

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO

Anderson Daniel Machado de Jesus Costa

**APLICAÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM
ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

RIO DE JANEIRO
2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO

Anderson Daniel Machado de Jesus Costa

**APLICAÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM
ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

*Trabalho de conclusão de curso apresentado como
método de avaliação final à disciplina de Seminários
de Pesquisa II, da Escola de Enfermagem Alfredo
Pinto, Universidade Federal do Estado do
Rio de Janeiro.*

Orientadora: Profa. Dra. Natália Chantal Magalhães da Silva

RIO DE JANEIRO
2021

APLICAÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

APLICACIÓN DE PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA

APPLICATION OF INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN NURSING STUDENTS: INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

RESUMO

Introdução: as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ampliam os olhares de forma holística para o ser humano. Tendo em vista as desordens que podem ser experienciadas por estudantes no decorrer do Curso de Enfermagem, elas podem atuar como potenciais estratégias de cuidado. **Objetivo:** identificar, na literatura científica, quais as PICS que vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem. **Metodologia:** revisão integrativa da literatura, realizada nas bases SciELO, LILACS, Medline e PubMed, durante os meses de outubro e dezembro de 2021, a partir da questão norteadora “Quais práticas integrativas e complementares vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem?”. **Resultados:** foram identificados 561 artigos; contudo, após análise seletiva e crítica, 16 artigos compuseram esta revisão. **Discussão:** Ansiedade e estresse aparecem como as principais finalidades do uso das terapias integrativas e complementares junto aos estudantes de enfermagem, tornando as PICS mecanismos de atenuação do período universitário. **Conclusão:** as PICS mais frequentemente aplicadas em estudantes de enfermagem, são: musicoterapia, meditação mindfulness, seguido dos florais e das técnicas da medicina tradicional chinesa.

RESUMEN

Introducción: Las Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud (PICS) amplían perspectivas de manera holística para el ser humano. Teniendo en cuenta los trastornos que pueden experimentar los estudiantes durante el Curso de Enfermería, estos pueden actuar como posibles estrategias de atención. **Objetivo:** identificar en la literatura científica qué PICS se han aplicado a estudiantes de enfermería.

Metodología: revisión integradora de la literatura, realizada en las bases de datos SciELO, LILACS, Medline y PubMed, durante los meses de octubre y diciembre de 2021, a partir de la pregunta orientadora “¿Qué prácticas integradoras y complementarias se han aplicado a los estudiantes de enfermería?”. **Resultados:** se identificaron 561 artículos; sin embargo, luego de un análisis selectivo y crítico, 16 artículos compusieron esta revisión. **Discusión:** La ansiedad y el estrés aparecen como los principales propósitos del uso de terapias integradoras y complementarias con estudiantes de enfermería, constituyendo los mecanismos PICS para mitigar el período universitario. **Conclusión:** los PICS aplicados con mayor frecuencia a los estudiantes de enfermería son: musicoterapia, meditación mindfulness, seguida de técnicas florales y de medicina tradicional china.

ABSTRACT

Introduction: Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) broaden perspectives in a holistic way for the human being. Considering the disorders that can be experienced by students during the Nursing Course, they can act as potential care strategies. **Objective:** to identify, in the scientific literature, which PICS have been applied to nursing students. **Methodology:** an integrative literature review, carried out in the SciELO, LILACS, Medline and PubMed databases, during the months of October and December 2021, based on the guiding question “What integrative and complementary practices have been applied to nursing students?”. **Results:** 561 articles were identified; however, after selective and critical analysis, 16 articles composed this review. **Discussion:** Anxiety and stress appear as the main purposes of using integrative and complementary therapies with nursing students, making the PICS mechanisms for mitigating the university period. **Conclusion:** the PICS most frequently applied to nursing students are: music therapy, mindfulness meditation, followed by floral and traditional Chinese medicine techniques.

INTRODUÇÃO

Enquanto graduando do Curso de Enfermagem, e mais especificamente durante uma disciplina optativa sobre saúde do idoso, desenvolvi interesse pelas práticas integrativas e complementares. Com esse despertar, e em conjunto com outros estudantes, fundamos a Liga Acadêmica de Práticas Integrativas e Complementares, a LAPICs. Tal iniciativa acadêmica, fundamentada nos eixos ensino, pesquisa e extensão, me proporcionou contato com algumas práticas e com profissionais especialistas e/ou capacitados na área, o que fomentou, ainda mais, o meu interesse na aplicação dessas no cenário da saúde.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), também conhecidas como terapias alternativas, não farmacológicas e não usuais/convencionais, ampliam os olhares de forma holística para o ser humano, contemplando questões físicas, psicológicas e sociais. Essas práticas podem ser utilizadas de forma isolada ou em conjunto, associadas às terapias convencionais, com a finalidade de potencializar o tratamento, promovendo a integralidade da assistência.¹

No ano de 2006, o governo federal aprovou a Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006, que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC).² Contudo, na referida Portaria, as práticas oferecidas pelo SUS eram restritas a técnicas da medicina tradicional chinesa, como acupuntura e fitoterapia. Em 2017 e 2018, a partir de outras normativas, o número de práticas incorporadas na PNPIC aumentou, com inserção da cromoterapia, ozonioterapia, meditação, shantala, dentre outras.³

Na enfermagem, a abordagem das PICS na área vem sofrendo reformulações ao longo dos anos. A partir da Resolução COFEN nº 197 de 1997⁴, considerou-se as terapias alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem. Legislações posteriores, com a intenção de regulamentar tais ações, apresentaram que, para ser considerado especialista, o profissional deveria concluir o curso, reconhecido pelo órgão regulamentador, com carga horária mínima de 360 horas⁵. Dentre outras normativas, a mais recente é a Resolução nº 581 de 2018, que

apresenta 12 PICS - fitoterapia, homeopatia, ortomolecular, terapia floral, reflexologia podal, reiki, yoga, toque terapêutico, musicoterapia, cromoterapia, hipnose e acupuntura - dentre 29 da PNPIC, como especialidades do Enfermeiro.⁶

Apesar do amparo legal pelo Conselho Superior, discussões acerca das PICS no curso de enfermagem ocorrem de forma primária; estando, geralmente, relacionadas às atividades formativas complementares, como palestras, cursos e disciplinas optativas.⁷ Todavia, Calado *et al.* refere que a inserção de conteúdos voltados para as PICS na grade curricular de enfermagem torna-se essencial diante da visão holística e de integralização requerida ao profissional.⁸

Alinhado a essas questões, estudos revelam que a formação em enfermagem, em certos casos, pode ser acompanhada de alguns desequilíbrios e transtornos.^{9,10} Um estudo junto à estudantes da área da saúde, evidenciou que graduandos de enfermagem possuem maior propensão a depressão, sendo este dado comumente associado ao fato de estarem diretamente com pacientes e lidarem frequentemente com dor, sofrimento e finitude da vida.⁹ Em outro estudo, os autores referem que a maioria dos estudantes de enfermagem, em algum momento, apresentam sinais e sintomas característicos de ansiedade.¹⁰

No entanto, Melo *et al.* apresenta que intervenções para promoção da saúde mental de estudantes de enfermagem, principalmente no que se refere ao fortalecimento das habilidades e diminuição de quadros de sofrimento ou desordens mentais, ainda são escassas.¹¹

Assim, tendo em vista as desordens que podem ser experienciadas por estudantes no decorrer do Curso de Enfermagem e visando fomentar discussões sobre PICS na área, **justifica-se** a realização de pesquisas que busquem caracterizar a aplicação das PICS nesta população.

Considera-se, portanto, como **objeto** desta pesquisa, a aplicação das PICS em estudantes de enfermagem; sendo o **objetivo** identificar, na literatura científica, quais as PICS que vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada seguindo-se as recomendações PRISMA.¹²

Este método de pesquisa sintetiza resultados de estudos de uma determinada temática, de maneira organizada.¹³

No desenvolvimento desta revisão, foram percorridas cinco etapas: elaboração da questão norteadora, busca na literatura, coleta de dados, análise dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e apresentação da síntese do conhecimento.¹⁴

Dessa forma, a partir da estratégia PICO – P: population (estudantes de enfermagem); I: intervention (práticas integrativas e complementares); C: control (-); e, O: outcomes (principais práticas integrativas e complementares aplicadas em estudantes de enfermagem), estabeleceu-se como questão norteadora: “Quais práticas integrativas e complementares vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem?”.

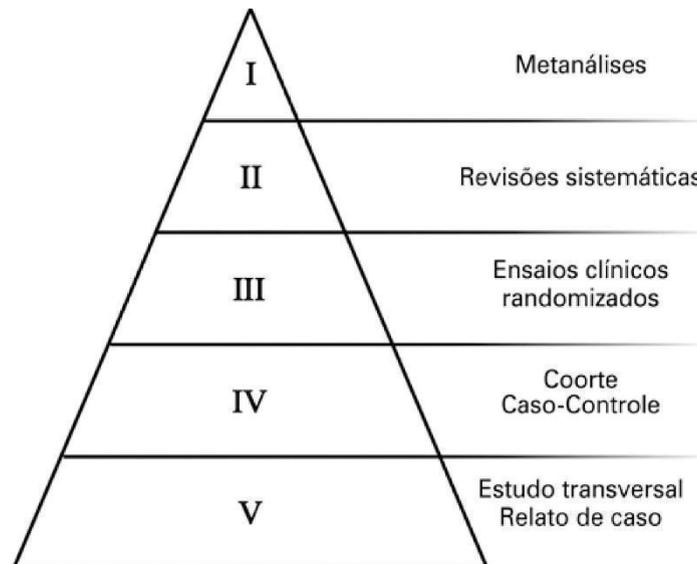
A busca foi realizada por pares de pesquisadores nas seguintes bases: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medline e PubMed, a partir dos descritores de assunto: “terapias complementares” e “estudantes de enfermagem”, cruzados com o operador booleano AND.

Como critérios de inclusão foram estabelecidos: artigos originais disponíveis gratuitamente na íntegra e publicados em português, inglês ou espanhol. Como critérios de exclusão foram considerados: textos de editoriais, revisões de literatura e reflexões. Informa-se que os artigos duplicados foram eliminados, sendo considerada a primeira base de dados onde foram encontrados.

A análise dos artigos encontrados também foi realizada por pares, na tentativa de diminuir interpretações subjetivas. Para extração dos dados e análise dos estudos, foi utilizado um formulário eletrônico com itens relacionados à identificação do artigo (título, autores, ano e local de publicação), às características gerais (objetivo, metodologia, resultados e conclusão) e às características específicas (PICS aplicadas em estudantes de enfermagem).

Para classificar o nível de evidência dos artigos encontrados, utilizou-se a figura da pirâmide proposta por Montagna, Zaia e Laporta, 2020¹⁵, considerando-se o topo como mais alto nível de evidência e a base como menor nível de evidência.

