






Uso de práticas integrativas e complementares e qualidade de vida de graduandos em enfermagem*

Use of integrative and complementary practices and the quality of life of undergraduate nursing students

Como citar este artigo:

Santos GS, Almeida MC, Souza RV, Barros JA, Nicolussi AC. Use of integrative and complementary practices and the quality of life of undergraduate nursing students. Rev Rene. 2025;26:e94234. DOI: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20252694234>

-  Gabrielli Sousa dos Santos¹
-  Marcella Cecílio de Almeida¹
-  Raquel Valente de Souza¹
-  Joyce Assunção Barros¹
-  Adriana Cristina Nicolussi¹

*Extraído do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Enfermagem “Associação do uso de práticas integrativas e complementares com qualidade de vida de graduandos em enfermagem”, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, 2024.

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Uberaba, MG, Brasil.

Autor correspondente:

Adriana Cristina Nicolussi
Curso de Graduação em Enfermagem. Praça Manoel Terra,
330 – Universidade Federal do Triângulo Mineiro –
Campus 1. CEP: 38015-050. Uberaba, MG, Brasil.
E-mail: drinicolussi@yahoo.com.br

Conflito de interesse: os autores declararam que não há conflito de interesse.

EDITOR CHEFE: Ana Fatima Carvalho Fernandes

EDITOR ASSOCIADO: Camila Biazus Dalcin

RESUMO

Objetivo: avaliar o uso de práticas integrativas e complementares e associar com a qualidade de vida de estudantes de enfermagem. **Métodos:** estudo transversal, realizado com acadêmicos de enfermagem. Utilizou-se um questionário sociodemográfico/clínico-terapêutico e o *WHOQOL-Bref* para avaliar a qualidade de vida. Os dados foram examinados por meio de estatísticas descritivas, empregando-se o Teste de Levene para Igualdade de Variâncias e o Teste t de Student para averiguar a diferença das médias dos domínios de qualidade de vida entre os grupos. **Resultados:** participaram 73 estudantes; destes, os que realizavam alguma prática integrativa e complementar notaram melhorias com o uso e recomendariam a outras pessoas. As terapias mais utilizadas foram homeopatia, florais, meditação, yoga, musicoterapia e reiki. Quanto à qualidade de vida, na comparação entre os grupos, os estudantes que utilizam alguma prática integrativa apresentaram melhores médias para todos os domínios do que os que não utilizavam. **Conclusão:** poucos acadêmicos conheciam e usavam práticas integrativas e complementares e a qualidade de vida daqueles que utilizavam as práticas foi melhor, se comparados com aqueles que não as usavam. **Contribuições para a prática:** os resultados podem oferecer subsídios para o fortalecimento dos benefícios do uso das práticas integrativas nesse cenário acadêmico.

Descritores: Estudantes de Enfermagem; Terapias Complementares; Qualidade de Vida; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to evaluate the use of integrative and complementary practices and their association with the quality of life of nursing students. **Methods:** a cross-sectional study conducted with nursing students. A sociodemographic/clinical-therapeutic questionnaire and the *WHOQOL-Bref* instrument were used. The data were analyzed using descriptive statistics, with Levene's Test used to assess the Equality of Variances and the Student's t-test applied to compare the mean scores of the quality of life domains between the groups. **Results:** 73 students participated; among them, those who engaged in integrative and complementary practices reported improvements from their use and expressed a willingness to recommend them to others. The most used therapies were homeopathy, flower essence therapy, meditation, yoga, music therapy, and reiki. Regarding quality of life, when comparing the groups, students who engaged in integrative practices had higher mean scores in all domains compared to those who did not. **Conclusion:** few undergraduate students were familiar with and made use of integrative and complementary practices, and the quality of life of those who engaged in these practices was better compared to those who did not. **Contributions to practice:** the results may provide insights for strengthening the benefits of using integrative practices in this academic context.

Descriptors: Students, Nursing; Complementary Therapies; Quality of Life; Nursing.

Introdução

A qualidade de vida possui conceituação multidimensional, englobando diversos elementos da vida de um indivíduo, incluindo sua saúde física, psíquica, afetiva, social e espiritual. Segundo a Organização Mundial da Saúde, ela se refere à compreensão da pessoa de seu papel na sociedade nos diversos contextos em que vive e em relação aos seus propósitos, perspectivas, arquétipos e anseios⁽¹⁾, ou seja a qualidade de vida está intimamente associada à satisfação e ao conforto que o indivíduo experencia cotidianamente.

Estudantes da área da saúde e especificamente de enfermagem têm enfrentado vários desafios, desde o ingresso na universidade até sua conclusão, dedicando anos de estudo à aquisição de habilidades teóricas e práticas, tanto em laboratórios de simulação quanto em atendimentos reais. A constante cobrança em se tornarem profissionais qualificados pode levá-los a desenvolver transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, além de problemas físicos como doenças cardiovasculares, sendo que esses fatores podem acarretar uma diminuição de sua qualidade de vida⁽²⁻³⁾.

No ambiente acadêmico, o sofrimento físico e mental tem aumentado, principalmente após a pandemia e as várias adaptações que os estudantes passaram, tanto ao adentrar no isolamento social quanto depois, ao retornar às atividades presenciais. A incidência de casos de ansiedade e depressão em universitários tem aumentado, sendo justificado pelo constante estresse, devido a uma sobrecarga de atividades, associado aos trabalhos, provas, estágios ou à convivência e ao próprio ambiente, no qual o aluno tem o sentimento de incapacidade em conciliar todos estes aspectos⁽⁴⁾.

Atualmente, tem ocorrido um caminho inverso à visão biomédica, retornando à visão milenar e ancestral de cuidado integral ao ser humano. O sistema de saúde tem reconhecido a necessidade e importân-

cia de aplicar uma abordagem integrativa para os cuidados em saúde de modo eficaz e regulamentar⁽⁵⁾.

Diante disso, em 2006, o Ministério da Saúde implementou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde com a pretensão de realizar a otimização de abordagens de saúde naturais, que promovam a prevenção, promoção e a recuperação de saúde, sendo atualmente oferecidas 29 Práticas Integrativas e Complementares (PICS)⁽⁶⁻⁷⁾.

Em 2021, o Ministério da Saúde sintetizou as evidências mais relevantes sobre as benfeitorias das PICS para a saúde. Por exemplo: a auriculoterapia para aliviar a fadiga ocupacional e a yoga para amenizar os sintomas da síndrome de Burnout. Essas e outras PICS também podem ser usadas para atenuar crises agudas de estresse e ansiedade⁽⁷⁾.

Considerando que os sofrimentos mentais podem afetar a vida dos estudantes universitários interferindo diretamente em seu rendimento, relações interpessoais e qualidade de vida; e que as PICS têm demonstrado ser eficazes como medidas complementares, o objetivo deste estudo foi avaliar o uso de práticas integrativas e complementares e associar com a qualidade de vida de estudantes de enfermagem.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal, realizado em uma universidade pública do triângulo mineiro, seguindo as orientações da ferramenta *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE).

A população foi composta por acadêmicos de enfermagem, cujos critérios de inclusão foram: estar regularmente matriculados na instituição de ensino referida e ter 18 anos ou mais. Havia 284 graduandos matriculados do primeiro ao décimo semestre, que foram convidados a participar, sendo estabelecida

amostragem por conveniência, ou seja, aqueles que se enquadravam nos critérios de inclusão e concordaram em participar respondendo aos questionários foram incluídos.

A coleta de dados ocorreu no período de setembro a novembro de 2023 de forma virtual através de um questionário *online* gerado pelo *Google Forms* cujo *link* foi enviado aos alunos através de grupos de *WhatsApp* das turmas do primeiro ao décimo período. Ao acessar o link, o discente tinha acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e ao aceitar participar era direcionado aos questionários da pesquisa.

O primeiro formulário consistia na caracterização sociodemográfica e clínica-terapêutica, contendo questões como idade, gênero, cor autorrelatada, estado civil, se trabalha concomitantemente, renda familiar mensal, período cursado, doença diagnosticada e tratamento realizado, incluindo o conhecimento prévio ou adquirido e se utilizou práticas integrativas e complementares antes da pandemia (anterior a março/2020), se iniciou o uso durante a pandemia (março/2020 a março/2022), se iniciou o uso quando houve retorno às atividades presenciais na universidade (a partir de março/2022) e quais foram usadas.

