

## ENFERMAGEM JUNTO ÀS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Cassiane dos Santos Baseggio <sup>1</sup>  
Augusto Krindges <sup>2</sup>  
Maurício Kirschner <sup>3</sup>  
Jeferson Santos Araújo <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Enfermeira, Mestranda do programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). E-mail cassicaro@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-7139-7377>.

<sup>2</sup> Enfermeiro. Homem trans. Mestrando do Programa de Pós graduação em Enfermagem (PPGEnf) pela Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Chapecó. Bolsista Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) E-mail: gus.krindges@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7038-1852>.

<sup>3</sup> Enfermeiro, Mestrando do programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). E-mail: mauriciookirschner@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-0513-3125>.

<sup>4</sup> Enfermeiro, Professor do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Professor do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas da UFFS. E-mail jeferson.araujo@uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3311-8446>.

### RESUMO EXPANDIDO

**Introdução:** O ingresso acadêmico é marcado por diversas e complexas mudanças, trata-se de um marco importante na vida do estudante, muitas vezes eles precisam se afastar do ciclo familiar e de amigos, além do ensino superior ser marcado por metodologia, normas, exigências, pesquisas e trabalhos acadêmicos, ciclo social distinto, entre outros fatores, estes podem desencadear ansiedade, conflitos e angústias. Se estes fatores forem negligenciados podem desencadear transtornos mentais nos estudantes que afetarão o seu desempenho acadêmico (Ariño; Bardagi, 2018). O tratamento pode ser medicamentoso ou não medicamentoso, dentre as práticas não medicamentosas, destacam-se as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), estas compreendem o ser humano nas esferas biológica, psicológica, social e espiritual. Dentre as terapias, encontram-se os preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), com os métodos de acupuntura, principalmente a auriculoterapia (Silva, 2021). A auriculoterapia é uma arte milenar da MTC, consiste em uma prática de reflexologia auricular, em que são estimulados pontos específicos com semente de mostarda ou vacaria, esferas (de ouro, prata, inox ou cristal) ou agulhas. No estudo realizado por Silva et al (2022) salienta que “Mesmo após o término do tratamento, a maioria dos pacientes continuou apresentando benefícios”. **Objetivo:** Analisar na literatura quais os impactos da auriculoterapia para a saúde mental dos estudantes universitários e como este está relacionado aos Objetivos de Desenvolvimento

Sustentável (ODS). **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com abordagem qualitativa que reúne analisar os achados de estudos desenvolvidos sobre os impactos da auriculoterapia na saúde mental dos estudantes. A busca foi desenvolvida no mês de agosto de 2025, com os Descritores em Ciência da saúde (DeCS/MeSH), “auriculoterapia”, “saúde mental”, “estudantes universitário” nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e BVS. Foram selecionados estudos publicados dos últimos 10 anos. Após a leitura criteriosa desses estudos os resultados foram apresentados e discutidos de forma descriptiva. **Resultados e discussão:** A universidade é um ambiente fundamental na vida de jovens ou adultos, neste meio que será expandido o conhecimento científico, o desenvolvimento cognitivo, as competências profissionais e pessoais. Cujo período é marcado pela transição e mudanças na vida do acadêmico, muitas vezes do ensino regular ou técnico, para o Ensino Superior (Ariño; Bardagi, 2018). A vivência de ingressar no Ensino Superior, sugere ao acadêmico novas demandas e responsabilidades, que marcam o início da vida adulta. Muitos jovens precisam se distanciar de seus familiares e amigos, e enfrentam o desafio de se adaptar nesta nova rotina, estabelecer novos laços sociais, adentrar no mercado de trabalho, logística de moradia, entre outros fatores que competem à universidade, desencadeando transtornos mentais, principalmente a ansiedade (Penha; Oliveira; Mendes, 2020). A ansiedade é uma condição inata ao ser humano, que motiva o mesmo a desempenhar as funções do dia a dia, porém, se intensa, pode se tornar patológica, e o grau pode variar de leve a grave, considerados como crônicos e não episódicos, atualmente é considerado a segunda maior causa de incapacidade mental no mundo (Silva et al, 2021). Perante o exposto é necessário aprofundar estudos em relação a vulnerabilidade e bem-estar psicológico desta categoria, em virtude dos sinais e sintomas indicadores de depressão, estresse, ansiedade, insônia, inclusive síndrome de *Burnout*. É importante salientar, que o jovem necessita de recursos cognitivos e emocionais desde o início da graduação para que se adapte e saibam lidar com a nova demanda deste ambiente (Penha; Oliveira; Mendes, 2020). Ainda, precisam de uma rede de apoio que o compreendam sem julgamentos e auxiliem no enfrentamento deste processo, desta forma, os profissionais enfermeiros, capacitados com as terapias integrativas, são protagonistas no tratamento e cuidado ao estudante acadêmico (Silva; Santos; Tesser, 2022). Por meio da análise desses aspectos, pretende-se contribuir para um entendimento mais amplo e eficaz na saúde mental que acomete tantos acadêmicos e como as terapias integrativas, como auriculoterapia, acupuntura, massoterapia, aromaterapia, musicoterapia, cromoterapia, meditação e técnicas de respiração podem contribuir para minimizar os sintomas e trazer a cura desta patologia. A Universidade Federal da Bahia (UFBA), por meio de uma profissional da saúde, enfermeira, conseguiu instituir na instituição

