

Perfil dos usuários atendidos no Laboratório de Pesquisa e Extensão em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPPICS)

Profile of users assisted at the Research and Extension Laboratory in Integrative and Complementary Health Practices (LAPPICS)

Bruno Perovano Remydio¹, Júlia Dias Negreli¹, Daniela Amorim Melgaço Guimarães do Bem¹, Lívia Carla de Melo Rodrigues¹, Ana Cristina Nascimento Chiaradia¹, Grace Kelly Filgueiras Freitas¹, Bárbara Juliana Pinheiro Borges¹

Resumo

O Laboratório de Pesquisa e Extensão em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPPICS) tem por objetivo desenvolver pesquisa e extensão com práticas integrativas, oferecendo atendimentos de acupuntura auricular e *reiki* para pessoas que possuem dores agudas e crônicas, e transtornos de ansiedade. O trabalho tem como objetivo analisar o perfil dos pacientes atendidos no LAPPICS através de um estudo de caráter transversal, analítico, quantitativo, de base populacional. Foram realizados 610 atendimentos nos anos de 2022 e 2023. A maioria dos participantes do laboratório estavam na faixa etária de 16 a 30 anos, foram do sexo feminino, estudantes e residem na grande Vitória. Os principais sintomas e queixas apresentados na anamnese realizada no primeiro atendimento foram "ansiedade", "depressão", "associação entre ansiedade e depressão", "outros distúrbios psicológicos", "associação entre ansiedade e dor" e "somente dor". É importante que se conheça o perfil dos usuários das Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) na universidade, para que se possa desenvolver estratégias, pesquisas e campanhas de forma a qualificar o serviço, fortalecê-lo, desenvolvendo-o como uma oferta assistencial, atividade extensionista e campo de pesquisa.

Palavras-chave: Perfil de usuários. Acupuntura auricular. *Reiki*. Projeto de extensão.

Abstract

The Laboratory for Research and Extension in Integrative and Complementary Practices in Health (LAPPICS) aims to develop research and extension with integrative practices, offering ear acupuncture and reiki services for people who have acute and chronic pain, and anxiety disorders. The aim of the work is to analyze the profile of patients treated at LAPPICS through a cross-sectional, analytical, quantitative, population-based study. 610 consultations were carried out in the years 2022 and 2023. The majority of laboratory participants were aged between 16 and 30, are female students and reside in greater Vitória. The main symptoms and complaints presented in the anamnesis carried out at the first consultation were "anxiety", "depression", "association between anxiety and depression", "other psychological disorders", "association between anxiety and pain" and "only pain". It is important to know the profile of users of Integrative and Complementary Health Practices (PICS) at the university, so that strategies, research and campaigns can be developed in order to qualify the service, strengthen it, develop it as a care offer, extension activity and research field.

Keywords: User profile. Auriculotherapy. Reiki. Extension project.

¹ Espírito Santo da Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória/ES, Brasil.

Correspondência

barbara.borges@ufes.br

Direitos autorais

Copyright © 2025 Remydio, Negreli, Bem, Rodrigues, Chiaradia, Freitas e Borges.

Licença

Este é um artigo distribuído em Acesso Aberto sob os termos da Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

Submetido

11/8/2024

Aprovado

6/4/2025

ISSN

2316-2007

INTRODUÇÃO

Para contribuir com a promoção da integralidade e práticas sustentáveis em saúde no âmbito da atenção primária, foi apresentado através da portaria nº 971 de 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, como cumprimento a fim de formular novas políticas públicas (Brasil, 2006). Observa-se a importância de garantir a integralidade como forma de aplicações clínicas em todos os âmbitos de saúde, seguindo o modelo biopsicossocial que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma forma de garantir uma abordagem mais ampla na análise da saúde e proporciona uma integração mais complexa e multidirecional, gerando uma criticidade mais integrativa de seus componentes. Desta forma, a oferta e o estímulo ao uso das práticas integrativas em saúde (PICS), como a fitoterapia, a homeopatia, a acupuntura, dentre outros, foi legitimada no Sistema Único de Saúde (SUS), ampliando a utilização dessas práticas (Brasil, 2008).

