da Saúde (Validação do Questionário Utrecht Work Engagement Scale (UWES-S) com Estudantes do Ensino Superior nas Ciências da Saúde). *Rev bras educ med* [Internet]. 2018Apr;42 (Rev. bras. educ. med., 2018 42(2)):15–25. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n2RB20170112>
11. Corrêa AK, Prebill GM, Ruiz JC, Souza MCB de M e, Santos RA dos. O Perfil do Aluno Ingressante em um Curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem de uma Instituição de Ensino Pública. *Educ rev* [Internet]. 2018;34 (Educ. rev., 2018 34). DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-4698185913>.
12. Conselho Federal de Enfermagem. É necessário olhar para quem mais precisa [Internet]. Brasília: COFEN; 2021. Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/e-necessario-olhar-para-quem-mais-precisa\\_90290.html](http://www.cofen.gov.br/e-necessario-olhar-para-quem-mais-precisa_90290.html).
13. Magalhães MDF. Estereótipos de gênero na enfermagem brasileira: história e perspectivas]. Araraquara: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"; [Internet]. 2021. 84 p. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/215485>
14. Fonseca RS, Escola J, Carvalho A, Loureiro A. O perfil sociodemográfico dos estudantes universitários: estudo descritivo-correlacional entre uma universidade portuguesa e brasileira. *Educ Foco*. [Internet]. 2019;23(1):341-366. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/edufoco/article/view/26040>. DOI: <https://doi.org/10.34019/2447-5246.2019.v23.26040>
15. Damasceno CMD, Dantas MGB, Lima-Saraiva SRG, Teles RBA, Faria MD, Almeida JRGS. Avaliação do conhecimento de estudantes universitários sobre medicina alternativa. *Rev Baiana Saúde Pública* [Internet]. 2016 [citado 10 mai 2023]; 40(2):289-297. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2016.v40.n2.a1989>
16. Calado RSF, Silva AAA, Oliveira DAL, et al. Ensino das práticas integrativas e complementares na formação em enfermagem. *Rev Enferm UFPE* [Internet]. 2019 [citado em 04 mar 2023]; 13(1):261-267. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i1a237094p261-267-2019>.
17. Coelho MTAD, Carvalho VP, Porcino C. Representações sociais de doença, usos e significados atribuídos às Práticas Integrativas e Complementares por universitários. *Saude Debate* [Internet]. 2019 [citado 10 mai 2023]; 43(122):848-862. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912215>

18. Mendonça GA. Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem e intervenções para manejo [dissertação]. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto; 2020 [citado 09 dez 2024]. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.22.2020.tde-17032021-104041>
19. Martins GS. Práticas integrativas e complementares para o enfrentamento da pandemia de COVID-19: estudo qualitativo. [TCC]. Santa Catarina, SC: Universidade Federal de Santa Catarina; 2022. 78p.
20. Cunha JHS, Santana LS, Silva DR, et al. A utilização da auriculoterapia no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. Rev Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social [Internet]. 2021. 10(1):156-170. DOI: <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v10i1.5074>.
21. Nogueira AL, Oliveira RA, Nicolussi AC. O método Pilates sobre a saúde mental de estudantes: revisão integrativa. Contribuciones a Las Ciencias Sociales [Internet]. 2023; 16(10):19801-15. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.16n.10-068>
22. Silva NCM, Costa ADMJ, Nascimento LS, Nunciaroni AT. Aplicação de práticas integrativas e complementares em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura. Glob Acad Nurs. [Internet]. 2022; 3(4):e 308. DOI: <https://dx.doi.org/10.5935/26755602.20200308>.

RECEBIDO: 10/05/23

APROVADO: 12/12/24

PUBLICADO: 03/2025