Em seguida, foi apresentado o instrumento *World Health Organization Quality of Life – Bref* (WHOQOL-Bref) para avaliar a qualidade de vida, que se refere às últimas duas semanas vivenciadas. O instrumento apresenta uma versão em português que foi validada pela sociedade WHOQOL para o Brasil, com atributos psicométricos adequados⁽⁸⁾. A escala contém 26 perguntas com respostas numa escala do tipo *likert* de cinco pontos, sendo duas questões gerais sobre autoavaliação da qualidade de vida e contentamento com a própria saúde, e as demais questões, que avaliam quatro campos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os valores de cada campo foram remodelados para uma equivalência de 0 a 100 e apresentados por médias, das quais, as médias mais

elevadas indicam melhor concepção de qualidade de vida. A escala se aplica ao público-alvo do estudo por sua natureza transcultural que aprecia a opinião do indivíduo, pois avalia a qualidade de vida em grupos e circunstâncias diversas, usada tanto para público saudável quanto para acometido por injúrias⁽⁸⁾.

Os dados coletados foram codificados para uma planilha eletrônica no Excel, validados por dupla entrada e analisados por meio de estatísticas descritivas, nas quais as variáveis categóricas e quantitativas foram analisadas empregando medidas de frequências absolutas e relativas. Para o cálculo dos domínios de qualidade de vida, foi empregada a sintaxe proposta do instrumento WHOQOL-bref. Realizou-se o Teste de Levene para avaliar a Igualdade de Variâncias e o Teste t de Student para averiguar a diferença das médias dos domínios de qualidade de vida entre os grupos de alunos que usam e não usam PICS atualmente, considerando estatisticamente significativo $p < 0,05$. Utilizou-se o *software* SPSS for Windows, versão 23.0.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, sob Certificado de Apresentação de Apreciação Ética 62432522.5.0000.5154 e parecer nº 5.824.186/2022.

Resultados

Do total de 284 graduandos de enfermagem matriculados e convidados, 75 acessaram o *Google Forms*, dois recusaram participar do estudo e, portanto, 73 (25,7%) foram incluídos na análise. A média de idade foi de 24,3 anos, sendo a mínima 18 e máxima 53 anos. Predominaram alunos do gênero feminino, que se autodeclararam brancos, solteiros, que não trabalham simultaneamente ao curso, com renda mensal familiar de até três salários mínimos e cursando disciplinas profissionalizantes (do quinto ao décimo período), conforme mostra a Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos estudantes de graduação em enfermagem (n=73). Uberaba, MG, Brasil, 2023

Variáveis	n (%)
Gênero	
Feminino	62 (84,9)
Masculino	9 (12,3)
Não Binário	1 (1,4)
Outro	1 (1,4)
Cor autorrelatada	
Branca	49 (67,1)
Parda	17 (23,3)
Preta	6 (8,2)
Amarela	1 (1,4)
Estado civil	
Solteiro	63 (86,3)
Casado/união estável	8 (11,0)
Trabalha simultaneamente	
Não	63 (86,3)
Sim	10 (13,7)
Período matriculado	
Ciclo básico (1º ao 4º)	23 (31,6)
Ciclo profissionalizante (5º ao 10º)	50 (68,4)

Referente aos dados clínicos, 37,0% dos alunos informaram ter uma ou mais doença psicológica ou física diagnosticada, sendo as mais relatadas: ansiedade (21,9%), depressão (11,0%) e hipotireoidismo (4,1%) e 31,5% referiram realizar tratamento farmacológico.

Em relação ao conhecimento prévio e adquirido, vários alunos relataram interesse e buscaram disciplinas ou cursos sobre práticas integrativas e complementares durante ou após a pandemia; 38,4% dos discentes conheciam, porém apenas 27,4% realizavam alguma PIC antes da pandemia e outros 9,5% começaram a praticar depois de terem retornado às atividades presenciais pós-pandemia, contudo, 49,3% informaram nunca terem praticado. Dentre os que praticavam, a maioria notou melhoras com o uso e recomendaria a outras pessoas (Tabela 2).