¹ A auriculoterapia é uma prática integrativa que emprega estímulos em pontos específicos da orelha com correspondência no corpo para tratar sintomas físicos, mentais e emocionais.

Podem ser empregados diversos tipos de materiais desde sementes e agulhas (neste caso é chamada de acupuntura auricular) até laser e massagem. É uma técnica milenar que foi desenvolvida na China e traz um raciocínio para avaliação ou diagnóstico distinto da medicina convencional ou alopática.

Entretanto, ao passar dos anos após a implementação da política, pode-se considerar que as técnicas são oferecidas de forma incipiente e com dados escassos em determinadas práticas, ainda que seja possível observar reflexos positivos para os usuários (Ruela, 2019). Ou seja, ainda é um desafio a oferta e capacitação de profissionais, visando implementar as PICS em todo o território brasileiro.

A auriculoterapia é um dos procedimentos que compõem as PICS (Brasil, 2008).¹ Oriunda da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), utiliza o pavilhão auricular como local de intervenção, possibilitando a regulação psíquico-orgânica do indivíduo por meio de estímulos nas zonas neuro reativas que representam as áreas do corpo humano (MS, 2008). Sua efetividade e efeito são representados pelo seu resultado instantâneo (Jimenez, 2014). A auriculoterapia tem como característica um tratamento seguro, rápido, de baixo custo e facilmente adaptável às condições ambientais e locais para a sua realização (Prado, 2012).

Há evidências que comprovam a eficácia das terapias complementares em diversos âmbitos da saúde (Lopes-Junior, 2021). A acupuntura auricular possui estudos que comprovam sua efetividade nas dores crônicas, físicas, reduzindo a quantidade de medicamentos e melhora da qualidade de vida, promovendo reabilitação para o desen-

volvimento de atividades cotidianas, bem como a melhora da qualidade do sono (Morais, 2020).

A terapia *Reiki* é centrada na visão holística de promover a saúde da pessoa como um todo (mente, corpo e espírito).² O japonês Mikao Usui na década de 1900 redescobriu o *Reiki* baseado nos métodos de cura do budismo tibetano. A palavra *Reiki* significa energia vital universal e é composta por duas palavras japonesas. A palavra *rei* significa “universal” que se refere à Essência Energética Cósmica e *ki* significa “energia vital” que flui em todos os organismos vivos (Rand, 2005; Bremner et al., 2016; De’Carli, 2014)³

De’ Carli (2014) elenca alguns benefícios e vantagens da aplicação do Reiki: simplicidade e praticidade, pode ser enviado à distância, atua de forma holística, é uma prática equilibrada e segura, não possui conotação religiosa, não exige diagnóstico, não fica obsoleto, dentre outras. Além do mais, pode promover relaxamento profundo, romper bloqueios de energia e desintoxicar o sistema, bem como pode impactar positivamente a saúde fisiológica de um indivíduo, como hemoglobina sérica, hematócrito e função imunológica (Wardell; Engbretson, 2001).

O Laboratório de Pesquisa em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPPICS, projeto cadastrado na PROEX sob o número 1386/2020) foi desenvolvido com propósito de pesquisa e extensão visando difundir as PICS. O projeto tem como objetivo atender a comunidade interna e externa da Universidade Federal do Espírito Santo, oferecendo atendimentos de acupuntura auricular e *reiki* para pessoas que possuem dores físicas de caráter crônico e agudo, além de oferecer tratamento para transtornos de ansiedade.

O estudo tem como objetivo analisar o perfil dos pacientes atendidos no LAPPICS, para identificar o retrato sociodemográfico, analisar as principais queixas e sintomas relatados e estratificar os membros da comunidade interna e externa, contribuindo para as pesquisas relacionadas ao efeito da acupuntura auricular.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo possui caráter transversal, analítico, quantitativo, de base populacional. A amostra é composta por dados coletados dos usuários do projeto LAPPICS ao decorrer dos anos de 2022 e 2023.

² O Reiki é uma técnica japonesa de imposição de mãos e uso de símbolos que visa o bem-estar e o equilíbrio de sintomas físicos, mentais e emocionais.

Tem por base a natureza energética do ser humano.

A pessoa que recebe o Reiki funciona como uma captadora da energia e o/a terapeuta faz o papel de “antena” captadora e canalizadora da energia do universo. Para ser terapeuta ou reikiano/a é preciso realizar um curso e ser sintonizado/a. Essa sintonização é o recebimento dos símbolos que, em cada nível de Reiki até o mestrado, pode ser aplicado.

³ A energia vital, segundo as teorias vitalistas, como o Reiki, a Terapia Floral e a Homeopatia, é uma energia inerente à vida que anima o corpo de todos os seres sencientes; é a força imaterial e invisível que mantém a harmonia e a vida em seres vivos.

O material foi colhido durante a anamnese e atendimento dos pacientes, e em seguida armazenado no banco de dados que é mantido sob responsabilidade da Coordenação do projeto. Foram preservados os aspectos éticos de pesquisa envolvendo seres humanos, com submissão do projeto de pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) (CAAE: 70682123.9.0000.5060) e aprovação no parecer de número 6.240.895. As identidades são preservadas. O perfil sociodemográfico dos usuários e as principais queixas e sintomas dos pacientes foram analisados. Ademais, também foi estratificado se o paciente é estudante da Universidade Federal do Espírito Santo, servidor interno ou público externo (comunidade).

Para a coleta de dados, foi utilizado o banco de dados do Projeto LAPPICS para obter uma compreensão abrangente do perfil dos usuários. As informações quantitativas dos dados foram realizadas após a análise detalhada do banco, em seguida, a base foi alocada e organizada em instrumentos semi-estruturados (planilhas) produzidos eletronicamente utilizando o software de análise de dados EXCEL. Por intermédio dos procedimentos citados, estão sendo identificados padrões significativos e comparados com os resultados existentes na literatura para obter uma visão mais ampla sobre as práticas complementares. Dessa forma, reunindo os resultados encontrados até o momento, serão possíveis melhorias nos serviços, estratégias de abordagem e/ou ofertas de tratamentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os pacientes atendidos no laboratório de pesquisa apresentam um perfil sociodemográfico diversificado. Foram realizados 610 atendimentos no projeto, dentre eles 408 no 1º semestre de 2023 e 202 atendimentos no 2º semestre de 2023; bem como, 85 pessoas foram assistidas no 1º semestre de 2022 e 75 no 2º semestre de 2022. A maioria dos participantes foram do sexo feminino (126) e 18 participantes do sexo masculino. Em relação à representatividade da comunidade interna e externa à Universidade, 63,2% são estudantes, 28,4% pertencem à comunidade externa, 5,3% servidores da Universidade e 3,2% não informaram. A amostra abrange indivíduos de diferentes faixas etárias, que residem em municípios da Grande Vitória e do interior do Estado.

Adicionalmente foram analisados os principais sintomas apresentados nas queixas dos pacientes na anamnese realizada no primeiro atendimento, os quais incluem “ansiedade”, “depressão”, “associação entre ansiedade e depressão”, “outros distúrbios psicológicos”, “associação entre ansiedade e dor” e “somente dor”. Também foram adotados outros critérios de análise: prática ou não de atividade física e qualidade do sono.

É possível observar que a maioria dos participantes do LAPPICS estão na faixa etária de 16 a 30 anos (Gráfico 1), caracterizando-se por um público jovem, na maioria, mulheres e universitários.

De acordo com o Gráfico 2, pode-se observar que a ansiedade possui a maior incidência dentre os sintomas relatados (51%). No Brasil, 9,3% da população possui este transtorno, compreendendo a

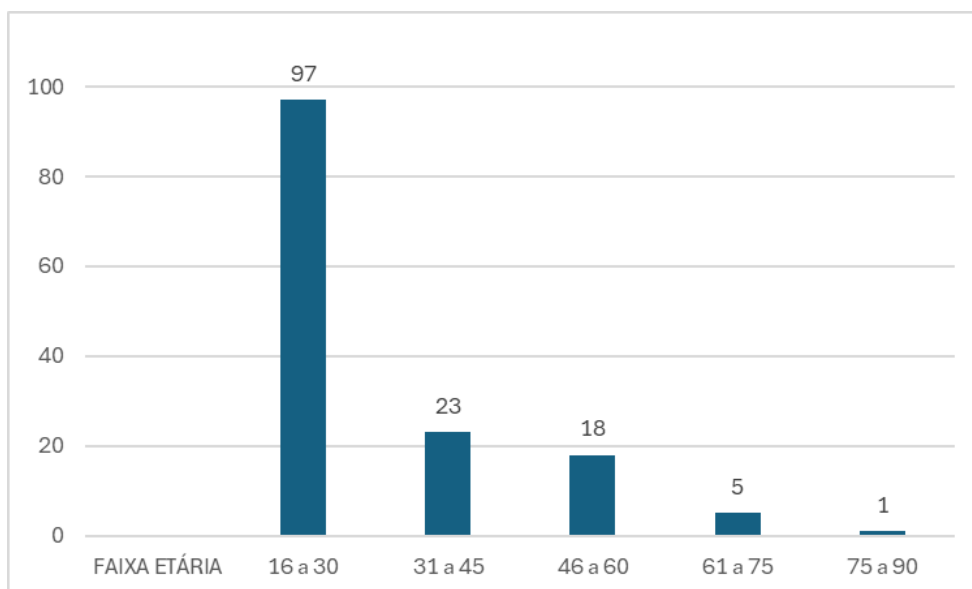


Gráfico 1. Perfil etário dos participantes: Distribuição percentual de participantes por faixa etária na amostra do estudo realizado no laboratório de pesquisa. Fonte: Elaboração própria.

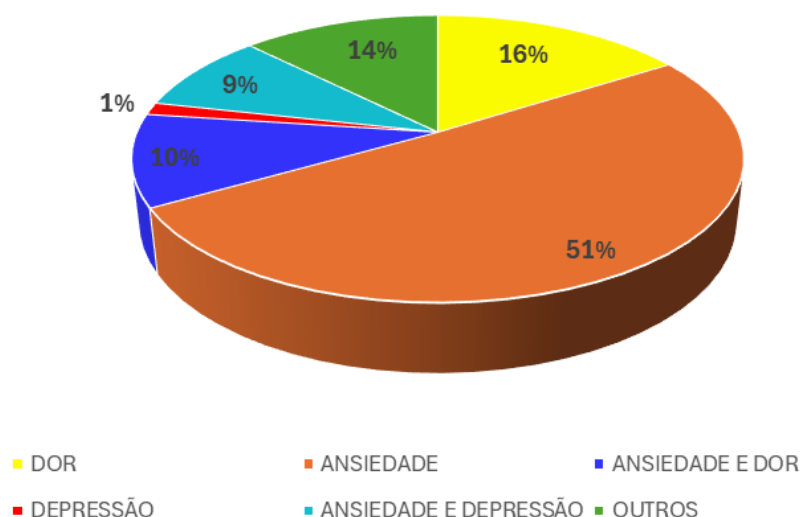


Gráfico 2. Distribuição percentual dos sintomas relatados pelos pacientes do laboratório de pesquisa. Fonte: Elaboração própria.

maior quantidade de casos entre todos os países do mundo (World Health Organization, 2017).

Um documento publicado pelo Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (IESS) aponta para o aumento dos casos de internação por ano relacionados à ansiedade generalizada entre usuários de planos de saúde no Brasil. O número de casos registrados subiu de 794 para 2.100 no período entre 2018 e 2022. Dentre os transtornos relacionados a saúde mental, a depressão foi a condição de saúde com maior registro de aumento dos casos no período de 2020 a 2023, passando de 11,1% para 13,5%, com maior prevalência em mulheres e entre os beneficiários mais jovens, com 18 a 39 anos (IESS, 2024).

O nosso estudo revela que a ansiedade é a condição de saúde mais prevalente entre os participantes, cuja maioria é do sexo feminino e está entre 16 e 30 anos, perfil que corrobora com dados do estudo do IESS (2024), e desperta para a preocupação em relação à possibilidade de agravamento desta condição, caso ações destinadas ao manejo da doença não sejam priorizadas e fortalecidas entre a população jovem.

A maior prevalência de ansiedade entre estudantes do sexo feminino também foi referida no estudo de De Carvalho *et al.* (2015). Os autores entendem que as mulheres estão mais sujeitas a conflitos que os homens e, conseqüentemente, mais suscetíveis a estresse, o que pode aumentar as chances de desenvolver transtornos de ansiedade.

O estudo promovido por Lima Schönhofen *et al.* (2020), com enfoque em pré-vestibulandos, buscou investigar a presença de transtorno de ansiedade generalizada. Ficou demonstrado que a transição da adolescência para a vida adulta exige muitos desafios para o ingresso na universidade. A incerteza e o estresse nessa fase podem contribuir para gerar transtornos de ansiedade antes do ingresso em um curso superior.

Os estudantes da área da saúde vivenciam desafios relacionados às mudanças do estilo de vida e de sua rede de apoio ao ingressarem na Universidade. De fato, outros fatores relacionados à vida acadêmica podem repercutir negativamente na saúde física e mental dos estudantes, como carga horária excessiva em atividades de ensino, sobrecarga de tarefas e os estágios curriculares nos cenários hospitalares e da atenção primária com enfrentamento de situações estressoras (Freitas, 2023).

É possível observar pelo Gráfico 3 que a maior quantidade de participantes é domiciliada na Grande Vitória, principalmente nos municípios de Serra (30), Vila Velha (30) e Vitória (69).

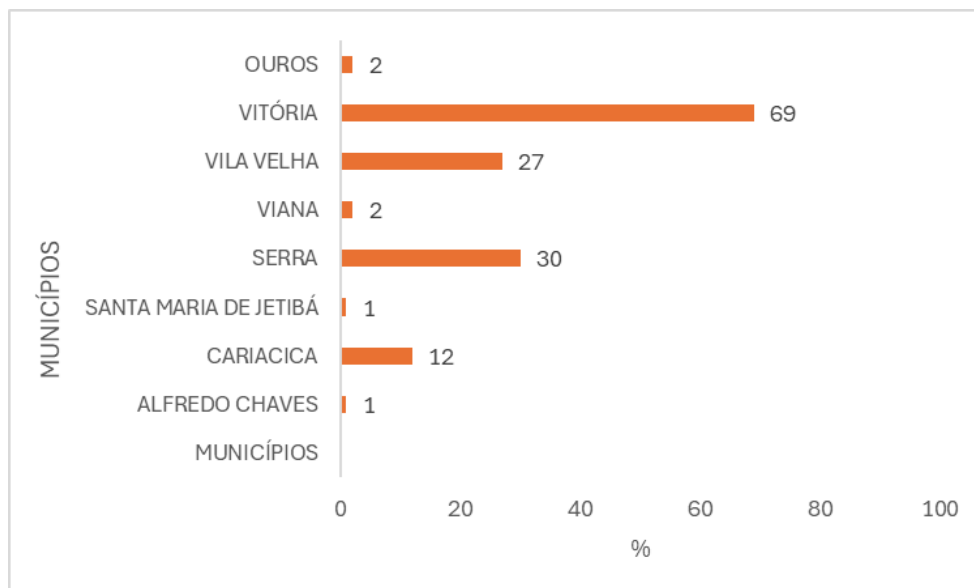


Gráfico 3. Perfil dos participantes: Distribuição percentual de origem dos participantes. Fonte: Elaboração própria.

Com relação à prática de atividade física, 69% praticam e 75% não praticam. De acordo com o estudo de Mikkelsen (2017), as evidências demonstram que o exercício físico pode aliviar sintomas de ansiedade, depressão e estados de estresse. Outros estudos mostram que a prática regular de atividade física e menor tempo em comportamento sedentário estão associados a níveis reduzidos de estresse, e consequentemente ansiedade e depressão (Herbert; *et al.*, 2020; Tan *et al.*, 2020).

Em uma revisão da literatura, Herbert (2022) discute diferentes modalidades de atividade física e intervenções com exercícios realizados em cinco estudos, para promover a saúde mental em adultos emergentes, incluindo estudantes universitários. Os resultados mostraram que intervenções que incluam exercícios aeróbicos de intensidade baixa a moderada podem funcionar melhor para melhorar a saúde mental, aliviando sintomas de depressão e estresse entre estudantes universitários, após algumas semanas de intervenção. Outros, o estudo ressalta a importância da adoção de um estilo de vida ativo que fortaleça a saúde mental e o bem-estar (psicologicamente e fisiologicamente) entre os estudantes universitários, levando em consideração o comportamento individual, as necessidades, preferências, motivação e razões do indivíduo para o exercício.

É possível analisar que 56,3% dos pacientes presentes no estudo declararam que possuem o sono não reparador e 39,6% declararam ter qualidade de sono, com sono reparador. Leite *et al.* (2020) sugere que o padrão do ciclo sono-vigília influencia diretamente na ocorrência de sintomas de ansiedade, o estudo demonstrou que estudantes com a qualidade de sono ruim apresentaram maiores escores de traços de ansiedade. No estudo de Zhou, Li e Xu (2022) foram encontradas fortes evidências de que a insônia, mas não o sono curto e o sono prolongado, tem um efeito causal na ansiedade. Os autores sugerem que as características da insônia devem ser incorporadas nas estratégias de prevenção e intervenção na ansiedade, que têm importante significado para a saúde pública.

Pesquisas realizadas com estudantes universitários, como a desenvolvida por Chueh *et al.* (2018), realça não apenas os efeitos da acupuntura auricular para a redução da ansiedade, como outros aspectos estressores que causam sofrimento. 36 estudantes foram acompanhados ao longo de quatro semanas de intervenção, e demonstrou-se efeito positivo no uso de auriculoterapia para a melhora de ansiedade, humor depressivo e qualidade do sono, com redução de 26,7%, 43,5% e 25%, respectivamente, nos participantes da pesquisa (Chueh *et al.*, 2018).

Vários estudos têm sugerido que a prevalência de condições como ansiedade, insônia e depressão tem crescido na população em geral comparados ao período pré-pandemia da COVID-19 (Ettman *et al.*, 2020; Salari *et al.*, 2020). Estudantes universitários parecem ser particularmente vulneráveis a desenvolverem transtornos mentais, uma vez que esta população pode vivenciar sintomas ansiosos e depressivos em decorrência de fatores tais como pressões acadêmicas e financeiras (Saleh; Camart; Romo, 2017). Descobertas recentes também demonstraram que a insônia no período pós pandemia estava associada a níveis mais elevados de estresse e ansiedade do que indivíduos com insônia pré-existente durante a pandemia da COVID-19 (Meaklim *et al.*, 2021).

CONCLUSÃO

O público atendido pelo LAPPICS são, em sua maioria, mulheres, universitárias, residentes em municípios da Grande Vitória, com

queixa predominante de ansiedade. A transição da fase da adolescência para a juventude adulta traz desafios como a gestão de estresse e ansiedade que a maioria dos usuários e das usuárias enfrentam, de modo que estabelecer o perfil destas pessoas que fazem uso das PICS na Universidade é de grande relevância. Um exemplo é o caso da identificação de que a maioria das pessoas declara ter um sono não reparador, o que poderá subsidiar estratégias de intervenção, campanhas de educação e saúde, além de qualificar o serviço, fortalecê-lo, desenvolvendo-o como uma oferta assistencial, atividade extensionista e campo de pesquisa.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Práticas integrativas e complementares em saúde: uma realidade no SUS*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_saude.pdf. Acesso em: 18 mar. 2023.
- BREMNER, Marie N.; BLAKE, Barbara J.; WAGNER, V. Doreen; PEARCEY, Sharon M. Effects of Reiki with music compared to music only among people living with HIV. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, v. 27, n. 5, p. 635–647, 2016.
- CHUEH, K. H. et al. Effects of auricular acupressure on sleep quality, anxiety, and depressed mood in RN-BSN students with sleep disturbance. *Journal of Nursing Research*, v. 26, n. 1, p. 10–17, 2018.
- DE' CARLI, Jhonny. *Reiki universal*. São Paulo: Butterfly, 2014.
- DE CARVALHO, E. A.; BERTOLINI, S. M. M. G.; MILANI, R. G.; MARTINS, M. C. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 14, n. 3, p. 1290–1298, 2015.
- ETTMAN, C. K. et al. Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, v. 3, e2019686, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19686>. Acesso em: 18 abr. 2024.

- FREITAS, P. H. B. D. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 31, e3884, 2023.
- HERBERT, C.; MEIXNER, F.; WIEBKING, C.; GILG, V. Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, v. 11, p. 509, 2020.
- HERBERT, C. Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, v. 10, p. 849093, 2022.
- INSTITUTO DE ESTUDOS DE SAÚDE SUPLEMENTAR (IESS). *Janeiro branco na saúde suplementar: panorama da saúde mental entre beneficiários de planos de saúde*. 2024. Disponível em: <https://www.iess.org.br/sites/default/files/2024-01/Estudo%20Especial%20Sa%C3%BAde%20Mental.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2024.
- JIMENEZ, R. N.; CARVALHO, R. A.; SILVÉRIO-LOPES, S.; SULIANO, L. C. Análise do efeito imediato da auriculoterapia no sistema nervoso autônomo. *Revista Brasileira de Terapias de Saúde*, v. 5, n. 1, p. 15–20, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.7436/rbts-2014.05.01.03>. Acesso em: 10 fev. 2023.
- LEITE, Barbara et al. Associação entre qualidade do sono e ansiedade em acadêmicos de medicina. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 3, p. 6528–6543, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-200>. Acesso em: 16 mar. 2024.
- LOPES JÚNIOR, L. C. et al. Effectiveness of complementary therapies for the management of symptom clusters in palliative care in pediatric oncology: a systematic review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 55, e03709, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020025103709>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- MEAKLIM, H. et al. Pre-existing and post-pandemic insomnia symptoms are associated with high levels of stress, anxiety, and depression globally during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 17, n. 10, p. 2085–2097, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5664/jcsm.9354>. Acesso em: 18 abr. 2024.

- MIKKELSEN, K.; STOJANOVSKA, L.; POLENAKOVIC, M.; BOSEVSKI, M.; APOSTOLOPOULOS, V. Exercise and mental health. *Maturitas*, v. 106, p. 48–56, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>. Acesso em: 16 jan. 2024.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec; Abrasco, 1999.
- MORAIS, Bruna Xavier et al. Auriculoterapia e redução da dor musculoesquelética crônica: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0394>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- PRADO, Juliana Miyuki do; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; SILVA, Maria Júlia Paes da. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 46, n. 5, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000500023>. Acesso em: 16 fev. 2023.
- RUELA, Ludmila de Oliveira et al. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4239–4250, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.06132018>. Acesso em: 25 fev. 2023.
- SALARI, N. et al. Prevalence of stress, anxiety, and depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*, v. 16, n. 57, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>. Acesso em: 18 abr. 2024.
- SALEH, D.; CAMART, N.; ROMO, L. Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, v. 8, p. 19, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>. Acesso em: 18 abr. 2024.
- SCHÖNHOFEN, F. de L. et al. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 3, p. 179–186, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>. Acesso em: 10 jan. 2024.
- TAN, S. L.; JETZKE, M.; VERGELD, V.; MÜLLER, C. Independent and combined associations of physical activity, sedentary time, and activ-

- ity intensities with perceived stress among university students. *JMIR Public Health and Surveillance*, v. 6, n. 3, e20119, 2020.
- WARDELL, D. W.; ENGBRETSON, J. Biological correlates of Reiki Touch healing. *Journal of Advanced Nursing*, v. 33, p. 439–445, 2001.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde*. Genebra: WHO, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em: 10 jan. 2024.
- ZHOU, F.; LI, S.; XU, H. Insomnia, sleep duration, and risk of anxiety: a two-sample Mendelian randomization study. *Journal of Psychiatric Research*, v. 155, p. 219–225, 2022. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2022.08.012.

DECLARAÇÕES

Contribuição dos autores

Todos os autores contribuíram igualmente para a produção deste artigo.

Financiamento

O artigo contou com financiamento próprio.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Aprovação no comitê de ética

Não se aplica.

Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais

Dados de pesquisa e outros materiais podem ser obtidos por meio de contato com os autores.

Editores responsáveis

Paola Pinheiro Bernardi Primo

Endereço para correspondência

Universidade Federal do Espírito Santo, Av. Mal. Campos, 1468, Maruípe, Vitória, ES, Brasil, CEP: 29047-105.