

**Aplicação de práticas integrativas e complementares em estudantes de enfermagem:
revisão integrativa da literatura***Application of integrative and complementary practices in nursing students: integrative literature review**Aplicación de prácticas integradoras y complementarias en estudiantes de enfermería:
revisión de la literatura integradora***Natália Chantal Magalhães da
Silva¹**

ORCID: 0000-0003-1883-4313

**Anderson Daniel Machado de
Jesus Costa¹**

ORCID: 0000-0002-4392-3409

Letícia Santiago do Nascimento¹

ORCID: 0000-0002-0861-0036

Andressa Teoli Nunciaroni¹

ORCID: 0000-0001-6469-592X

¹Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro,
Brasil.**Como citar este artigo:**Silva NCM, Costa ADMJ, Nascimento
LS, Nunciaroni AT. Aplicação de
práticas integrativas e
complementares em estudantes de
enfermagem: revisão integrativa da
literatura. Glob Acad Nurs.
2022;3(4):e308.[https://dx.doi.org/10.5935/2675-
5602.20200308](https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200308)**Autor correspondente:**Natália Chantal Magalhães da Silva
E-mail: natalia.c.silva@unirio.brEditor Chefe: Caroliny dos Santos
Guimarães da Fonseca
Editor Executivo: Kátia dos Santos
Armada de Oliveira**Submissão:** 11-04-2022**Aprovação:** 18-05-2022**Resumo**

Diante das desordens que podem ser experienciadas por estudantes no decorrer do curso de Enfermagem e visando fomentar as discussões sobre práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), justificase a realização de pesquisas que busquem caracterizar a aplicação dessas práticas nessa população. Isto posto, o objetivo deste estudo foi identificar, na literatura científica, as principais PICS que vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases SciELO, LILACS, MedLine e PubMed, durante os meses de outubro a dezembro de 2021. A partir da questão norteadora “Quais práticas integrativas e complementares vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem?”, foram identificados 561 artigos; contudo, após análise seletiva e crítica, 16 artigos compuseram esta revisão. As PICS mais aplicadas em estudantes de enfermagem foram a terapia pela música (n=7) e o mindfulness (n=3); que buscavam, dentre outros aspectos, a redução da ansiedade (n=7) e do estresse (n=5). São necessários, contudo, estudos que avaliem o impacto da aplicação das PICS nesta população. Assim, será possível certificar seus efeitos e encorajar sua utilização diante de desordens comumente experienciadas por estudantes de enfermagem.

Descritores: Terapias Complementares; Estudantes de Enfermagem; Enfermagem; Saúde Pública; Autocuidado.**Abstract**

In view of the disorders that can be experienced by students during the Nursing course and in order to encourage discussions on integrative and complementary practices in health (PICS), it is justified to carry out research that seeks to characterize the application of these practices in this population. That said, the aim of this study was to identify, in the scientific literature, the main PICS that have been applied to nursing students. This is an integrative literature review, carried out in the SciELO, LILACS, MedLine and PubMed databases, during the months of October to December 2021. Based on the guiding question “What integrative and complementary practices have been applied to nursing students?”, 561 articles were identified; however, after selective and critical analysis, 16 articles made up this review. The most applied PICS in nursing students were music therapy (n=7) and mindfulness (n=3); who sought, among other things, to reduce anxiety (n=7) and stress (n=5). However, studies are needed to assess the impact of the application of PICS in this population. Thus, it will be possible to certify its effects and encourage its use in the face of disorders commonly experienced by nursing students.

Descriptors: Complementary Therapies; Nursing Students; Nursing; Public Health; Self Care.**Resumén**

En vista de los trastornos que pueden ser experimentados por los estudiantes durante el curso de Enfermería y con el fin de incentivar discusiones sobre prácticas integradoras y complementarias en salud (PICS), se justifica realizar una investigación que busque caracterizar la aplicación de esas prácticas en esta población. Dicho esto, el objetivo de este estudio fue identificar, en la literatura científica, los principales PICS que se han aplicado a los estudiantes de enfermería. Se trata de una revisión bibliográfica integradora, realizada en las bases de datos SciELO, LILACS, MedLine y PubMed, durante los meses de octubre a diciembre de 2021. Partiendo de la pregunta orientadora “¿Qué prácticas integradoras y complementarias se han aplicado a los estudiantes de enfermería?”, 561 se identificaron artículos; sin embargo, luego de un análisis selectivo y crítico, 16 artículos integraron esta revisión. Los PICS más aplicados en estudiantes de enfermería fueron musicoterapia (n=7) y mindfulness (n=3); quienes buscaban, entre otras cosas, reducir la ansiedad (n=7) y el estrés (n=5). Sin embargo, se necesitan estudios para evaluar el impacto de la aplicación de PICS en esta población. Así, será posible certificar sus efectos y fomentar su uso frente a los trastornos que comúnmente experimentan los estudiantes de enfermería.

Descriptoros: Terapias Complementarias; Estudantes de Enfermería; Enfermería; Salud Pública; Autocuidado.

Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), também conhecidas como terapias alternativas, não farmacológicas e não usuais/convencionais, ampliam os olhares de forma holística para o ser humano, contemplando questões físicas, psicológicas e sociais. Essas práticas podem ser utilizadas de forma isolada ou em conjunto, associadas às terapias convencionais, com a finalidade de potencializar o tratamento e promover a integralidade da assistência¹.

No ano de 2006, o governo federal aprovou a Portaria n.º 971, de 03 de maio de 2006, que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC)². Contudo, na referida normativa, as práticas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) eram restritas a técnicas da medicina tradicional chinesa, como acupuntura e fitoterapia. Em 2017/2018, o número de práticas incorporadas à PNPIC aumentou, com inserção da cromoterapia, ozonioterapia, meditação, shantala, dentre outras³.

Dentro da enfermagem, a abordagem das PICS vem sofrendo reformulações ao longo dos anos. A partir da Resolução COFEN n.º 197 de 1997⁴, considerou-se as terapias alternativas como especialidades e/ou qualificações do profissional de enfermagem. Legislações posteriores, com a intenção de regulamentar tais ações, apresentaram que, para ser considerado especialista, o profissional deveria concluir um curso, reconhecido pelo órgão regulamentador, com carga horária mínima de 360 horas⁵. Dentre outras normativas, a mais recente é a Resolução n.º 581/18, que apresenta 12 PICS - fitoterapia, homeopatia, ortomolecular, terapia floral, reflexologia podal, reiki, yoga, toque terapêutico, terapia pela música, cromoterapia, hipnose e acupuntura - dentre 29 da PNPIC, como especialidades do Enfermeiro⁶.

Apesar do amparo legal pelo conselho superior, discussões acerca das PICS no curso de enfermagem ocorrem de forma primária; estando, geralmente, relacionadas às atividades formativas complementares, como palestras, cursos e disciplinas optativas⁷. Todavia, Calado *et al.* refere que a inserção de conteúdos voltados para as PICS na grade curricular de enfermagem torna-se essencial diante da visão holística e de integralização requerida ao profissional⁸.

Alinhado a essas questões, estudos revelam que a formação superior em enfermagem, em certos casos, pode ser acompanhada de alguns desequilíbrios e/ou transtornos^{9,10}.

Nessa perspectiva, um estudo junto à estudantes da área da saúde, evidenciou que graduandos de enfermagem possuem maior propensão a depressão, sendo este dado comumente associado ao fato de estarem diretamente com pacientes e lidarem frequentemente com dor, sofrimento e finitude da vida⁹. Em outro estudo, os autores referem que a maioria dos estudantes de enfermagem, em algum momento, apresentam sinais e sintomas característicos de ansiedade¹⁰.

No entanto, enfatiza-se que intervenções para promoção da saúde mental de estudantes de enfermagem,

principalmente no que se refere ao fortalecimento das habilidades e diminuição de quadros de sofrimento ou desordens mentais, ainda são escassas¹¹.

Assim, tendo em vista as desordens que podem ser experienciadas por estudantes no decorrer do curso de Enfermagem e visando fomentar as discussões sobre PICS na área, justifica-se a realização de pesquisas que busquem caracterizar a aplicação dessas práticas nessa população.

Considerou-se, portanto, como objetivo desta pesquisa: identificar, na literatura científica, as principais práticas integrativas e complementares em saúde que vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir das recomendações PRISMA¹², que visou sintetizar resultados de estudos de maneira organizada¹³.