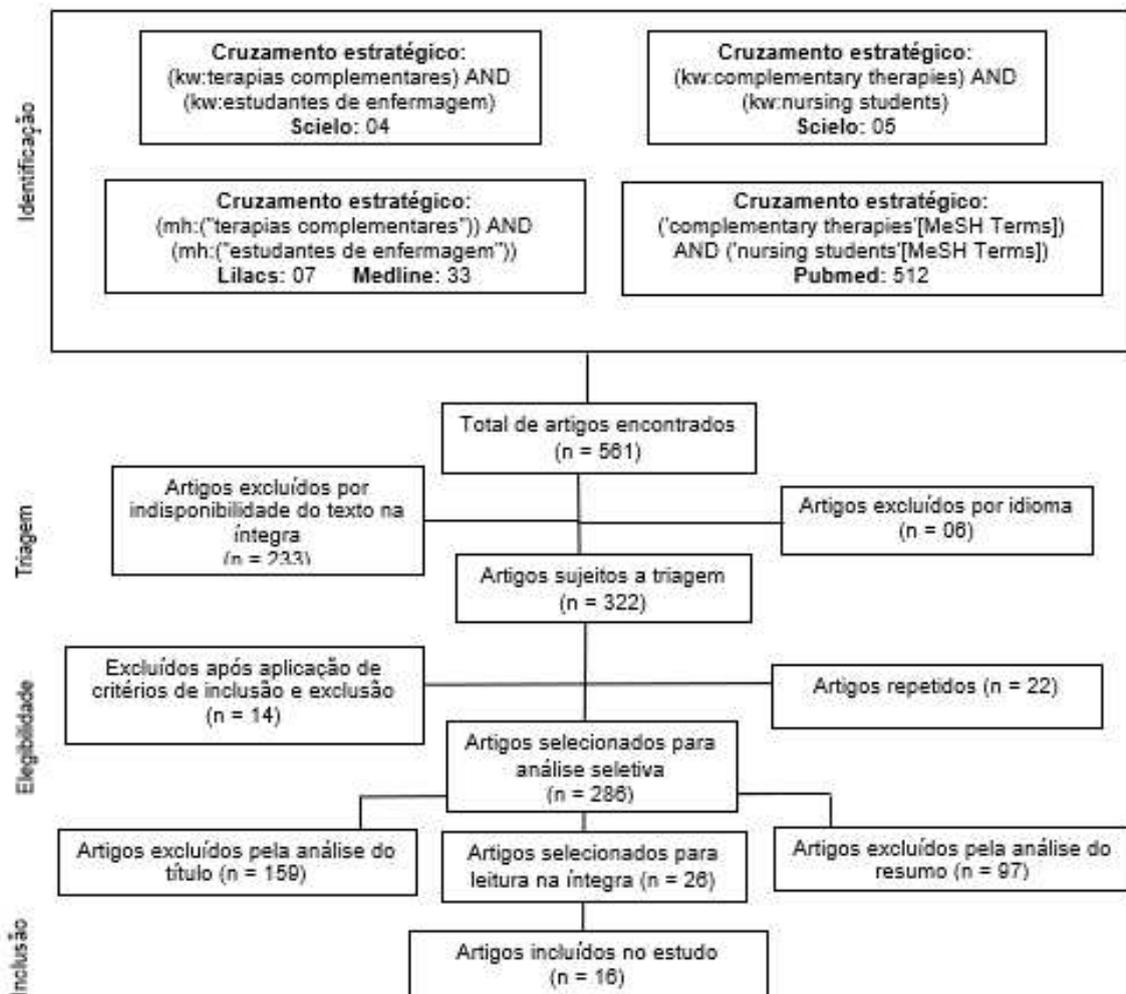
Figura 2: Pirâmide de evidência científica, Rio de Janeiro, RJ, 2021



Fonte: Montagna, Zaia e Laporta, 2020¹⁵

A partir da estratégia de busca específica para cada base de dados, 561 artigos foram identificados. Após a análise seletiva e crítica, 16 artigos foram considerados (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos, a partir das recomendações PRISMA, Rio de Janeiro, RJ, 2021.



Fonte: Dados dos autores

RESULTADOS

Dos 16 artigos desta revisão, 12 foram desenvolvidos no Ocidente e 4 no Oriente, cabendo destacar 4 estudos desenvolvidos no Brasil. Em relação ao ano de publicação, o artigo mais antigo data de 2002 e o mais recente, de 2021, sendo que 10 artigos foram publicados entre 2010 e 2020.

As principais características, de identificação e gerais, dos artigos são apresentadas no Quadro

1.

Quadro 1: Caracterização dos artigos que compuseram a revisão, Rio de Janeiro, RJ, 2021

Nº	Título	Autores	Base de Dados	Local	Ano	Metodologia/Tipo de Estudo	Nível de Evidência
01	Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem ¹⁶	Juliana Miyuki do Prado; Leonice Fumiko Sato Kurebayashi; Maria Júlia Paes da Silva	SciELO	Brasil	2012	Ensaio clínico randomizado controlado simples-cego	III
02	Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem ¹⁷	Mônica Martins Trovo; Maria Júlia Paes da Silva; Eliseth Ribeiro Leão	SciELO	Brasil	2003	Exploratório, descritivo e transversal	V
03	Percepção de Estudantes de Graduação em Enfermagem Acerca do Recebimento do Toque Terapêutico ¹⁸	Silvana Possani Medeiros; Aline Cristina Calçada de Oliveira; Diéssica Roggia Piexak; Larissa Lemos Silva; Adriane Maria Netto de Oliveira; Nerizane Cerutti Fornari	Lilacs	Brasil	2019	Estudo exploratório e descritivo	V
04	Terapias alternativas/complementares a visão do	Monica Martins Trovó; Maria Elúlia Paes da Silva	Lilacs	Brasil	2002	Estudo exploratório, descritivo, transversal	V