um ambulatório de PICS, os estudantes procuram o espaço com sintomatologia de estresse, ansiedade e insônia, e um tratamento muito utilizado é a auriculoterapia, uma vertente da acupuntura, esta técnica é eficiente no tratamento de diversas doenças e apresenta um resultado imediato positivo. Uma das principais contribuições da MTC é oferecer a concepção holística do ser humano. A filosofia oriental contribui para a compreensão do ser humano como um todo, estudando, a partir dos sinais e sintomas, as desarmonias biológicas, psíquicas e sociais (Belasco; Passinho; Vieira, 2018). A Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) consiste na gestão de questões voltadas à atenção psicossocial de estudantes universitários. Segundo o art. 2º do Decreto nº 7.234 de 19 de julho de 2010 a PNAES possui o objetivo de democratizar a permanência dos acadêmicos no ensino superior, bem como minimizar a evasão e as taxas de retenção. Reduzir as desigualdades sociais e contribuir para a promoção da inclusão social na educação (Penha; Oliveira; Mendes, 2020). Desta forma, faz-se necessário dispor de serviço de atenção à saúde mental nas universidades, contar com espaço acolhedor, com terapias que visem a contemplar na visão holística (Silva; Santos; Tesser, 2022).

**Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** A partir da meta 3, Saúde e bem-estar, desenvolveu-se este trabalho, com foco na Meta: “Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.” Desta forma, apresenta contribuições importantes para minimizar os sintomas e prevenir os transtornos mentais de estudantes universitários, promovendo assim o bem-estar físico, mental e espiritual. **Considerações finais:** Em suma, constata-se que muitos estudantes acadêmicos, principalmente jovens, desencadeiam algum sintoma psicopatológico durante períodos universitários. Visto que muitas alterações ocorrem na vida deste, pois, muitas vezes, precisam se afastar do ciclo familiar e social, trabalhar e se adaptar às exigências acadêmicas. Os estudantes universitários também precisam buscar técnicas saudáveis que minimizem seus sintomas, procurar profissionais da área da saúde com conhecimento nas Práticas Integrativas e Complementares em saúde, pois estas não são agressivas ou danosas e contribuem muito com a promoção do bem-estar, apresentam baixo custo, não demandam de muito tempo, e assim, quando o acadêmico já está familiarizado pratica sozinho, como a técnica da respiração, e desta forma, prevenir novas crises ou a instalação do transtorno mental. A equipe de enfermagem visa o acolhimento humanizado do estudante universitário que demanda de atenção psicológica, é importante possuir conhecimento sobre as práticas holísticas, já que atualmente é reconhecida pelo Ministério da Saúde, e direcionar o acadêmico a uma equipe multiprofissional, aplicar os conhecimentos técnicos e as terapias para promover a saúde física, mental e social. Ressalta-se a importância de expandir

investigações em estudantes universitários, visando minimizar transtornos mentais. O trabalho em saúde mental precisa priorizar ações de fortalecimento de estratégias de enfrentamento, logo no início do semestre, a fim de potencializar recursos para lidar com os desafios da vida acadêmica, valorizar a rede de apoio, estreitar as relações entre alunos, professores e instituição. Muitas dificuldades identificadas na universidade podem impactar na escolha equivocada da profissão, consequentemente trazendo demandas psicológicas extras aos sofrimentos do cotidiano acadêmico.

**Descritores:** Terapias Complementares; Saúde Mental; Estudantes; Auriculoterapia; Cuidados de Enfermagem.

## REFERÊNCIAS

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, [S.L.], v. 12, n. 3, p. 44-52, 28 dez. 2018. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.

BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares e VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arq. bras. psicol.** 2019, v. 71, n.1, pp. 103-111. <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i1p.103-111>.

PENHA Joaquim Rangel Lucio, OLIVEIRA Cleide Correia, MENDES Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Rev Journal Health NPEPS**. v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. <http://dx.doi.org/10.30681/252610103549>.

SILVA, Lara dos Santos; SOUZA, Cristiane Chaves de; MOURA, Caroline de Castro; ANDRADE, João Vitor de; AZEVEDO, Cissa; SILVA, Laís Sousa da; SALGADO, Patrícia de Oliveira. Auriculoterapia para tratamento da ansiedade em estudantes universitários: revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], v. 13, n. 12, p. 9507, 21 dez. 2021. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e9507.2021>.

SILVA, Flavia Josiane Boff da; SANTOS, Melissa Costa; TESSER, Charles Dalcanale. Percepção de médica(o)s e enfermeira(o)s da Saúde da Família sobre o uso da auriculoterapia em problemas de Saúde Mental. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [S.L.], v. 26, p. 1-17, 2022. <http://dx.doi.org/10.1590/interface.210558>.

**Eixo:** Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde.