

**UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA E FARMÁCIA
CURSO DE FARMÁCIA**

Thaís Rosiak Barbosa

**A HOMEOPATIA E A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES (PICS) NO CONTROLE DOS NÍVEIS TRAÇO E ESTADO DE
ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE**

Santa Cruz do Sul
2019

Thaís Rosiak Barbosa

**A HOMEOPATIA E A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES (PICS) NO CONTROLE DOS NÍVEIS TRAÇO E ESTADO DE
ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE**

Projeto de pesquisa a ser apresentado à disciplina de
Trabalho de Curso II, do Curso de Farmácia da
Universidade de Santa Cruz do Sul.

Orientadora: Lisoni Muller Morsch.

Santa Cruz do Sul
2019

RESUMO

A ansiedade é uma emoção natural dos seres humanos, um sentimento universal e adaptativo que ocorre frente a um estado de tensão e sensação de perigo. Vários sintomas estão associados à ansiedade, como: batimento cardíaco acelerado, irritabilidade em demasia, alteração do sono, problemas estomacais e falta de concentração. A ansiedade-traço refere-se a uma característica individual do traço de personalidade, já a ansiedade-estado é uma resposta emocional passageira frente a determinadas situações. A ansiedade e seus transtornos afetam consideravelmente a vida de muitos indivíduos em todo mundo, principalmente dos estudantes universitários, sendo um período de vulnerabilidade por conta das várias transformações neurológicas, fisiológicas, maturacionais e psicológicas. As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), como a Homeopatia e a Meditação têm demonstrado ser eficazes como medidas complementares ao tratamento da ansiedade, podendo auxiliar a melhorar a qualidade de vida desse grupo de indivíduos. Este estudo teve como objetivo avaliar os benefícios da Homeopatia e da Meditação como Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no controle dos níveis traço e estado de ansiedade em estudantes da área da saúde. Foi realizado um estudo de caráter transversal, observacional, descritivo, analítico e de intervenção, sendo desenvolvidos com estudantes da área da saúde (n= 12) da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, maiores ou iguais à 18 anos, de ambos os sexos no período de março a junho de 2019. Foi enviado aos estudantes um questionário online elaborado no “Google Formulários” e avaliado os níveis de ansiedade através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e sua respectiva escala de classificação de indicadores de ansiedade-estado (IDATE-E) e de ansiedade-traço (IDATE-T). A intervenção foi realizada com Homeopatia e Meditação, aos universitários que apresentaram escores alto de ansiedade traço e/ou estado, dos semestres iniciais (1° e 2°) e finais (9° e 10°), limitando para um total de 30 participantes nesta etapa. Participaram da pesquisa 214 estudantes, sendo desses 89,3% do sexo feminino. Desses alunos 59,8% estavam nos semestres intermediários, 26,6% nos semestres finais e 14% nos iniciais. Para 99,1% desses estudantes a ansiedade prejudica o desempenho acadêmico. Quanto aos escores de ansiedade-estado, 0,46% apresentaram escores baixos, 77,56 % médio e 21,96 % altos; já para ansiedade-traço, 1,40 % baixo, 61,22% médio e 37,38 % alto. As variáveis qualidade do sono, consumo de bebida alcoólica, não ter hábitos de laser, considerar-se ansioso e uso de medicamentos apresentou significância ($p < 0,05$) para ansiedade -traço. Na etapa de intervenção, 27 estudantes participaram sendo que desses 70,37% obtiveram redução nos escores de ansiedade, 22,22% melhora parcial e 7,41% elevação dos escores de ansiedade. Conclui-se que os estudantes universitários apresentam ansiedade e isto pode afetar a sua vida interferindo no seu desempenho escolar, qualidade do sono, humor, relações interpessoais e qualidade de vida; e que Práticas Integrativas e Complementares como a homeopatia e a meditação demonstraram ser eficazes como medidas complementares ao tratamento da ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes; Práticas Integrativas e Complementares; Homeopatia; Meditação.