	graduando de enfermagem ¹⁹					e de campo.	
05	Exploring self-use, attitude and interest to study complementary and alternative medicine (CAM) among final year undergraduate medical, pharmacy and nursing students in Sierra Leone: a comparative study ²⁰	Peter Bai James; Abdulai Jawo Bah; Idrissa Momoh Kondorvoh	Medline	Serra Leoa	2016	Pesquisa transversal, descritiva e exploratória	V
06	The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea ²¹	Yune Sik Kang; So Young Choi; Eunjung Ryu	Pubmed	Coreia do Sul	2009	Estudo randomizado e controlado	III
07	The effect of moxibustion on alleviating menstrual pain in a population of young nursing	Jing Gao; Qib Wang; Shaoxiang Xian; Yue-mei Feng; Wei-xin Cao; Jing-yu Ye;	Pubmed	China	2015	Ensaio clínico duplo-cego randomizado de desenho cruzado	III

	students: A prospective randomized cross-over pilot study ²²	Qing-qing Zhang; Cai-lian Zou; Qing-guang Wu; Si-jun Liu					
08	Randomized crossover trial studying the effect of music on examination anxiety ²³	Hui-Ling Lai; Pin-Wen Chen; Chia-Jung Chen; Hui-Kuan Chang; Tai-Chu Peng; Fwu-Mei Chang	Pubmed	Taiwan	2008	Estudo cruzado e randomizado	III
09	The effect of music listening on the anxiety of nursing students during their first blood draw experience ²⁴	Serpil Ince; Kıvanç Çevik	Pubmed	Turquia	2017	Estudo experimental randomizado e controlado	III
10	Effect of music therapy on nursing students' first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study ²⁵	Gülcan Eyüboğlu; Zehra Göçmen Baykara; Nurcan Çalışkan; Evrım Eyikara; Nevin Doğan; Sinan Aydoğan; Burçin Uçaner Çifdalöz; Aslı Özyıldız; Ceyda Su Gündüz; Banu Cihan Erdoğan; Nefise Cevriye Sucu	Pubmed	Turquia	2021	Estudo qualitativo controlado randomizado simples-cego de padrão misto	III

		Çakmak; Neslihan Istek					
11	Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial ²⁶	Hae Kyoung Son; Wi-Young So; Myoungsu k Kim	Pubmed	Coreia do Sul	2019	Ensaio clínico duplo-cego, randomizado e controlado	III
12	Nursing Students' Attitudes and Use of Holistic Therapies for Stress Relief ²⁷	Elizabeth V. Kinchen; Victoria Loerzel	Pubmed	EUA	2018	Estudo qualitativo quase experimental de método misto	V
13	Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial ²⁸	Juana Inés Gallego-Gómez; Serafin Balanza; Jesús Leal-Llopias; Juan Antonio García-Méndez; José Oliva-Pérez; Javier Doménech-Tortosa; María Gómez-Gallego; Agustín Javier Simonelli-Muñoz; José Miguel Rivera-Caravaca	Pubmed	Espanha	2020	Ensaio clínico controlado randomizado	III

14	Effect of a Brief Seated Massage on Nursing Student Attitudes Toward Touch for Comfort Care ²⁹	Paul C. Turkeltaub; Edilma L. Yearwood; Erika Friedmann	Pubmed	EUA	2014	Estudo experimental	V
15	Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A descriptive study ³⁰	Kathleen C. Spadaro; Diane F. Hunker	Pubmed	EUA	2016	Estudo descritivo e exploratório	V
16	A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction ³¹	Shamini Jain; Shauna L. Shapiro; Summer Swanic; Scott C. Roesch; Paul J. Mills; Iris Bell; Gary E.R. Schwartz	Pubmed	EUA	2007	Estudo randomizado e controlado	III

Cabe destacar que 9 artigos possuíam nível de evidência III, por se tratarem de ensaios clínicos randomizados e controlados; os demais, foram classificados com nível de evidência V.

As PICS mais frequentemente identificadas foram a musicoterapia, seguida da meditação mindfulness e do uso de florais e técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC).

Quadro 2: PICS aplicadas em estudantes de enfermagem, finalidade e resultados alcançados, Rio de Janeiro, RJ, 2021.

Referência	PICS	Finalidade	Resultados alcançados
Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2012, v. 46, n. 5 [Accessed 7 December 2021] , pp. 1200-1206. Available from: < https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000500023 >. Epub 04 Dec 2012. ISSN 1980-220X. https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000500023 .	Auriculoterapia	Redução dos níveis de ansiedade	Ocorreu redução dos níveis de ansiedade após 8 sessões, 12 sessões e 15 dias após o término das aplicações no Grupo Auriculoterapia.
Trovo MM, Silva MJP, Leão ER. Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2003, v. 11, n. 4 [Acessado 24 Novembro 2021] , pp. 483-489. Disponível em:	Florais, Fitoterapia, Homeopatia, Acupuntura, massagem, shiatsu, hidroterapia, musicoterapia, reiki,	Melhoria na saúde, melhoria da tensão/ansiedade/d epressão/desânimo /sono, alívio de dores, relaxamento, bem-estar, melhora do estado	Sobre a eficácia do uso das terapias, 40% observaram resultados, contra 29%, além de 31% não terem respondido.

<p><https://doi.org/10.1590/S0104-11692003000400011>.</p>	<p>cromoterapia, yoga, nutrição e RPG</p>	<p>psicoespiritual, aumento do autocontrole e da autoconfiança.</p>	
<p>Medeiros SP, Oliveira ACC, Piexak DR, et al. Perception of Nursing Undergraduate Student About Receiving the Therapeutic Touch. Rev Fund Care Online.2019.11(n. esp):464-469. DOI: http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i2.464-469</p>	<p>Toque terapêutico</p>	<p>Auxílio na redução da dor, da sintomatologia de patologias, distúrbios de humor, padrão de sono, agitação e fadiga</p>	<p>Os participantes referem sentir-se com maior capacidade no “controle das situações estressantes da vida”, e de um “planejar-se melhor nos conflitos diários”, quer seja na família e/ou ambiente de trabalho. Além disso, “pensar antes de agir”, “ter mais tranquilidade em resolver questões conflitantes” e “adquirir maior maturidade”.</p>
<p>Trovó MM, Silva MJP. Terapias alternativas / complementares a visão do graduando de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2002, v. 36, n. 1 [Acessado 24 Novembro 2021] , pp. 80-87. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-6234200</p>	<p>Florais, Fitoterapia, Aromaterapia, Medicina Herbária, Acupuntura, Moxabustão, Massagem, Do-in, Shiatsu,</p>	<p>-</p>	<p>Entre os estudantes participantes da pesquisa, cerca de um terço faz uso das terapias, e foi possível observar a ausência do conteúdo dentro da graduação. A Prática mais conhecida e utilizada é a terapia com florais.</p>

<p>2000100012>. Epub 16 Dez 2008. ISSN 1980-220X. https://doi.org/10.1590/S0080-62342002000100012.</p>	<p>Homeopatia, Cromoterapia, Musicoterapia, Toque terapêutico, Reiki, Meditação, Cirurgia psíquica, Hipnose, Hidroterapia, Nutrição, Radiestesia, Yoga e Iridologia</p>		
<p>James PB, Bah AJ, Kondorvoh IM. Exploring self-use, attitude and interest to study complementary and alternative medicine (CAM) among final year undergraduate medical, pharmacy and nursing students in Sierra Leone: a comparative study. BMC Complement Altern Med 16, 121 (2016). https://doi.org/10.1186/s12906-016-1102-4</p>	<p>Fitoterapia e Massagem</p>	<p>-</p>	<p>Utilização menor entre o grupo de graduandos em enfermagem. As práticas mais utilizadas são aquelas com ervas, botânicos e suplementos.</p>
<p>Yune Sik Kang, So Young Choi, Eunjung Ryu. The effectiveness of a stress coping</p>	<p>Meditação Mindfulness</p>	<p>Estresse, ansiedade e depressão.</p>	<p>Houve redução do nível de estresse e ansiedade no</p>

<p>program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea, Nurse Education Today, Volume 29, Issue 5, 2009, Pages 538-543,ISSN 0260-6917,https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003.</p>			<p>grupo participante quando comparado ao grupo controle.</p>
<p>Ying Gao, Qi Wang, Shaoxiang Xian, Yue-mei Feng, Wei-xin Cao, Jing-yun Ye, Qing-qing Zhang, Cai-lian Zou, Qing-guang Wu, Si-jun Liu, The effect of moxibustion on alleviating menstrual pain in a population of young nursing students: A prospective randomized cross-over pilot study,Complementary Therapies in Medicine, Volume 23, Issue 6,2015,Pages 773-781,ISSN 0965-2299,https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.08.005."</p>	<p>Moxabustão</p>	<p>Dismenorreia.</p>	<p>Este estudo sugeriu que a moxabustão tem efeito no alívio dos sintomas menstruais em mulheres jovens de 20 anos com dores menstruais.</p>
<p>Hui-Ling Lai, Pin-Wen Chen, Chia-Jung Chen, Hui-Kuan Chang, Tai-Chu Peng, Fwu-Mei Chang, Randomized crossover trial studying the effect of music on examination anxiety, Nurse Education Today, Volume 28, Issue 8,2008,Pages 909-916,ISSN 0260-6917, https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.05.01</p>	<p>Musicoterapia</p>	<p>Ansiedade.</p>	<p>A música lenta apreciada pelos estudantes é capaz de melhorar o relaxamento dos alunos (aumentando a temperatura dos dedos e diminuindo a pulsação) e reduzir sua ansiedade.</p>

1.			
<p>- Serpil Ince, Kıvanç Çevik, The effect of music listening on the anxiety of nursing students during their first blood draw experience, Nurse Education Today, Volume 52, 2017, Pages 10-14, ISSN 0260-6917, https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.02.009."</p>	Musicoterapia	Ansiedade durante coleta de exames.	A música pode ser utilizada durante as práticas laboratoriais que visam o ensino de habilidades como uma intervenção eficaz que reduz os níveis de ansiedade dos estudantes de enfermagem e tem um efeito positivo em seus níveis de habilidade.
<p>Gülcan Eyüboğlu, Zehra Göçmen Baykara, Nurcan Çalışkan, Evrim Eyikara, Nevin Doğan, Sinan Aydoğan, Burçin Uçaner Çifdalöz, Aslı Özyıldız, Ceyda Su Gündüz, Banu Cihan Erdoğan, Nefise Cevriye Sucu Çakmak, Neslihan İstek, Effect of music therapy on nursing students' first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study, Nurse Education Today, Volume 97, 2021, 104687, ISSN 0260-6917, https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104687."</p>	Musicoterapia	Ansiedade durante o exame clínico objetivo estruturado (OSCE).	A maioria dos alunos observou que a musicoterapia foi mais eficaz na redução da ansiedade na vida diária do que em exames como o OSCE

<p>Son HK, So WY, Kim M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health. 2019 Oct 29;16(21):4185. doi: 10.3390/ijerph16214185. PMID: 31671873; PMCID: PMC6861884.</p>	<p>Aromaterapia e Musicoterapia</p>	<p>Ansiedade, estresse e habilidades básicas de enfermagem.</p>	<p>A aromaterapia combinada com a musicoterapia teve um efeito significativo na ansiedade do teste, ansiedade-estado, estresse e desempenho de habilidades fundamentais de enfermagem em comparação com intervenções separadas.</p>
<p>Kinchen EV, Loerzel V. Nursing Students' Attitudes and Use of Holistic Therapies for Stress Relief. Journal of Holistic Nursing, vol. 37, no. 1, Mar. 2019, pp. 6–17, doi:10.1177/0898010118761910.</p>	<p>Atividades físicas, Meditação, Manejo do tempo, Distração/Socialização, métodos artísticos/criativos, métodos com animais.</p>	<p>Estresse.</p>	<p>O uso de terapias holísticas para a saúde do aluno destacam a importância do aprimoramento das habilidades de enfrentamento em ambientes educacionais e endossam cursos que fornecem exposição a terapias holísticas em ambientes educacionais e currículos.</p>
<p>Gallego-Gómez JI, Balanza S, Leal-Llopis J, García-Mendez JA, Oliva-Pérez J, Doménech-Tortosa J,</p>	<p>Musicoterapia e PMR (Progressive Muscle</p>	<p>Estresse antes dos exames.</p>	<p>A intervenção combinada de PMR e musicoterapia demonstrou evitar o aumento da pressão</p>

<p>Gómez.Gallego M, Simonelli-Moñoz AJ, Rivera-Caravaca JM. Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial, Nurse Education Today, Volume 84,2020, 104217,ISSN 0260-6917,https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217."</p>	<p>Relaxation ou Relaxamento Muscular Progressivo)</p>		<p>arterial, frequência cardíaca e níveis de cortisol, que estão fortemente associados a maior estresse, e melhorou os resultados acadêmicos em estudantes universitários do curso de enfermagem.</p>
<p>Turkeltaub PC, Yearwood EL, Friedmann E. Effect of a brief seated massage on nursing student attitudes toward touch for comfort care. J Altern Complement Med. 2014 Oct;20(10):792-9. doi: 10.1089/acm.2014.0142. Epub 2014 Aug 20. PMID: 25140587; PMCID: PMC4195230.</p>	<p>Massagem</p>	<p>-</p>	<p>Efeito benéfico experimentado por estudantes de enfermagem de uma breve massagem sentada administrada com intensidade suficiente em sua mudança positiva de atitude para usar essa modalidade no paciente e no autocuidado.</p>
<p>Spadaro KC, Hunker DF. Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A descriptive study,Nurse Education Today, Volume 39,2016,Pages</p>	<p>Meditação Mindfulness</p>	<p>Estresse, humor e cognição.</p>	<p>Redução do estresse ao final do programa de 8 semanas, bem como manter os níveis de estresse mais baixos em 24 semanas.</p>

<p>163-169,ISSN 0260-6917, https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.006 ."</p>			
<p>Jain S, Shapiro S, Swanick S, Roesch S, Mills P, Bell I, Schwartz G. A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. <i>Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine.</i> 33. 11-21. 10.1207/s15324796abm3301_2.</p>	<p>Meditação Mindfulness e Treinamento de relaxamento</p>	<p>Angústia, estados mentais positivos, ruminação e distração.</p>	<p>Não houve diferenças significativas entre meditação e relaxamento em estados de angústia e humor positivo ao longo do tempo. No entanto, a meditação mindfulness pode ser específica em sua capacidade de reduzir pensamentos e comportamentos distrativos e ruminativos, e essa capacidade pode fornecer um mecanismo único pelo qual a meditação mindfulness reduz o sofrimento.</p>

Dentre as PICS aplicadas em estudantes de enfermagem, a finalidade mais comum foi a redução de ansiedade e estresse. Quanto aos resultados alcançados, na grande maioria dos estudos, observaram-se resultados benéficos das práticas.

DISCUSSÃO

A utilização de PICS por estudantes de enfermagem ocorre pela necessidade de mecanismos de atenuação do período universitário, que pode causar grande estresse e ansiedade nesta população. O curso de enfermagem suscita um grande comprometimento e conforme se avança, a responsabilidade sobre si e sobre o outro aumenta. Essa carga emocional pode acarretar em abalos emocionais e psicológicos^{17, 18, 23}.

A ansiedade e o estresse aparecem como as principais finalidades do uso das terapias integrativas e complementares junto aos estudantes de enfermagem. Esse dado é corroborado por um estudo brasileiro sobre as contribuições das PICS na área, demonstrando que no ambiente acadêmico a prevalência de ansiedade é significativamente grande, independente da forma como ela se apresenta³².

Entre estudantes universitários, outro estudo demonstrou uma prevalência elevada de depressão e ansiedade³³. Em continuidade a isso e no tocante aos transtornos mentais, observou-se ainda que estudantes de enfermagem brasileiros apresentam uma incidência maior dessas questões. Esses acometimentos influenciam e repercutem na vida acadêmica e podem ter origem em fatores sociais, econômicos e até mesmo relacionados à profissão³⁴.

