

Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia**Use of integrative and complementary practices as a resource to reduce levels of anxiety and stress in Speech Therapy students**

DOI:10.34119/bjhrv3n5-008

Recebimento dos originais: 08/08/2020

Aceitação para publicação: 02/09/2020

José Danillo dos Santos Albuquerque

Graduando em Fonoaudiologia pela Universidade Federal da Paraíba
 Experiência de monitoria, pesquisa e extensão em Anatomia Humana e extensão nas áreas de
 Terapia de Fala e Linguagem
 Atualmente é Diretor do Movimento Social Fonoaudiologia Humanizada
 E-mail: danilloalbuquerque@hotmail.com

Daniel Dantas da Silva

Graduando em Medicina pela Universidade federal da Paraíba
 Experiência em monitoria e extensão em Anatomia Humana
 Atualmente é extensionista do Projeto de acolhimento e escuta psicanalítica de pessoas vivendo
 com HIV/AIDS
 E-mail: dantas.d341@gmail.com

Fernanda Norah Henriques Cardozo

Graduanda em Fonoaudiologia pela Universidade Federal da Paraíba
 Experiência em Monitoria de Anatomia Humana
 Extensionista do Projeto Educação Popular em saúde auditiva na atenção às gestantes e lactantes
 que frequentam o Hospital Universitário Lauro Wanderley
 Extensionista do projeto CUIDAR: avaliação fonoaudiológica da infância e adolescência
 Extensionista do projeto Serviço de assistência fonoaudiológica para pessoas com distúrbios da
 fluência
 Pesquisadora no projeto Avaliação do conhecimento de discentes de instituições de ensino
 superior acerca de cuidados paliativos em Fonoaudiologia
 E-mail: fernandahenriquescardozo@gmail.com

Rayane Karolayne Rodrigues da Silva

Graduada em Terapia Ocupacional pela Universidade Federal da Paraíba
 Pós-Graduada em Psicomotricidade pela UNINTER
 Tem experiência em Práticas Integrativas e Complementares (PIC's)
 Atualmente é Terapeuta Ocupacional do CER-IV na cidade de Campina Grande/PB
 E-mail: torayanerodrigues@gmail.com

Patrícia Moreira Batista de Souza

Graduada em Fonoaudiologia pela Universidade Federal da Paraíba
 Especialização em andamento em Fonoaudiologia Hospitalar e Disfagia pelo Centro
 Universitário de João Pessoa
 Professora de Primeiros Socorros do Centro de Ensino Técnico e Odontológico do Nordeste

Tem experiência em Anatomia Humana, Oncologia, Motricidade Orofacial e Disfagia
E-mail: patriciambds@gmail.com

Anna Ferla Monteiro Silva

Graduada em Fisioterapia pela Universidade Estadual da Paraíba
Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual da Paraíba
Especialização em Fisioterapia Neurológica pela Universidade Estadual da Paraíba
Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Professora Adjunta de Anatomia do DMORF/CCS/UFPB
Atualmente é Vice-chefe do Departamento de Morfologia/CCS/UFPB
Tem experiência em Ciências Morfológicas, Fisioterapia Uroginecológica e Obstétrica,
Neurologia e Saúde Coletiva
E-mail: annaferlapb@gmail.com

Eliane Marques Duarte de Sousa

Graduada em Odontologia pela Universidade Federal da Paraíba
Master of Science -Texas A&M University –USA
PhD em Ciências Morfológicas UFMG/MG
Especialização em Acupuntura pela ABA (Associação Brasileira de Acupuntura)
Professora Titular de Anatomia do Departamento de Morfologia do CCS/ UFPB
Coordenadora do Comitê de Ética do CCS/ UFPB
Tem experiência em Ciências Morfológicas, Anatomia Aplicada à Odontologia e Bioética e
Ética na Pesquisa com Seres Humanos
E-mail: elianemduarte@hotmail.com

Monique Danyelle Emiliano Batista Paiva

Graduada em Odontologia pela Universidade Federal da Paraíba
Mestrado em Diagnóstico Bucal UFPB
Doutorado em Estomatologia UFPB/UFBA
Professora Adjunta de Anatomia do DMORF/CCS/UFPB
Atualmente é Chefe do Departamento de Morfologia/CCS/UFPB
Tem experiência em Ciências Morfológicas, Oncologia Odontológica e Estomatologia
E-mail: moniquedebp@gmail.com

RESUMO

Atualmente observa-se um número elevado de queixas de doenças psíquicas no meio acadêmico universitário. O presente estudo relata a experiência de um trabalho realizado nas dependências do Departamento de Morfologia da Universidade Federal da Paraíba onde se buscou analisar a eficácia do uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse dos alunos que cursaram o componente curricular Anatomia Aplicada à Fonoaudiologia I, por meio da auriculoterapia. De acordo com o cronograma da disciplina, foram realizadas sessões com duração de 4 a 8 minutos para cada aluno, nos pontos correspondentes as áreas shenmen, ansiedade e relaxante muscular, já que estes apresentam efeitos tranquilizantes e sedativos. No dia da avaliação, os monitores conduziam um momento de relaxamento previamente à entrada dos alunos nos laboratórios para a realização das provas. Foi realizada a comparação e análise das médias das notas que os discentes obtiveram nos semestres onde houve intervenção e naqueles que não foi realizado esse tipo de prática. Os relatos obtidos foram de um relaxamento muscular intenso, com episódios de sono nas primeiras vinte e quatro horas após a aplicação e em seguida, aumento do bem-estar, bem como, aumento da autoconfiança, não só em relação às provas

de Anatomia, mas no contexto e desempenho da aprendizagem em geral. Observou-se resultado positivo nas notas da disciplina de Anatomia. A saúde mental dos discentes tem sido um assunto em pauta recente, assim, se faz necessário pensar em estratégias viáveis para amenizar questões de estresse e ansiedade no âmbito universitário. A qualidade de vida e o bem-estar subjetivo culminam em um aumento da produtividade, melhorando não só o aspecto psíquico do indivíduo, mas também a ocupação a qual ele desempenha.

Palavras-chave: Anatomia, Ensino, Saúde Mental, Auriculoterapia.

ABSTRACT

Currently, there is a high number of complaints of mental illness in the university academic environment. The present study reports the experience of a work carried out on the premises of the Department of Morphology of the Federal University of Paraíba where it sought to analyze the effectiveness of the use of integrative and complementary practices as a resource for reducing the levels of anxiety and stress of students who attended the component Anatomy Applied to Speech Therapy I, through auriculotherapy. According to the schedule of the course, sessions lasting 4 to 8 minutes were held for each student, at the points corresponding to the areas shenmen, anxiety and muscle relaxant, since they have tranquilizing and sedative effects. On the day of the assessment, the monitors conducted a moment of relaxation before the students entered the laboratories for the tests. A comparison and analysis of the averages of the grades that the students obtained in the semesters where there was an intervention and in those that did not perform this type of practice was performed. The reports obtained were of intense muscle relaxation, with episodes of sleep in the first twenty-four hours after application and then, increased well-being, as well as increased self-confidence, not only in relation to Anatomy tests, but in the context and performance of learning in general. A positive result was observed in the Anatomy notes. The mental health of students has been a recent topic, so it is necessary to think of viable strategies to alleviate issues of stress and anxiety at the university level. The quality of life and subjective well-being culminate in an increase in productivity, improving not only the individual's psychic aspect, but also the occupation he performs.

Keywords: Anatomy, Teaching, Mental Health, Auriculotherapy.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta fisiológica para experiências humanas e é definida como um sentimento persistente de medo, apreensão e desastre iminente, ou tensão e inquietação (JORGE, 1996). O estresse pode ser caracterizado como reações do organismo unido à componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que surgem quando há a necessidade de adaptações extremas a um determinado evento estressor, sendo esse prejudicial à saúde se ocorrer exposição prolongada ao evento ou ocasionar predisposição do indivíduo a determinadas doenças (ROSSETTI et al., 2008).

As pressões biopsicossociais geradoras de estresse são vivenciadas em diversas situações quer seja na via pessoal, social, durante a trajetória acadêmica ou profissional (CESTARI et al., 2017). O estresse emocional é um fator relevante a ser considerado que interfere significativamente

nas atividades de ensino e aprendizagem as salas de aula de Anatomia dos cursos da área de saúde (DA NOVA et. al., 2000). Essa ocorrência, até certo ponto é normal se considerado o estágio adaptativo em que, de acordo com as estatísticas, mais de 50% dos alunos matriculados em instituições de Ensino Superior são das regiões interioranas do mesmo estado, ou até mesmo de outros estados ou regiões do país (JORGE, 1996).

Os estudantes, ao ingressarem no curso profissionalizante e na universidade, apresentam dificuldades ao entrar em um contexto ainda desconhecido, o que interfere no processo subjetivo de bem-estar, ocasionando quadros de tensão e ansiedade. Além de adentrarem num mundo desconhecido e cheio de novas regras durante o processo de formação, estão expostos a situações de desgaste emocional e privações, baseados em suas experiências escolares passadas, e a preocupação relacionada à inserção no mercado de trabalho (PRADO et. al., 2012). Segundo o mesmo autor, mesmo com todas essas adversidades, os serviços de apoio ao estudante das instituições de ensino, em geral, oferecem apenas informações pedagógico-administrativas. É defasada a atenção ao aluno como pessoa que vivencia uma situação nova, seja no âmbito físico, psíquico ou socioeconômico.

No cenário da aprendizagem, os níveis de estresse apresentados devem ser considerados saudáveis até o momento que não acarrete em sofrimento mental (MELO et. al., 2012). Sabe-se que na educação primária, a tensão em excesso por parte dos alunos é extremamente prejudicial ao indivíduo que necessita de um ambiente calmo (físico e mental) para que haja uma interação com os outros e com o meio, consolidando assim, a aprendizagem (OLIVEIRA, 2017). Não sendo diferente na educação profissionalizante e superior.

A cada período do curso superior surgem novas exigências, habilidades e competências a serem desenvolvidas, como se as cobranças e suas consequências fossem um processo crescente (CESTARI et al., 2017). Esses mesmos autores referem que o estresse em estudantes de enfermagem está tem relação com o sexo, faixa etária, presença de filhos, situação ocupacional, custeio dos estudos e ano que está sendo cursado.

Lima et al. (2016) citam como fatores geradores de estresse em acadêmicos de Medicina: fase de transição em relação ao estilo de vida, grande volume de informações, limitações de tempo para estudar, avaliações, competições entre estudantes e questões de cunho pessoal e familiar.

Sob a ótica de Araújo et al. (2020), a alta demanda entre os discentes de cursos da área de saúde é algo presente no contexto social. A excessiva autocobrança conduz a ideias suicidas, transtornos mentais e sintomas de depressão, fatores recorrentes na vida de muitos universitários, percebendo-se a necessidade para implementação de políticas para diminuição da ansiedade e

estresse nesse meio. De maneira geral, a ansiedade é tida como uma resposta fisiológica, mas pode estar relacionada a certas doenças como a depressão e diversos transtornos mentais, tornando-se um alvo importante de estudos.

As Práticas Integrativas e Complementares têm suas bases fundadas na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que se utilizam do modelo holístico, cujo tratamento tem o objetivo de induzir a um estado de equilíbrio e harmonia em todo organismo.

Para os antigos sistemas médicos, oriundos das tradições da China, da Índia e do Tibete, a saúde é uma questão de equilíbrio e harmonia. Eles consideram e tratam o ser humano em todos os níveis: físico, mental, emocional e espiritual. É uma questão de harmonizar o ser humano com seu meio ambiente (MILLER, 2015).

Entende-se por Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) todas as atividades devidamente regulamentadas e inseridas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde (PNPIC/MS), desenvolvidas por meio de atividades integradas de caráter interdisciplinar buscando o cuidado integral ao sujeito. Entre estas estão incluídas: a Medicina Tradicional Chinesa, a Homeopatia, a Medicina Antroposófica, os Recursos Terapêuticos como os exercícios corporais e meditativos, e o Termalismo-Crenoterapia, além de demais práticas reconhecidas ou que venham a ser reconhecidas pela PNPIC/MS (SOUSA, 2001). Essa política foi aprovada pela Portaria 971 do Ministério da Saúde em maio de 2006 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

A Auriculoterapia é uma das PICS que integram as práticas da MTC e teve sua origem na China há mais de 4.000 anos e consiste em aplicações com esferas, sementes ou agulhas, no pavilhão auricular, encontrando em cada ponto da orelha um órgão ou sensação correspondente. Segundo a Escola Francesa, onde a técnica foi descoberta, a área auricular é um reflexo do Sistema Nervoso Central (SNC) que, de acordo com Moura (2015), é onde as patologias e distúrbios aparecem em determinada área correspondente ao órgão. Quando se estimula esses pontos ocorre, a nível cortical, a liberação de neurotransmissores e hormônios que irão atuar sobre o distúrbio ou a patologia a ser tratada.

