Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: UTILIZAÇÃO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Relatoria: ALINE BEATRIZ ROCHA PAULA
Autores: Márcia Teles de Oliveira Gouveia

Modalidade: Pôster
Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem
Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: No contexto acadêmico, o estresse pode afetar o desempenho e ocasionar problemas de saúde física e mental. Para a enfermagem, os fatores de estresse no ambiente acadêmico incluem: novas responsabilidades e exigências, dificuldades de aprendizado, interesse no curso e vivências em aulas práticas e estágios. Além disso, fora do ambiente acadêmico também estão expostos a fatores estressores relacionados a problemas pessoais e familiares, por exemplo1. Portanto, torna-se necessário a utilização de estratégias de prevenção, controle ou mitigação desta problemática. Objetivo: buscar na literatura evidências da utilização de práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) no enfrentamento ao estresse em estudantes de enfermagem. Método: Trata-se de uma revisão de escopo cuja coleta de dados foi realizada no mês de Julho de 2024. A estratégia PCC foi aplicada para elaboração da questão de pesquisa (P = População: estudantes de enfermagem; C = Conceito: estresse; C = Contexto: práticas integrativas e complementares). Assim, formulou-se a questão: “como as PICS tem sido utilizadas no enfrentamento ao estresse em estudantes de enfermagem?”. A busca foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com a seguinte expressão: ((STUDENTS) OR (NURSING STUDENTS)) AND ((STRESS) OR (PSYCHOLOGICAL STRESS)) AND (COMPLEMENTARY THERAPIES). Foram incluídos na revisão estudos que utilizaram as PICS como estratégia de enfrentamento ao estresse, publicados em quaisquer idiomas, sem delimitação de tempo. Resultados: A busca na base de dados recuperou um total de 48 estudos e, após aplicação dos critérios de inclusão, foram incluídos apenas 05 estudos. Nestes foram utilizados como terapias: terapia floral, yoga, aromaterapia, musicoterapia, toque terapêutico e outras modalidades energéticas; e, os estudos verificaram que essas terapias não promoveram diminuição estatisticamente significativa do estresse; contudo, em alguns estudos, os participantes relataram uma percepção de diminuição do estresse, mudança de comportamento e melhora da qualidade do sono, por exemplo. E, a aromaterapia e a musicoterapia, quando combinadas, tem efeito significativo se comparado a essas intervenções isoladamente. Conclusão: As PICS apresentam potencial para a redução do estresse em estudantes de enfermagem. Entretanto, a eficácia das PICS é uma temática que precisa ser melhor estudada visto a variedade de terapias que existem e a possibilidade de combinações entre elas.