Foi possível observar que o uso de PICS de menor custo financeiro e de fácil aplicação (como musicoterapia, meditação, florais e técnicas da MTC) sobressaíram neste estudo, tornando a aplicabilidade destas terapias facilitada. O uso do próprio corpo^{21, 30, 31}, do corpo de outro^{18, 29} e de equipamentos de fácil acesso^{23, 24, 25, 28} facilitam a aplicação de determinados tipos de PICS e a consequente atenuação das demandas psicossociais exigidas no período universitário.

Como em qualquer pesquisa, este estudo teve limitações. Primeiramente, observa-se que as PICS na enfermagem ainda acontecem de forma elementar, tendo a sua inserção, até o presente momento, de forma primária, o que limita a quantidade e aplicabilidade de pesquisas na área.

Além disso, a preocupação com o bem estar dos estudantes também é recente. Assim, o estudante que anteriormente era visto de maneira passiva ao seu processo de ensino-aprendizagem, hoje se apresenta como parte protagonista desse processo, sendo necessários novos parâmetros de

observação que incluam a participação ativa do alunado, bem como, estratégias que confluam para o seu bem estar como fator determinante para aquisição de conhecimento, concentração e motivação.

Essas limitações destacam a necessidade de mais estudos sobre o conhecimento e utilização das PICS por esse grupo populacional e pela enfermagem, bem como o uso de técnicas de cuidado que facilitem o processo de ensino-aprendizagem.

CONCLUSÃO

As PICS mais aplicadas em estudantes de enfermagem, a partir dos achados desta revisão foram: musicoterapia, meditação mindfulness, florais e técnicas da MTC.

Acredita-se que a utilização das PICS por estudantes de enfermagem torna-se frequente pelo contato dentro da graduação e através delas para uso próprio, a fim de estabelecer uma fuga e/ou apoio para as dificuldades encontradas durante o período da graduação. Logo, esta revisão contribui para a discussão acerca da aplicação de PICS nesse grupo populacional, bem como a formulação de estratégias de cuidado que promovam um ambiente de ensino-aprendizagem mais facilitado e propício ao desenvolvimento de habilidades inerentes à qualificação do cuidado produzido por profissionais de enfermagem.

REFERÊNCIAS

1 - Melo SCC, Santana RG, Santos DC, Alvim NAT. Complementary health practices and challenges of its applicability in hospital: nurses' point of view. **Rev bras enferm.** 2013 Nov/Dec;66(6):840-6.

Acesso em 12 de agosto de 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3YZ8t5nq9h39JsR7BP98TDn/?lang=pt>

2 - Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. Acesso em 13 de agosto de 2021. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html

3 - Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 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. Acesso em 14 de agosto de 2021. Disponível em: http://www.in.gov.br/materia//asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/7526450

4 - Conselho Federal de Enfermagem COFEN. Resolução COFEN-nº197/97. Estabelece e reconhece as terapias alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem. Acesso em 13 de agosto de 2021. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resoluo-cofen-1971997_4253.html

5 - Conselho Federal de Enfermagem COFEN. Resolução COFEN-nº 0500/2015. Revoga, expressamente, a Resolução cofen nº 197, de 19 de março de 1997, a qual dispõe sobre o estabelecimento e reconhecimento de Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem, e dá outras providências. Acesso em 11 de agosto de 2021. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-05002015_36848.html

6 - Conselho Federal de Enfermagem COFEN. Resolução nº 581/2018. Atualiza, no âmbito do Sistema Cofen/Conselhos Regionais de Enfermagem, os procedimentos para Registro de Títulos de Pós – Graduação Lato e Stricto Sensu concedido a Enfermeiros e aprova a lista das especialidades. Acesso em 15 de agosto de 2021. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-581-2018_64383.html

7 - Silva NCM, Iunes DH, Resck ZMR, Soares MI, Souza Junior DI, Vieira NF. Estratégias de ensino das terapias alternativas e complementares na graduação em Enfermagem: revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, Goiás, Brasil, v. 15, n. 4, p. 1061–7, 2013. DOI: 10.5216/ree.v15i4.20568. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/20568>. Acesso em: 14 Ago. 2021.

8 – Calado RSF, Silva AOB, Oliveira DAL, Silva GAM, Silva JCB, Silva LC, Lemos MEP, Santos RC. Ensino das Práticas Integrativas e Complementares na Formação em Enfermagem. *Rev enferm UFPE on line.*, Recife, 13(1):261-7, jan., 2019 Acesso em 11 de agosto de 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i01a237094p261-267-2019>

9 – Mesquita AM, Lemes AG, Carrijo MVN, Moura AAM, Couto DS et. Depressão entre estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade em Mato Grosso. **J Health NPEPS**. 2016;1(2):218-30. Acesso em 13 de agosto de 2021. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1433>

10 – Pereira FLR et al. Anxiety signs experienced by nursing undergraduates. **Rev Fun Care Online**, v. 11, n. 4, p. 880-886, jul. 2019. Disponível em:

<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6699/pdf>. Acesso em: 11 ago. 2021.

11 - Melo HE, Severian PFG, Eid LP, Souza MR, Sequeira CAC et al. Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 34, eAPE01113, 2021 . Acesso em 14 de agosto de 2021. Disponível em: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002021000100444&lng=pt&nr_m=iso

12 - The PRISMA Group. The PRISMA Statement, 2015. Disponível em: www.prisma-statement.org.

13 – Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvao CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v.17, n.4, p.758-764, 2008 Acesso em 14 de agosto de 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>

14 – Whittemore R. Combining evidence in nursing research: methods and implications. **Nurs Res.**, v. 54, 2005. Disponível em: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih.ez39.periodicos.capes.gov.br/15695940/>

15 – Montagna E, Zaia V, Laporta GZ. Adoption of protocols to improve quality of medical research. **Einstein (São Paulo)** [online]. 2020, v. 18 [Acessado 15 Dezembro 2021] , eED5316. Disponível em: <https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2020ED5316>. Epub 20 Dez 2019. ISSN 2317-6385. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2020ED5316.

16 – Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2012, v. 46, n. 5 [Accessed 7 December 2021] , pp. 1200-1206. Available from: <<https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000500023>>. Epub 04 Dec 2012. ISSN 1980-220X. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000500023>.

17 – Trovo MM, Silva MJP, Leão ER. Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2003, v. 11, n. 4 [Acessado 24 Novembro 2021] , pp. 483-489. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-11692003000400011>>.

18 - Medeiros SP, Oliveira ACC, Piexak DR, et al. Perception of Nursing Undergraduate Student About Receiving the Therapeutic Touch. Rev Fund Care Online.2019.11(n. esp):464-469. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i2.464-469>

19 – Trovó MM, Silva MJP. Terapias alternativas / complementares a visão do graduando de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2002, v. 36, n. 1 [Acessado 24 Novembro 2021] , pp. 80-87. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0080-62342002000100012>>. Epub 16 Dez 2008. ISSN 1980-220X. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342002000100012>.

20 – James PB, Bah AJ, Kondorvoh IM. Exploring self-use, attitude and interest to study complementary and alternative medicine (CAM) among final year undergraduate medical, pharmacy and nursing students in Sierra Leone: a comparative study. BMC Complement Altern Med 16, 121 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12906-016-1102-4>

21 - Yune Sik Kang, So Young Choi, Eunjung Ryu. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea, *Nurse Education Today*, Volume 29, Issue 5, 2009, Pages 538-543,ISSN 0260-6917,<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>.

22 - Ying Gao, Qi Wang, Shaoxiang Xian, Yue-mei Feng, Wei-xin Cao, Jing-yun Ye, Qing-qing Zhang, Cai-lian Zou, Qing-guang Wu, Si-jun Liu, The effect of moxibustion on alleviating menstrual pain in a population of young nursing students: A prospective randomized cross-over pilot study,*Complementary Therapies in Medicine*, Volume 23, Issue 6,2015,Pages 773-781,ISSN 0965-2299,<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.08.005>."

23 - Hui-Ling Lai, Pin-Wen Chen, Chia-Jung Chen, Hui-Kuan Chang, Tai-Chu Peng, Fwu-Mei Chang, Randomized crossover trial studying the effect of music on examination anxiety, *Nurse Education Today*, Volume 28, Issue 8,2008,Pages 909-916,ISSN 0260-6917, <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.05.011>.

24 - Serpil Ince, Kıvanç Çevik, The effect of music listening on the anxiety of nursing students during their first blood draw experience,*Nurse Education Today*,Volume 52, 2017,Pages 10-14,ISSN 0260-6917,<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.02.009>."

25 - Gülcan Eyüboğlu, Zehra Göçmen Baykara, Nurcan Çalışkan, Evrim Eyikara, Nevin Doğan, Sinan Aydoğan, Burçin Uçaner Çıfdalöz, Aslı Özyıldız, Ceyda Su Gündüz, Banu Cihan Erdoğan, Nefise Cevriye Sucu Çakmak, Neslihan İstek,Effect of music therapy on nursing students' first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study,*Nurse Education Today*,Volume 97,2021,104687,ISSN 0260-6917,<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104687>."

26 - Son HK, So WY, Kim M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Oct 29;16(21):4185. doi: 10.3390/ijerph16214185. PMID: 31671873; PMCID: PMC6861884.

27 – Kinchen EV, Loerzel V. Nursing Students' Attitudes and Use of Holistic Therapies for Stress Relief. *Journal of Holistic Nursing*, vol. 37, no. 1, Mar. 2019, pp. 6–17, doi:10.1177/0898010118761910.

28 – Gallego-Gómez JI, Balanza S, Leal-Llopis J, García-Mendez JA, Oliva-Pérez J, Doménech-Tortosa J, Gómez Gallego M, Simonelli-Moñoz AJ, Rivera-Caravaca JM. Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial, *Nurse Education Today*, Volume 84, 2020, 104217, ISSN 0260-6917, <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217>."

29 - Turkeltaub PC, Yearwood EL, Friedmann E. Effect of a brief seated massage on nursing student attitudes toward touch for comfort care. *J Altern Complement Med*. 2014 Oct;20(10):792-9. doi: 10.1089/acm.2014.0142. Epub 2014 Aug 20. PMID: 25140587; PMCID: PMC4195230.

30 – Spadaro KC, Hunker DF. Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A descriptive study, *Nurse Education Today*, Volume 39, 2016, Pages 163-169, ISSN 0260-6917, <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.006>."

31 – Jain S, Shapiro S, Swanick S, Roesch S, Mills P, Bell I, Schwartz G. A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 33. 11-21. 10.1207/s15324796abm3301_2.

32 – Nascimento V, Santos A, Lima S, Silva G, Cartaxo CF, Menezes A. Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários. *Research, Society and Development*. 10. e21710817167. 10.33448/rsd-v10i8.17167.

33 - Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Rev Bras Enferm*. 2018;71(suppl 5):2169-75. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>

» <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>

34 - Vieira MTS, Lessa IS, Luiz FS, Santos KB, Matos FAPS, Carbogim FC. Distress and psychological well-being of undergraduate nursing students from Brazil and Portugal. *Rev Enferm Cent-Oeste Min*. 2019;9:e3453. <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.3453>

» <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.3453>