

Uso de práticas integrativas e complementares em saúde no manejo da ansiedade entre estudantes universitários

Use of integrative and complementary health practices in the management of anxiety among university students

doi: 10.14450/infarma.e202606

Recebido em: 4/3/2026

Aceito em: 9/5/2026

Ana Elisa de Oliveira¹, Alana Marques de Oliveira Ronsani¹ 

¹Universidade do Vale do Itajaí

e-mail: ana.elisa@univali.br

ABSTRACT

Anxiety is frequently reported among university students and may interfere with well-being and academic performance. In this context, the use of Integrative and Complementary Health Practices (ICHP) has been observed as self-care strategies. This study aimed to analyze the use of ICHP in the management of anxiety among university students. This is a cross-sectional, quantitative, and descriptive study conducted with 78 students from a university located on the coast of Santa Catarina, Brazil, using a structured on-line questionnaire. The results showed that aromatherapy, meditation, yoga, and herbal medicine were among the most frequently used practices. Most participants reported benefits associated with the use of ICHP, with improvement in anxiety being the most prominent effect. In addition, the most frequently reported benefits included relaxation, well-being, and improved sleep quality, regardless of the presence of a formal anxiety diagnosis. It was observed that some students used these practices as complementary approaches to pharmacological treatment, while others relied on ICHP without prior clinical follow-up. The main barriers to continued adherence included lack of time, difficulty maintaining a regular routine, and financial constraints. It is concluded that ICHP are used by university students as self-care strategies in the management of anxiety, reinforcing the importance of professional guidance—especially from pharmacists—to ensure the safe, rational, and evidence-based use of these practices.

Keywords: Complementary therapies; aromatherapy; herbal medicine; anxiety; mental health; students.

RESUMO

A ansiedade é frequentemente relatada por estudantes universitários e pode interferir no bem-estar e no desempenho acadêmico. Neste contexto, observa-se o uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como estratégias de autocuidado. O objetivo deste estudo foi analisar o uso das PICS no manejo da ansiedade entre estudantes universitários. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo, realizado com 78 estudantes de uma universidade do litoral de Santa Catarina, por meio da aplicação de questionário estruturado e on-line. Os resultados demonstraram que a aromaterapia, a meditação, a yoga e a fitoterapia estão entre as práticas mais utilizadas. A maioria dos participantes relatou benefícios associados ao uso das PICS, sendo a melhora da ansiedade o efeito mais expressivo. Além desse resultado os benefícios mais citados foram o relaxamento, o bem-estar e a melhora do sono independente

da presença de diagnóstico formal de ansiedade. Observou-se que parte dos estudantes utilizava estas práticas de forma complementar ao tratamento medicamentoso, enquanto outros recorriam às PICS sem acompanhamento clínico prévio. As principais barreiras relatadas para adesão contínua incluíram falta de tempo, dificuldade em manter uma rotina regular e as limitações financeiras. Conclui-se que as PICS são utilizadas por estudantes universitários como estratégias de autocuidado no manejo da ansiedade, reforçando a importância da orientação profissional, especialmente farmacêutico para o uso seguro, racional e baseado em evidências destas práticas.

Palavras-chave: Terapias complementares; aromaterapia; fitoterapia; ansiedade; saúde mental; estudantes.

INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade estão entre as condições de saúde mental mais prevalentes no Brasil (1) e representam importante desafio para a saúde pública. Embora a ansiedade possa favorecer na antecipação de riscos e ameaças, ela pode tornar-se patológica comprometendo o funcionamento psíquico, o bem-estar e a qualidade de vida (2). A ansiedade também está associada a sofrimento, aumento do absenteísmo, redução da produtividade, maior uso de serviços de saúde e maior vulnerabilidade a comportamentos de risco (3).

O período universitário apresenta inúmeras mudanças desde o seu início como distanciamento familiar, a mudança nos níveis de sono e na alimentação, o aumento da demanda de trabalho das atividades acadêmicas, as novas responsabilidades, a mudança nas atividades sociais e custos financeiros (4, 5, 6). Estas repercussões podem afetar não só o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes, mas também sua capacidade de continuar e concluir o curso universitário (5, 6, 7).

Neste contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pode ser usadas como estratégias de autocuidado voltadas ao manejo da ansiedade (8, 9, 10). Estas práticas buscam estimular mecanismos naturais do organismo e promover o equilíbrio físico e mental, sendo utilizadas tanto de forma complementar quanto, em alguns casos, como alternativa ao uso exclusivo de medicamentos psicotrópicos, os quais podem estar associados a efeitos adversos como dependência, apatia e prejuízos cognitivos (10, 11, 12).

Assim, investigar o uso das PICS entre os estudantes universitários é relevante para compreender sua utilização como estratégia de autocuidado no manejo da ansiedade, bem como os fatores que influenciam sua adesão, benefícios e obstáculos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, de delineamento transversal e abordagem descritiva (13, 14). A coleta de dados ocorreu entre setembro a outubro de 2024, por meio de questionário estruturado aplicado on-line, utilizando a plataforma *Google Forms*.

O instrumento foi composto por 25 questões (24 fechadas e 1 aberta), organizadas em quatro seções: perfil sociodemográfico e acadêmico; caracterização da ansiedade; uso e conhecimento das PICS e experiências percebidas com essas práticas. Algumas questões os participantes poderiam selecionar até 3 respostas.

A participação foi destinada a estudantes universitários maiores de 18 anos que relataram o uso de PICS ao menos três vezes durante a graduação para lidar com sintomas de ansiedade relacionados às atividades acadêmicas.

Os participantes foram convidados por meio de e-mail encaminhado pelos coordenadores dos cursos de graduação presencial de uma universidade do litoral de Santa Catarina.

Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e submetidos à análise descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas. Para fins comparativos, os resultados foram analisados considerando subgrupos com e sem diagnóstico formal de ansiedade. A resposta aberta foi examinada por análise de conteúdo simples.

O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer nº 7.039.279.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 78 estudantes, a maioria do sexo feminino (78,2%) e pertencentes a área da saúde (96,2%), especialmente dos cursos de Psicologia (30,8%) e Farmácia (20,5%). A

predominância feminina reflete o perfil do ensino superior brasileiro principalmente nos cursos da área da saúde (15,16). Já a presença dos cursos de psicologia e farmácia pode ser explicada pela formação acadêmica com abordagens direcionadas à saúde mental e ao contato com fitoterapia e plantas medicinais, respectivamente (17).

Observou-se que 52,6% dos participantes relataram diagnóstico formal de ansiedade, sendo que, entre estes, 65,9% faziam uso de medicação para controle da condição. Entre os não diagnosticados, 21,6% também referiram uso de medicação, o que sugere presença de sintomas e busca de alívio mesmo sem avaliação clínica, possivelmente por orientação informal ou automedicação. Em ambos os grupos, nervosismo e preocupação foram os sintomas mais frequentes (média de 20,0%/grupo), condição já relatada em literatura (4, 5, 6, 18).

Entre as 31 PICS listadas no questionário, os participantes puderam selecionar até três opções. No total, 21 PICS foram mencionadas, sendo as mais utilizadas a aromaterapia, meditação, yoga e fitoterapia que corresponderam a 50,2 % do total das escolhas (**Quadro 1**). A predominância destas modalidades é coerente com a literatura, que aponta evidências de sua efetividade na redução da ansiedade, melhora do bem-estar e menor ocorrência de efeitos adversos quando comparadas a abordagens farmacológicas convencionais (19, 20, 21). Mapas de evidência demonstram resultados positivos e consistentes da aromaterapia na saúde mental, especialmente com o uso do óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) (22, 23). As práticas baseadas em mente-corpo (Mind-Body), como meditação, mindfulness e yoga, apresentam impacto favorável na regulação emocional, concentração e qualidade do sono em universitários (24, 25), assim como o uso da fitoterapia, descrita como estratégia complementar no alívio de sintomas de ansiedade e estresse, inclusive como apoio à terapêutica convencional (11). Estes achados reforçam a inserção das PICS como recursos relevantes de autocuidado entre estudantes universitários, observados em outros estudos semelhantes (26).

Sobre a forma de aplicação e contexto de uso das PICS mais citadas foi observado que na maioria das vezes as PICS foram realizadas em ambientes domiciliares, adaptados à rotina cotidiana e utilizadas de forma complementar e associada

(**Quadro 2**), favorecendo a adesão e a percepção de benefícios no controle da ansiedade. A utilização de recursos digitais, como aplicativos e conteúdos on-line, destaca-se como facilitadora da autonomia dos estudantes e da incorporação contínua dessas práticas no autocuidado.

Observou-se uso frequente das PICS, com 46,7% dos participantes relatando o uso mais de uma vez por semana e 41,3% de forma contínua entre 1 e 5 anos, o que sugere a incorporação destas práticas como estratégia regular de autocuidado no controle da ansiedade. As principais fontes de informação sobre PICS relatadas foram profissionais de saúde (24,6%), seguidos pela internet e por recomendações de amigos (22,8% cada), revelando a influência concomitante da orientação técnica e de fontes informais e digitais na adoção destas práticas.

Em relação ao conhecimento sobre as PICS a maioria dos participantes relatou conhecimento baixo (61,5%), enquanto 29,5% indicaram conhecimento moderado e 7,7% declararam alto nível de conhecimento, sugerindo formação específica ou atuação mais aprofundada na área.

Os principais motivos para a utilização das PICS foram a percepção de serem terapias “naturais” (29,8%), o que reflete a busca por abordagens baseadas em produtos naturais, menos invasivas e com menor potencial de efeitos adversos em comparação com a medicina convencional (16). Também foi apontada a recomendação de profissionais de saúde (20,2%), indicando o papel destes profissionais na orientação segura.

Os benefícios mais percebidos com o uso das PICS foram relaxamento e bem-estar, redução dos níveis de ansiedade e melhora da qualidade do sono (**Quadro 3**). Estes achados indicam impacto positivo das PICS na saúde mental e no manejo dos sintomas ansiosos, em consonância com a literatura, que aponta efeitos favoráveis destas práticas na redução do estresse, na promoção do equilíbrio emocional e na qualidade do sono, especialmente com intervenções como meditação e aromaterapia, incluindo o uso de lavanda (19, 21, 22).

As principais barreiras ao uso das PICS relatadas pelos estudantes foram a falta de tempo, a dificuldade em manter uma rotina regular e a limitação de recursos financeiros (**Quadro 4**). Estes fatores refletem a sobrecarga acadêmica e as exigências do cotidiano universitário, já descritas em estudos

com populações semelhantes (4, 19, 20), e indicam que aspectos organizacionais e socioeconômicos influenciam diretamente a adesão e a continuidade dessas práticas no controle da ansiedade. O custo é descrito na literatura como uma barreira ao uso destas práticas, especialmente pela oferta limitada no sistema público de saúde e pelo elevado custo no setor privado (20).

Não foram identificadas inconsistências nas respostas nem necessidade de exclusão de dados. Todos os participantes responderam à questão aberta, indicando elevado engajamento e familiaridade com o tema. Esse perfil sugere uso frequente das PICS e contribui para a consistência e credibilidade dos resultados.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo contribuem para ampliar a compreensão sobre o papel das Práticas

Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no manejo da ansiedade entre estudantes universitários. Ao evidenciar a frequência de uso dessas práticas, os benefícios percebidos e os fatores que influenciam sua adesão, o estudo indica que as PICS vêm sendo incorporadas como estratégias de autocuidado no contexto acadêmico, especialmente por meio de práticas acessíveis e voltadas ao equilíbrio emocional, como aromaterapia, meditação e yoga. Além disso, ao identificar barreiras relacionadas à falta de tempo, rotina irregular e limitações financeiras, os achados destacam aspectos contextuais que podem influenciar a continuidade dessas práticas. Dessa forma, o estudo contribui para o entendimento do uso das PICS no ambiente universitário e reforça a importância da orientação de profissionais de saúde, incluindo o farmacêutico, para promover seu uso seguro, racional e baseado em evidências no cuidado à saúde mental.

REFERÊNCIA

- 1 Javaid SF, et al. Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Curr Psychiatry*. 2023;30:44. doi:10.1186/s43045-023-00315-3.
- 2 Brasil. Ministério da Saúde. *Dicas em saúde: ansiedade*. Brasília (DF); 2011. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em: 17 mar. 2024.
- 3 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Linhas de cuidado: transtornos de ansiedade no adulto*. Brasília (DF); 2022. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/definicao/>.
- 4 Massano-Cardoso S, Figueiredo SC, Galhardo A. Ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários deslocados da sua residência. *Rev Port Investig Comport Soc*. 2024;10(2):1-15. doi:10.31211/rpics.2024.10.2.343.
- 5 Sheldon E, et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: a systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021;287:282-292.
- 6 Silva DR, Panosso IR, Donadon MF. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. *Psicol Saberes Prát*. 2018;1(2):1-10. Disponível em: <https://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>.
- 7 Cristo F, et al. O ensino superior e suas exigências: consequências na saúde mental dos graduandos. *Trab EnCena*. 2019;4(2):485-505. doi:10.20873/2526-1487V-4N2P485.
- 8 Nascimento VSA, et al. Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários. *Res Soc Dev*. 2021;10(8):e21710817167. doi:10.33448/rsd-v10i8.17167.
- 9 Albuquerque JDS, et al. Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia. *Braz J Health Rev*. 2020;3(5):11461-11472. doi:10.34119/bjhrv3n5-008.
- 10 Paulino BLP, Yoem RHC. Práticas integrativas no tratamento da ansiedade. *PubSaúde*. 2022;10:a353. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsau10.a353>
- 11 Bortoluzzi MM, Schmitt V, Mazur CE. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. *Res Soc Dev*. 2020;9(1):e02911504. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>
- 12 Lino JCFS, Teixeira PB. Práticas integrativas e complementares no cenário da COVID-19: estratégia de cuidado para manejo da ansiedade. *RECIMA21*.

- 2022;3(3):e331300. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i3.1300>
- 13 Gil AC. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas; 2017.
- 14 HOCHMAN, B. et al.. Desenhos de pesquisa. *Acta Cirúrgica Brasileira*, v. 20, p. 2–9, 2005. Doi.org/10.1590/S0102-86502005000800002
- 15 Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). *Censo da educação superior: mulheres são maioria na educação profissional e nos cursos de graduação*. Brasília (DF); 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/inep>.
- 16 Guedes MC. A presença feminina nos cursos universitários e nas pós-graduações: desconstruindo a ideia da universidade como espaço masculino. *Hist Cienc Saude Manguinhos*. 2008;15(Suppl):117-132. Doi.org/10.1590/S0104-59702008000500006
- 17 Lopes ED, et al. Grupo terapêutico interdisciplinar: experiência entre farmácia e psicologia. *Rev Extensão em Ação*. 2016;3(12):76-86. <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/52727>
- 18 Cardoso RA, Xavier SM, Silva ML, et al. Ansiedade e depressão em universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 2024;16(9):1-26. doi:10.55905/cuadv16n9-059.
- 19 Donato E, et al. Efetividade de uma intervenção baseada em mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem. *SMAD Rev Eletrônica Saúde Ment Álcool Drog*. 2020;16(3):33-43. doi:10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589.
- 20 Carvalho VP, Coelho MTÁD, Carmo MBB. Práticas integrativas e complementares em saúde entre estudantes universitários: motivos de uso e de não uso. *Saúde Soc*. 2024;33(1):e220953pt. DOI 10.1590/S0104-12902024220953pt
- 21 Silva CCD, Berbert LV, Sakalem ME. Essential oils as a resource to support the mental health of academics and health-care professionals. *ID On Line Rev Psicol*. 2023;81-93. <https://doi.org/10.14295/online.v17i69.3872>
- 22 Wolffenbuttel AN, et al. *Mapa de evidências sobre a efetividade clínica da aromaterapia: informe executivo*. Zenodo; 2023. DOI 10.5281/zenodo.7425782
- 23 Lima FCC, Pinheiro LA, Barros NB, Barros RR. Utilização de óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens* e *Citrus bergamia* no combate à ansiedade. *Braz J Dev*. 2021;7(4):41031-41046. doi:10.34117/bjdv7n4-525.
- 24 Freitas FG, Jesus GT, Oliveira LRMC. Os efeitos da prática da meditação para reduzir e controlar a ansiedade. *Res Soc Dev*. 2022;11(17):e266111739117. doi:10.33448/rsd-v11i17.39117.
- 25 Barros TF, et al. Efeitos de práticas de yoga na saúde mental de adolescentes: revisão integrativa. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2022;35:10. doi:10.5020/18061230.2022.11742. <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/11742>.
- 26 Couto AG, Binz MC, Moraes AJP, Caetano BLS, Cunha CC. Conhecimento, uso e aceitação de acadêmicos de medicina sobre as práticas integrativas e complementares. *Vittalle*. 2018;30(1):56-62. doi:10.14295/vittalle.v30i1.7448.

Quadro 1. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) identificadas por estudantes universitários do Litoral Catarinense utilizadas no controle dos sintomas da ansiedade, 2024.

PICS utilizadas no controle da ansiedade	N	%
Aromaterapia	25	15,3
Meditação	24	14,7
Yoga	18	11,0
Fitoterapia	15	9,2
Reike	12	7,4
Acupuntura	10	6,1
Auriculoterapia	9	5,5
Musicoterapia	9	5,5
Do-in	7	4,3
Constelação familiar	6	3,7
Arteterapia	4	2,5
Homeopatia	4	2,5
Imposição de mãos	4	2,5
Quiropraxia	3	1,8
Cromoterapia	3	1,8
Florais de Bach	3	1,8
Medicina Tradicional Chinesa	2	1,2
Osteopatia	2	1,2
Termalismo	1	0,6
Fluxoterapia e terapia de medicina Indígena*	1	0,6
Desenhar*	1	0,6
Total	163	100

*Prática Alternativa e Complementar

Fonte: Autores (2025).

Quadro 2. Organização das PICS utilizadas pelos estudantes universitários do Litoral Catarinense segundo tipo de prática, forma de aplicação e contexto de uso.

Prática Integrativa (PICS)	Forma de Aplicação	Contexto de Uso
Aromaterapia	Óleos essenciais, velas, incensos	Casa, à noite, durante crises, combinada com meditação ou música
Yoga	Vídeos on-line, aulas em academia, aplicativos	Casa, academia, manhã ou noite, associada à meditação e aromaterapia
Fitoterapia	Chás calmantes (camomila, maracujá), fitoterápicos manipulados	Casa, em crises, antes de dormir, associada à meditação
Meditação	Guiada por vídeos, áudios, aplicativos, mantras	Casa, quarto, ambiente silencioso, à noite, combinada com outras PICS

Fonte: Autores, 2025.

Quadro 3. Benefícios percebidos pelos estudantes universitários do Litoral Catarinense, com e sem diagnóstico que usam PICS para controle dos sintomas da ansiedade, 2024.

Benefícios Percebidos	Com diagnóstico		Sem diagnóstico	
	N	%	N	%
Relaxamento e bem-estar	26	22,0	31	25,0
Redução dos níveis de ansiedade	22	18,6	22	17,7
Melhoria na qualidade do sono	14	11,9	20	16,1
Aumento da resiliência ao estresse	10	8,5	6	4,8
Aumento da consciência corporal e mental	10	8,5	5	4,0
Maior satisfação com a vida	9	7,6	8	6,5
Redução no uso de medicamentos	8	6,8	5	4,0
Melhoria na concentração e foco	7	5,9	10	8,1
Sentimento de controle e Autonomia	5	4,2	2	1,6
Melhoria nas relações interpessoais	3	2,5	4	3,2
Prefiro não responder	3	2,5	3	2,4
Integração na rotina diária	1	0,8	3	2,4
Total	118	100	124	100

Fonte: Autores, 2025.

Quadro 4. Principais obstáculos ou barreiras enfrentadas pelos estudantes universitários do Litoral Catarinense ao utilizarem as PICS no controle dos sintomas da ansiedade, 2024.

Obstáculos ou barreiras	N	%
Falta de tempo	37	19,6
Dificuldade em manter uma rotina regular	33	17,5
Recursos financeiros não são suficientes	24	12,7
As práticas são caras os recursos financeiros não são suficientes	15	7,9
Falta de informações suficientes sobre como executar corretamente as práticas.	15	7,9
Dificuldade de acesso a locais que ofereçam essas práticas	11	5,8
Falta de orientação profissional sobre o uso adequado das práticas.	9	4,8
Condições de saúde (física e mental) que às vezes impedem de praticar	6	3,2
Falta de conhecimento sobre quais práticas são mais adequadas para mim	6	3,2
Falta de resultados imediatos	6	3,2
As práticas não estão disponíveis na área onde moro/trabalho	5	2,6
Prefiro não responder	5	2,6
Falta de suporte ou motivação pessoal para manter as práticas.	4	2,1
Desconforto físico ao iniciar certas práticas	4	2,1
Dúvidas quanto à eficácia dessas práticas	3	1,6
Preconceitos ou críticas por utilizar essas práticas	3	1,6
Falta de apoio da família e amigos para o uso dessas práticas.	2	1,1
Não conhecia estas práticas até participar desta pesquisa	1	0,5
Total	189	100

Fonte: Autores, 2025.