Poucos estudos relatam e/ou realizaram experiências de intervenção educacional com práticas integrativas (PRADO et. al., 2012; SILVA et. al., 2017), isso se deve ao fato do ensino ainda estar muito submisso a um modelo tradicionalista, não focado no indivíduo enquanto sujeito ativo (MITRE et. al., 2008).

Diante do exposto, é necessário considerar a eficácia das Práticas Integrativas no contexto educacional, em especial da auriculoterapia e técnicas de relaxamento corporal, visando uma

diminuição em níveis de estresse, fazendo uso de estimulação em pontos estratégicos e focando a atenção nas particularidades do sujeito, sendo possível, então, observar ganhos referentes ao desempenho acadêmico e profissional.

Segundo Sousa (2009), o relaxamento contribui para a redução do estímulo do ambiente, aumento da concentração, redução da frequência cardíaca e arterial, redução da tensão muscular, aumento da atenção, ocasionando aumento da flexibilidade cognitiva.

Cestari et al. (2017) referem que os profissionais de educação devem se antecipar ao adoecimento, identificando possíveis elementos geradores de estresse a fim de minimizar as conseqüências negativas desse fenômeno no estudante.

Dessa forma, o estudo buscou analisar eficácia do uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse dos alunos que cursaram o componente curricular Anatomia Aplicada à Fonoaudiologia I por meio da auriculoterapia, observando o relato dos alunos após as práticas e o índice de rendimento através das notas obtidas nas avaliações curriculares obrigatórias.

2 METODOLOGIA

O projeto “Monitoria: Integração e Incentivo à formação de docentes e pesquisadores” foi aprovado no edital PRG nº 42/2018 - Monitoria 2018.2 e 2019.1. E foi dentro deste projeto, no componente curricular - Anatomia Aplicada a Fonoaudiologia I, código 1610183, que o presente trabalho foi desenvolvido. Trata-se do relato de experiência e análise da média das notas, desenvolvidos pela equipe de monitores do componente curricular supracitado, no segundo semestre da vigência de monitoria.

Segundo Daltro e Faria (2019), o relato de experiência deve ser compreendido como um trabalho de linguagem, uma construção que não objetiva propor a última palavra, mas que tem caráter de síntese provisória, aberta à análise e à permanente produção de saberes novos e transversais, se configurando como narrativa que, simultaneamente, circunscreve experiência, lugar de fala e seu tempo histórico, tudo isso articulado a um robusto arcabouço teórico, legitimador da experiência enquanto fenômeno científico.

O estudo experimental seguiu um planejamento terapêutico onde os alunos, no início dos semestres letivos 2018.2 e 2019.1, foram convidados a participar das sessões de auriculoterapia e relaxamento em horários estratégicos que não interferissem na rotina acadêmica. Na disciplina de Anatomia realiza-se de três a quatro avaliações durante o semestre, sendo assim, foram feitas sessões terapêuticas cinco a seis dias antes de cada prova. Somado a essa prática, foram realizadas

técnicas de relaxamento conjunto e guiado instantes antes da avaliação teórica e prática, a fim de proporcionar a sensação de bem-estar e um relaxamento físico e mental imediato.

Na auriculoterapia foram utilizados: placa, pinça, apalpador de pontos, sementes de mostarda, adesivo *micropore* antialérgico, algodão e álcool à 70%. A técnica foi feita com duração média de 4 a 8 minutos para cada aluno, nos pontos correspondentes as áreas *shenmen*, ansiedade e relaxante muscular, que apresentam efeitos tranquilizantes e sedativos. Quanto ao relaxamento, foi realizado minutos antes das atividades avaliativas por meio do controle da respiração, com duração de 20 a 30 minutos. Na imagem 1 segue foto demonstrativa dos pontos de aplicação:

Imagem 1- Pavilhão auricular com pontos selecionados para a auriculoterapia.



Fonte: Acervo do autor (2019).

Para além do relato de experiência, foi feita uma comparação entre dados numéricos das notas entre os semestres onde foi aplicado o recurso terapêutico e onde não foram aplicados recursos dessa natureza, a fim de verificar se existiram ganhos para além da satisfação pessoal dos estudantes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram obtidos resultados satisfatórios no que se refere à qualidade de vida geral dos alunos, a partir de uma observação no início do período e no final e acompanhamento através de conversas entre os alunos e o aluno monitor. O enfoque na qualidade do aluno automaticamente reflete no desempenho acadêmico, como prova disso, obteve-se um percentual de alunos na prova final relativamente baixo, como exposto a seguir, no quadro 1:

Quadro 1 – Descrição das notas dos últimos três semestres letivos das turmas de Anatomia Aplicada à Fonoaudiologia I; dados de pesquisa 2019:

| SEMESTRE LETIVO | MÉDIA DAS NOTAS FINAIS | QUANTIDADE DE ALUNOS MATRICULADOS | ÍNDICE DE APROVAÇÃO | ÍNDICE DE REPROVAÇÃO | QUANTIDADE DE ALUNOS SUBMETIDOS AO EXAME FINAL |
|-----------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--|
| 2018.2 | 6.34 | 31 | 25 alunos | 6 alunos (5 por falta e 1 por nota) | 5 |
| 2019.1 | 7.89 | 26 | 24 alunos | 2 alunos (por falta) | 2 |
| 2019.2 | 6,58 | 28 | 22 alunos | 6 alunos (3 por falta e 3 por nota) | 6 |

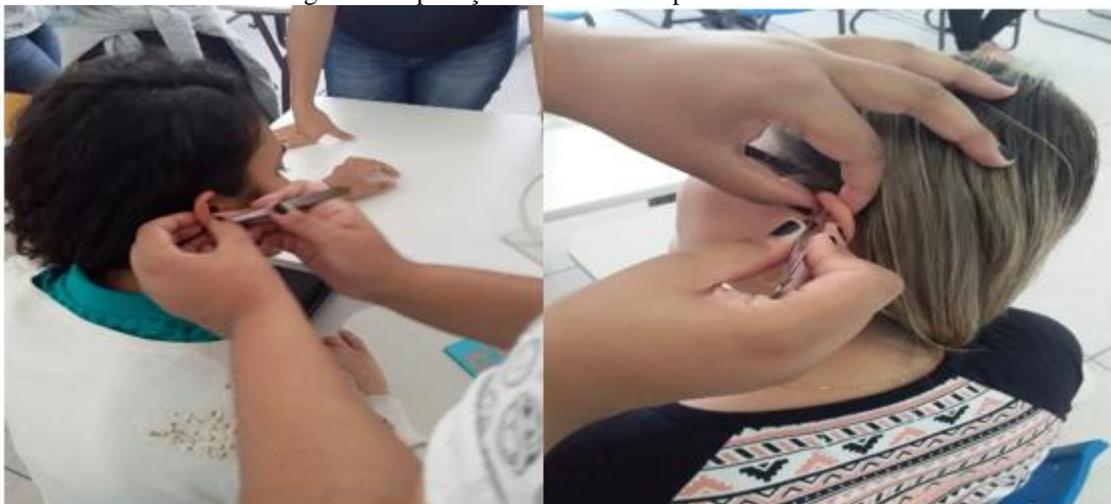
Fonte: Albuquerque et al., (2020)

Destacam-se no quadro acima, os semestres letivos onde houve a intervenção com a técnica descrita. É possível inferir que houve uma melhora observável nas notas, em especial no semestre 2019.1. Isso nos leva à reflexão em cima da vertente de causalidade que no segundo semestre, a equipe de pesquisadores já estava mais preparada para lidar com a técnica empregada e soube direcionar melhor a condução.

Outro dado discreto, mas relevante, é que no semestre 2018.2 (primeiro semestre de emprego da prática integrativa) ainda tiveram alunos no exame final por causa das notas, enquanto no 2019.1 nenhum aluno foi para a final por esse motivo.

Observa-se também, que no semestre 2019.2, onde não houve emprego/uso de técnicas voltadas ao bem-estar dos alunos, o índice de estudantes que foram fazer o exame final, tanto por falta, quanto por nota foi bem maior, fazendo-nos associar mais uma vez, a qualidade de vida do estudante ao bom rendimento acadêmico. Na imagem 2, tem-se amostras da aplicação da auriculoterapia nos discentes.

Imagem 2 – Aplicação de auriculoterapia nos discentes.



Fonte: Acervo do autor (2019)

Diante disso, observamos diferentes pontos de vista no que se refere ao simbolismo e rendimento da aprendizagem. O primeiro aspecto é o foco dos trabalhos de monitoria: o que mais vale? O trabalho para crescimento pessoal e acadêmico do monitorado ou a melhora da qualidade do ensino oferecido ao aluno? Muitos trabalhos são publicados e revelam o interesse no conteúdo estudado (VITORINO et al., 2020; BRANDALIZE e PINTO, 2017; SOUZA et al., 2018), mas é importante tomarmos consciência do pressuposto da função da monitoria, que é melhorar o aproveitamento do aluno. De que vale um trabalho de monitoria que não preza pelos discentes como sujeitos de aprendizagem? Deve-se repensar as medidas adotadas na construção do fazer da monitoria, para que se reumanize o ensino, levando-nos ao segundo aspecto a ser discutido.

Os estudos que tem por protagonista o aluno, por vezes enfatizam em curvas ascendentes de nota e rendimento acadêmico, demonstrados numericamente, esquecendo-se que isso pouco diz sobre o real aproveitamento das disciplinas, principalmente a Anatomia (ALBUQUERQUE et al., 2020; ALBUQUERQUE FILHO et al., 2020; CARVALHO et al., 2020; DE MESQUITA et al., 2019; MARCHIORI e CARNEIRO, 2018). Investir na qualidade de vida do estudante se mostra fundamental em qualquer cenário de aprendizagem e ainda reflete nas amostras numéricas, que são as notas obtidas em verificação de aprendizagem (SOUZA et al., 2020).

Ao realizar um estudo sobre a prevalência do estresse entre estudantes de Medicina, Lima et al. (2016) referiram que o descuido com o bem-estar desse aluno, além de ser uma questão de saúde individual, também se constitui em um problema de saúde pública tendo em vista que prejuízos na formação poderão recair em malefícios para os futuros usuários.

O aluno carrega uma carga emocional diante de tantas responsabilidades e atividades que interferem significativamente em toda a sua trajetória acadêmica. E mesmo que não se realize um acompanhamento regular (psicológico, por exemplo), é dever da comunidade acadêmica zelar por um ambiente emocionalmente saudável, e isso reflete diretamente em dados numéricos (PRADO et. al., 2012; SILVA et. al., 2017). Ainda há a necessidade de mais estudos mistos (qualitativos e quantitativos) que comprovem a relação direta entre qualidade de vida e aprendizagem no ambiente universitário.

4 CONCLUSÃO

O uso de práticas integrativas, especialmente a auriculoterapia se mostraram eficazes na melhoria da qualidade de vida e estado de saúde mental do estudante, com redução dos níveis de estresse e ansiedade. Sendo assim, observa-se o uso das técnicas mencionadas como um tratamento seguro, rápido, de baixo custo e sujeito às adaptações de local e clima para a sua realização, em

prol da melhoria na qualidade de vida e bem-estar, ocasionando benefícios no desempenho acadêmico e pré-profissional dos estudantes.

Diante do exposto, constatamos que a atividade de monitoria, além de cumprir seu papel inicial de melhorar a aprendizagem, chegou também a atingir a qualidade da assistência a um público específico: os recém-chegados.

É válida a reflexão de que o ensino, assim como, a prática docente, necessitam levar em consideração as demandas individuais e prezar pela manutenção de um estado de equilíbrio mental no estudante. Do contrário, o desempenho acadêmico poderá ser prejudicado, provocando impactos negativos no futuro profissional.

O estudo apresentou dificuldades no sentido do ajuste dos horários dos alunos com a aplicadora. Sugere-se que as Universidades e Centros de Ensino adequem a distribuição de sua carga horária, para que os estudantes tenham acesso às práticas de cuidado tão necessárias a todos os cidadãos.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, J. D. S et al. Aprendendo de olhos fechados: ensino da anatomia do coração e vasos da base por meio da identificação tátil. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 49, p. e3349, 4 jun. 2020.
- ALBUQUERQUE FILHO E. T. Aplicação de metodologias ativas de ensino no estudo da anatomia humana frente ao modelo tradicional. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v. 3, n. 2, p.1457-1464 mar./apr. 2020.
- ARAÚJO, A. S. et al. Interfaces sobre a ideia suicida entre universitários no campo saúde: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*. v. 6, n 3. p. 9610 – 9602, 2020.
- BRANDALISE, J.; PINTO, A. DE O. Monitoria acadêmica como espaço de ensino e aprendizagem: um relato de experiência. *Seminário de Iniciação Científica, Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão e Mostra Universitária*. 2017.
- CARVALHO H. D. G. et al. Atividade lúdico-educativa para ensino de neurociência aos escolares da rede pública. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 6458-6466 may./jun. 2020.
- CESTARI V. R. F. et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paul Enferm.* v. 30, n 2. p. 190-6, 2017.
- DE MESQUITA, G. N. et al. Métodos de ensino integrados em monitoria de anatomia e Histologia: um relato de experiência. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 30, p. e1370, 7 out. 2019.
- DA NOVA, J. L. L.; BEZERRA FILHO, J. J.; BASTOS, L. A. M. An Anatomy lesson, *Interface _ Comunicação, Saúde, Educação*, v. 4, n 6. p. 87-96, 2000.
- LIMA R. L. et al. Estresse do Estudante de medicina e rendimento acadêmico. *Revista Brasileira de educação Médica*. v. 40, n 4. p. 678–684, 2016.
- DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estud. pesqui. psicol.* Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812019000100013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 jul. 2020
- JORGE M. S. B. Situações vivenciadas pelos alunos de enfermagem, durante o curso, no contexto universitário, apontadas como norteadoras de crises. *Rev Esc Enferm USP*. v. 30 n 1. p. 138-48, 1996.
- MARCHIORI N. M., CARNEIRO R. W. Metodologias ativas no processo de ensino-aprendizagem de anatomia e neuroanatomia. *Revista Faculdades do Saber*. v. 3, n. 5. p. 365-378, 2018
- MELO B C, SANT’ANA G. The practice of Active Methodologies: student’s comprehension while author of teaching-learning process. *Com. Ciências Saúde*. v. 23, n 4. p. 327-339, 2012.

MILTRE S. M. et al. Active teaching-learning methodologies in health education: current debate. *Ciência & Saúde Coletiva*, v 13. n 2. p. 2133-2144, 2008.

MILLER J. P. O livro dos chakras, da energia e dos corpos sutis: uma nova visão das tradições antigas e modernas sobre os nossos centros de energia. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2015.

MOURA C.C. Efeito da Auriculoterapia na Ansiedade. Alfenas, MG, 2015.

OLIVEIRA H. C. Práticas Integrativas na escola pública: caminhos possíveis para um cotidiano de paz. Disponível em: <http://editorarealize.com.br/revistas/congrecpics/trabalhos/TRABALHO_EV076_MD7_SA2_ID_438_04092017221527.pdf>.

PRADO J. M.; et al. Auriculotherapy effectiveness in the reduction of anxiety in nursing students. *Rev Esc Enferm USP* v. 46, n 5. p. 1200-1206, 2012

ROSSETTI, M.O. et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia ederal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 4, n 2. p. 108–119, 2008.

SILVA J. P. G., abdanur l p. Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito para conclusão do curso de Fisioterapia no Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Orientadora: Profª. Me. Monique de Avezedo. Brasília, DF. 2017.

SOUSA M.P. Tratado de auriculoterapia. Brasília: Look, 2001.

SOUZA J. C. O.; et al. Importância da anatomia humana e da monitoria acadêmica para estudantes de enfermagem. *Expo fvj 2018*. v. 2018 n. 01 (2018): 2018.

SOUZA P. M. B. et al. Metodologias ativas de ensino e aprendizagem no ensino da Anatomia Humana: Uma experiência usando massa de modelar e outras ferramentas de comunicação em um projeto de monitoria. *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v. 6, n. 6, p.41834-41843, jun. 2020.

VITORINO R.W.S.; et al. Anatomia: Agente integrador do processo de ensino-aprendizagem. *Revista Conexão UEPG*, v. 16, p. 01-07. 2020