O desenvolvimento desta revisão contemplou os meses de outubro de 2021 a fevereiro de 2022, sendo percorridas cinco etapas: elaboração da questão norteadora, busca na literatura científica, análise seletiva, análise crítica e interpretação dos achados¹⁴.

Dessa forma, a partir da estratégia PICo – P: *population* (estudantes de enfermagem); I: *intervention* (práticas integrativas e complementares); Co: *context* (principais práticas integrativas e complementares aplicadas em estudantes de enfermagem), estabeleceu-se como questão norteadora: “Quais práticas integrativas e complementares vêm sendo aplicadas em estudantes de enfermagem?”.

A busca foi realizada por pares de pesquisadores nas seguintes bases: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), Medline e PubMed, a partir dos descritores de assunto: “terapias complementares” e “estudantes de enfermagem”, cruzados com o operador booleano “AND”.

Como critérios de inclusão foram estabelecidos: artigos originais disponíveis gratuitamente na íntegra e publicados em português, inglês ou espanhol. Como critérios de exclusão foram considerados: textos de editoriais, revisões de literatura e reflexões. Informa-se que os artigos duplicados foram eliminados, sendo considerada a primeira base de dados onde foram encontrados.

Para extração dos dados e análise dos estudos, foi utilizado um formulário eletrônico com itens relacionados à identificação do artigo (título, autores, ano e local de publicação), às características gerais (objetivo, metodologia, resultados e conclusão) e às características específicas (PICS aplicadas em estudantes de enfermagem).

Para classificar o nível de evidência dos artigos encontrados, utilizou-se a pirâmide proposta por Montagna, Zaia e Laporta, 2020¹⁵, considerando-se: nível I, metanálises; nível II, revisões sistemáticas; nível III, ensaios clínicos randomizados; nível IV, coorte/caso-controle; e, nível V, estudo transversal/relato de caso.

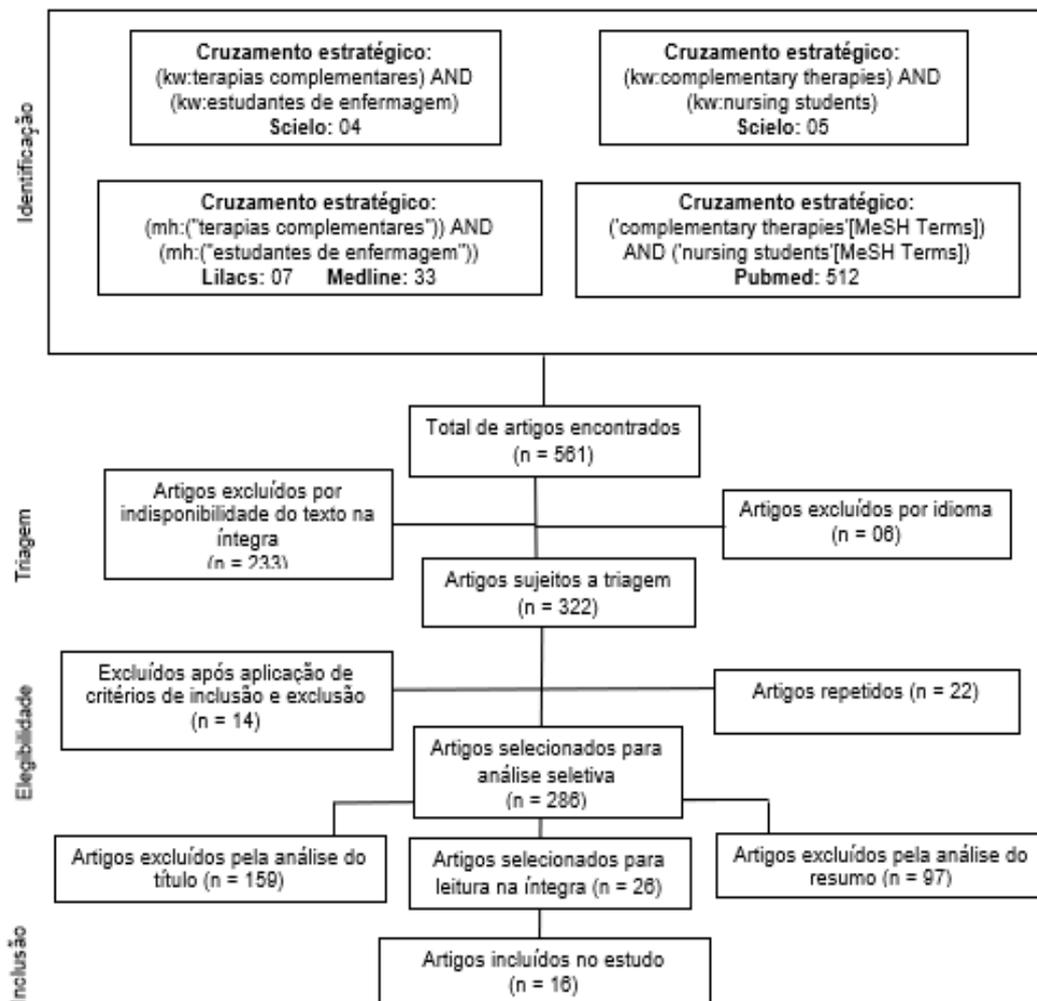
Destaca-se que toda análise também foi realizada por pares, na tentativa de diminuir interpretações subjetivas.



Logo, a partir da estratégia de busca específica para cada base de dados, 561 artigos foram identificados e, após

a análise seletiva e crítica, 16 artigos foram considerados (Figura 2).

Figura 2. Fluxograma de seleção dos artigos, a partir das recomendações PRISMA. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021



Resultados e Discussão

Dos 16 artigos dessa revisão, 11 estavam indexados na PubMed; dois, na SciELO, dois, na LILACS; e, um, na MedLine.

Com relação ao local de publicação, quatro foram desenvolvidos no oriente e doze no ocidente, sendo quatro

no Brasil. No que se refere ao ano de publicação, o artigo mais antigo é datado como de 2002, e, o mais recente, como de 2021. Quanto ao nível de evidência, nove foram classificados como de nível III e sete como nível de evidência V, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1. Caracterização dos artigos que compuseram a revisão (n=16). Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021

Autores	PICS aplicada(s)	Variável(is) de interesse	Nível de evidência
Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP	Auriculoterapia	Ansiedade	III
Trovo MM, Silva MJP, Leão ER	Terapia por floral Fitoterapia Homeopatia Acupuntura Massagem Shiatsu Hidroterapia Terapia pela música Reiki Cromoterapia Yoga	Tensão Ansiedade Depressão Sono Dor Relaxamento Bem-estar Estado psicoespiritual Autocontrole Autoconfiança	V



Medeiros SP, Oliveira ACC, Piexak DR, Silva LL, Oliveira AMN, Fornari NC	Toque terapêutico	Dor Distúrbios de humor Sono Agitação Fadiga	V
Trovó MM, Silva MJP	Terapia por floral Fitoterapia Aromaterapia Medicina Herbária Acupuntura Moxabustão Massagem <i>Do-in</i> Shiatsu Homeopatia Cromoterapia Terapia pela música Toque terapêutico Reiki Meditação Yoga Iridologia	-	V
James PB, Bah AJ, Kondorvoh IM	Fitoterapia Massagem	-	V
Kang YS, Choi SY, Ryu E	<i>Mindfulness</i>	Estresse Ansiedade Depressão	III
Ying G, Qi W, Shaoxiang X, Yue-mei F, Weixin C, Jing-yun Y, et al	Moxabustão	Dismenorreia	III
Lai HL, Chen PW, Chen CJ, Chang HK, Peng TC, Chang FM	Terapia pela música	Ansiedade	III
Ince S, Çevik K	Terapia pela música	Ansiedade	III
Eyüboğlu G, Baykara ZG, Çalıřkan N, Eyikara E, Dođan N, Aydođan S, et.al	Terapia pela música	Ansiedade	III
Son HK, So WY, Kim M	Aromaterapia Terapia pela música	Ansiedade Estresse	III
Kinchen EV, Loerzel V	Meditação	Estresse	V
Gallego-Gómez JI, Balanza S, Leal-Llopis J, García-Mendez JA, Oliva-Pérez J, Doménech-Tortosa J, et.al	Terapia pela música	Estresse	III
Turkeltaub PC, Yearwood EL, Friedmann E	Massagem	-	V
Spadaro KC, Hunker DF	<i>Mindfulness</i>	Estresse Humor Cognição	V
Jain S, Shapiro S, Swanick S, Roesch S, Mills P, Bell I, et.al	<i>Mindfulness</i> Exercícios de relaxamento	Angústia Distração	III

As PICS mais frequentemente aplicadas em estudantes de enfermagem foram: a terapia pela música, presente em sete estudos; e, o *mindfulness*, em três estudos.

Alguns pesquisadores acreditam que PICS que envolvem o uso do próprio corpo^{21,30,31}, do corpo de outro^{18,29} e de equipamentos de fácil acesso^{23-25,28}, a

exemplo da terapia pela música e do *mindfulness*, têm sua aplicação facilitada.

Dentre as PICS aplicadas em estudantes de enfermagem, a variável de interesse mais comum foi a ansiedade, em sete estudos; e o estresse, em cinco.



Esse dado é corroborado por estudos brasileiros, cujos resultados demonstram que a prevalência de ansiedade é significativamente grande entre estudantes, independentemente de como ela se apresenta^{32,33}. Essas desordens influenciam e repercutem na vida acadêmica e podem ter origem em fatores sociais, econômicos e naqueles relacionados à profissão³⁴.

Um estudo desenvolvido junto à Atenção Primária ainda constatou que pessoas que buscam as práticas integrativas e complementares apresentam alto nível de estresse³⁵. Isto posto, pode-se inferir que a utilização de PICS por estudantes de enfermagem ocorre pela necessidade de mecanismos de atenuação do período universitário. O curso de enfermagem suscita um grande comprometimento e responsabilidade sobre si e sobre o outro, o que pode acarretar desequilíbrios emocionais e psicológicos, como a ansiedade e o estresse^{17,18,23}.

Observa-se que as PICS na enfermagem ainda acontecem de forma elementar, tendo a sua inserção, até o presente momento, de forma primária, o que limita a quantidade e aplicabilidade de pesquisas na área. Além disso, a preocupação com o bem-estar dos estudantes também é recente.

Logo, para o estudante que anteriormente era visto de maneira passiva e que hoje se apresenta como

protagonista do processo de ensino-aprendizagem, faz-se necessário novos parâmetros de observação que incluam sua participação ativa, bem como estratégias voltadas para o seu bem-estar.

Considera-se como limitação desta investigação a não inclusão de estudos em línguas diferentes do português, inglês e espanhol, tendo em vista o número considerável de achados provenientes do oriente.

Conclusão

As PICS mais aplicadas em estudantes de enfermagem, a partir dos achados desta revisão, foram a terapia pela música e o *mindfulness*; que buscavam, dentre outros aspectos, a redução da ansiedade e do estresse.

Acredita-se que esta investigação contribua para discussões acerca da utilização das PICS no cenário acadêmico como uma possibilidade não usual de cuidado de si e de outrem, visando, também, uma aproximação dos futuros profissionais com diferentes possibilidades de assistência.

São necessários, contudo, estudos que avaliem o impacto da aplicação das PICS nesta população. Assim, será possível certificar seus efeitos e encorajar sua utilização diante de desordens comumente experienciadas por estudantes de enfermagem.

Referências

1. Melo SCC, Santana RG, Santos DC, Alvim NAT. Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. Rev. Bras. de Enferm. [Internet]. Dezembro de 2013 [acesso em 12 de agosto de 2021]; 66(6): 840-846. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672013000600005>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006. [Acesso em 13 de agosto de 2021]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html
3. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a
4. Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares-PNPIC. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2017. [Acesso em 14 de agosto de 2021]. Disponível em: https://www.in.gov.br/web/guest/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/7526450/do1-2018-03-22-portaria-n-702-de-21-de-marco-de-2018-7526446
5. Conselho Federal de Enfermagem COFEN. Resolução COFEN-nº197/97. Estabelece e reconhece as terapias alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem. Brasília (DF): COFEN; 2018. [Acesso em 13 de agosto de 2021]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-1971997_4253.html
6. Conselho Federal de Enfermagem COFEN. Resolução COFEN-nº 0500/2015. Revoga, expressamente, a Resolução cofen nº 197, de 19 de março de 1997, a qual dispõe sobre o estabelecimento e reconhecimento de Terapias Alternativas como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem, e dá outras providências. Brasília (DF): COFEN; 2015. [Acesso em 11 de agosto de 2021]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-05002015_36848.html
7. Conselho Federal de Enfermagem COFEN. Resolução nº 581/2018. Atualiza, no âmbito do Sistema Cofen/Conselhos Regionais de Enfermagem, os procedimentos para Registro de Títulos de Pós – Graduação Lato e Stricto Sensu concedido a Enfermeiros e aprova a lista das especialidades. Brasília (DF): COFEN; 2018. [Acesso em 15 de agosto de 2021]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-581-2018_64383.html
8. Silva NCM, Lunes DH, Resck ZMR, Soares MI, Souza Junior DI, Vieira NF. Estratégias de ensino das terapias alternativas e complementares na graduação em Enfermagem: revisão integrativa. Rev. Eletr. Enferm. [Internet]. 31 de dezembro de 2013 [acesso 14 de agosto de 2021]; 15(4):1061–1067. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/20568>
9. Calado RSF, Silva AOB, Oliveira DAL, Silva GAM, Silva JCB, Silva LC, et al. Ensino das Práticas Integrativas e Complementares na Formação em Enfermagem. Rev. Enferm. UFPE [Internet]. 3 de janeiro de 2019 [acesso 11 de agosto de 2021]; 13(1):261-267. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i1a237094p261-267-2019>
10. Mesquita AM, Lemes AG, Carrijo MVN, Moura AAM, Couto DS, Rocha EM, et al. Depressão entre estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade em Mato Grosso. J Health NPEPS [Internet]. 9 de dezembro de 2016 [acesso em 13 de agosto de 2021]; 1(2):218-30. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1433>



11. Pereira FLR, Medeiros SP, Salgado RGF, Castro JNA, Oliveira AMN. Anxiety signs experienced by nursing undergraduates. *Rev. Fun. Care.* [Internet]. 01 de julho de 2019 [acesso em 11 de agosto de 2021]; 11(4):880-886. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i4.880-886>
12. Melo HE, Severian PFG, Eid LP, Souza MR, Sequeira CAC, Souza MGG, et al. Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. *Acta Paul. Enferm.* [Internet]. 14 de julho de 2021 [acesso em 14 de agosto de 2021]; 34:eAPE01113. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021ao01113>
13. PRISMA [homepage na internet]. Transparent Reporting of Systematic Reviews and Meta-Analyses [acesso em 12 de Agosto de 2021]. Disponível em: www.prisma-statement.org.
14. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvao CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto – Enfermagem* [Internet]. 08 de outubro de 2008 [acesso em 14 de agosto de 2021]; 17(4):758-764. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
15. Whittmore R. Combining evidence in nursing research: methods and implications. *Nurs. Res.* [Internet]. Fevereiro de 2005 [acesso em 14 de agosto de 2021]; 54(1):56-62. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/00006199-200501000-00008>
16. Montagna E, Zaia V, Laporta GZ. Adoption of protocols to improve quality of medical research. *Einstein (São Paulo)* [Internet]. 12 de dezembro de 2019 [acesso em 15 de dezembro de 2021]; 18eED5316. Disponível em: https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2020ED5316
17. Prado JM, Kurebayashi LFS, Silva MJP. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. *Rev. da Esc. de Enferm. da USP* [Internet]. 04 de dezembro de 2012 [acesso em 7 de dezembro de 2021]; 46(5):1200-1206. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-6234201200050002>
18. Trovo MM, Silva MJP, Leão ER. Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. *Rev. Latino-Am. de Enferm.* [Internet]. 13 de fevereiro de 2004 [acesso em 24 de novembro de 2021]; 11(4):483-489. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692003000400011>
19. Medeiros SP, Oliveira ACC, Piexak DR, Silva LL, Oliveira AMN, Fornari NC. Perception of Nursing Undergraduate Student About Receiving the Therapeutic Touch. *Rev. Fund. Care.* [Internet]. 21 de Janeiro de 2019 [acesso em 15 de Agosto de 2021]; 11(2):464-469. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i2.464-469>
20. Trovó MM, Silva MJP. Terapias alternativas / complementares a visão do graduando de enfermagem. *Rev. da Esc. de Enferm. da USP* [Internet]. 16 de dezembro de 2008 [acesso em 24 de novembro de 2021]; 36(1):80-87. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342002000100012>
21. James PB, Bah AJ, Kondorvoh IM. Exploring self-use, attitude and interest to study complementary and alternative medicine (CAM) among final year undergraduate medical, pharmacy and nursing students in Sierra Leone: a comparative study. *BMC Complement Altern Med* [Internet]. 27 de abril de 2016 [acesso em 14 de Agosto de 2021]; 16(121). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12906-016-1102-4>
22. Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today* [Internet]. Julho de 2009 [acesso em 12 de Agosto de 2021]; 29(5):538-543. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>
23. Ying G, Qi W, Shaoxiang X, Yue-mei F, Wei-xin C, Jing-yun Y, et al. The effect of moxibustion on alleviating menstrual pain in a population of young nursing students: A prospective randomized cross-over pilot study. *Complementary Therapies in Medicine* [Internet]. Dezembro de 2015 [acesso em 12 de Agosto de 2021]; 23(6):773-781. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.08.005>
24. Lai HL, Chen PW, Chen CJ, Chang HK, Peng TC, Chang FM. Randomized crossover trial studying the effect of music on examination anxiety. *Nurse Education Today* [Internet]. Novembro de 2008 [acesso em 12 de Agosto de 2021]; 28(8):909-916. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.05.011>
25. Ince S, Çevik K. The effect of music listening on the anxiety of nursing students during their first blood draw experience. *Nurse Education Today* [Internet]. Maio de 2017 [acesso em 12 de Agosto de 2021]; 52(s/ n.):10-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.02.009>
26. Eyüboğlu G, Baykara ZG, Çalışkan N, Eyikara E, Doğan N, Aydoğan S, et al. Effect of music therapy on nursing students' first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study. *Nurse Education Today* [Internet]. Fevereiro de 2021 [acesso em 14 de dezembro de 2021]; 97(104687). Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104687>
27. Son HK, So WY, Kim M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 29 de outubro de 2019 [acesso em 14 de dezembro de 2021]; 16(21):4185. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214185>
28. Kinchen EV, Loerzel V. Nursing Students' Attitudes and Use of Holistic Therapies for Stress Relief. *Journal of Holistic Nursing* [Internet]. 8 de março de 2018 [acesso em 15 de dezembro de 2021]; 37(1):6-17. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0898010118761910>
29. Gallego-Gómez JI, Balanza S, Leal-Llopis J, García-Mendez JA, Oliva-Pérez J, Doménech-Tortosa J, et al. Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial. *Nurse Education Today* [Internet]. Janeiro de 2020 [acesso em 14 de Agosto de 2021]; 84(104217). Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217>
30. Turkeltaub PC, Yearwood EL, Friedmann E. Effect of a brief seated massage on nursing student attitudes toward touch for comfort care. *J Altern Complement Med* [Internet]. 20 de Agosto de 2014 [acesso em 12 de Agosto de 2021]; 20(10):792-799. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0142>
31. Spadaro KC, Hunker DF. Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A descriptive study. *Nurse Education Today* [Internet]. Abril de 2016 [acesso em 12 de Agosto de 2021]; 39(s/ n.):163-169. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.006>
32. Jain S, Shapiro S, Swanick S, Roesch S, Mills P, Bell I, et al. A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Annals of Behavioral Medicine* [Internet]. Fevereiro de 2017 [acesso em 20 de Agosto de 2021]; 33(s/ n.):11-21. Disponível em: https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2



33. Nascimento V, Santos A, Lima S, Silva G, Cartaxo CF, Menezes A. Práticas integrativas e complementares, transtornos mentais e satisfação com a vida entre universitários. *Research, Society and Development* [Internet]. 12 de julho de 2021 [acesso em 15 de dezembro de 2021];10(8):e21710817167. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17167>
34. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 09 de março de 2018 [acesso em 12 de agosto de 2021];71(suppl 5):2169-2175. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>
35. Vieira MTS, Lessa IS, Luiz FS, Santos KB, Matos FAPS, Carbogim FC. Distress and psychological well-being of undergraduate nursing students from Brazil and Portugal. *Rev Enferm Cent-Oeste Min* [Internet]. 2019 [acesso em 14 de dezembro de 2021];9:e3453. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v9i0.3453>
36. Oliveira LS, Lisboa AS, Alves LJ, Medeiros AA, Barreiro MSC, Lobato LP, Mahl C, Freitas CKAC. Sintomas de estresse entre pessoas que procuram atendimento das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. *Glob Acad Nurs*. 2021;2(3):e147. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200147>