Tabela 2 – Conhecimento e uso de práticas integrativas e complementares por estudantes de graduação em enfermagem (n=73). Uberaba, MG, Brasil, 2023

Variáveis	n (%)
Buscou conhecimento em disciplina ou evento antes da pandemia	
Não buscou	64 (87,7)
Cursou disciplina optativa na própria instituição	4 (5,5)
Cursou disciplina em outra instituição	1 (1,4)
Participou de curso ou evento científico	2 (2,7)
Participou de projeto de ensino, pesquisa, extensão e/ou liga acadêmica	2 (2,7)
Buscou conhecimento em disciplina ou evento durante ou após a pandemia	
Não buscou	42 (57,7)
Cursou disciplina optativa na própria instituição	12 (19,2)
Participou de curso ou evento científico	4 (5,5)
Participou de projeto de ensino, pesquisa, extensão e/ou liga acadêmica	13 (17,8)
Praticava alguma PIC antes da pandemia	
Não	53 (72,6)
Sim	20 (27,4)
Iniciou alguma PIC durante a pandemia	
Não	53 (72,6)
Sim	20 (27,4)
Iniciou alguma PIC após o retorno às atividades presenciais do curso	
Não	46 (63,0)
Sim	27 (37,9)
Notou melhora com o uso	
Não	3 (4,1)
Sim	34 (46,6)
Nunca pratiquei	36 (49,3)
Teve algum efeito indesejado com o uso	
Não	35 (47,9)
Sim	2 (2,7)
Nunca pratiquei	36 (49,3)
Recomenda PICS	
Não	3 (4,1)
Sim	70 (95,9)

PICS: práticas integrativas e complementares

Levando em consideração que os discentes usam mais de uma PIC, a tabela 3 apresenta as mais utilizadas, sendo que antes da pandemia foram homeopatia, florais e meditação, durante a pandemia foram meditação, yoga e musicoterapia e após o retorno presencial das atividades acadêmicas foram yoga, meditação e reiki.

Tabela 3 – Práticas integrativas e complementares utilizadas pelos estudantes de enfermagem segundo o período avaliado (n=73). Uberaba, MG, Brasil, 2023

Práticas integrativas e complementares	Antes da pandemia n (%)	Durante a pandemia n (%)	Iniciada após retorno presencial n (%)
Homeopatia	14 (19,2)	5 (6,8)	4 (5,5)
Florais	11 (15,1)	1 (1,4)	5 (6,8)
Meditação	10 (13,7)	14 (19,2)	8 (11,0)
Massagem	9 (12,3)	2 (2,7)	5 (6,8)
Musicoterapia	7 (9,6)	6 (8,2)	5 (6,8)
Yoga	5 (6,8)	9 (12,3)	9 (12,3)
Reiki	5 (6,8)	4 (5,5)	6 (8,2)
Constelação familiar	5 (6,8)	0 (0,0)	0 (0,0)
Aromaterapia	5 (6,8)	2 (2,7)	6 (8,4)
Relaxamento	4 (5,5)	2 (2,7)	2 (2,7)
Ho'oponopono	3 (4,1)	2 (2,7)	3 (4,1)
Hipnoterapia	1 (1,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Imposição das mãos	1 (1,4)	0 (0,0)	2 (2,7)
Ozonioterapia	1 (1,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Hidroterapia	1 (1,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Reeducação postural global	1 (1,4)	0 (0,0)	1 (1,4)
Reflexoterapia	1 (1,4)	1 (1,4)	1 (1,4)
Shantala	1 (1,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Terapia Comportamental	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,4)
Dança circular	0 (0,0)	1 (1,4)	0 (0,0)
Imagem guiada	0 (0,0)	1 (1,4)	0 (0,0)
Bioenergética	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,4)
Outras	4 (5,5)	1 (1,4)	4 (5,5)

Referente a qualidade de vida, na comparação entre os grupos de alunos, é possível observar na tabela 4, que os estudantes que utilizaram alguma PIC apresentaram melhores médias para todos os domínios e na qualidade de vida total do que os que não utilizaram, no entanto, não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos (p<0,05).

Tabela 4 – Comparação entre a qualidade de vida dos alunos que utilizavam (n=32) e não utilizavam (n=41) as práticas integrativas e complementares. Uberaba, MG, Brasil, 2023

Domínios de qualidade de vida	Sim	Não	t*	p-valor†
	Média (DP)	Média (DP)		
Físico	48,22 (7,44)	46,27 (6,68)	1,17	0,245
Psicológico	51,58 (8,45)	49,10 (7,89)	1,29	0,201
Social	56,83 (14,57)	56,19 (14,22)	0,19	0,851
Meio ambiente	57,31 (8,15)	53,71 (8,62)	1,82	0,074
Total	53,56 (6,76)	51,14 (6,27)	1,58	0,118

*Teste t de student; †p<0,05; DP: Desvio padrão

Discussão

O perfil clínico de estudantes de enfermagem neste estudo mostra que 37% dos alunos informaram ter uma ou mais doenças psicológicas diagnosticadas, sendo as mais relatadas ansiedade e depressão. Esse cenário é semelhante à literatura nacional e internacional que versa sobre esse tema, e aponta que, no ensino superior, discentes de enfermagem exprimem mudanças psicológicas e fisiológicas de estresse em maior dimensão que graduandos de outras áreas⁽⁹⁻¹¹⁾.

Estudantes universitários da área da saúde apresentaram uma associação forte entre depressão e estresse, sendo que quanto maior foi o nível de depressão apresentado por eles, maior foi a média do estresse referido. Estes resultados podem refletir após a conclusão do curso, visto que estes futuros profissionais irão adentrar ao mercado de trabalho já adoecidos. Isso revela a necessidade de as instituições universitárias promoverem intervenções direcionadas ao bem-estar destes estudantes a fim de reduzir situações estressoras e conseqüentemente a depressão entre eles⁽¹²⁾.

Em relação aos resultados encontrados sobre o conhecimento das PICS pelos acadêmicos de enfermagem, este estudo mostra uma escassez desse conhecimento assim como a falta da disseminação sobre o assunto, dessa forma, é possível que esse cenário esteja relacionado à formação acadêmica focada nos aspectos biológicos, resultando em uma abordagem biomédica assistencialista e curativa. Essa mentalidade permeia tanto a formação quanto a prática clínica dos profissionais de saúde, limitando a adoção de abordagens mais holísticas e integrativas da saúde⁽¹³⁾.

Embora o conhecimento sobre as terapias seja limitado e frequentemente impreciso, a maioria dos discentes, as percebia positivamente. Além disso, os acadêmicos de enfermagem demonstraram interesse em aprofundar seus conhecimentos no assunto e apoiaram a inclusão de práticas integrativas nos currículos de enfermagem, pelo menos como módulos eletivos. A insuficiência de evidências foi apontada como

uma barreira significativa para a adoção ou integração dessas práticas⁽¹⁴⁾.

Outro ponto de destaque no presente estudo é o aumento do uso das PICS no retorno das atividades presenciais pós-pandemia. A pandemia do COVID-19 expôs uma vulnerabilidade humana diante de seu grande impacto, ocasionando medo e incertezas de adoecer ou contaminar familiares e amigos. É inegável o seu impacto nos acadêmicos da área da saúde, que precisaram se adaptar à realidade vivenciada, tanto no âmbito físico, quanto no psicológico, considerando os receios e as incertezas que eles tiveram que enfrentar⁽¹⁵⁾.

Nesse contexto, com o intuito de reduzir impactos nocivos da pandemia, as PICS funcionam como um poderoso artifício de cuidado à saúde pois envolvem elementos físicos, emocionais, sociais e, também, espirituais⁽¹⁶⁾. As PICS foram mecanismos utilizados por mais de 20% das pessoas que não empreendiam qualquer atividade antes da pandemia e foram tidas como relevantes para a saúde por aspectos biopsicossociais como: dores, ansiedade e depressão⁽¹⁷⁾.

No presente estudo, dentre os participantes que praticavam alguma PIC, a maioria notou melhoras com o uso e recomendaria a outras pessoas. Entre as práticas mencionadas, a meditação teve destaque como uma das mais utilizadas, sendo ela praticada antes, durante e após a pandemia. Esta terapia demonstra robustas evidências clínicas na assistência à saúde mental, pois esta técnica surte efeitos positivos para o controle de estresse pós-traumático, ansiedade, depressão, distúrbios do sono, tensão laboral e psicológica, entre outros⁽¹⁸⁻¹⁹⁾. As pesquisas sobre as PICS no cenário da COVID-19 demonstram que a prática da meditação apresenta evidências com nível de confiabilidade de moderado a alto⁽²⁰⁻²¹⁾.

Discentes de enfermagem que utilizavam a meditação mencionaram melhorias na saúde e bem-estar, utilizando de práticas holísticas e técnicas de respiração, adoção de hábitos saudáveis, e a adesão à meditação *mindfulness*⁽¹⁸⁾. A implementação de um programa de meditação de visualização com estudantes de enfermagem revelou uma comparação entre

as médias dos escores pré e pós-teste de depressão, ansiedade e estresse dos participantes, a meditação demonstrou uma redução desses escores em certa medida, apesar das diferenças não alcançarem significância estatística⁽¹⁹⁾.

Outra prática também relatada em maior proporção foi a yoga. Esta prática tem aumentado em todas as faixas etárias; e é também concebida como propícia para o manejo de adversidades e enfrentamentos que sobrevêm. Engloba a realização de exercícios respiratórios, de concentração e de relaxamento, ássana (postura corporal) e equilíbrio emocional e mental. Têm-se comprovado benefícios terapêuticos com a realização da yoga com assiduidade, que além da regulação emocional, tem propiciado melhorias nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, gerando bem-estar aos praticantes⁽²²⁾.

Intervenções com yoga, realizadas com estudantes de enfermagem, apresentaram resultados estatisticamente significativos com benefícios tanto na saúde física quanto no bem-estar mental e emocional. O yoga aumentou a atenção plena e a autocompaixão; e reduziu a ansiedade, o estresse e a depressão. Em termos de saúde física, o yoga melhorou a saúde geral e reduziu os distúrbios do sono e dor⁽²³⁾.

Como visto, yoga e práticas de meditação têm apresentado benefícios significativos para o bem-estar. Pesquisas abrangentes sobre a eficácia das intervenções baseadas em meditação *mindfulness* em profissionais da saúde têm revelado um impacto positivo amplo em várias variáveis. Tais práticas oferecem ao indivíduo uma experiência que resulta em uma sensação de calma e conexão com o interior. A experiência repetida penetra lentamente nas atividades diárias e ajuda a lidar com circunstâncias difíceis com equilíbrio emocional⁽²⁴⁾.

Outras PICS utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem em maior frequência foram homeopatia, florais, musicoterapia e reiki; sendo todas presentes na PNPIC. A homeopatia envolve tratamentos que manuseiam ingredientes altamente diluídos na tentativa de estimular o sistema de cura natural do corpo, alicerçado no argumento da similaridade, ou seja, o me-

dicamento utilizado causa sintomas parecidos com a própria doença a ser tratada⁽⁶⁻⁷⁾. É importante ressaltar que os medicamentos homeopáticos da farmacopeia brasileira estão registrados na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais.

Quanto às outras terapias mencionadas, os florais usam essências provenientes de flores para agir em questões mentais e emocionais e a musicoterapia é uma prática que aplica a música ou seus elementos, como um método favorável à comunicação, às relações, à aprendizagem, à movimentação, entre outros objetivos⁽⁷⁾.

Já a prática terapêutica do reiki utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital com o objetivo de impulsionar o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental⁽⁶⁾. Uma intervenção de reiki produziu repercussões positivas na saúde e bem-estar relatada por profissionais de enfermagem, propiciando ponderações sobre suas próprias vidas, seus relacionamentos interpessoais com a família e no trabalho, alertando-as quanto à relevância do autocuidado⁽²⁵⁾.

Em relação a qualidade de vida, no presente estudo, na análise dos domínios que constituem o instrumento WHOQOL-bref, observa-se que há uma média ligeiramente superior de qualidade de vida entre os alunos que utilizaram PICS em comparação aos que não praticam. Dado que a própria PNPIC salienta em que entre as diferentes práticas incluídas na política, os pontos de destaque são expandir o olhar do processo saúde-doença e a promoção do autocuidado e da qualidade de vida⁽⁶⁻⁷⁾.

A fim de compreender os motivos de uso das PICS entre estudantes de um curso universitário da área da saúde, a qualidade de vida está entre os efeitos positivos que os estudantes relatam encontrar, funcionando como motivação ao uso, e como alternativa ao modelo biomédico tradicional pela busca por bem-estar e equilíbrio; os discentes relatam a importância do uso como promoção à saúde e prevenção de agravos, além de ampliar a percepção sobre autocuidado⁽²⁶⁾.

Como visto, as PICS podem oferecer melhora da qualidade de vida dentro dos seus diversos aspectos.

O uso dessas práticas repercutiu em efeitos positivos na qualidade de vida com maior vivacidade e ânimo para realizar as atividades diárias, maior contentamento próprio, melhor proveito da vida, mais atenção, benefícios nos relacionamentos sociais e nas atividades de lazer, e ainda, melhor conduta diante das adversidades, visto que promoveu um ambiente de trabalho mais salubre e proveitoso. Além disso, os profissionais relataram melhora nas queixas de dor e no padrão de sono⁽²⁷⁾.

Limitações do estudo

Ressalta-se como limitações: amostra pequena devido à baixa adesão dos discentes; estudo transversal que não permitiu avaliar o uso de PICS no decorrer da graduação, o que não torna possível instituir ligações de causa e efeito entre as variáveis. A escassez de estudos sobre o assunto limita a discussão dos resultados com outras pesquisas. Recomenda-se a realização de estudos mais abrangentes entre alunos da área da saúde para aprofundar o entendimento sobre as potencialidades das PIC, destacando a importância deste estudo em um campo ainda pouco explorado.

Contribuições para a prática

Os resultados desta pesquisa podem oferecer subsídios para o fortalecimento e reconhecimento dos benefícios do uso das PICS; e o estudo contribui para discussões acerca da utilização das PICS no cenário acadêmico como uma possibilidade de cuidado de si e de outrem, visando, também, uma aproximação dos futuros profissionais com diferentes possibilidades de assistência.

Conclusão

Menos da metade dos estudantes de enfermagem conheciam e usavam práticas integrativas e complementares, poucos buscaram o conhecimento sobre as mesmas em disciplinas, projetos e/ou eventos científicos tanto antes, quanto durante ou após a pande-

mia, sendo as mais utilizadas: homeopatia, florais, meditação, yoga, musicoterapia e reiki. A qualidade de vida dos discentes que utilizavam as práticas integrativas e complementares foi ligeiramente superior em todos os domínios em comparação ao grupo que não as utilizava.

Destaca-se a carência de oferta de práticas integrativas e complementares no meio acadêmico e nos currículos educacionais, apesar da valorização dos alunos e dos efeitos benéficos percebidos. Conclui-se que as práticas integrativas e complementares podem ser utilizadas visando melhorar a qualidade de vida, atuando como uma estratégia não farmacológica e não invasiva para tal finalidade.

Contribuição dos autores

Concepção e desenho ou análise e interpretação dos dados; Redação do manuscrito ou revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; Aprovação final da versão a ser publicada, e Responsabilidade por todos os aspectos do texto na garantia da exatidão e integridade de qualquer parte do manuscrito: Santos GS, Almeida MC, Souza RV, Barros JA, Nicolussi AC.

Referências

1. The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from World Health Organization. *Soc Sci Med*. 1995;41(10):1403-9. doi: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
2. Margotti E, Sousa JG, Braga ALS. Qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem de Universidade Pública do Norte brasileiro. *Espaço Saúde [Internet]*. 2021 [cited Sep 18, 2024];22:e770. Available from: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosauade/article/view/770/631>
3. Fauzi MF, Anuar TS, Teh LK, Lim WF, James RJ, Ahmad R, et al. Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6):3269. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063269>
4. Santos ACAL, Rivera GA. Percepção de estudantes de enfermagem frente à ansiedade, depressão e estresse no ambiente acadêmico. *Rev Enf Sal Unifip [Internet]*. 2023 [cited Sepp 18, 2024];4(1):336-43. Available from: <https://enfermagemesaude.unifip.edu.br/index.php/enfermagemesaude/article/view/66/52>
5. Pereira EC, Souza GC, Schweitzer MC. Complementary and Alternative Medicine offered by nurses in Primary Health Care. *Saúde Debate*. 2022;46(1):152-64. doi: <http://doi.org/10.1590/0103-11042022E110>
6. Silva LC, Lima F, Marchi SM, Malta AMM, Rodrigues JE, Silva SMA, et al. Implementation of the policy of integrative complementary practices in Brazil: analysis of results in the last five years. *Rev Cient Multi*. 2023;4(7):e473534. doi: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i7.3534>
7. Ministério da Saúde (BR). Informe de evidência clínica em práticas integrativas e complementares em saúde nº 01/2021: Saúde do Trabalhador [Internet]. 2021 [cited Sept 1, 2024]. Available from: http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/01/Informe_saudedotrabalhador_2021.pdf
8. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. *Rev Saúde Pública*. 2000;34(2):178-83. doi: <http://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
9. Albuquerque LMNF, Turrini RNT. Effects of flower essences on nursing students' stress symptoms: a randomized clinical trial. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56:e20210307. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0307>
10. Samson P. Role of coping in stress, anxiety, depression among nursing students of Purbanchal University in Kathmandu. *J Nepal Health Res Counc*. 2019;17(3):325-30. doi: <https://dx.doi.org/10.33314/jnhrc.v17i3.1843>
11. Mohebbi Z, Setoodeh G, Torabizadeh C, Rambod M. State of mental health and associated factors in nursing students from South Eastern Iran. *Invest Educ Enferm*. 2019;37(3):e04. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e04>

12. Bresolin JZ, Dalmolin GL, Vasconcellos SJL, Andolhe R, Morais BX, Lanes TC. Stress and depression in university health students. *Rev Rene*. 2022;23:e71879. doi: <https://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.20222371879>
13. Rodrigues ML, Campos CEA, Siqueira BA. Herbal medicine in primary health care in Rio de Janeiro: a view from Brazilian and Cuban health professionals working at Mais Medicos Program. *Cad Ibero-Amer Dir Sanit*. 2020;9(4):28-50. doi: <https://doi.org/10.17566/ciads.v9i4.637>
14. Zhao F-Y, Kennedy GA, Cleary S, Conduit R, Zhang W-J, Fu Q-Q, et al. Knowledge about, attitude toward, and practice of complementary and alternative medicine among nursing students: a systematic review of cross-sectional studies. *Front Public Health*. 2022;10:946874. doi: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.946874>
15. Acioli DMN, Santos AAP, Santos JAM, Souza IP, Silva RKL. Impacts of the COVID-19 pandemic on nurses' health. *Rev Enferm UERJ*. 2022;30(1):e63904. doi: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2022.63904>
16. Pereira EC, Rocha MP, Fogaça LZ, Schweitzer MC. Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the COVID-19 pandemic. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56:e20210362. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0362>
17. Ribeiro NT, Oliveira GC, Nakashima Y, Tomé LFP, Durce K. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no enfrentamento do período de pandemia da Covid-19 por trabalhadores remoto. *Mundo Saúde*. 2023;47:e14342022. doi: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202347e14342022P>
18. Johnson AH, Wilson J, Magner D, Urban RW, Martin S, Zhang Y. Exploring Meditation Profiles and Predictors in Nursing Students. *J Holist Nurs*. 2022;41(2):142-54. doi: <https://dx.doi.org/10.1177/08980101221102691>
19. Aksu Ç, Ayar D. The effects of visualization meditation on the depression, anxiety, stress and achievement motivation levels of nursing students. *Nurse Educ Today*. 2022;120:105618. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105618>
20. Schweitzer MC, Abdala CVM, Portella CFS, Ghelman R. Traditional, complementary, and integrative medicine evidence map: a methodology to an overflowing field of data and noise. *Rev Panam Salud Publica*. 2021;45:e48. doi: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.48>
21. Portella CFS, Ghelman R, Abdala CVM, Schweitzer MC. Evidence map on the contributions of traditional, complementary and integrative medicines for health care in times of COVID-19. *Integr Med Res*. 2020;9(3):100473. doi: <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100473>
22. Dariva LF, Mendes DL. Bem-Estar, qualidade de vida e regulação emocional: a prática do Yoga como terapia complementar. *Rev Perspect Ciênc Saúde*. 2019;4(2):18-49. doi: <https://dx.doi.org/10.29327/211045.4.2-2>
23. Ford F. Yoga for health and well-being in nursing students: an integrative review. *J Nurs Educ*. 2024;63(1)17-23. doi: <https://dx.doi.org/10.3928/01484834-20231112-02>
24. Desai K, O'Malley P, Culin EV. Impact of mindfulness meditation practice compared to the gratitude practices on wellbeing and work engagement among healthcare professionals: randomized trial. *PLoS One*. 2024;19(6):e0304093. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304093>
25. Costa JR, Marcon SS, Piexak DR, Oliveira SG, Espírito Santo FH, Nitschke RG, et al. Wheel of life and reiki repercussions on health promotion for nursing professionals. *Texto Contexto Enferm*. 2022;31:e20210294. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0294pt>
26. Carvalho VP, Coelho MTAD, Carmo MBB. Integrative and complementary health practices among university students: reasons and barriers for use. *Saúde Soc*. 2024;33(1):e220953. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902024220953pt>
27. Natividade PCS, Vieira A, Spagnol CA, Almeida V. Qualidade de vida dos trabalhadores: contribuições das práticas integrativas e complementares. *Rev Contemp*. 2024;4(3):e3539. doi: <https://doi.org/10.56083/RCV4N3-109>



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons