



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**PÂMELA KIVIA MAIFREDE DOS SANTOS**

**SOFRIMENTO MENTAL NO ACADÊMICO DE ENFERMAGEM: Práticas  
integrativas complementares como estratégias terapêuticas**

**ARIQUEMES – RO  
2020**

**PÂMELA KIVIA MAIFREDE DOS SANTOS**

**SOFRIMENTO MENTAL NO ACADÊMICO DE ENFERMAGEM: Práticas Integrativas Complementares como estratégias terapêuticas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA como requisito parcial à obtenção do título de Bacharela em Enfermagem.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Esp. Elis Milena Ferreira do Carmo Ramos

**ARIQUEMES – RO  
2020**

**FICHA CATALOGRÁFICA**  
**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Biblioteca Júlio Bordignon - FAEMA**

---

SA237s      SANTOS, Pâmela Kivia Maifrede dos .

Sofrimento mental no acadêmico de enfermagem: Práticas Integrativas Complementares como estratégias terapêuticas. / por Pâmela Kivia Maifrede dos Santos. Ariquemes: FAEMA, 2020.

34 p.

TCC (Graduação) - Bacharelado em Enfermagem - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.

Orientador (a): Prof. Esp. Elis Milena Ferreira do Carmo Ramos.

1. Saúde Mental. 2. Ansiedade. 3. Depressão . 4. Estresse. 5. Acadêmicos. I Ramos, Elis Milena Ferreira do Carmo. II. Título. III. FAEMA.

CDD:610.73

---

**Bibliotecária Responsável**  
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro  
CRB 1114/11

**PÂMELA KIVIA MAIFREDE DOS SANTOS**

**SOFRIMENTO MENTAL NO ACADÊMICO DE ENFERMAGEM: Práticas Integrativas Complementares como estratégias terapêuticas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de Bacharela em Enfermagem.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientadora Prof<sup>a</sup>. Esp. Elis Milena Ferreira do Carmo Ramos  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA.

---

Prof<sup>a</sup>. Ms. Jessica de Sousa Vale  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA.

---

Prof<sup>o</sup>. Esp. Fabíola de Souza Ronconi  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA.

**ARIQUEMES**

**2020**

Dedico a minha mãe esse trabalho, meu exemplo de superação. Obrigado por sempre acreditar em mim.

## **AGRADECIMENTOS**

A minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Esp. Elis Milena Ferreira do Carmo Ramos, por acreditar e empenhar-se junto a mim durante essa caminhada.

Aos meus queridos pais Mauro e Andreia por acreditarem no meu potencial e viver esse sonho junto comigo.

Aos meus familiares por me apoiarem incondicionalmente.

A todos que de alguma forma contribuíram com pensamentos positivos que me fizeram seguir em frente.

*“As doenças são o resultado  
não só dos nossos atos, mas  
também dos nossos  
pensamentos.”*

***Mahatma Gandhi***

## RESUMO

É notório que os transtornos mentais não se restringem apenas a um ciclo da sociedade, tão pouco a determinados espaços geográficos, assim como é sabido que nos últimos anos as estatísticas mostram que os aumentos das doenças mentais tiveram um aumento significativo, tendo como consequências comprometimento das relações sociais e interpessoais. Não é diferente no ambiente universitário, uma vez que essas questões psicossociais interferem no desenvolvimento do estudante, tal como na qualidade de vida e na futura profissão. A rotina universitária dos acadêmicos de enfermagem é permeada por mudanças, como crescimento pessoal, frustração, medos e incertezas. Frequentemente os futuros enfermeiros desenvolvem sentimentos ao longo da graduação, como preocupação, angústia e desapontamento quando não alcançam o desejado gerando impaciência e irritabilidade, consequentemente afetando no desempenho acadêmico e no cuidado ofertado em ambiente de estágio. O objetivo central da pesquisa visa abordar sobre os transtornos mentais nos acadêmicos do último ano de enfermagem, conceituando o que são os transtornos mentais, especificando cada um deles, como a depressão, a ansiedade e o estresse, estes que são os mais comuns entre os universitários. A metodologia utilizada para o estudo foi uma revisão bibliográfica de caráter descritivo exploratório, este tipo de pesquisa é responsável por avançar o conhecimento, ressaltando que para esse evento é preciso primeiro reconhecer o que outros pesquisadores já abordaram. Entre os instrumentos para o levantamento de dados foram utilizados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e Sistema de Informações da OMS (Organização Mundial da Saúde), Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas (SMAD), OPAS/OMS, entre os anos de 2015 a 2020. Os resultados mostram que cabe a instituição identificar a melhor prática que se adeque ao contexto universitário, que traga ao estudante acolhimento, conforto e segurança para se inserir na atividade proposta, na perspectiva das Práticas integrativas e Complementares.

**Palavras-chave:** Acadêmicos; Ansiedade; Depressão; Estresse; Saúde Mental .



## ABSTRACT

It is well known that mental disorders are not restricted to just one cycle of society, nor to certain geographic spaces, just as it is known that in recent years, statistics show that increases in mental illness have increased significantly, with the consequence of social and interpersonal relationships. It is no different in the university environment, since these psychosocial issues interfere in the student's development, as well as in the quality of life and in the future profession. The university routine of nursing students is permeated by changes, such as personal growth, frustration, fears and uncertainties. Often, future nurses develop feelings during graduation, such as worry, anguish and disappointment when they do not reach the desired level, generating impatience and irritability, consequently affecting academic performance and the care offered in an internship environment. The main objective of the research is to address mental disorders in the students of the last year of nursing, conceptualizing what mental disorders are, specifying each one, such as depression, anxiety and stress, which are the most common among university students. The methodology used for the study was an exploratory descriptive bibliographic review, this type of research is responsible for advancing knowledge, emphasizing that for this event it is necessary to first recognize that other researchers have already addressed. The instrument inputs for data collection were used Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar and Information System of WHO (World Health Organization), Electronic Journal Mental Health Alcohol Drugs (SMAD), PAHO / WHO, among the years from 2016 to 2020. The results show that it is up to the institution to identify the best practice that fits the university context, which brings the student welcoming, comfort and security to fit into the proposed activity, from the perspective of integrative and complementary practices.

.

**Keywords:** Academics; Anxiety; Depression; Stress; Mental health.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TMC	Transtornos Mentais Comuns
OMS	Organização Mundial de Saúde
SNC	Sistema Nervoso Central
LSD	Ácido Lisérgico
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
PICS	Práticas Integrativas e Complementares
UFSB	Universidade Federal do Sul da Bahia
PUC	Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais
TCI	Terapias Complementares Integrativas
SUS	Sistema Único de Saúde
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>12</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>14</b>
<b>2.1 OBJETIVO GERAL</b> .....	<b>14</b>
<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	<b>14</b>
<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>15</b>
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>16</b>
<b>4.1 TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS, O QUE SÃO?</b> .....	<b>16</b>
<b>4.1.1 Ansiedade</b> .....	<b>16</b>
<b>4.1.2 Estresse</b> .....	<b>17</b>
<b>4.1.3 Depressão</b> .....	<b>18</b>
<b>4.2 Uso de substâncias psicoativas em jovens universitários</b> .....	<b>19</b>
<b>4.2.1 Alcoolismo</b> .....	<b>20</b>
<b>4.2.2 Tabaco</b> .....	<b>21</b>
<b>5. INSERÇÃO NO MEIO ACADÊMICO</b> .....	<b>22</b>
<b>5.1 Acolhimento estudantil</b> .....	<b>23</b>
<b>5.1.1 Práticas integrativas e complementares (pics) como meio de alívio para estresse, ansiedade e depressão no estudante</b> .....	<b>24</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>29</b>

## INTRODUÇÃO

A inserção no ensino superior é marcado por ser o primeiro passo para iniciar o projeto de vida profissional de jovens ao mercado de trabalho, essa fase é permeada por novos desafios pessoais, familiares e institucionais. Esses desafios estão ligados a nova rotina do curso e instituição, maior autonomia, exigências de estudo, disciplina no controle do tempo e dinheiro, relacionamento com pessoas novas como os colegas de classe e professores, por fim grandes perspectiva com a carreira profissional. (MONTEIRO, 2019)

Os acadêmicos da área da saúde apresentam grandes níveis de estresse, tendo manifestações psicológicas e fisiológicas, sendo que em graduandos de enfermagem a proporção é maior. Com a rotina universitária sentem-se vulneráveis com as demandas exigidas pelo curso, como adaptação a qualidade de ensino oferecido e ao ambiente institucional, problemas pessoais, planejamento de carreira, disciplina para se adequar ao volume de informações recebidas, o estresse resultado de atividades práticas, além da adaptação ao contato com pacientes doentes e o processo de morte. (CARLETO, 2018)

Transtornos mentais comuns são um conjunto de sintomas não psicóticos que estão relacionados com quadros subclínicos de ansiedade, depressão e estresse, está presente na população mundial, sendo considerado um problema de saúde pública mundial. (MURCHO, 2016)

Os transtornos mentais comuns (TMC) são divididos das duas seguintes formas diagnósticas depressão e ansiedade, que são consideradas “comuns” por terem constante prevalência na população. Os TMC tem grande impacto na saúde mental dos indivíduos, onde afetam no humor e nos sentimentos, sendo que a gravidade e duração podem variar em cada indivíduo. O aumento desses transtornos tem estado presente em países de baixa renda. (RIBEIRO, 2020)

Os acadêmicos da área da saúde especificamente os de enfermagem em seu processo de graduação passam por inúmeras experiências que agregam em seu conhecimento, com isso sua carga horária exaustiva acaba gerando nos mesmos estresse acompanhado de apreensão gerados pela jornada de graduação. Esses tipos de emoções passam muitas vezes despercebidas, mas que se faz necessário abordar sobre TCM associado as demandas acadêmicas.

Para tanto essa pesquisa justifica-se pelo questionamento em conhecer o perfil de estudantes universitários com transtornos mentais comuns e aspectos relacionados a adoecimento nessa população acometida. Que por muitas vezes o sofrimento mental em acadêmicos passa por despercebido, porém vivenciam uma carga horária exaustiva, temor e não desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso e falta de acompanhamento psicológico na instituição

Esse estudo tem como objetivo discorrer sobre os Transtornos Mentais Comuns em estudantes de Enfermagem do último ano de graduação, se faz necessário para desenvolver medidas preventivas que possa vir a acolher o estudantes universitário em vulnerabilidade, que ao longo da graduação enfrentam dificuldades em se inserir na nova rotina e exigências a serem cumpridas que geram ansiedade.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO

Apresentar as Práticas Integrativas Complementares como estratégias terapêuticas no enfrentamento ao sofrimento mental dos estudantes do último ano de graduação do curso de enfermagem.

### OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

- Abordar sobre os Transtornos Mentais Comuns nos acadêmicos de enfermagem;
- Apontar as principais Práticas Integrativas Complementares e seus benefícios nos transtornos mentais comuns.

### 3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter descritivo exploratório, Conforme Boccato (2006, p. 266) “pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas”, Este tipo de pesquisa é aquela que liga o pesquisador ao tema a ser investigado, ou seja, é a base que alimenta a investigação científica.

Vianna (2001) ressalta que a revisão bibliográfica é responsável por avançar o conhecimento, ressaltando que para essa ocorrência é preciso primeiro reconhecer o que outros pesquisadores já abordaram. Logo, é indispensável o uso da fundamentação teórica em uma pesquisa, já que esta proporciona a delimitação da temática, resolução da problemática, solução dos objetivos, além de dar suporte através das teorias já comprovadas, tendo como consequência a aquisição do conhecimento necessário para a conclusão de tal pesquisa.

Foram utilizados bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico e Sistema de Informações da OMS (Organização Mundial da Saúde), Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas (SMAD), OPAS/OMS. Como critérios de inclusão, optou-se por matérias como: artigos científicos nacionais, teses, dissertações, com publicações que variavam dos anos de 2015 à 2020. Na íntegra, com temas relevantes ao conceito do trabalho. Para como critérios de exclusão estavam os trabalhos que não se encontravam na íntegra, duplicados, sem data de publicações ou os que datavam anterior ao ano de 2016. Os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) utilizados foram: Saúde Mental; Ansiedade; Depressão; Estresse; Acadêmicos. Dentro da composição do trabalho foram utilizados artigos (40), teses (4), dissertações (3) e manuais (3).

## **4 REVISÃO DE LITERATURA**

### **4.1 TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS, O QUE SÃO?**

Os transtornos mentais comuns (TMC) são como um conjunto de sintomas não psicóticos que estão relacionados quadros de depressão, ansiedade e estresse. Esse tipo de transtorno tem alta prevalência na atenção primária, são considerados como um dos maiores problemas de saúde pública mundial. ( MURCHO et al ,2016)

Os transtornos mentais são capazes de levar o indivíduo aos episódios mais extremos, onde a doença o desconecta da realidade, desde os mais leves que são definidos como Transtornos Mentais Comuns (TMC). Esses transtornos estão ligados a inserção do indivíduo em ambiente social, familiar e acadêmico.(BARBOSA, 2017)

A ansiedade, estresse e depressão são alguns dos motivos que levam jovens universitários a buscar ajuda profissional na área da saúde mental. Esses problemas psicológicos prejudicam a vida do estudante em seu contexto social, emocional, cognitivo e desempenho na faculdade. (OLIVEIRA, 2016)

#### **4.1.1 Ansiedade**

É um problema para a população mundial, onde causa aos indivíduos sofrimento Ansiedade é composta por diversos sentimentos, preocupação, medo e apreensão, onde pode causar uma desordem cerebral ou estar associado a transtorno psiquiátricos. É um problema mundial presente em todo ser humano, vivenciando diversas vezes ao longo da vida mas que ainda não possui um definição exata. (COSTA, 2017)

Todo ser humano vivencia a ansiedade em alguma etapa de sua vida. A ansiedade traz uma sensação de apreensão difusa que é semelhante ao medo, desagradável e vaga, onde o indivíduo se sente incapaz de realizar atividades simples do seu dia a dia, muitas vezes acompanhado por dor de cabeça, taquicardia, transpiração intensa, mal-estar, sensação de aperto no peito e preocupação. (BRITO, 2019)

Transtorno de ansiedade e limitação na execução de atividades. Um estudo realizado em cidades brasileiras mostrou que transtornos ansiosos estão mais



presentes (17,6%) que em relação a outros transtornos mentais. (SOUSA, et al; 2016)

Transtornos mentais geralmente ocorrem no período de transição para ao meio universitário, entre 18 e 25 anos de idade, fase complicada para muitos estudantes. A fase universitária é marcada pela transição do ensino médio para graduação. A partir disso dando gatilho para a ansiedade na vida universitária, trazendo consequências como estresse, onde causa dificuldade no aprendizado. (BRITO, 2019)

Entre os medicamentos utilizados para ansiedade, se destaca os antidepressivos e os benzodiazepínicos. Os benzodiazepínicos são bem vistos em tratamentos de ansiedade em curto prazo, pois seu uso prolongado traz dependência e outros efeitos colaterais adversos. (SOUSA, et al; 2016)

#### **4.1.2 Estresse**

O estresse no dia a dia de qualquer indivíduo está presente em diversas situações, destacando-se na vida pessoal e profissional. Estudos demonstram que o estresse se faz presente na formação de futuros enfermeiros. (ALMEIDA, 2018)

Estresse é acompanhado pela tensão, e conseqüentemente a irritação onde o corpo humano reage a componentes que afetam nosso físico e/ou psicológico quando terminada situação vivenciada provoca medo, apreensão e confusão. (ALFREDO, 2016)

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) as doenças mentais relacionadas ao estresse, causaram incapacidade nos indivíduos até o ano de 2020, levando o mesmo a procrastinação, improdutividade, falta de motivação e além de aumentar os gastos com médicos e tratamentos de saúde. (SILVA, 2019 )

O estresse pode ser um gatilho para desenvolver diversas doenças, sendo capaz de induzir a patogenia de doenças físicas, sentimentos de ansiedade e depressão, onde seus efeitos desencadeiam processos fisiológicos, sendo conseqüentemente um fator de risco para desenvolver doenças cardiovasculares. (SILVA, 2019)

A rotina universitária dos acadêmicos de enfermagem é permeado por mudanças, como crescimento pessoal, frustração, medos e incertezas.

Frequentemente os futuros enfermeiros desenvolvem sentimentos ao longo da graduação, como preocupação, angústia e desapontamento quando não alcançam o desejado gerando impaciência e irritabilidade, conseqüentemente afetando no desempenho acadêmico e no cuidado ofertado em ambiente de estágio. (ALMEIDA, 2018)

O estresse gerado em ambiente universitário afeta o emocional, físico, cognitivo e comportamental, gerados pela rotina acadêmica. Algumas dessas situações vivenciadas são as provas, apresentação de atividades, carga horária extensa e sentimento de competitividade entre os alunos que podem ser possíveis estressores. (FREIRES, 2018)

#### **4.1.3 Depressão**

A depressão é um transtorno mental definido como uma tristeza profunda que não é passageira, diferente das alterações de humor que temos em nosso cotidiano que geralmente são de curta duração. A depressão traz um sentimento de desânimo para o indivíduo, onde ele não consegue executar tarefas simples do dia a dia ou até mesmo atividades que antes lhe davam prazer. Além do sentimento de culpa, insônia, autoestima baixa, dificuldade de concentração. (MARINHO, 2019)

A depressão passou a ser um grave problema de saúde mundial, onde afeta a qualidade de vida física e mental do ser humano, além de alterações vegetativas, que prejudicam a vida acadêmica, social e familiar do indivíduo. (MESQUITA, 2016)

Estar com depressão faz com que o indivíduo tenha outra percepção das pessoas e do mundo em sua volta mas de maneira negativa, isso porque surgem sentimentos que afetam a sua estima pessoal. Em alunos do curso de enfermagem a depressão pode vir a aparecer durante a inserção na graduação, onde surgem os relacionamentos interpessoais com professores, colegas de sala e pacientes na assistência. (SANTOS, 2018)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que em torno de 300 milhões de pessoas serão afetadas pela depressão, sendo que desse total 10% possivelmente chegarão a cometer suicídio, esses valores de referência são de uma taxa estimulada anualmente, onde demonstrou que a depressão é uma das maiores causas de morte entre jovens de idade que variam de 15 a 29 anos. (OMS, 2018)

O tratamento da depressão consiste em medicamentoso e psicoterápico, sendo que cada individuo irá receber o tratamento de forma individualizada. Quando esses dois tratamentos são realizados em conjunto o risco de ter recaídas é menor sendo assim a uma maior eficácia no tratamento. (NOGUEIRA, 2018)

#### 4.2 USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

As substâncias psicoativas ou drogas psicotrópicas modificam o funcionamento do nosso sistema nervoso central, onde altera o estado mental e temporariamente modifica nosso humor, comportamento e consciência. ( BARBOSA, 2020)

De acordo com a OMS, são consideradas drogas qualquer substância que atue sobre os sistemas do corpo humano e traga alterações no funcionamento. As drogas podem ser classificadas de duas formas lícitas e ilícitas, ou pela atuação que traz ao sistema nervoso central (SNC), alguns exemplos são o álcool, benzodiazepínicos, cocaína, maconha, ácido lisérgico (LSD) e entre outros. (REIS, 2019)

Em um estudo realizado em 27 capitais brasileiras com universitários sobre o consumo de álcool, tabaco e outras drogas mostrou que 49% dessa população já teve contato com drogas ilícitas, sendo que 80% já consumiam álcool antes de completar 18 anos, o estudo mostrou que o consumo dessas drogas está mais presente em universitários do que entre outros grupos populacionais. (SILVA, 2017)

O uso de substâncias psicoativas se tornou algo rotineiro entre universitários onde passou a causar dependência nos mesmos. O abuso dessas substâncias tornou-se uma preocupação mundial devido maior incidência nessa população, consequentemente gerando comportamentos de risco e sérios agravos à saúde. (DANTAS, 2017)

Muitos jovens saem da sua zona de conforto familiar para buscar cursar o tão almejado ensino superior, com isso passam a lidar com situações antes não vivenciadas como estar longe de casa, a tão sonhada “independência” e com isso surgem os conflitos de relacionamentos que tanto podem ser afetivos, convivência com colegas de classe, nova moradia e cognitivos, sendo um gatilho pela busca

pelas drogas onde buscam um refúgio para esquecer-se dos problemas momentaneamente. (SILVA, 2017)

O ensino superior traz consigo a grande responsabilidade de conseguir conciliar a vida pessoal com a rotina acadêmica, durante a graduação o estudante fica vulnerável a desenvolver comportamentos que venham prejudicar a sua saúde como um todo. Especialmente acadêmicos de enfermagem devido ao conteúdo teórico\prático exigido pelo curso, onde se gera o estresse e uma maior exposição a agravos á saúde como abuso de substâncias psicoativas. (SOUZA, 2018)

#### **4.2.1 Alcoolismo**

Com o ingresso no ensino superior surgem mudanças no estilo de vida do universitário, destacando-se o consumo abusivo de bebida alcoólica que trazem graves consequências a saúde mentalfísica do individuo. (AZEVEDO, 2016)

O consumo de bebida alcoólica entre jovens vem se tornando algo preocupante e cada vez mais crescente, especialmente em estudantes do ensino superior. Um estudo nacional mostrou que 86,2% de 12.673 estudantes brasileiros já tiveram contato com o álcool, sendo que 67% são homens e 56% mulheres isso só no último mês. (MACÊDO, 2020)

Com a transição do ensino médio para o ensino superior vem um misto de sensações, onde o estudante acaba agindo por impulso para conhecer o novo que se torna atrativo, conseqüentemente mudanças de humor e a ansiedade o acompanham. Vale ressaltar que os eventos universitários que promovem a interação social são acompanhados de bebida alcoólica e jogos que incentivam a competição e o consumo exacerbado. (SOARES, 2018)

O ingresso no ensino superior é permeado de mudanças que muitas vezes afetam o meio social e familiar, onde o estudante pode vir a passar por crises e através delas buscar alternativas nocivas á saúde. Alguns estudos mostram que universitários estão vulneráveis devido ao livre acesso a bebida alcoólica em encontros universitários, um estudo realizado em São Paulo mostrou que quanto maior a frequências nesses eventos, maior será consumo de álcool. (VULPI, 2018)

O consumo de bebida alcoólica nessa fase muitas vezes está relacionado ao estudante tentar se inserir em determinado grupo, onde ele passa a consumir para

se igualar aos demais, além de desenvolver independência, autonomia e autoconfiança, onde acaba se tornando vulnerável ao consumo de bebida alcoólica. (PORTO, 2018)

Estudos que demonstram dados sobre consumo de bebida alcoólica entre estudantes de enfermagem são pouco conhecidos, no entanto existe uma tendência ao consumo de álcool devido as expectativas geradas pelo curso, aumento do estresse, influência social e fácil acesso á bebida alcoólica. (FERNANDES, 2019)

#### **4.2.2 Tabaco**

O tabagismo pode ser definido como o hábito de consumir cigarros e/ou outros produtos que tenham tabaco, onde o principal ativo é a nicotina, sendo o que causa a dependência. A Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano de 1992 descreveu o tabagismo como “uma desordem mental e de comportamento em razão da síndrome da dependência à nicotina.” (POLONIO, 2017)

De com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), um número estimado de cinco milhões de pessoas morreram de doenças relacionadas ao tabaco a cada ano, sendo que no ano de 2020 serão dez milhões de mortes ao ano, dos valores de referência 70% serão em países em fase de desenvolvimento. (OPAS, 2020)

Na população universitária alguns estudos internacionais estão sendo realizados para investigar uso de tabaco associado com o álcool, um estudo realizado com estudantes de enfermagem mostrou que 24% fazem uso de tabaco e 82% usam álcool, isso em uma amostra de 237 pessoas. Levando em consideração os dois grupos foi relacionado o consumo de ambos onde identificou-se que 98% dos participantes que fumavam também faziam uso de bebida alcoólica. (SOUSA, 2018)

Alguns estudos mostram que tabagismo e transtornos psiquiátricos estão relacionados a ansiedade e depressão, sendo que pessoas com esses transtornos tem mais dificuldade em largar o vício pela nicotina e mais chances de ter recaídas durante o período de tratamento para o abandono do tabaco. (POLONIO, 2017)

## 5. INSERÇÃO NO MEIO ACADÊMICO

A inserção no ensino superior traz consigo um momento que os estudantes iram vivenciar novas experiências acadêmicas e sociais, onde para muitos será uma fase difícil e conseqüentemente estressante. Durante esse período os estudantes precisam de apoio para conseguir lidar com essas novas experiências. Muitas das vezes sozinhos não conseguem lidar com essas situações, isso reflete em sua saúde física e mental. (BORINE, 2015)

O início dessa jornada no ambiente universitário promove vivenciar novas mudanças, como buscar responsabilidade e autonomia, morar sozinho ou em repúblicas, e enfrentar dificuldades durante a formação. Essas mudanças trazem predisposição a desenvolver sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Os períodos iniciais e o fim do ensino superior são amedrontadores, onde podem interferir no desempenho acadêmico de forma negativa. (CATEANO, 2019)

Os cursos da área da saúde, são os que possuem maior carga horária e a execução de atividades práticas, quanto a isso exige que os estudantes tenham maior conhecimento. Com isso a busca pelo conhecimento se torna estressante, especialmente os estudantes de enfermagem que passam mais tempo junto a pacientes graves e lidam com o processo de morte. (CESTARI, 2017)

A mudança de rotina do universitário começa com a transição do ambiente escolar para o centro universitário, no caso de estudantes da área da saúde do pré-clínico na teoria para o ambiente hospitalar clínico, além da transição da universidade para de fato o local de trabalho todas essas mudanças trazem consigo o estresse. Para a realização das atividades os mesmos passam por um período que gera muita tensão devido ao conhecimento adquirido, habilidades e atitudes profissionais a serem tomadas, além da exposição ao sofrimento e morte de seus pacientes. (CARVALHO, 2017)

O curso de enfermagem exige um grande empenho devido a carga horária exaustiva do conteúdo prático e teórico exigido durante a graduação. Pois o futuro enfermeiro tem que lidar em seu dia a dia com pessoas em vulnerabilidade e que muitas vezes as competências exigidas vão além do conteúdo de sala de aula, pois muitas vezes encontram o paciente em sofrimento e devem aprender lidar com essas situações. (BOSSO, 2017)

Durante o processo de graduação os estudantes passam por diversas situações que existem devido a carga horária exaustiva, além das competências e habilidades a serem desenvolvidas, fora a adaptação na nova rotina de estudos, sono e organização que quando não alcançadas geram estresse nos mesmos. (ARIÑO, 2018)

Com isso durante o processo de graduação o estudante passa por um turbilhão de sentimentos entre eles falta de paciência, irritabilidade, preocupação excessiva além de possivelmente ter dificuldade de aprendizagem. (DUTRA, 2019)

Os estudantes de graduação na área da saúde são os que mais estão vulneráveis a desenvolver episódios de estresse, ansiedade e depressão, isso porque estão diretamente ligados ao processo de morte de seus pacientes, além da sobrecarga de trabalho exigida durante seu período de estágio quando estudantes e após a graduação esse processo se repete na carreira profissional, devido a isso é uma população que merece atenção em relação á sua saúde mental. (PIRES; et al 2019)

## **5.1 Acolhimento Estudantil**

Em países desenvolvidos a saúde mental de jovens universitários passou a chamar a atenção no início século XX, onde se observou a vulnerabilidade dos universitários quanto ao enfrentamento dos mesmos na fase juvenil para adulta e acompanhado dos desafios da rotina acadêmica. Passou-se a entender que era papel da instituição o acolhimento. Sendo que no ano de 1950 foram fundados os primeiros serviços de apoio mental a universitários nos Estados Unidos e Europa. (MURAKAMI; et, 2018)

Já no Brasil o interesse com a saúde mental dos universitários surgiu em 1958 com estudo realizado por Galdino Loreto e outros pesquisadores contribuíram ativamente para o tema na época. Atualmente a maioria dos estudos é regional então se limitam e não abrange todo o território nacional, a grande maioria dos estudos são estrangeiros onde abordam um público maior, onde podemos ver a relevância em abordar esse assunto. (CASTRO, 2017)

A transição para o meio universitário traz diversas mudanças para o cotidiano dos acadêmicos o que causa apreensão e incertezas nos mesmos, especialmente os acadêmicos da área da saúde pela sua carga horário exaustiva e

complexidade do conteúdo prático\teórico. Todo esse processo gera apreensão, conseqüentemente estresse acompanhado de medo, aflição e entre outras vivências que iram refletir na saúde mental do indivíduo. (MOURA, et 2019)

Segundo Mendes (2019) é notório a preocupação com saúde mental de jovens universitários pelo mundo, tanto que em 2019 foi realizada uma parceria de estudos entre a APP – Assistência Psicológica aos alunos da PUC Minas Gerais e o BAPU (Bureaux D'Aide Psychologique Universitaire) da Universidade de Rennes na França, onde o objetivo foi aprimorar o atendimento clínico e melhorar políticas institucionais.

As universidades tem dificuldade em oferecer um dispositivo de acolhimento que supra todas as necessidades de estudantes em sofrimento mental, onde o estudante não busca apenas atendimento, mas sim acolhimento humanizado da instituição onde se sintam amparados de todas as urgências que possam vir a surgir no período de graduação. (MENDES, 2019)

Ao pensar em apoio psicológico universitário vale ressaltar que não é apenas trazer um consultório para a instituição, mas sim olhar como um todo identificar as problemáticas que refletem na saúde mental de cada indivíduo. Uma intervenção psicológica e contextualizada com empatia e aceitação. (SOUZA; et al 2015)

### **5.1.1 Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como meio de alívio para estresse, ansiedade e depressão no estudante**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos terapêuticos tradicionais que fogem do convencional. Sendo que o Brasil é referência mundial nas PICS na atenção básica, pois promovem a prevenção e promoção em saúde que tem como objetivo evitar enfermidades, mas também tratar pessoas já doentes com a intenção de aliviar os sintomas assim promovendo qualidade de vida. (OMS, 2019)

As Práticas Integrativas e Complementares existem desde o ano de 1980 onde iniciou-se no Sistema Unico de Saúde (SUS), mas só ganhou expansão e visibilidade após a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), onde foi oficialmente inserido cinco PIC: homeopatia,



acupuntura/medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais e águas termais/minerais. (TESSER, et 2018)

No ano de 2017 foi publicada a portaria GM nº 849/2017 com o objetivo de ampliar 14 novas Práticas Integrativas e Complementares (PIC) sendo elas: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga. (Ministério da Saúde, 2017)

Em 2018 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), sofreu uma nova alteração em sua portaria Nº 702, de 21 de Março de 2018 para incluir mais 10 novas práticas integrativas sendo as seguintes: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia floral. (Ministério da Saúde, 2018)

Dentre as vinte e nove opções de Práticas integrativas e Complementares (PIC) apresentadas cabe a instituição identificar a melhor prática que se adeque ao contexto universitário, que traga ao estudante acolhimento, conforto e segurança para se inserir na atividade proposta, dentro das PIC podemos destacar algumas práticas que promovem interação social, reequilíbrio, autocuidado, autoconhecimento, prática corporal e mental.

Quadro 1: práticas da promoção de interação social

<b>PIC</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>MÉTODO</b>
<b>ARTERAPIA</b>	Prática expressiva e artística onde foca em seu processo criativo e no fazer, para isso busca interligar os universos internos e externos do indivíduo, um estilo de arte livre em conjunto com processo terapêutico.	Arterapia pode ser expressa de várias formas como poesia, pintura, colagem, dança, fotografia, música e entre outros. Sendo assim usando a arte como modo de comunicação, pode ser realizada em conjunto ou de forma individualizada.
<b>BIODANÇA</b>	Prática expressiva que busca a integração através da dança, música, canto. Visando o equilíbrio e renovação orgânica.	Prática de exercícios e músicas que trabalhem a coordenação, equilíbrio físico e emocional afim de promover interação, aumentar a resistência ao estresse, melhorar a comunicação e a relação interpessoal.
<b>CONSTELAÇÃO FAMILIAR</b>	Método psicoterapêutico de abordagem sistêmica, busca conhecer a origem dos problemas que pode estar encoberto nas relações familiares, por meio do conhecimento das forças inconsciente, relacionamento familiar e encontrar a ordem do pertencimento e equilíbrio.	O método defende a existência de um inconsciente familiar, além do individual e coletivo, atuando em cada membro da família. Denomina as leis básicas do relacionamento humano, vínculo, afetividade e com decorrente fracasso nos objetivos de vida. Consiste em uma terapia breve individual ou coletivo abordando uma tema a cada encontro.

<b>DANÇA CIRCULAR</b>	Prática expressiva e corporal, realizada em grupo, utilizando dança de roda tradicional, promove a interação humana, aprendizagem e igualdade buscando o bem-estar físico, mental, emocional e social do indivíduo.	Prática realizada em grupo com movimentos circulares, movimentos de braços e mãos acompanhado por canto. Buscando liberar a mente, coração, corpo e espírito. Inspirado na cultura tradicional de diversos países pelo mundo.
<b>MUSICOTERAPIA</b>	Atividade prática e expressiva que pode ser realizada em grupo ou individual, onde utiliza a música e seus elementos.	Utiliza-se do som, ritmo, melodia e harmonia da música. Promovendo comunicação, aprendizagem, organização e entre outros objetivos terapêuticos
<b>TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA</b>	Prática em grupo realizada em espaço aberto que envolve pessoas de um mesmo grupo. Que busca a promoção da vida, mobilização e competências de cada indivíduo, além das famílias e comunidade.	Troca de experiências pessoais de cada um, construção de laços, apoio emocional e diminuição do isolamento. Atua como promoção da saúde.
<b>YOGA</b>	Prática individual ou coletiva de origem oriental, utilizada para controlar corpo e mente. Utiliza-se de técnicas específicas, voltadas as tradições, trabalhando o físico, emocional, mental e entre outros.	Promove o alívio de estresse, equilíbrio do sono, melhora na concentração, criatividade, vitalidade, fortalece o sistema imunológico, além da promoção da reeducação da saúde mental e entre outros.

FONTE: Ministério da Saúde, 2020. Compilado da autora.

Em uma Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) foi desenvolvido um trabalho interprofissional afim de unir o convencional atendimento psicológico as práticas integrativas e complementares, buscando intensificar as ações de atenção à saúde mental dos universitários. Onde notou-se melhora no quadros clínicos de estudantes com ansiedade, insônia, alteração de humor, desânimo e outros, logo nas primeiras sessões, assim descartando a necessidade da utilização de medicamentos. (BELASCO, et 2019)

No ano de 2018 foi desenvolvido um projeto chamado Laços: Cuidado em saúde com Terapia Comunitária Integrativa (TCI) com estudantes brasileiros no norte de Portugal buscando a promoção em saúde mental, esse projeto consistia em encontros em grupo onde os participantes dividiam seus sentimentos, sejam eles de angústia, incertezas sobre o curso, apreensão, medo ou até mesmo problemas relacionados à vida pessoal do estudante. A ideia era que os estudantes desenvolvem-se resiliência promovendo assim novas amizades, ajuda entre os participantes, pensamento positivo consequentemente promovendo humanização. (LEITE, et 2019)

Em uma universidade pública foi implantado um projeto para inserção de prática integrativa e complementar de meditação que ocorreu durante todo o ano letivo com variados cursos da área da saúde, que por meio de encontros semanais

percebeu-se importância da meditação para promoção em saúde física e mental. Ao final do projeto notou-se nos acadêmicos equilíbrio emocional e bem-estar a partir de relatos dos próprios participantes, surgiram palavras como acolhimento, tranquilidade, equilíbrio, melhora na qualidade do sono e interação. (SANTOS, et 2020)

As terapias integrativas abordam uma visão holística do ser humano, desvendando o indivíduo como um todo desde o seu emocional, social, ambiental e estado físico e mental, tudo que está ao redor e tem grande impacto na vida do ser humano e de alguma forma o afeta. As terapias complementares são métodos não farmacológicos para o alívio dor, tensão e estresse, essas práticas integrativas são de suma importância para indivíduos com transtornos mentais comuns.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os transtornos mentais comuns (TMC) são um termo definido para sintomas não psicóticos que em muitas situações estão relacionados a episódios de estresse, ansiedade e depressão. Muitos desses sintomas estão ligados ao ambiente que esse indivíduo está inserido que pode vir a ser social, familiar e no caso de estudantes o ambiente universitário acaba sendo favorável a esse tipo de transtorno.

No contexto o universitário o período de graduação é permeado por novos desafios que trazem consigo agravos à sua saúde física e mental do estudante, entre alguns agravos podemos destacar baixo desempenho acadêmico, irritabilidade, dificuldade de aprendizagem, adaptação no período de inserção\saída do curso, dificuldade para se relacionar com colegas e professores, noites mal dormidas devido à atividade exigidas pelo curso entre outros fatores. Como consequência a longo prazo gera estresse, ansiedade e alguns casos os acadêmicos desenvolvem depressão.

O interesse pela busca de dados bibliográficos surgiu pelo questionamento em saber se estudantes universitários estariam passando por episódios de sofrimento mental durante o processo de graduação, por isso se fez necessário abordar sobre Transtornos Mentais Comuns (TMC) e Práticas Integrativas e Complementares como estratégias terapêuticas para aliviar sofrimento dos mesmos durante a graduação e os desafios a serem traçados ao longo dessa jornada.

Diante disso espera-se que as universidades repensem o tipo que acolhimento estudantil que oferecem para seus alunos, pois as práticas integrativas e complementares se mostraram eficientes diante das diversas opções apresentadas. Um acolhimento humanista com uma visão holística sobre os problemas enfrentados pelo estudante universitário, e espera-se que dessa forma a graduação passe a ser um período apenas de aprendizagem e sem grandes danos a saúde mental do indivíduo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALFREDO; Patrícia Pereira; et al. **Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia**. Journal of the Health Sciences Institute. São Paulo, v.3, n.4, 2016.< [https://www5.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2016/04\\_out-dez/V34\\_n4\\_2016\\_p224a230.pdf](https://www5.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2016/04_out-dez/V34_n4_2016_p224a230.pdf)>

ALMEIDA, Camila Aparecida Pinheiro Landim; et al. **Fatores associados ao aparecimento do estresse em uma amostra de estudantes de enfermagem universitários**. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português. Teresina, v.13, n.4, out\dez 2017.< <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v13i4p176-188>>

ARIÑO, Daniela Ornellas; et al. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários**. Revista Psicologia em Pesquisa. Juiz de Fora v. 12, n. 3, Set\Dez de 2018. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>

AZEVEDO; Danilo Xavier; et al. **Consumo de bebidas alcoólicas entre estudantes universitários da área de saúde em Sergipe**. SEMPES - Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes. Acaracaju, out 2016.< <https://eventos.set.edu.br/index.php/sempeq/article/view/3455>>

BARBOSA; Alana da Silva Júnior. **Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e fatores associados em estudantes de Medicina da UFBA**. Repositório institucional da UFBA. Salvador. S/N. 2016. < <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/21360>>

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; et al. **Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários**. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas, Recife, v. 16 n. 1. Jan.-fev 2020. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>

BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. **Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário**. Arquivos Brasileiros de Psicologia. Rio de Janeiro , v. 71, n. 1, p. 103-111, jan\abr 2019. <<http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i1p.103-111>>

BOCCATO, V. R. C. **Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação**. Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BORINE; Rita de Cássia Calderani; et al. **Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos as área da saúde**; Estudos Interdisciplinares em Psicologia. Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015. < <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p100>>

BOSSO; Leticia Oliveira; et al. **Perfil biossocial-acadêmico e estresse em estudantes de enfermagem do primeiro e quarto anos**. Investigación y Educación en Enfermería. v. 35 n. 2, Maio. 2017.<<http://dx.doi.org/10.17533/udea.iee.v35n2a02>>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Departamento de Atenção Básica**. Ampliação da PNPIC [internet]. Março 2017.<[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/informe\\_pics\\_mai2017.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/informe_pics_mai2017.pdf)>

\_\_\_\_\_. 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**. Diário Oficial da União. 22 mar 2018 <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html)>

BRITO, Lydia Karla Ferreira; FERREIRA, Juliana Barros. **Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa**. Revista Multidisciplinar e Psicologia. Bahia. V.13, N. 48 p. 852-861, Dezembro 2019.<<https://doi.org/10.14295/idonline.v13i48.2294>>

CARLETO, Cíntia Tavares; et al. **Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem**. Revista Eletrônica de Enfermagem. Minas Gerais, v.20, abril 2018.<<https://doi.org/10.5216/ree.v20.43888>>

CAETANO, Vanusa Caifa; et al. **Ansiedade, estresse e depressão associado ao índice de rendimento acadêmico em estudantes de Fisioterapia**. Revista Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia. v. 6, n. 12, 2019. <<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/2689>>

CARVALHO; Marina Conceição Peres; et al; **Levantamento da situação de Saúde Mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade de Minas Gerais**. Revista da Universidade Rio Verde. Minas Gerais. v. 15, n. 1, p. 489-496, jan./jul. 2017. <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v15i1.2772>

CASTRO, Vinícius Rennó. **Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: Estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior**. Revista Gestão em Foco. n. 9. 2017. <[http://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/043\\_sau\\_de\\_mental.pdf](http://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/043_sau_de_mental.pdf)>

CESTARI; Virna Ribeiro Feitosa; et al. **Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas**; Escola Paulista de Enfermagem. São Paulo v. 30 n. 2, mar./abr. 2017. <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201700029>>

COSTA; K. M. V. et al; **Ansiedade em Universitários na Área da Saúde**. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. 2017. **Editora Realize**. 2017. [http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO\\_EV071\\_M D1\\_SA13\\_ID592\\_14052017235618.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_M D1_SA13_ID592_14052017235618.pdf)>

DANTAS; Laíza Rocha; et al. **Uso de substâncias psicoativas pelo menos uma vez na vida entre universitários brasileiros no início e no final dos cursos e os fatores associados**. Cadernos Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v.25 n.4, out/ dez 2017. < <https://doi.org/10.1590/1414-462x201700040091>>

DUTRA; Francisco Clécio da Silva Dutra; et al. **Automedicação no tratamento de sintomas de manifestação de estresse por discentes de uma instituição Federal de Ensino Superior do estado do Ceará**. Revista de Atenção à Saúde. São Caetano do Sul, v. 17, n. 62, out\dez 2019. < <https://doi.org/10.13037/ras.vol17n62.6285>>

FERNANDES; Márcia Astrês; et al. **Consumo de bebidas alcoólicas em estudantes de enfermagem de um centro universitário**. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas. v.15, n.2, p. 38-44, abr/jun. 2019. < <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000401>>

FREIRES; Leogildo Alves; et al. **Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida**. Revista Psicologia em Pesquisa. Juiz de Fora, v. 12 n. 3, Set\Dez 2018. < <https://doi.org/10.24879/2018001200300532>>

LEITE, Lucas Rodrigo Batista et al. **Projeto Laços: promoção de saúde mental com a terapia comunitária integrativa–relato de experiência**. AdolesCiência: Revista Júnior de Investigação. Portugal, v. 6, n. 1, p. 96-103, dez 2019. <<http://hdl.handle.net/10198/19968>>

MACÊDO; Tássia Teles Santana de; et al. **Consumo de bebida alcoólica, tabaco e drogas ilícitas em ingressantes universitários da área de enfermagem**. REVISA. v. 9, n. 1, 2020. < <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n1.p77a88>>

MARINHO, Tyhorrane Nunes; et al. **Depressão entre universitários: Revisão interativa dos medicamentos antidepressivos mais utilizados entre os acadêmicos de universidades no Brasil**. Revista Científica Semioses. Rio de Janeiro, v. 13 n. 4, out./dez 2019.:< <https://doi.org/10.15202/1981996x.2019v13n4p15>>

MENDES; Aline Aguiar. **A saúde mental de jovens universitários: Apontamentos sobre a parceria de trabalho entre a APP- PUC Minas e o BAPU de Rennes na França**. Pretextos- Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas. Minas Gerais, v.4, n. 7, jan./jun 2019. <<http://200.229.32.43/index.php/pretextos/article/view/20750>>

MESQUITA; Andressa Medrado; et al. **Depressão entre estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade em Mato Grosso**; Journal Health NPEPS.

Mato Grosso, v.1, n.2, 2016.  
<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1433>

MONTEIRO, Laís Rodrigues; et al. **Associação entre transtornos mentais comuns e o nível de atividade física em estudantes universitárias.** Revista Saúde (Santa Maria). Uruguaiana, V.45, n.3, set.\dez. 2019.  
<http://dx.doi.org/10.5902/2236583437686>

MOURA, Ana Socorro; et al. **o estudante de graduação e a vivência em rodas de terapia comunitária.** Comunicação em Ciências da Saúde. Brasília, v. 29 n. 04, jul 2019. <<http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/345>>

MURAKAMI, Karolina; et. **Atuações de um centro educacional e psicológico junto a estudantes universitários.** Revista Brasileira de Orientação Profissional. v. 19, n.1, p 109-119, jan\jun 2018. <<http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n1p109>>

MURCHO, Nuno et al.; **Transtornos mentais comuns nos Cuidados de Saúde Primários: Um estudo de revisão.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. Porto. n. 15, Jun 2016. <<http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0129>>

NOGUEIRA; Nickolas Ferreira Nunes; et al. **Doenças Negligenciadas: Depressão.** Revista interdisciplinar de pensamento científico. 2018. <<http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v4n3a12>>

OLIVEIRA; Carla; et al. **Programas de Prevenção para ansiedade e depressão: Avaliação da percepção dos Estudantes universitários.** Revista Interações. v. 12 n. 42 , 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.25755/int.11815>>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMARECINA DA SAÚDE. **Tabagismo.** Unidade Técnica Doenças Transmissíveis e Não Transmissíveis. 2020.  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=574:tabagismo&Itemid=463](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=574:tabagismo&Itemid=463)

POLONIO; Igor Bastos; et al. **Tabagismo entre estudantes de medicina e enfermagem da Universidade Anhembi Morumbi: Prevalência e avaliação da dependência nicotínica e escala de depressão e ansiedade.** Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. São Paulo, v. 62, n.1, 2017. <<http://189.125.155.35/index.php/AMSCSP/article/view/86>>

PIRES; Priscilla Larissa Silva; et al. **Uso problemático de substâncias psicoativas, ansiedade, estresse e depressão entre estudantes de Enfermagem.** Revista de Atenção à Saúde. São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 38-44, jul./set 2019. <<https://doi.org/10.13037/ras.vol17n61.6099>>



REIS, Maria Emanuelle de França Antunes. **Saúde mental e uso de substâncias psicoativas em estudantes de uma universidade pública**. Repositório Institucional - Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, Dez 2019. < <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/27551>>

RIBEIRO, Isabel Batista da Silva; et al. **Transtorno mental comum e condição socioeconômica em adolescentes do Erica**. Revista Saúde Publica. São Paulo, Jan 2020. <<https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2020054001197>>

PORTO; Alana Oliveira; et al. **Influência da mídia televisiva no consumo de bebidas alcoólicas por universitários**. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas. Guanambi v.14 n.1, Jan\Mar 2018. < <https://doi.org/10.11606/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000394>>

SANTOS; Karina de Fátima Rodrigues dos; et al. **Aplicabilidade do inventário de beck nos acadêmicos de enfermagem em instituição de Ensino de Minas Gerais**. Revista Oficial do Conselho Federal de Enfermagem. Itabujá, v. 9, n. 3, 2018.:<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1214>

SANTOS, Luciana Oliveira et al. **Práticas integrativas como promoção de saúde: implementação da meditação com estudantes em um campus de uma universidade pública de ensino**. Brazilian Journal off Development, v. 6, n. 7, p. 45987-45992, Jataí, jun 2020. < <https://doi.org/10.34117/bjdv6n7-285>>

SILVA; Silas Alves da; et al. **Associação entre estresse e características socioeconômicas em estudantes universitários**. Revista de Enfermagem da UFPI. Piauí, v. 8, n. 4, out\dez 2019. < <https://doi.org/10.26694/2238-7234.8426-33>>

SILVA, Péricles Donar Cunha da. **Investigar o consumo de substância psicoativas entre universitários ingressantes de uma instituição pública**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Mato Grosso, Instituto de Ciências da Saúde, Sinop, Dez 2017.<http://bdm.ufmt.br/handle/1/959>

SOARES; Wellington Danilo; et al. **A utilização do álcool como mediador social entre universitários**. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas. Montes Claros, v. 14 n. 4, Out\Dez 2018. < <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000416>>

SOUSA; Legiane Paula da Cruz; et al; **Adesão ao Tratamento Medicamentoso por pessoas com Transtorno de Ansiedade**. Revista Cogitare Enfermagem. São Paulo. p 21. p 01-11. Jan\mar 2016. < <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v21i1.43510>>

SOUZA; Grasiela Gomide de; et al. **A experiência de estudantes sobre a atenção psicológica disponibilizada na universidade: um estudo fenomenológico. Memória e história em psicologia**. <tps://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6466>

SOUSA; Bárbara de Oliveira Prado; et al. **Associação entre consumo de álcool no padrão binge e tabaco em estudantes de enfermagem**. Revista Eletrônica de Enfermagem. Goiânia, v.20, 2018. <https://doi.org/10.5216/ree.v20.48611>

SOUZA; Jacqueline de; et al. **Consumo de drogas e conhecimento sobre suas consequências entre estudantes de graduação em Enfermagem**. Texto & Contexto – Enfermagem. v.27, n.2, Maio 2018. <<https://doi.org/10.1590/0104-070720180005540016>>

TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islandia Maria Carvalho de; NASCIMENTO, Marilene Cabral do. **Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira**. Saúde em debate, v. 42, p. 174-188, set 2018. <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S112>

VIANNA, Ilca Oliveira. **Metodologia do trabalho científico: um enfoque didático da produção científica**. São Paulo: EPU, 2001.

VULPI; Ana Paula; et al. **Prevalência do uso de álcool entre acadêmicos de um centro universitário de Várzea Grande – MT**. UNIVAG Centro Universitário. Várzea Grande, 2018. <<http://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/425>>



## RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO

**DISCENTE:** Pâmela Kívia Maifrede dos Santos

**CURSO:** Enfermagem

**DATA DE ANÁLISE:** 07.08.2020

### RESULTADO DA ANÁLISE

#### Estatísticas

Suspeitas na Internet: 4,85%

Percentual do texto com expressões localizadas na internet ⚠️

Suspeitas confirmadas: 10,56%

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados ⚠️

Texto analisado: 92,58%

*Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).*

Sucesso da análise: 100%

*Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.*

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.4.11  
sexta-feira, 7 de agosto de 2020 17:30

### PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente **PÂMELA KÍVIA MAIFREDE DOS SANTOS**, n. de matrícula **21843**, do curso de Enfermagem, foi **APROVADO** na verificação de plágio, com percentagem conferida em 4,85%. Devendo a aluna fazer as correções que se fizerem necessárias.

(assinado eletronicamente)  
**HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO**  
Bibliotecária CRB 1114/11  
Biblioteca Júlio Bordignon  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente