

Tem jeito para sua

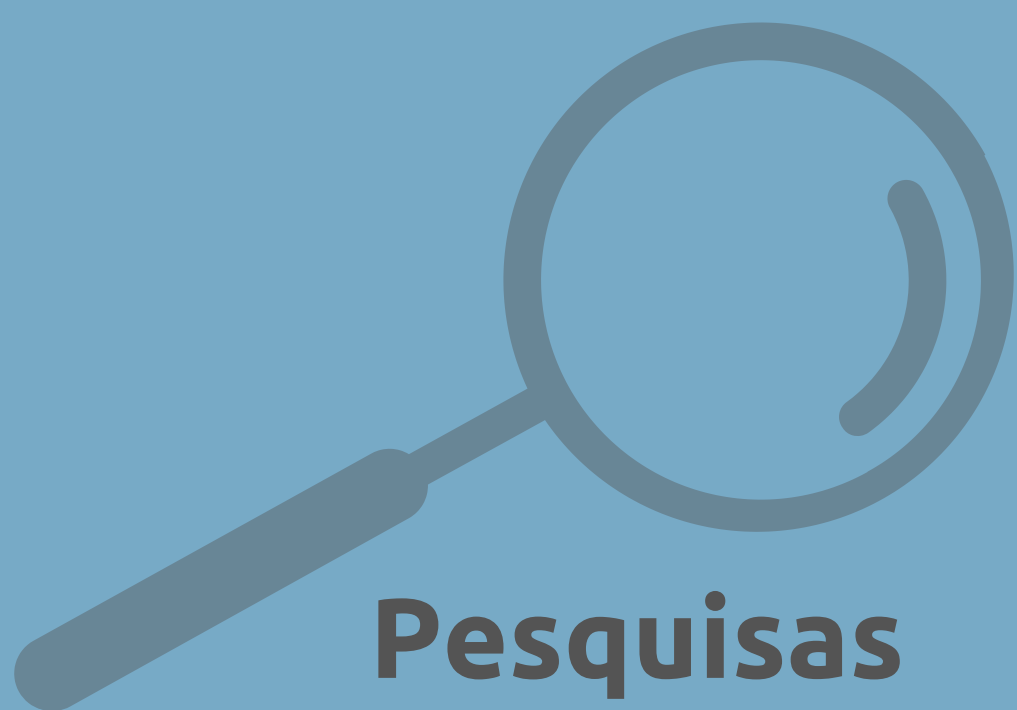
ANSIEDADE



**VOCE
SABIA**



**QUE A ANSIEDADE É UM
PROBLEMA COMUM ENTRE OS
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?**



Pesquisas mostram que o rendimento acadêmico pode ser afetado pela ansiedade. As cobranças de trabalhos, disciplinas, produções acadêmicas, apresentações orais e avaliações podem levar à ansiedade, e afetar a saúde emocional desta população. Se não tratada, pode gerar queda do rendimento acadêmico.

COMO

S

A

B

E

R



SE SOFRO COM

ANSIEDADE?



A Ansiedade apresenta alguns sinais e sintomas característicos. Veja se você se identifica com algum destes descritos abaixo!

COMPORTAMENTAIS

- Inquietação
- Esquecimento ou confusão mental
- Produtividade diminuída
- Preocupações com mudanças que aconteceram na vida

AFETIVAS

- Agonia
- Apreensão
- Arrependimento
- Atos bruscos
- Entusiasmo excessivo
- Irritabilidade
- Medo
- Nervosismo

FISIOLÓGICOS

- Aumento da tensão
- Aumento da transpiração
- Tremores no corpo
- Voz tremida
- Boca seca
- Diarréia
- Fraqueza
- Vermelhidão no rosto
- Desmaio ou sensação de desmaio
- Alteração do sono
- Náusea
- Aumento dos batimentos cardíacos
- Alteração nos valores da Pressão Arterial
- Alteração na respiração.



Mas por que **EU**, estudante,
devo me preocupar com
ANSIEDADE?



**PORQUE ISSO AFETA SUA
SAÚDE MENTAL E SEU
RENDIMENTO ESCOLAR!**

**VEJA O QUE DIZ
A CIÊNCIA!**

E V I D E N C I A S

Pesquisa com 269 estudantes mostrou que a **ANSIEDADE** influencia no **DESEMPENHO ACADÊMICO**. Quanto **MAIORES** os níveis de ansiedade, **MENOR** é o desempenho acadêmico.

Os níveis de **ANSIEDADE** entre os estudantes, aumentou após o início da pandemia ocasionada por **SARS-COV19**, devido às mudanças ocasionadas no formato de ensino, e na necessidade de distanciamento social.

Pequisa realizada no Brasil mostrou que os universitários brasileiros apresentaram aumentos significativos de perturbação psicológica após o início da pandemia.

A ANSIEDADE não escolhe gênero, nem idade.

Nos jovens universitários a patologia é desencadeada pelo desânimo e angústia, marcada pela sobrecarga de responsabilidade com o meio acadêmico.

Mas ANSIEDADE tem TRATAMENTO ?



Veja como...



A ANSIEDADE pode ser tratada:

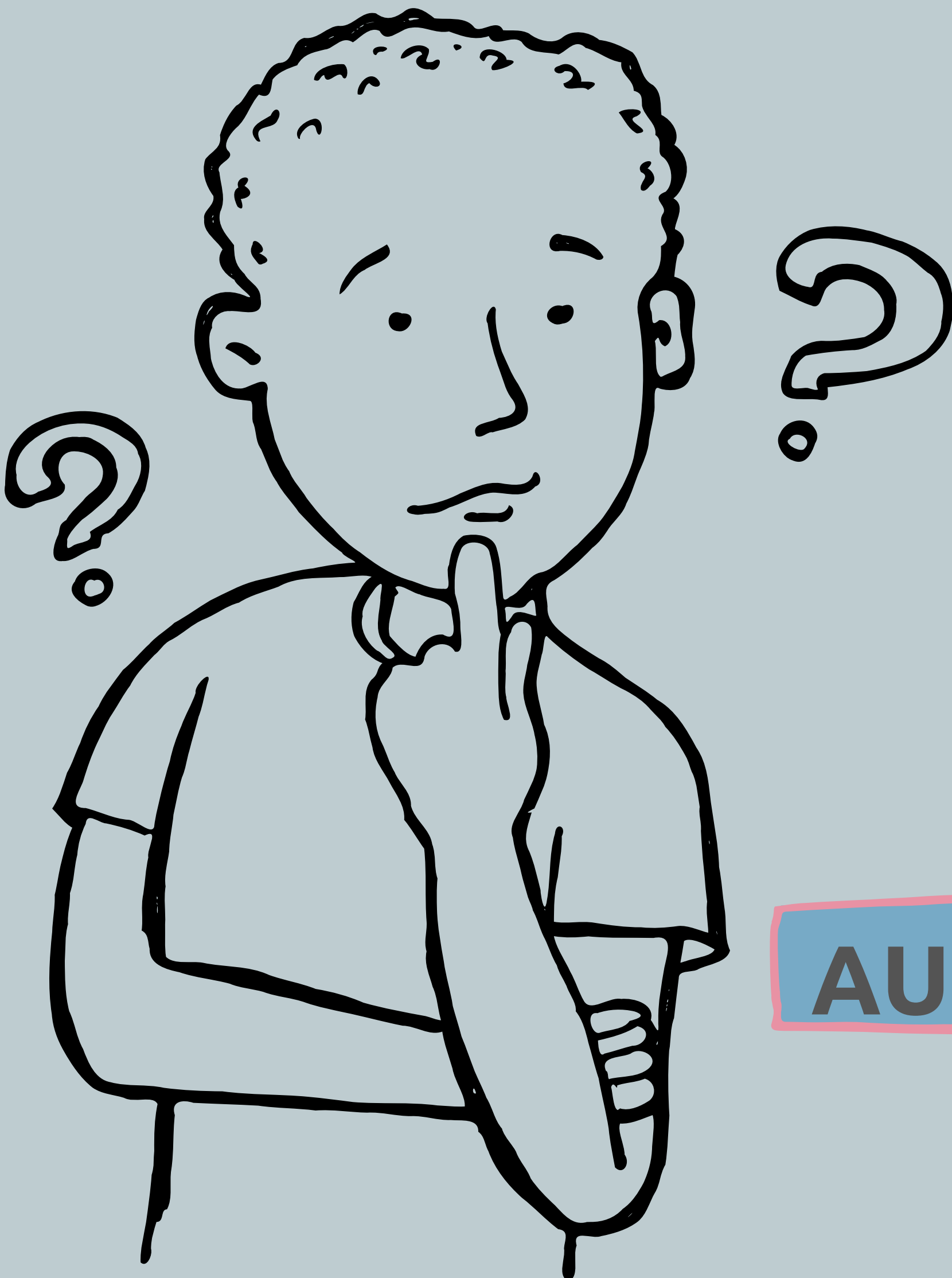
Com **MEDICAMENTOS**
prescritos após
AVALIAÇÃO MÉDICA



**NUNCA FAÇA
AUTOMEDICAÇÃO!**

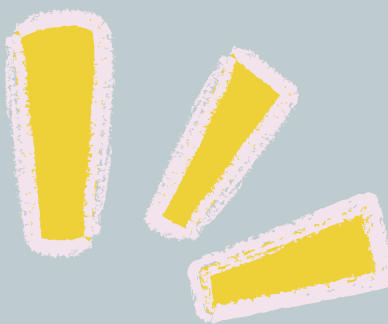


Com outras terapias,
como por exemplo, a
AURICULOTERAPIA



AURICULOTERAPIA?

Como assim?

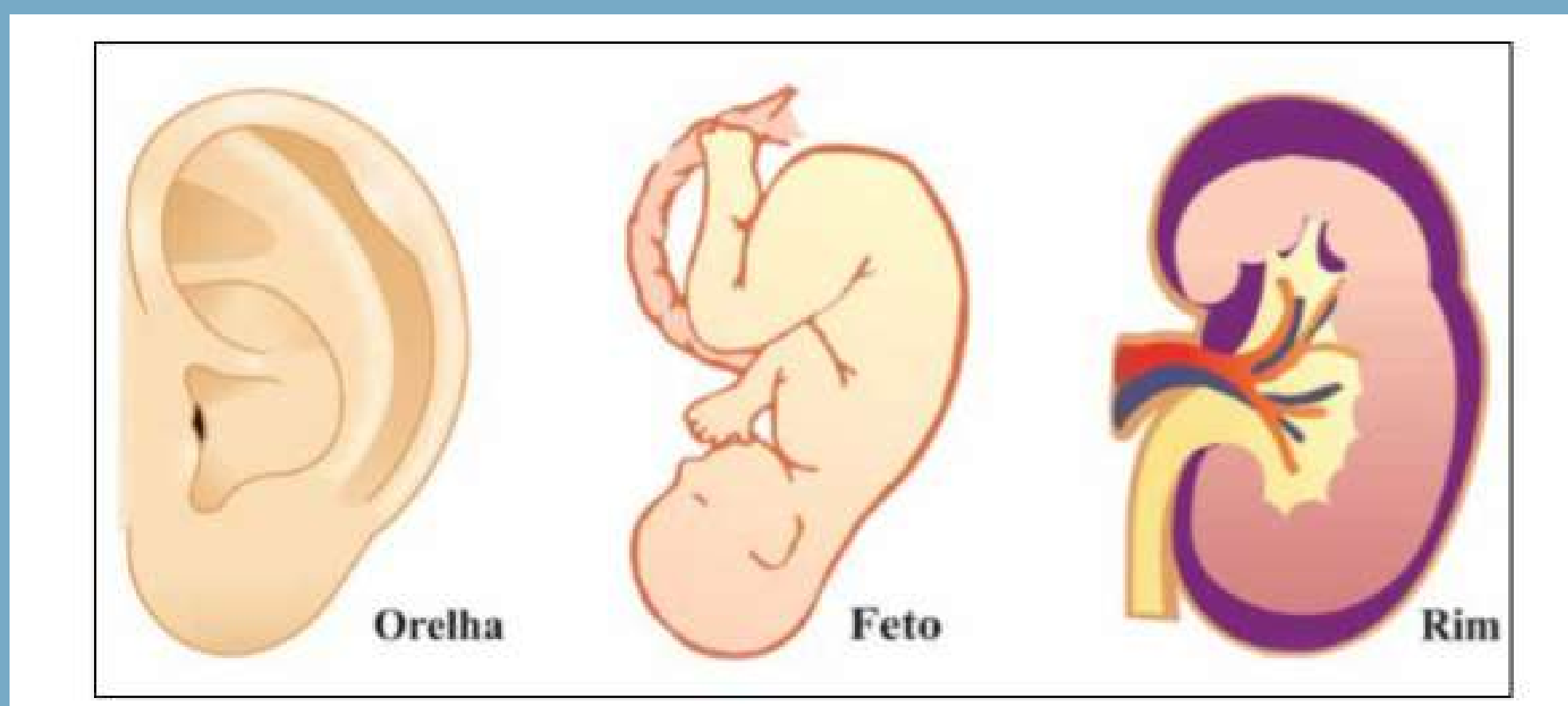


O QUE É

AURICULOTERAPIA



Pare e observe: a orelha tem o formato de um feto em posição de parto, que, também, apresenta o formato dos rins e, por sua vez, tem o formato de uma semente, origem da vida. **VEJA!**



Fonte: Joji Enomoto em Auriculoterapia Oriental - Método Enomoto, 2015.

A partir dessas semelhanças, os orientais perceberam que a ORELHA tem pontos que, quando estimulados, são capazes de tratar diferentes alterações humanas, incluindo a **ANSIEDADE.**



Fonte: Acervo próprio.

A estrutura da orelha como feto invertido, para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), é utilizada como mapa com mais de mil pontos identificados para diagnosticar e tratar patologias, dentre elas a ansiedade.

A Auriculoterapia chinesa é um microssistema da acupuntura, onde se utiliza pontos reflexos na orelha através da estimulação e obtém uma resposta a nível sistêmico, ou seja, para todo o corpo.

É uma prática integrativa bem tolerada pela maioria das pessoas.

E qual profissional pode aplicar a Auriculoterapia?



A prática da auriculoterapia tem caráter multiprofissional aos atuantes na área da saúde no Sistema Único de Saúde, desde que devidamente capacitados e liberados pelo conselho de classe profissional.

A formação do profissional Auriculoacupunturista é baseada nos critérios da prática de acupuntura. No Brasil, esta prática é regulamentada pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS nº971/2006 e nº1600/2006.



CIÊNCIA & AURICULOTERAPIA & ANSIEDADE

Estudo de revisão sistemática mostrou que a Auriculoterapia reduziu, de 15,0 a 20,97% os níveis de ansiedade entre estudantes universitários, mostrando a efetividade desta terapia na redução da ansiedade.

Estudo realizado com mulheres ansiosas em trabalho de parto, mostrou que a auriculoterapia foi capaz de reduzir a ansiedade após 120 minutos de terapia, quando comparadas às mulheres ansiosas que não fizeram a terapia.

A auriculoterapia é eficaz para redução da ansiedade em diferentes contextos clínicos. Pesquisa realizada para avaliar o efeito da auriculoterapia no tratamento da ansiedade mostrou que, em 78,11% dos estudos analisados, houve efetividade da intervenção para o tratamento da ansiedade em pacientes submetidos a procedimentos emergenciais, cirúrgicos e odontológicos.

E quais as contraindicações?

- Pessoas com lesões ou ferimentos na orelha;
- Pessoas que, no momento da sessão, apresentem mal-estar, tontura, fraqueza, desmaios e queda da pressão arterial;
- Condições de extrema fraqueza.

Como é uma sessão de auriculoterapia?

A sessão de auriculoterapia normalmente dura cerca de 20 a 30 minutos. Preferencialmente, deve ocorrer em um ambiente calmo, tranquilo, e com luminosidade adequada para identificação e colocação dos pontos na orelha.

Com o paciente posicionado, o profissional faz a limpeza da pele da orelha com álcool 70% e, de acordo com cada avaliação, escolhe os materiais que serão utilizados para estimular os pontos do tratamento, levando em conta a necessidade de cada indivíduo.

Veja exemplos de materiais que podem ser utilizados na AURICULOTERAPIA



Magneto



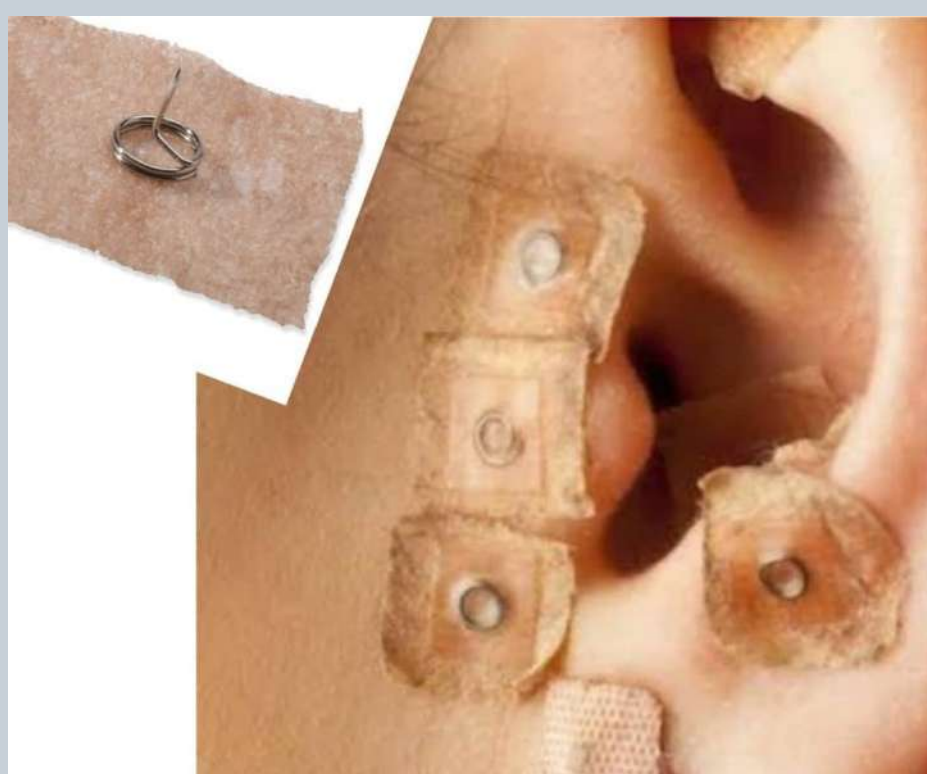
Moxabustão



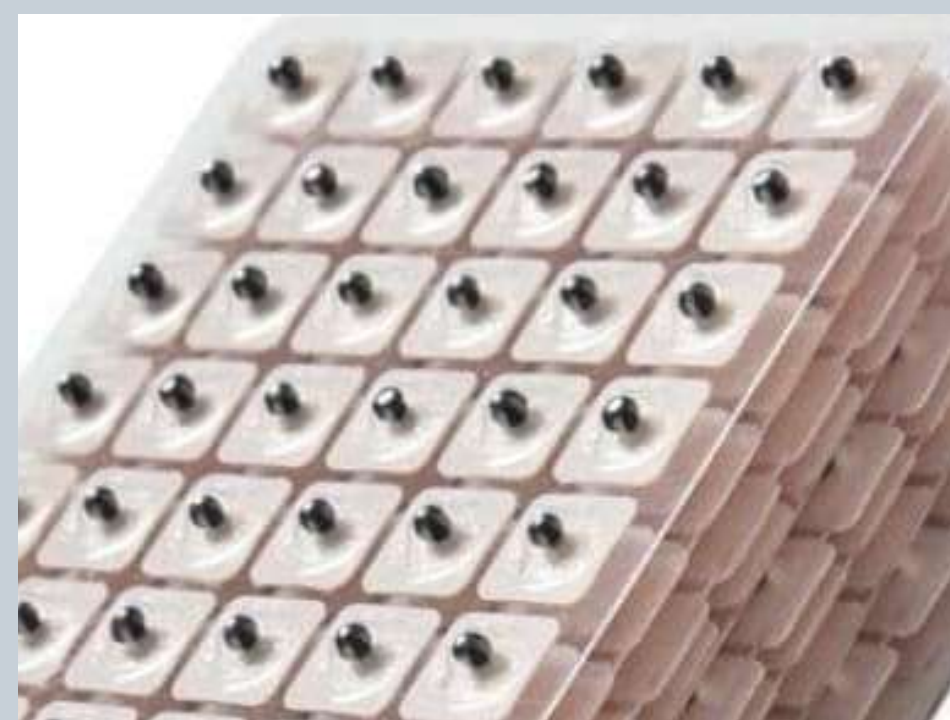
Semente de mostarda



Cristais Radiônicos



Agulhas semipermanentes



Esferas



Lembre-se:

Se você sofre com
ANSIEDADE

procure
ajuda

**VOCÊ NÃO PRECISA PASSAR POR
ISSO SOZINHO!**

**EXISTEM PROFISSIONAIS
CAPACITADOS PARA TE AJUDAR!**



Precisa de ajuda ou conhece
alguém que precisa?

Telefones e endereços úteis



Disque Saúde – 136

Centro de Valorização da Vida – 188.

Divisão de Apoio Psicossocial da UFV –

(31)3612-1930



@divisaopsicossocialufv



<https://vocenaostasozinho.org/>

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso /Ministério da Saúde. Ministério da Saúde; 2015. Available from: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf

CLAUDINO, J.; CORDEIRO, R. Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em enfermagem. O caso particular dos alunos da Escola Superior de Saúde de Portalegre. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*. N. 32, p. 197-210., 11 fev. 2016. <<https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8403>>

DA VICTORIA, M. S.; BRAVO, A.; FELIX, A. K.; NEVES, B. G.; RODRIGUES, C. B.; RIBEIRO, C. C. P. et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). *Encontro: Revista de Psicologia*. n. 25, v. 16, p. 163-175, 2015.

DELLOVO, A.G .; SOUZA, L. M. A.; OLIVEIRA, J. S.; AMORIM, K. S.; GROPPPO, F. C. Effects of auriculotherapy and midazolam for anxiety control in patients submitted to third molar extraction. *Int J Oral Maxillofac Surg*. p. 1-6, 2018. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijom.2018.10.014>

ENOMOTO, J. Auriculoterapia - Método Enomoto. [recurso eletrônico]. 1 ed. São Paulo, Brasil: Ícone Editora Ltda; 2015.

GIUSEPPE, A. G. Auriculoterapia [online]. Associação Paulista de Naturologia (APANAT). 2019. Disponível em: <<http://apanat.org.br/auriculoterapia/>> Acesso em: 20 jun. 2021.

HERDMAN, T. H.; KAMITSURU, S. Nanda International nursing diagnoses: definitivos and classification 2018 – 2020 [recurso eletrônico]. 11 ed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2018.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 37, e200067, 2020. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso>. access on 18 July 2020. Epub May 18, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

MAFETONI, R. R.; RODRIGUES, M. H.; JACOB, L. M. S.; SHIMO, A. K. K. Effectiveness of auriculotherapy on anxiety during labor: a randomized clinical trial. *Rev Latino Am Enfermagem*. v.26, 2018. e3030. doi:<https://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2471.3030>

MUNHOZ, PAULA GULART et al. O efeito da ansiedade sobre o desempenho acadêmico de alunos e o desempenho profissional de docentes e técnicos. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL DE GESTÃO UNIVERSITÁRIA, XIX, 2019, Florianópolis. Anais dos Colóquios Internacionais sobre Gestão Universitária. Florianópolis: INPEAU/UFSC, 2019, 287 p.



Esta cartilha é produto técnico de pesquisa do Programa de Mestrado em Ciências da Saúde do Departamento de Medicina e Enfermagem da Universidade Federal de Viçosa

Material produzido por:
Lara dos Santos Silva

Orientação:
Prof^a Dr^a Cristiane de Chaves Souza

Projeto Gráfico e Diagramação:
Cristiane Chaves de Souza
Lara dos Santos Silva

