Trabalho apresentado no 23° CBCENF

Título: MÉTODOS NÃO-FARMACOLÓGICOS PARA REDUÇÃO DE ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA SAÚDE:REVISÃO INTEGRATIVA

Relatoria: Anny Caroline Santos Almeida
Bruno de Andrade Silva
Vagner Santos de Jesus
Andreia Freire de Menezes

Autores: Natalia Albuquerque Araujo
Vitória Barbosa de Oliveira Silva
Igor Lucas Pinheiro Lima
Anne Manuelle Dos Santos

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: TECNOLOGIA, PESQUISA, CUIDADO E CIDADANIA

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: A ansiedade é uma condição própria da vivência humana. Dados brasileiros apontam que a ansiedade é a dificuldade emocional mais frequente entre os estudantes universitários e apontam as Práticas Integrativas e Complementares como método não farmacológico mais utilizado para redução da ansiedade. Tal contexto pode-se atrelar ao fato que no Brasil, em 2006, foi instaurada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) através da portaria GM/MS nº 971. Considerando o atual cenário pandêmico onde problemas psicológicos tornaram-se um problema de saúde pública este estudo se faz necessário. Objetivo: integrar estudos que discutam sobre métodos não-farmacológicos eficazes que auxiliem no cuidado dos estados ansiosos entre estudantes de ciências da saúde. Metodologia: trata-se de uma revisão integrativa da literatura, utilizando-se da estratégia PICO. O levantamento bibliográfico ocorreu de setembro de 2020 a junho de 2021, nas bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PUBMED), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), e na American Psychological Association (APA). Foram utilizados os seguintes descritores: Students, Health Occupations AND anxiety, como critérios de inclusão foram artigos publicados no período de 2010 a 2021 com texto completo e disponível gratuitamente na íntegra. Resultados: 1076 artigos foram identificados após a busca nas bases de dados, dos quais sete artigos compuseram a amostra final. Observou-se a prevalência das práticas integrativas e complementares, sendo usadas em cinco artigos (71,4%); atreladas ao uso da internet, presente em 79,1% dos domicílios brasileiros; outra técnica abordada pelos estudos é a prática psicoterápica, conhecida como terapia cognitivo-comportamental (TCC), mesmo quando realizada via internet, é uma alternativa eficaz na diminuição dos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada. Conclusão: Foi comprovado o benefício de tais práticas na redução da ansiedade de estudantes. No entanto, apesar da significância desse estudo, novos precisam ser desenvolvidos ensaios clínicos precisam ser desenvolvidos comprovar a efetividade de tais técnicas bem como compará-las entre si.