
ESTRESSE ACADÊMICO: USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM NA FASE DE CONCLUSÃO DO CURSO EM UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO INTERIOR DE SÃO PAULO

Amélia Ayako Nishioka¹, Ana Laura Fiusa¹, Caroline Galera Souza¹, Sheilla Siedler Tavares², Débora Cabral Nunes Polaz², Irineu Cesar Panzeri Contini²

1. Acadêmicas do Curso de Enfermagem da Universidade de Sorocaba- UNISO
2. Professores do Curso de Enfermagem da Universidade de Sorocaba- UNISO

Resumo

Objetivo: Analisar o nível de estresse dos universitários do último semestre e relacionar à utilização de Práticas Integrativas Complementares (PICs) para promoção de saúde. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de campo de caráter qualitativo e quantitativo, com os estudantes de uma universidade privada do interior de São Paulo, do décimo semestre do Curso de Enfermagem. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Sorocaba (UNISO) com o número 5.677.697. Utilizou-se dois questionários no *Google forms*, as PICs foram realizadas pelas pesquisadoras no campus da universidade no mês de outubro de 2022. Foram realizadas as práticas de auriculoterapia, reflexologia podal, aromaterapia e meditação. Após as práticas, os dados coletados dos questionários foram tabulados em planilhas de Excel. **Resultados:** A pesquisa contou com a participação de 16 (100%) estudantes, sendo três (18,5%) pessoas do gênero masculino e 13 (81,5%) pessoas do gênero feminino, de 22 a 26 anos de idade, todos os estudantes são do Curso de Enfermagem do décimo semestre e todos estão na universidade há cinco anos. **Conclusão:** Foi identificado alto nível de estresse dos estudantes que são condizentes com os domínios, provando a eficácia na aplicabilidade das PICs como método terapêutico frente aos problemas apresentados, além de salientar a necessidades de cuidado e a efetividade do uso de protocolos. **Descritores:** Práticas Integrativas e Complementares; Estresse Acadêmico; Universitários; Programas de Graduação em Enfermagem.

Abstract

Objective: To analyze the level of stress in college students of the last semester and relate with the use of Integrative and Complementary practices to promote health. **Methodology:** It is about a field research of a qualitative and quantitative nature. Students from a private university of a city of São Paulo,

in the tenth semester of the Nursing Course. The research project was approved by the Research Ethics Committee of the University of Sorocaba (UNISO) with the number 5,677,697. Two questionnaires were used in Google forms, the PICs were performed by the students on the university campus in October 2022, performed the practices of auriculotherapy, reflexology, aromatherapy and meditation. After the practices, the data collected from the questionnaires were tabulated in Excel spreadsheets. **Results:** The research included the participation of 16 (100%) students, three (18,5%) male and 13 (81,5%) female, 22 to 26 years old, all students are from the 10th semester nursing course and all are within 5 years of college. **Conclusion:** A high level of stress of the students was identified that are consistent with the domains, proving the efficacy in the applicability of PICs, as a therapeutic method in relation to the problems presented, besides highlighting the needs of care, and the effectiveness of the use of protocols.

Introdução

O organismo humano tem a capacidade de adaptar-se às várias formas de sobrevivência. Com o homem moderno acreditava-se que estresse e ansiedade seriam drasticamente reduzidos já que o homem teria seu tempo, em partes, dedicado ao lazer, mas ultimamente se depara com um cenário diferente do esperado, a população adoecida por atividades em excesso e sentimento de impotência, sendo mais recorrentes em jovens. O ingresso em uma faculdade ou a conclusão da mesma, por ser um momento de constante mudança, cobrança e maior pressão, acaba gerando ansiedade e estresse, e atinge a maioria dos alunos universitários.

O estresse pode ser resumido pela Síndrome Geral de Adaptação, que apresenta as fases de reação de alarme, fase de adaptação ou resistência e fase de exaustão ou esgotamento. Assim que o organismo recebe a mensagem e o interpreta como ameaçadora, entra-se em estado de “luta ou fuga” pelo aumento da liberação de hormônios como adrenalina e cortisol, aumentando a pressão arterial e a contração dos músculos (reação de alarme). (GOMES, 2010, p.4)

Quando o agente estressor não é eliminado utilizam-se fontes de energias adaptativas e o indivíduo se sente reequilibrado, porém surge a sensação de desgaste e fadiga sem uma causa aparente. Além disso, as falhas na memória são comuns (fase de resistência), após um determinado tempo de exposição ao estresse, desenvolve-se maior risco para doenças como obesidade, hipertensão arterial, depressão, úlceras gástricas e psoríase. (GOMES, 2010, p.10)

Existem diversas maneiras de enfrentar as situações de estresse e prevenir danos à saúde tanto física como emocional. As Práticas de Terapias Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são terapias que contemplam o ser humano de uma forma integral e holística.

As práticas utilizadas são milenares e foram incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006 por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC), o qual apresentou diretrizes norteadoras contemplando as seguintes técnicas como: acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia, essas práticas tinham como objetivo alcançar metas determinadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Essas terapias auxiliam os profissionais a promover saúde, através de meios não invasivos, como a reflexologia podal, sendo uma terapia que visa estimular pontos específicos das plantas dos pés, que pode proporcionar alívio de dores, relaxamento e melhora na circulação sanguínea somente utilizando a mãos.

A Auriculoterapia é uma técnica derivada da Acupuntura, que realiza a pressão em pontos específicos do pavilhão auricular por meio de sementes ou cristais, auxiliando no tratamento e diagnóstico de doenças mentais e físicas. Já a Aromaterapia, considerada uma pseudociência baseada na utilização de óleos essenciais e outro tipo de fragrâncias com o intuito de melhorar o bem-estar físico e psicológico de uma pessoa e meditação é uma prática que estimula conexão do corpo e mente, que visam alcançar clareza mental e emocional. (CONTATORE, 2015, p.3268)

O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) ampara legalmente, através da Resolução número 581/2018, a atuação dos enfermeiros em PICS, possibilitando a atuação desse profissional tanto na prevenção quanto no auxílio de tratamentos aos usuários da atenção primária.

Diversos são os sentimentos atribuídos aos estudantes, principalmente aqueles que se encontram em conclusão do curso, como medo e ansiedade, que acontece especialmente, pela sensação de insegurança diante das demandas cotidianas inerentes ao exercício profissional e ao futuro.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo analisar o nível de estresse e relacionar à utilização das PICs para promoção à saúde que visam melhorar a qualidade de vida do estudante.

Método

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo com uma abordagem quantitativa e qualitativa que foi realizada numa universidade privada no interior de São Paulo com os estudantes do Curso de Enfermagem do décimo semestre, sendo este o último semestre do curso.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Sorocaba (UNISO) com o número 5.677.697, aprovado no dia 30 de setembro de 2022.

O critério de inclusão foram os estudantes do décimo semestre do curso de enfermagem e o critério de exclusão, qualquer estudante de outro curso e estudantes de enfermagem que não estejam no décimo semestre. Utilizaram-se dois questionários no trabalho - primeiro questionário (1) Escala Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) (Costa, Polak, 2008,p. 05) separadas em domínios,

contendo no total 27 questões, o domínio de Formação Profissional nove itens; Comunicação quatro itens; Atividades Prática de Estágios sete itens; Gerenciamento de tempo quatro itens; Ambiente três itens, os estudantes tinham opção de responder que (Não vivencio essa situação), (Não me sinto estressado com a situação), (Me sinto pouco estressado com a situação), (Me sinto muito estressado com situação), dividindo-se entre Avaliação das Emoções e Qualidade de Vida, e o segundo questionário desenvolvido pela autoras; (2) Ficha de Avaliação Sobre Uso das Práticas Integrativas Complementares, ficha de avaliação sobre como os estudantes se sentiram após passarem pelas oficinas.

Para participar da pesquisa o estudante deveria concordar e assinar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), este foi enviado por formulário eletrônico *Google Forms* e uma cópia assinada por e-mail aos participantes.

O primeiro questionário foi composto por 31 questões alternativas e uma dissertativa, já o segundo questionário foi composto por 11 questões alternativas.

Os estudantes foram caracterizados quanto à idade, gênero e há quanto tempo está no curso, foi disponibilizado os formulários aos estudantes uma semana antes de iniciar as oficinas, por meio de mídias sociais como *WhatsApp* e *link* para acesso ao questionário em formulário eletrônico (*Google Forms*).

Através do primeiro questionário foram analisados nível de estresse dos estudantes e foram selecionados protocolos que se encaixavam em cada oficina, predominando as demandas dos estudantes.

As práticas foram realizadas pelas pesquisadoras durante quatro semanas, uma vez por semana no mês de outubro de 2022, sendo a primeira semana de reflexologia podal, a segunda semana de auriculoterapia, a terceira semana de aromaterapia e meditação e a quarta semana de auriculoterapia.

Após a finalização das práticas os participantes da pesquisa receberam por *WhatsApp* o segundo formulário - Ficha de Avaliação Sobre Uso das Práticas Integrativas Complementares e os dados coletados dos questionários foram tabulados em planilhas de Excel.

Resultados e Discussão

A pesquisa contou com a participação de 16 (100%) estudantes, sendo três (18,5%) pessoas do gênero masculino e 13 (81,5%) pessoas do gênero feminino, de 22 a 26 anos de idade, todos os estudantes são do Curso de Enfermagem do décimo semestre e todos estão dentro de completar cinco anos na faculdade.

Durante o projeto somente oito (50%) estudantes participaram das oficinas de práticas integrativas, sendo uma (6,5%) pessoa do gênero masculino e sete (43,5%) pessoas do gênero feminino, e somente dois (12,5%) desses estudantes participaram de todas as oficinas.

Na oficina de reflexologia somente dois (12,5%) estudantes participaram, nas duas oficinas de auriculoterapia oito (50%) participaram e na oficina de aromaterapia e meditação quatro (25%) estudantes.

Na Tabela 1 mostra a Escala de Avaliação Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) (Costa, Polak, 2008, p.05) aplicada aos participantes da pesquisa.

Tabela 1- Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem aplicadas aos participantes da pesquisa (2020)

Domínios	Não vivencio		Não me sinto estressado com a situação		Me sinto pouco estressado com a situação		Me sinto muito estressado com a situação	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
Formação Profissional	-	-	03	28	04	35,4	09	36,6
Comunicação	02	4,6	07	50	04	29,6	03	16
Atividades acadêmicas	01	3,5	04	21,5	06	38,5	05	35,5
Ambiente	03	18,7	02	14,5	04	29,1	07	37,5
Tempo	02	4,6	04	24,4	05	35,5	05	35,5
Total					16 (100)			

Fonte: Elaboração Própria, 2022.

No Domínio Formação Profissional refere-se ao conhecimento adquirido e preocupações com o futuro profissional, três (28%) não se sentem estressados com essas situações, nove (36,6%) sentem-se pouco estressados com a situação, quatro (35,4%) dos estudantes se sentem muito estressados com a situação. Percebe-se que os três (28%) estudantes se sentem pouco estressados com a situação e 12 (75%) estudantes se mostraram preocupados com o futuro profissional.

No Domínio Comunicação refere-se à vivência de atividades como enfermeiros em campo de estágio e comunicação com profissionais das unidades, sete (50%) dos estudantes não se sentem estressados com a situação, dois (4,6%) não vivenciam essa situação, quatro (29,6%) se sentem pouco estressados com a situação, três (16%) estressados com a situação.

No Domínio Atividades Acadêmicas, referem-se a perguntas sobre atividades, trabalhos extraclasse, conteúdo teórico adquirido no curso, prazo de entrega das atividades, seis (38,5%) sentem se pouco estressados com a situação, cinco (35,5%) sentem se muito estressados com a situação, quatro (21,5%) não se sentem estressados com a situação e um (3,5%) não vivencia essa situação de estresse.

No Domínio Ambiente são questões voltadas ao acesso dos campos de estágios e à universidade que são situações de desgaste devido aos meios de transportes, sete (37,5%) estudantes sentem se muito estressados com a situação, três (18,7%) não vivencia essa situação, dois (14,5%) não se sente estressado com a situação, quatro (29,1%) sente pouco estressado com situação. No requisito dos estudantes que não vivencia situações, são estudantes que não fazem uso de transporte público.

Por fim, no Domínio Gerenciamento de Tempo foram realizadas perguntas direcionadas às dificuldades dos estudantes em conciliar a vida pessoal com a vida acadêmica, cinco (35,5%) dos estudantes sentem se muito estressados com a situação, os outros cinco (35,5%) sentem se pouco estressado com a situação, quatro (24,4%) dos estudantes não se sentem estressados com a situação, estudantes que não vivenciam a situação são dois (4,6%) estudantes que sempre estão no convívio social e não se sentem sozinhos, têm tempo de estar com os familiares. E na Tabela 2 está Avaliação da Qualidade de Vida (2020)

Tabela 2: Avaliação qualidade de Vida.

Perguntas	Não (N)	(%)	Sim (N)	(%)
Qualidade de Sono	12	75	04	25
Dificuldade para dormir	08	50	08	50
Acorda cansado	03	18,8	13	81,3
Pratica exercícios físicos	09	56,3	07	43,8
Total	16 (100)			

Fonte: Elaboração Própria, 2022.

Na Avaliação de qualidade de vida, identifica-se que os 16 (100%) estudantes não fazem uso de medicamento, 12 (75%) dos estudantes tem qualidade de sono comprometida e 13 (81,3%) responderam que acordam cansados, somente quatro (25%) responderam que tem boa qualidade de sono, oito (50%) dos alunos tem dificuldade de dormir, os outros oitos (50%) tem facilidade, nove (56,3%) não praticam atividades físicas e sete (43,8%) realizam atividades físicas.

As emoções desempenham um papel muito importante no processo de doença e saúde do indivíduo, verifica-se que é no corpo que se manifesta os sintomas dessa desarmonia emocional. (FERREIRA, 2017, p.2)

Nas avaliações das emoções, 12 (75%) dos estudantes não tem sentimento de calma, somente quatro (25%) demostram esse sentimento, os 16 (100%) estudantes responderam que se sentem ansiosos, 14 (87,5 %) se sentem racionais e reflexivos, dois (12,5%) não se sentem da mesma forma, 12 (75%) dos estudantes se sentem nervosos e quatro (25%) não partilham desse sentimento, nove (56,3%) sentem se

tranquilos e instintivos e outros sete (43,8%) não têm essas emoções, dez (62%) não demonstram sentimento de raiva mas seis (37%) dos estudantes sentem, sete (43,8%) dos estudantes não têm sentimento de tristeza, nove (56,3%) dos estudantes demonstraram essas emoções.

A questão que perguntava como os estudantes ‘*Se sente no último semestre da faculdade?*’ 12 (75%) dos estudantes usaram nas frases palavras como “*pressionada*”, “*ansiosa*”, “*muita coisa para fazer em pouco tempo*”, “*preocupação*”, “*a gente acha que não vai dar conta*”, “*sobrecarregada*”. Quatro (25%) estudantes relataram “*Difícil de conciliar tudo*”, “*sempre fica algo pendente*”, “*cansada*”, “*feliz*”, “*desespero*”, “*compreensiva*”, “*esgotada emocionalmente*”, “*energia baixa*”, “*sentimento de conquista*”, “*ansiedade*” e os 16 (100%) dos estudantes usaram nas respostas palavras como “*ansiedade, cansada e preocupação*”.

Durante o projeto somente oito (50%) estudantes participaram das oficinas de práticas integrativas, sendo uma (6,5%) pessoa do gênero masculino e sete (43,5%) pessoas do gênero feminino, e somente dois (12,5%) desses estudantes participaram de todas as oficinas.

As práticas foram realizadas semanalmente, uma vez na semana na própria universidade, a partir dos resultados dos primeiros questionários, foram analisados os protocolos que se encaixavam em cada oficina e adaptadas às demandas de estresse dos estudantes, o estresse pode ser ocasionado por vários fatores, influenciando na qualidade de vida.

Após análise dos dados, os estudantes apresentaram problemas como baixa qualidade de sono, nervosismo e ansiedade, sendo assim foram usados protocolos nas práticas que proporcionaria aos estudantes relaxamento físico e emocional, visando a melhoria dessas emoções.

Na prática de reflexologia podal foi utilizado o protocolo de ansiedade e estresse físico e mental com utilização de óleo essencial de lavanda e amêndoa. O atendimento foi individual, somente dois (12,5) estudantes participaram.

A oficina de auriculoterapia foi realizada por duas semanas, espaço de tempo de 15 dias entre as oficinas, o atendimento foi individual, compareceram oito (50%) estudantes. No atendimento utilizou-se sementes, aplicadas no pavilhão auricular, os pontos escolhidos foram (Shen Men, rins, simpático, fígado, coração, subcórtex e ansiedade), sendo pontos com ação tranquilizante que estimulam equilibrar elementos em excessos, que auxiliam na regulação das emoções; insônia e tensões, após a aplicação todos os estudantes receberam orientação para estimular os pontos por meio de pressão moderada, no mínimo três vezes ao dia, orientados a manter por sete dias, e em caso de desconforto, sinal de alergia ou coceira, poderiam retirar as sementes. (Fonseca, 2021)

A terceira oficina de meditação e aromaterapia, compareceram somente quatro (25%) estudantes, os materiais óleo essencial de lavanda com meditação guiada que tinha como tema aliviar a ansiedade,

eliminar tensões e preocupações, o óleo foi usado para alcançar maior relaxamento durante a prática, trabalhar o equilíbrio da alma, agir nas polaridades Ying e Yang, combater sentimentos inflamados e estresse mental, aplicaram-se três gotas esfregadas nas mãos, e inalaram três vezes.

Após todas as oficinas foram aplicados aos participantes a Ficha de Avaliação do uso das Práticas Integrativas Complementares, para identificar a efetividade das práticas nos universitários do último semestre da graduação.

E na Tabela 3 encontra-se a Avaliação sobre uso das Práticas Integrativas Complementares nos participantes da pesquisa

Avaliação sobre uso das Práticas Integrativas Complementares nos participantes da pesquisa				
Perguntas	Não (N)	(%)	Sim (N)	(%)
1. Como você se sentiu nas últimas semanas com as práticas?	0	0	8	100
2. Sentiu melhora significativa no seu sono?	2	25	6	75
3. Sentiu-se mais tranquilo?	0	0	8	100
4. Está se sentindo menos cansado?	1	12,5	7	87,5
5. Em relação as emoções, após passar pelas práticas, tem se sentido mais calmo?	1	12,5	7	87,5
6. Sentiu se menos ansioso após passar pelas práticas?	1	12,5	7	87,5
7. Sentiu menos irritabilidade ao realizar suas tarefas?	0	0	8	100
8. Sentiu se menos nervoso?	0	0	8	100
9. Após passar pelas práticas sentiu algum desconforto?	8	100	0	0
10- Após passar pelas práticas sentiu se relaxado?	0	0	8	100
11. Você que participou das oficinas, realizaria práticas integrativas complementares em outras ocasiões?	8	100	0	0
Total		8 (100)		

Fonte: Elaboração Própria, 2022.

Com base na análise das respostas dos estudantes, pode-se verificar que oito (100%) que realizaram as práticas se sentiram bem após passar por elas, seis (75%) dos estudantes sentiram uma melhora significativa no sono, oito (100%) sentiram-se mais tranquilos, relaxados, menos irritabilidade em realizar tarefas e menos nervosismo, sete (87,5%) dos estudantes se sentiram menos cansados e mais calmos após passar pela prática, dois (25,5%) não sentiram melhora significativa na qualidade do sono, um (12,5%)

não se sentiu mais calmo, nem menos ansioso e menos casando, oito (100%) responderam que não sentiu desconforto durante a prática. Quando os participantes foram questionados se realizariam as práticas integrativas em outras ocasiões oito (100%) responderam que sim. Os estudantes que participaram somente de duas oficinas de auriculoterapia, obtiveram resultados positivos e uma melhora significativa.

Conclusão

O presente estudo atingiu o objetivo de analisar o nível de estresse dos estudantes na fase de conclusão do curso. O alto nível de estresse dos estudantes são condizentes com os domínios de preocupação com o futuro profissional e conhecimento adquirido durante a formação, uso de transporte público, não conseguir conciliar vida pessoal e vida acadêmica, percebe-se a relevância de avaliar o estresse e a qualidade vida dos estudantes, quanto as variáveis que interferem nesses aspectos da vida do estudante e a importância de implementar programas dentro da instituição acadêmica que ofereçam condições para promoção de saúde física e emocional, tendo em vista todas as possíveis consequências aos seres humanos.

Os resultados obtidos revelam a eficácia da aplicabilidade das PICs como método terapêutico frente aos problemas apresentados, além de salientar as necessidades de cuidado, e a efetividade do uso dos protocolos.

Percebe-se a importância de voltar à atenção para as emoções, uma vez que influenciam no cotidiano e na saúde dos indivíduos, além de enfatizar a educação emocional durante a vida acadêmica dos estudantes, podendo conduzir à evolução dessa jornada e a aplicabilidade das práticas integrativas que busca o autoconhecimento e equilíbrio do corpo e da mente, realizando a busca do interior, com mais consciência e transmutando hábitos de vida, de maneira a contribuir no enfrentamento das situações rotineiras da vida acadêmica e futuro profissional.

Referências

COFEN – Conselho Federal de enfermagem; RESOLUÇÃO COFEN Nº 585/2018; Disponível em: < http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-585-2018_64784.html > Acesso em: 16 abr. 2020.

COSTA, Ana Lucia Siqueira; Polak, Catarina. Construção e Validação de Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). Artigo Original • Rev. esc. enferm. USP 43 (spe) • Dez 2009 <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000500005>

FERREIRA, Renata Shirley Da Silva. As emoções e as práticas integrativas e complementares em saúde. Anais CONGREPICS... Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/31726>>. Acesso em: 05/11/2022 21:04

FONSECA, Wagner Pereira da. Acupuntura Auricular Chinesa, ABAO, 176 p. 2021.

GOMES, Almiralva Ferraz; REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos; FERNANDES, Sônia Regina Pereira; Estresse e fatores psicossociais; Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932010000400004&lng=pt#:~:text=O%20NIOSH%20define%20estresse%20no,pode%20lev%C3%A1%20a%20doen%C3%A7as.> Acesso em: 23 jun. 2020

SILVA. E; MARTINEZ. A; DIFERENÇA EM NÍVEL DE STRESS EM DUAS AMOSTRAS: CAPITAL E INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO. SCIELO BRASIL. Disponível em SciELO - Brasil - Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo. Acesso em: 20 abr. 2022.

CONTATORE, O. A. et al. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 10, p. 3263–3273, out. 2015.