ABSTRACT

Anxiety is a natural emotion in human beings, a universal and adaptive feeling that occurs in a state of tension and a sense of danger. Several symptoms are associated with anxiety, such as: fast heartbeat, excessive irritability, sleep disturbance, stomach problems and poor concentration. Trait anxiety refers to an individual characteristic of personality trait, while state anxiety is a transient emotional response to certain situations. Anxiety and its disorders considerably affect the lives of many individuals around the world, especially college students, being a period of vulnerability due to the various neurological, physiological, maturational and psychological transformations. Integrative and Complementary Practices (PICs) such as Homeopathy and Meditation have been shown to be effective as complementary measures to the treatment of anxiety and may help to improve the quality of life of this group of individuals. This study aimed to evaluate the benefits of Homeopathy and Meditation as Integrative and Complementary Practices (PICs) in controlling trait levels and anxiety state in health students. A cross-sectional, observational, descriptive, analytical and intervention study was carried out with health students (n = 12) from the University of Santa Cruz do Sul - UNISC, aged 18 or above, from both between march and june 2019. Students were sent an online questionnaire prepared on Google Forms and assessed anxiety levels through the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and its respective rating scale for anxiety indicators (STAI-E) and trait anxiety (STAI-T). The intervention was performed with Homeopathy and Meditation, to the university students who presented high scores of trait and/or state anxiety, from the beginning (1° and 2°) and final semester (9° and 10°), limiting to a total of 30 participants. in this step. A total of 214 students participated in the research, 89, 3% of them female. Of these students, 59,8% were in the intermediate semester, 26,6% in the final semester and 14% in the initial semester. For 99,1% of these students, anxiety impairs academic performance. Regarding state anxiety scores, 0,46% had low scores, 77,56% medium and 21,96% high; for trait anxiety, 1,40% low, 61,22% medium and 37,38% high. The variables sleep quality, alcohol consumption, lack of laser habits, being anxious and medication use were significant ($p < 0,05$) for trait anxiety. In the intervention stage, 27 students participated, of which 70, 37% had a reduction in anxiety scores, 22,22% partial improvement and 7,41% increased anxiety scores. It is concluded that college students have anxiety and this can affect their life interfering with their school performance, sleep quality, mood, interpersonal relationships and quality of life; and Integrative and Complementary Practices such as homeopathy and meditation have been shown to be effective as complementary measures to the treatment of anxiety.

Keywords: Anxyety; Students; Integrative and Complementary Practices; Homeopathy; Meditation.

*“Saiba que são suas decisões, e não suas condições,
que determinam seu destino.”*

Anthony Robbins.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
REFERÊNCIAS	8

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a rotina e o corre-corre do dia a dia provocam stress e ansiedade em demasia ocasionando vários transtornos na vida do ser humano. A ansiedade é uma emoção natural dos seres humanos, um sentimento universal e adaptativo, que ocorre frente a um estado de tensão e sensação de perigo. Diferentes sintomas estão associados à ansiedade, principalmente batimento cardíaco acelerado, irritabilidade, preocupação em demasia, alteração do sono, problemas estomacais e falta de concentração (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998; SILVEIRA, 2010; CORSH et al., 2013; SOARES; PESSOA, 2014; FORTNEY et al., 2016; RANG et al., 2016).

A ansiedade-traço e ansiedade-estado são dois conceitos importantes frente ao estudo sobre a ansiedade e seus transtornos. A ansiedade-traço refere-se uma característica individual do traço da personalidade, que se reflete, de maneira mais estável, na variação da percepção do estímulo. A ansiedade-estado é definida como uma resposta emocional passageira, com reações de tensão, medo e preocupação em intensidades variáveis, ocasionados pelo aumento de atividade do sistema nervoso (FERREIRA et al., 2009; LEAL et al., 2017).

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de ansiedade, além de medo excessivo, sendo uma resposta iminente real ou percebida. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) 264 milhões de pessoas em todo mundo vivem com transtorno de ansiedade. Esse total no ano de 2015 refletiu um aumento de 14,9% em comparação com o ano de 2005. No Brasil, 9,3% da população sofre de transtornos de ansiedade (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017).

As opções de tratamento para ansiedade e seus transtornos são psicológicos e medicamentosos, podendo ser utilizados em conjunto ou individualizados. As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), como a homeopatia e a meditação tem comprovado eficácia como tratamento complementar especialmente no cuidado paliativo, visando prestar a assistência de forma integral ao ser humano (CORSHS et al., 2013; CAIRES et al., 2014; BAHALL; LEGALL, 2017).

A ansiedade e seus distúrbios afetam de forma considerável à vida de muitas pessoas, principalmente dos estudantes universitários, sendo um período de vulnerabilidade por conta das várias transformações neurológicas, fisiológicas, maturacionais e psicológicas que acometem especialmente os indivíduos mais jovens, podendo aumentar significativamente os níveis de ansiedade (FERREIRA et al., 2009; FARRER et al., 2016; TRAN et al., 2017).

Considerando que a ansiedade pode afetar a vida dos estudantes universitários interferindo no seu rendimento, qualidade do sono, humor, relações interpessoais e qualidade de vida; e que Práticas Integrativas e Complementares têm demonstrado ser eficazes como medidas complementares ao tratamento da ansiedade (BEITER et al., 2015; VASCONCELOS et al., 2015; TRAN et al., 2017), justifica-se a realização desta pesquisa que tem por objetivo avaliar os benefícios da Homeopatia e da Meditação no controle dos níveis traço e estado de ansiedade em estudantes da área da saúde.

REFERÊNCIAS

- ADEWUYA, A. B. et al. Depression amongst Nigerian university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, v. 41, p. 674–678, 2006.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais V – DMS 5*. 5^o ed. Porto Alegre: Artmed, 2013, p.189-234.
- BAHALL, M.; LEGALL, G. Knowledge, attitudes, and practices among health care providers regarding complementary and alternative medicine in Trinidad and Tobago. *BCM Complementary and Alternative Medicine*, v. 17, p. 1-9, 2017.
- BAIME, M. J. A meditação e a conscientização. In: JONAS, W. B.; LEVIN, J. S. *Tratado de medicina complementar e alternativa*. Barueri, SP: Manole, 2001, p. 538-545.
- BANDELOW, B.; MICHAELIS, S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 17, n. 3, p.327-335, 2015.
- BAYRAM, N; BILGEL, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v.43, p. 667-672, 2008.
- BEITER, R. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*,v.173, p.90-96, 2015.
- BOYD, J. E.; LANIUS, R. A.; MCKINNON, M. C. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry Neuroscience*, v. 43, n. 1, p. 7-25, 2018.
- BRAGA, J. E. F. et al. Ansiedade patológica: bases neuronais e avanços na abordagem psicofarmacológica, v. 14, n.2, p. 93-100, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Resolução CFP n.º 010/00 de 20 de Dezembro de 2000*. Especifica e qualifica a Psicoterapia como prática do Psicólogo. Brasília: Ministério da Saúde, 2000. Disponível em: < https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf>. Acesso em: 12 Set. 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Resolução nº 971, de 03 de maio de 2006*. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html>. Acesso em: 15 Set. 2018.
- BRASIL. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Transtorno de Ansiedade. *Saúde & Economia*, v.10, p. 1-5, 2013. Disponível em: < <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33884/412285/Boletim+Sa%C3%BAde+e+Economia+n%C2%BA+10/a45e002d-df42-4345-a3a2-67bf2451870c>>. Acesso em: 11 Set. 2018.

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. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015a, p.19-20.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Saúde Mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Caderno HumanizaSUS*. V. 5. Brasília: Ministério da Saúde, 2015b. p.94.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Portaria nº 849, de 27 de março de 2017*. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em: 15 Set. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Portaria nº 702, de 21 de março de 2018*. Altera a 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: Ministério da Saúde, 2018a. Disponível em:< http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html>. Acesso em: 15 Set. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. *Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde*. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018b, p.58.

CAIRES, J. S. et al. Utilização das terapias complementares nos cuidados paliativos: benefícios e finalidades. *Cogitare Enfermagem*, v.19, p. 514-550, 2014.

CAPPOLA, L.; MONTANARO, F. Effect of a homeopathic-complex medicine on state and trait anxiety and sleep disorders: a retrospective observational study. *Homeopathy*, v. 102, p.254-261, 2013.

CHAVES, E. C. L. et al. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 63, n.3, p. 504-509, 2015.

CHING, H. et al. Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 7, p. 1-7, 2015.

CHOUERY, N. et al. Insomnia and relationship with anxiety in university students: a cross-sectional designed study. *Plos one*, v.11, n. 2, p.1-11, 2016.

CORSHS, F. D. et al. Curso de Capacitação em Saúde Mental: módulo 3: Clínica na Atenção Psicossocial. São Luiz: Universidade Federal do Maranhão. UNASUS/UFMA, 2013, p.1-18.

CPRRS. Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul. O Seu terapeuta é psicólogo?. 2018. Disponível em: < <http://www.crprs.org.br/psicoterapia>>. Acesso em: 12 Set. 2018.

CRASKE, M. G.; STEIN, M. B. Anxiety. *The Lancet*, v.388, p. 3048 – 3059, 2016.

CROCQ, M. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 17, n. 3, p.319 -325, 2015.

DEMİRCİ, K.; AKGÖNÜL, M; AKPINAR, A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, v.4, n. 2, p. 82-95, 2015.

FARMACOPEIA HOMEOPÁTICA BRASILEIRA. 3° ed. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: ANVISA, 2011.

FARRER, L. M. et al. Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalised anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry*, v. 16, p. 1-9, 2016.

FERREIRA, C. L. et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, n. 3, p. 973-981, 2009.

FONTES, O. L. *Farmácia homeopática: teoria e prática*. 1° ed. Barueri: Manole, 2001.

FORTNEY, J. C. et al. Prevalence of probable mental disorders and help-seeking behaviors .among veteran and non-veteran community college students. *General Hospital Psychiatry*, v. 38, p.99–104, 2016.

FRANCO, M. J. et al. Determinação de metais em plantas medicinais comercializadas na região de Umuarama-PR. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama*, v. 15, n.2, p. 121-127, 2011.

GALVANESE, A. T. C; BARROS, N. F.; D´OLIVEIRA, A. F. P. L. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v.33, n.12, p.1-13, 2017.

GAMA, M. M. A. et al. Ansiedade- traço em estudantes universitários de Aracajú. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 30, n. 1. p. 19-24, 2008.

GRECUCCI, A. et al. Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind Mindfulness. *BioMed Research International* ,v. 15, p. 1-9, 2015.

GRIMALDI- BENSOUA, L. et al. Homeopathic medical practice for anxiety and depression in primary care: the EPI3 cohort study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, p. 1-9, 2016.

HILAL-DANDAN, B.; BRUNTON, L. *Manual de farmacologia e terapêutica de Goodman & Gilman*. 2. ed. Porto Alegre: AMGH Editora Ltda, 2015.

HOGUE, E. A. et al. Effects of mindfulness meditation on occupational functioning and health care utilization in individuals with anxiety. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 95, p.7-11, 2017.

HOLZSCHNEIDER, K.; MULERT, C. Neuroimaging in Anxiety Disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 13, n, 4, p. 453-461, 2011.

HORVILLEUR, A. *Vade-mécum da prescrição em homeopatia*. São Paulo: Andrei, 2003, p. 56-57.

KESSLER, R. C. et al. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *American Medical Association*, v.62, p. 1-11, 2005.

LEAL, P. C. et al. Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends Psychiatry Psychother*, v. 39, n. 3, p. 147-157, 2017.

LEMMA, S. et al. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, v. 12, p. 1-7, 2012.

LIMA, K. M. S. V.; SILVA, K. L.; TESSER, C. D. Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde. *Interface – Comunicação, saúde, educação*, v.18, n.49, p. 261-272, 2014.

LUZ, M. T. *A arte de curar versus a ciência das doenças. História social da homeopatia no Brasil*. 2. Ed. Porto Alegre: Rede Unida, 2014.

MACHER, D. et al. Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, v.85, p.535-549, 2013.

MARCHI, K. C. et al. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. *Revista eletrônica de Enfermagem*, v.15, n.3, p.731-739, 2013.

McCONVILLE, J. et al. Mindfulness training for health profession Students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore*, v.13, n.1, p. 26-45, 2017.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. V. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. *Id on Line Multidisciplinary and Psychology Journal*, v.10, n.33, p.43-55, 2017.

MENEZES, C. P.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, v. 16, n. 2, p. 307-315, 2012.

MOON, C.; JEONG, G. Functional neuroanatomy on the working memory under emotional distraction in patients with generalized anxiety disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, v. 69, p.609-619, 2015.

PEREIRA, S. M.; LOURENÇO, L. M. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 64, n. 1, p.47-62, 2012.

RANG, H. P. et al .Secção 4: Sistema Nervoso – Fármacos ansiolíticos e hipnóticos. In: ____ *Rang & Dale Farmacologia*. 8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016, p.536-545.

SGARIBOLDI, A. R.; PUGGINA, A. C. G.; SILVA, M. J. P. Análise da percepção dos professores em relação aos sentimentos dos alunos em sala de aula. *Rev. Esc. Enferm. USP*, v. 45, n. 5, p. 1206-1212, 2011.

SCHMIDT, C. K. et al. Neuroanatomy of anxiety: a brief review. *Cureus*, v.10, p.1-8, 2018.

SPIELBERGER, C. D. et al. *State-Trait Anxiety Inventory for Adults Sampler Set Manual, Instrument and Scoring Guide*. Mind Garden, 1983.

SILVEIRA, M. A. B. Ansiolíticos. In: SILVA, P. *Farmacologia*. 8° ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010, p.329-330.

SOARES, M.; PESSOA, F. S. Módulo 12. Unidade 3. A saúde mental e a saúde da família: Rastreamento e acompanhamento em saúde mental. São Luiz. Universidade Federal do Maranhão. UNASUS/UFMA, 2014, p.16.

SONG, Y.; LINDQUIST, R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, v. 35, p. 86-90, 2015.

TELESSAÚDERS-UFRGS. *Teleconduta Ansiedade*. Porto Alegre: TelessaúdeRS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), 2017, p. 1-14.

TRAN, A. et al. Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. *Plos one*, v.11, n. 11, p.1-18, 2017.

TRIPATHI, K. D. *Farmacologia médica*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p.349-353.

VASCONCELOS, T. C. et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v.39, n. 1, p. 135-142, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Declaration of Alma-Ata. International conference on Primary Health care, Alma-Ata, USSR, 6-12, September, 1978*. Disponível em: <http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf>. Acesso em: 14 set. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Diagnosis and Management of Common Mental Disorders in Primary Care*. 1998. Disponível em:

<http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_MSA_MNHIEAC_98.1.pdf>. Acesso em: 05. Set. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *WHO Traditional Medicine Strategy 2002–2005*. Geneva: Organización Mundial de la Salud; 2002. Disponível em: <http://www.wpro.who.int/health_technology/book_who_traditional_medicine_strategy_2002_2005.pdf>. Acesso em: 14 set. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Depression and other common mental disorders: global health estimates. *World Health Organization*, 2017, p. 1-24. Disponível em: <https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/>. Acesso em: 04 nov. 2018.

YOUNES, F. et al. Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *Plos one*, v.11, n. 9, p.1-13,2016.

ZEIDAN, F. et al. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 9, n. 9, p. 751-759, 2014.