



**Práticas Integrativas e Complementares em Grupo Terapêutico com
Estudantes Universitários: Um Estudo de Abordagem Mista**

**Integrative and Complementary Practices in Therapeutic Groups with
University Students: A Mixed Methods Study**

**Prácticas integradoras y complementarias en un grupo terapéutico con
estudiantes universitarios: un estudio de enfoque mixto**

Elaine Antunes Cortez¹, <https://orcid.org/0000-0003-3912-9648>

Natânia Candeira dos Santos², <https://orcid.org/0000-0002-8168-957X>

Mônica Montuano Gonçalves Ramos Mattos³, <https://orcid.org/0000-0002-4825-2720>

Milena Aquino Nunes⁴, <https://orcid.org/0009-0001-3213-3487>

Roberta Mendonça de Medeiros⁴, <https://orcid.org/0009-0008-0963-8453>

Marcelle Costa Garcia da Silva⁵, <https://orcid.org/0009-0009-5156-1354>

¹Professora Associada, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Brasil.

²Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação em Ciências do Cuidado em Saúde, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Brasil.

³Mestre em Ensino na Saúde, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Brasil.

⁴Estudante de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Brasil.

⁵Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Ciências do Cuidado em Saúde, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Brasil.

Autor de Correspondência:

Elaine Antunes Cortez, elainecortez@id.uff.br



Resumo

Contexto: O aumento das demandas e a transição para o ensino superior contribuem para elevados níveis de estresse e ansiedade em estudantes universitários, demandando a implementação de estratégias de promoção da saúde mental.

Objetivo: Descrever a metodologia de implementação do grupo terapêutico (GT) que integra Práticas Integrativas e Complementares (PICs) e avaliar, por via de uma abordagem mista, a sua viabilidade na redução dos níveis de ansiedade dos estudantes universitários.

Método: Estudo de intervenção com abordagem mista (quantitativa-qualitativa) com seis estudantes universitárias (N = 6) da área da saúde. A intervenção consistiu em oficinas quinzenais de PICs (musicoterapia, arteterapia, aromaterapia, etc.) durante cinco meses. A componente quantitativa utilizou o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) como pré e pós-teste. Os dados foram analisados estatisticamente pelo Teste de Wilcoxon. A componente qualitativa baseou-se na Análise Temática de relatos de vivências dos participantes.

Resultados: O BAI demonstrou uma redução média significativa da ansiedade, com a classificação do grupo a passar de Ansiedade Moderada (27,8 pontos) para Ansiedade Leve (11,9 pontos). Esta redução foi estatisticamente significativa ($p = 0,031$). Qualitativamente, os participantes reportaram melhoria expressiva na gestão do estresse, maior consciência emocional e fortalecimento das estratégias de enfrentamento.

Conclusão: O grupo terapêutico com PICs é uma estratégia eficaz e promissora para a promoção da saúde mental no contexto universitário, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 e 4 ao garantir suporte emocional e condições para a permanência estudantil.

Palavras-Chave: Saúde Mental; Estudantes; Promoção da Saúde; Ansiedade; Terapias Complementares.

Abstract

Context: The increase in demands and the transition to higher education contribute to high levels of stress and anxiety in university students, requiring the implementation of mental health promotion strategies.

Objective: Describe the methodology for implementing the therapeutic group (TG) that integrates Integrative and Complementary Practices (ICPs) and evaluate, using a mixed approach, its feasibility in reducing anxiety levels among university students.

Method: An intervention study with a mixed (quantitative-qualitative) approach involving six female university students (N=6) from the health field. The intervention



consisted of bi-weekly ICHP workshops (music therapy, art therapy, aromatherapy, etc.) over five months. The quantitative component used the Beck Anxiety Inventory (BAI) as a pre- and post-test. Data were statistically analyzed using the Wilcoxon Test. The qualitative component was based on Thematic Analysis of participants' reports of their experiences.

Results: The BAI showed a significant average reduction in anxiety, with the group's classification shifting from Moderate Anxiety (27.8 points) to Mild Anxiety (11.9 points). This reduction was statistically significant ($p = 0.031$). Qualitatively, participants reported expressive improvement in stress management, increased emotional awareness, and strengthened coping strategies.

Conclusion: The therapeutic group with ICHP is an effective and promising strategy for promoting mental health in the university context, aligning with Sustainable Development Goals (SDGs) 3 and 4 by ensuring emotional support and conditions for student retention.

Keywords: Mental Health; Students; Health Promotion; Anxiety; Complementary Therapies.

Resumen

Contexto: El aumento de las demandas y la transición a la educación superior contribuyen a niveles elevados de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios, lo que exige la implementación de estrategias de promoción de la salud mental.

Objetivo: Describir la metodología de implementación del grupo terapéutico (GT) que integra Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC) y evaluar, mediante un enfoque mixto, su viabilidad en la reducción de los niveles de ansiedad de los estudiantes universitarios.

Método: Estudio de intervención con enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) con seis estudiantes universitarias ($N=6$) del área de la salud. La intervención consistió en talleres quincenales de PICs (musicoterapia, arteterapia, aromaterapia, etc.) durante cinco meses. El componente cuantitativo utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) como pre y postest. Los datos se analizaron estadísticamente mediante la Prueba de Wilcoxon. El componente cualitativo se basó en el Análisis Temático de los relatos de vivencias de los participantes.

Resultados: El BAI demostró una reducción media significativa de la ansiedad, con la clasificación del grupo pasando de Ansiedad Moderada (27.8 puntos) a Ansiedad Leve (11.9 puntos). Esta reducción fue estadísticamente significativa ($p = 0.031$). Cualitativamente, los participantes reportaron una mejora expresiva en la gestión del estrés, una mayor conciencia emocional y un fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento.



Conclusión: El grupo terapéutico con PICs es una estrategia eficaz y prometedora para la promoción de la salud mental en el contexto universitario, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 y 4 al garantizar apoyo emocional y condiciones para la permanencia estudiantil.

Palabras Clave: Salud Mental; Estudiantes; Promoción de la Salud; Ansiedad; Terapias Complementarias.

Submetido: 07/01/2026

Aceite: 07/01/2026

Introdução

A passagem da educação básica para o ensino superior representa um marco significativo, caracterizado pela conquista da autonomia pessoal, mas também por uma fase delicada e exigente de adaptação (Costa e Moreira, 2016). O ingresso na universidade impõe aos estudantes a necessidade de se ajustar a novas regras, métodos de ensino e complexas dinâmicas sociais, demandando o rápido desenvolvimento de competências de gerenciamento e resiliência. Contudo, essa intensa transição frequentemente gera sentimentos de angústia, conflitos internos e ansiedade, tornando os estudantes mais vulneráveis ao desenvolvimento de problemas psicológicos e dificuldades no desempenho acadêmico (Castro, 2016). Estudos prévios indicam que esta vulnerabilidade é particularmente notória em discentes da área da Saúde, onde a pressão curricular e as demandas clínicas exacerbam o estresse. Tais trabalhos reforçam a urgência de avaliar não somente a psicopatologia, mas também a saúde mental positiva, como forma de planejar estratégias promotoras de bem-estar neste público (Ferreira et al., 2016).

O estudo multicêntrico da Organização Mundial da Saúde (OMS) com estudantes universitários em dezoito países revelou que mais de um terço (35%) dos alunos do primeiro ano preenchiem critérios para, pelo menos, um transtorno mental comum, como depressão ou ansiedade, nos 12 meses anteriores, consolidando a noção de uma crise global de saúde mental na academia (Auerbach, Mortier & Bruffaerts, 2018). Em uma perspectiva global e alarmante, uma meta-análise e revisão sistemática recente apontou que a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre universitários atinge, respectivamente, 39% e 33,6% (Li et al., 2022). A literatura internacional reforça que esta é uma fase crítica, com estressores únicos, que elevam as taxas de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico em contextos universitários globais (Marakshina, Ismatullina & Lobaskova, 2024).



Nesse contexto, a saúde mental emerge como um fator determinante para o bem-estar e o desempenho dos universitários. A OMS define o conceito de saúde de forma integral (completo bem-estar físico, mental e social), evidenciando a urgência na implementação de estratégias que promovam o bem-estar mental e a qualidade de vida. Prover suporte emocional e desenvolver habilidades para lidar com o estresse e as exigências acadêmicas é essencial. No entanto, apesar do crescente reconhecimento da vulnerabilidade psicológica na academia, persiste uma lacuna na literatura e nas práticas institucionais sobre a efetividade de intervenções de baixo custo e facilmente replicáveis (Barnett et al., 2021; Santos et al, 2025), como os grupos terapêuticos.

Diante desta necessidade, o presente estudo propõe uma estratégia baseada em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs). Acredita-se que a criação de um grupo terapêutico, utilizando métodos como rodas de conversa, musicoterapia, arteterapia, meditação, yoga, aromoterapia, florais, reiki, terapia comunitária integrativa, dentre outras contribua para a reflexão pessoal, o desenvolvimento de estratégias de autocuidado e o aprimoramento de competências socioemocionais relevantes para a vida profissional. Neste sentido, o presente artigo tem como objetivo descrever a metodologia de implementação do grupo terapêutico com PICs e avaliar, por via de uma abordagem quantitativa (Inventário de Ansiedade de Beck - BAI) e qualitativa (relatos dos participantes), a viabilidade dessa intervenção no acolhimento, na gestão do estresse e na redução dos níveis de ansiedade dos estudantes universitários.

Metodologia

Delineamento do Estudo

Trata-se de um estudo de intervenção descritivo-exploratório que utiliza uma abordagem mista (*mixed-methods*), combinando métodos quantitativos e qualitativos. Este delineamento permite articular a mensuração objetiva de variáveis com a compreensão interpretativa das experiências dos participantes, conferindo maior profundidade e validade à investigação (Creswell, 2014). A componente mista é estruturada como um *design* sequencial explicativo (QUAN - QUAL), onde a análise dos dados quantitativos é complementada e aprofundada pelos achados qualitativos.

Contexto e Participantes

O estudo foi desenvolvido com base no projeto de extensão intitulado 'Grupo Terapêutico de Promoção da Saúde Mental dos Estudantes Universitários', vinculado à Universidade Federal Fluminense (UFF), Brasil. A intervenção, grupo terapêutico (GT), é realizada de forma presencial na Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da UFF, em Niterói (RJ), com encontros quinzenais, de 90 minutos de duração (18h às 19h30),



realizados após o horário de aulas. A população do estudo foi constituída por estudantes universitários de diferentes cursos de graduação e pós-graduação da UFF. Foi considerado participante efetivo do estudo o estudante que atingiu uma frequência mínima de 75% nas oficinas de intervenção e que concordou em participar da coleta de dados.

O GT foi planejado com limite máximo de oito vagas para garantir a otimização das trocas terapêuticas. O processo de recrutamento resultou na inclusão de seis estudantes universitárias (N=6) na pesquisa. O fluxo detalhado de participantes, desde as vagas abertas até a conclusão do estudo, está apresentado na Tabela 1 (Fluxograma), com 100% de adesão ao protocolo.

Tabela 1. Fluxograma do processo de recrutamento, inclusão e acompanhamento dos participantes do estudo de intervenção. O índice de 100% de adesão reflete a alta aceitabilidade do protocolo de intervenção.

Passo no Estudo	Detalhamento	N (Número)
Recrutamento	Vagas abertas para o Grupo Terapêutico/Pesquisa	N = 8
Inclusão no Estudo (Baseline)	Participantes inscritas e incluídas na coleta de dados (atenderam aos critérios de elegibilidade)	N = 6
Acompanhamento (5 meses de Intervenção)		
	Perda de Seguimento / Atrito	N = 0
Conclusão	Participantes que concluíram a intervenção (mínimo de 75% de frequência) e realizaram a coleta Pós-Intervenção	N = 6

Intervenção e Instrumentos de Coleta

Intervenção do Grupo Terapêutico: A intervenção do GT baseou-se em oficinas quinzenais que exploraram a saúde mental por meio da aplicação de Práticas PICs, dentre elas: Musicoterapia, Arteterapia, Meditação, Yoga, Aromoterapia, Florais, Reiki



e Terapia Comunitária Integrativa. Tais atividades constituíram o contexto para a coleta dos dados qualitativos (relatos e informações).

Instrumentos: A coleta de dados foi realizada em dois momentos (pré e pós-intervenção), utilizando os seguintes instrumentos:

- **Questionário Sociodemográfico:** Instrumento estruturado, desenvolvido especificamente para esta pesquisa, com o objetivo de traçar o perfil dos participantes. O questionário incluiu informações essenciais para a análise dos dados, como idade, sexo, curso realizado com o período em curso, estado civil e local de moradia.
- **Inventário de Ansiedade de Beck (BAI):** Escala de autorrelato, validada no Brasil (Beck, Steer & Garbin, 1988; Cunha, 2001), utilizada para mensurar a intensidade dos sintomas de ansiedade nos participantes (componente quantitativa principal). O BAI é uma escala de autorrelato composta por 21 itens, cotados numa escala tipo Likert de 4 pontos, que varia de 0 (nada) a 3 (gravemente). O escore total é obtido pela soma simples das respostas, podendo variar de 0 a 63, com escores mais elevados indicando maior severidade dos sintomas de ansiedade. Têm-se como escores totais (classificação da severidade): 0 a 10 – ansiedade mínima ou inexistente; 11 a 19 – ansiedade leve; 20 a 30 – ansiedade moderada; 31 a 64 – ansiedade grave (Beck et., 1988).
- **Questionário Semiestruturado:** Elaborado especificamente para este estudo, visando coletar qualitativamente os relatos, vivências e benefícios percebidos pelos estudantes em relação ao GT (componente qualitativa principal) (Minayo, 2010).

Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados ocorreu em duas etapas:

1. **Pré-Intervenção (Baseline):** Os instrumentos quantitativos (Sociodemográfico e BAI) foram enviados *online* via *Google Forms*, no formato de lista oculta, para os e-mails de inscrição no projeto. Os estudantes responderam aos instrumentos após a concordância em participar e o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) eletrônico.
2. **Pós-Intervenção:** Imediatamente após o encerramento do ciclo de intervenção, que correspondeu a um período de cinco meses de participação efetiva no grupo, os mesmos questionários do *baseline* foram reaplicados. Esta coleta imediata permitiu a comparação dos resultados e a avaliação do impacto preliminar da intervenção.
3. **Coleta Qualitativa:** O questionário semiestruturado foi aplicado exclusivamente ao final do período de acompanhamento, também em formato *online*, com o objetivo de aprofundar a experiência dos estudantes e os benefícios percebidos.



Análise de Dados

A análise de dados seguiu o protocolo da abordagem mista:

- **Análise Quantitativa:** Os dados do Questionário Sociodemográfico foram analisados por meio de estatística descritiva (frequência, média, desvio-padrão). Os resultados do BAI foram submetidos ao Teste de Wilcoxon para Amostras Emparelhadas, para avaliar as diferenças entre os momentos pré e pós-intervenção. Foi adotado o nível de significância estatística de $p < 0,05$.
- **Análise Qualitativa:** O material textual proveniente dos relatos dos participantes no questionário semiestruturado foi analisado por meio da Análise Temática (Braun & Clarke, 2006), buscando identificar padrões, temas recorrentes e categorias de significado relacionadas às estratégias de enfrentamento do estresse acadêmico ao bem-estar emocional após a participação no grupo.

Aspetos Éticos

Este estudo, assim como o projeto de extensão que lhe serve de base, foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Medicina da UFF, seguindo os preceitos éticos da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012), e aprovado sob o número do parecer 7.609.606. A participação foi voluntária, mediante aceite do TCLE, que garantiu o anonimato, a confidencialidade e a possibilidade de desistência a qualquer momento. Adicionalmente, foi solicitado o aceite do Termo de Concessão de Uso de Imagem e Voz (TCUI), para garantir o consentimento na utilização de eventuais registros não textuais. As informações coletadas visam gerar conhecimento sobre o uso de grupos terapêuticos na promoção da saúde mental universitária.

Resultados

O presente estudo misto visa descrever a metodologia do Grupo Terapêutico e avaliar a sua viabilidade. A análise dos dados quantitativos e qualitativos evidencia o impacto positivo da intervenção na redução da ansiedade e na promoção do bem-estar.

Caracterização Sociodemográfica da Amostra

A amostra do estudo de intervenção foi composta por seis estudantes universitárias ($N=6$), sendo 100% do gênero feminino. A idade média das participantes foi de 22 anos ($DP = 1,26$), com idades compreendidas entre 21 e 24 anos. O baixo valor de desvio padrão reflete a alta homogeneidade do grupo em relação à idade. Em termos acadêmicos, todas as participantes eram estudantes de Graduação em cursos da área da saúde (Enfermagem e Nutrição). Em relação à autodeclaração de cor/raça, a maioria



identificou-se como parda ou preta, representando 66,7% da amostra e refletindo a diversidade da população universitária.

Avaliação Quantitativa da Ansiedade (BAI)

A avaliação quantitativa, realizada pelo BAI, demonstrou uma redução expressiva nos níveis de ansiedade após cinco meses de participação no grupo terapêutico.

Entre os seis participantes avaliados em 2024, cinco apresentaram diminuição nos escores de ansiedade, variando de reduções leves a reduções altamente significativas. A média do grupo reduziu de 27,8 (Ansiedade Moderada) no momento pré-intervenção, para 11,9 (Ansiedade Leve) no pós-intervenção, o que representa uma redução média de 15,9 pontos.

A Tabela 2 detalha os escores individuais, destacando casos de grande progresso, como a redução de 42 para 4 pontos (E5) e de 27 para 3 pontos (E4). Um único participante (E6) apresentou um discreto aumento no escore (de 28 para 31), o que sugere a influência de fatores externos individuais que devem ser considerados.

Tabela 2: Escore do Inventário de Ansiedade de Beck dos participantes do Grupo Terapêutico antes e depois da intervenção (Niterói, 2024).

Participantes	BAI (Pré-Intervenção)	BAI (Pós-Intervenção)	Variação (Redução / Aumento)	Classificação Pré-Intervenção
E1	13	5	↓ 8	Ansiedade Leve
E2	29	22	↓ 7	Ansiedade Moderada
E3	26	6	↓ 20	Ansiedade Moderada
E4	27	3	↓ 24	Ansiedade Moderada
E5	42	4	↓ 38	Ansiedade Grave
E6	28	31	↑ 3	Ansiedade Moderada



Média do Grupo	27,8	11,9	↓ 15,9	Ansiedade Moderada
-----------------------	-------------	-------------	---------------	---------------------------

A comparação dos escores médios do BAI entre os momentos pré e pós-intervenção demonstrou uma redução estatisticamente significativa ($p = 0,031$ no Teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas), confirmando a viabilidade quantitativa da intervenção na redução dos sintomas de ansiedade.

Análise Qualitativa: A Experiência e o Impacto das PICs

Os relatos qualitativos aprofundam e contextualizam o significado da redução quantitativa da ansiedade. A análise temática identificou categorias centrais que se alinham com os objetivos de acolhimento, gestão do estresse e bem-estar.

Acolhimento e Suporte Emocional

Os estudantes descreveram o GT como um refúgio e um ponto de suporte emocional essencial face à pressão académica. A estrutura de roda de conversa e o ambiente de acolhimento foram valorizados como promotores de bem-estar.

"Eu estou adorando participar do projeto porque está sendo um momento onde eu respiro em meio a toda loucura da rotina da faculdade [...]" (E1)

"A ansiedade bate na porta diversas vezes e ter um projeto que me ajudava a cuidar mais da minha saúde mental foi extremamente importante." (E4)

Contribuição das PICs e Gestão do Estresse

Os participantes destacaram a relevância das atividades de Práticas Integrativas e Complementares incluídas nas oficinas (Aromaterapia, Musicoterapia, Arteterapia, Yoga, Meditação, Reiki, Oficina com Florais e Terapia Comunitária Integrativa). Estas práticas foram fundamentais para a gestão do estresse, proporcionando momentos de reflexão pessoal, autocuidado e facilitando o aumento da consciência emocional.

"A oficina de Musicoterapia e a Arteterapia foram um divisor de águas. Eu nunca imaginei que seria capaz de fazer arte, ficar tão linda e isso ser terapêutico. Amei!!!! Sobre o dia da música foi



incrível, nunca me diverti tanto. Foi uma forma de colocar para fora a pressão da faculdade sem precisar falar e sim cantando." (E4)

"No início eu só queria um espaço para desabafar e diminuir a pressão da faculdade, mas participando do grupo terapêutico o que me surpreendeu foi o Reiki. Parece bobagem, mas a sensação de calma que eu tive e a paz mental foram instantâneas. E gostei muito dos florais também, pedi até indicação para continuar usando em casa. Ah!! A terapia comunitária integrativa também me surpreendeu bastante, não conhecia e gostei muito desse dia" (E5)

"Eu achei que as práticas de relaxamento e meditação fossem difíceis, mas foram as que mais me trouxeram foco. Saí da oficina de Yoga tão bem que até me inscrevi para participar do projeto de Yoga na UFF. É a primeira vez que sinto que tenho uma ferramenta real, simples e barata contra o estresse." (E6)

Além da redução da ansiedade, os relatos apontam benefícios como o aumento da autoexpressão e o fortalecimento das habilidades de enfrentamento dos desafios acadêmicos.

Socialização e Integração

A natureza intercurso do GT foi um aspeto positivo, incentivando a socialização e a troca de experiências entre estudantes de diferentes áreas de estudo, reforçando a dimensão social do bem-estar.

"É uma forma muito boa de interagirmos com outras pessoas da faculdade, conversarmos sobre questões que nos afligem e entendê-las." (E2)

"Fui capaz de socializar e conhecer pessoas de outro curso (enfermagem) que são maravilhosas e incentivaram trocas, sempre saio mais feliz e reflexiva das atividades." (E3)



Síntese dos Resultados

Em suma, o *design* misto demonstrou que o grupo terapêutico constitui uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental universitária, ao associar a redução quantitativa e estatisticamente significativa dos sintomas de ansiedade (BAI) com os relatos qualitativos de acolhimento, melhoria na gestão do estresse e desenvolvimento de estratégias de autocuidado.

Discussão

A saúde mental no contexto acadêmico permanece como um desafio urgente e multifacetado. Observou-se que os estudantes universitários constituem um grupo particularmente vulnerável à ansiedade, depressão e sofrimento psicológico, especialmente diante das demandas da formação superior. Neste sentido, torna-se indispensável reconhecer que a promoção do bem-estar não se restringe à ausência de adoecimento, mas envolve suporte, acolhimento e desenvolvimento de habilidades emocionais, em consonância com a perspectiva integral de saúde defendida pela OMS.

Eficácia das PICS na redução significativa da ansiedade

Os achados do estudo corroboram com a literatura recente sobre a eficácia das PICS na redução de sintomas de ansiedade e na promoção da saúde mental, bem como com a redução dos escores de ansiedade dos estudantes. Uma meta-análise abrangente demonstrou que a aromaterapia, por exemplo, tanto pela inalação quanto por massagem, promoveu a diminuição significativa da ansiedade em diferentes condições clínicas. Evidencia-se, inclusive, que o óleo essencial de lavanda se destacou na redução significativa da ansiedade, até mesmo demonstrando efeito ansiolítico significativo em pacientes com doenças graves (Li et al, 2022; Yoo & Park, 2023).

Outras práticas, como atenção plena e terapias expressivas também emergem como intervenções com potencial para promoção da saúde e de apoio. A terapia visual (*Visual Art Therapy*) apresentou um efeito significativo na redução de sintomas de ansiedade em adultos, a partir de uma meta-análise com 35 ensaios clínicos randomizados (Huang et al, 2025). De forma similar, evidências apontam que a musicoterapia também pode funcionar como estratégia eficaz para ansiedade. Em outra meta-análise, pesquisadores sintetizaram 51 estudos que demonstram o efeito global de magnitude média na redução de sintomas ansiosos. Além dos desfechos para ansiedade, a musicoterapia tem mostrado melhoria na resiliência emocional e bem-estar geral, conforme estudo com intervenção de 8 semanas e 256 participantes (de Witte et al., 2025). Fatores como resiliência e bem-estar são cruciais para a saúde mental de estudantes no contexto universitário, e na capacidade para o enfrentamento do estresse e das demandas cotidianas.



Achados recentes sobre a eficácia da meditação e do yoga na promoção da saúde mental de estudantes universitários, inclusive em formato online, reforçam o potencial destas práticas na vida académica (Cortez, 2025)

A terapia comunitária integrativa tem se destacado como uma tecnologia leve de cuidado coletivo, oferecendo espaço de acolhimento, escuta e partilha, promovendo autonomia, empoderamento e autocuidado. Em diversos contextos, como na atenção primária, comunidades vulneráveis, escolas e instituições de ensino superior, sua aplicação se mostrou promissora para responder demandas de sofrimento, ansiedade e conflitos familiares ou sociais (Garcia, 2020). Na experiência com universitários, favoreceu na formação de vínculos comunitários, promoção do autocuidado e melhoria da saúde (Otaviano et al., 2020).

Contudo, é importante reforçar e reconhecer limitações, apesar de achados promissores. Na utilização da aromaterapia, por exemplo, há a necessidade de delineamentos rigorosos, randomizados, com grupo controle e, se possível em contextos similares ao universitário, bem como a ampliação de pesquisas com terapia comunitária e com as demais abordagens de práticas integrativas e complementares para maiores sustentações.

Percebe-se no cotidiano e pelo relato dos participantes que a utilização das PICS tem sido bem recebida, incentivada e divulgada entre os académicos com um retorno positivo, não somente para os estudantes, mas para os professores que os acompanham durante os grupos. Por esta razão, este estudo incentiva a construção de políticas institucionais em saúde mental, e o debruçar da academia na investigação robusta sobre o uso das práticas, inclusive para melhores indicações de utilização e de estratégias.

Este alinhamento com a promoção da saúde em larga escala é crucial, uma vez que a literatura da Enfermagem tem defendido que a saúde mental não deve ser vista isoladamente, mas como uma componente intrínseca de todas as decisões políticas e institucionais. Esta perspectiva, sublinha que o bem-estar mental de uma população está organicamente ligado às estruturas do ambiente físico e psicossocial e deve ser parte integrante do desenvolvimento comunitário (Gomes, Cortez, & Dutra, 2020). A replicação de iniciativas como a do GT na UFF demonstra a importância de traduzir esta política para o nível institucional, garantindo que a academia seja um espaço promotor de saúde. Ao intervir nos determinantes sociais e ambientais do estresse académico — como a falta de coesão social e de mecanismos de *coping* — o grupo terapêutico atua como um modelo de baixo custo, replicável, e que materializa esta política de bem-estar.

Grupos terapêuticos como estratégia de acolhimento para o estudante

A ansiedade é reconhecida como a principal psicopatologia da contemporaneidade, sendo alimentada por um estilo de vida acelerado, competitivo e de alta demanda de desempenho (Silveira, 2017). Essa saturação de estímulos e a pressão pelo ideal de autoimagem e consumo criam um terreno fértil para o comprometimento psicológico



em indivíduos vulneráveis. No contexto universitário, tais pressões são intensificadas pelo estresse acadêmico inerente à transição, à carga curricular e à exigência de sucesso, resultando em reações que incluem depressão, insônia e déficits cognitivos, como a dificuldade de concentração. Diante deste panorama, que afeta diretamente a permanência e o bem-estar estudantil, a intervenção eficaz deve ir além do tratamento sintomático. Torna-se imperativa a criação de espaços acolhedores e multissaberes dentro da academia, que atuem como dispositivos de promoção da saúde mental e não apenas de cuidado reativo. A metodologia do Grupo Terapêutico (GT), ao integrar saberes da saúde, arte e ciência através das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), justifica-se como uma resposta holística a essa complexidade.

Os grupos terapêuticos têm se consolidado como uma estratégia eficiente de acolhimento no contexto universitário, oferecendo um espaço seguro para que os estudantes compartilhem experiências, desenvolvam habilidades de enfrentamento e fortaleçam a consciência emocional. Essa abordagem coletiva permite que os participantes percebam que não estão sozinhos em suas dificuldades, promovendo senso de pertencimento e suporte social (Castro, 2016).

A integração das PICS dentro do grupo terapêutico potencializa seus efeitos. Estudos indicam que intervenções como *mindfulness*, meditação, yoga, arteterapia, musicoterapia, entre outros, podem reduzir significativamente sintomas de ansiedade e estresse, melhor a autorregulação emocional e favorecer o bem-estar psicológico dos estudantes. O GT, inclusive *online*, podem ser efetivos na redução da ansiedade, e o formato em grupo promove benefícios adicionais, como apoio social (Reangsing et al., 2023; Vivenzio et al., 2022).

Assim, grupos terapêuticos que incorporam estas práticas, funcionam como espaço de escuta, mas também como estratégia ativa de promoção da saúde mental, estimulando processos de autocuidado, resiliência e reflexão emocional. Estes grupos podem ser considerados intervenções de baixo custo, replicáveis e adaptáveis a diferentes contextos (Garcia, 2020), como no universitário.

A diversidade das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) — nomeadamente arteterapia, musicoterapia, Terapia Comunitária Integrativa e Reiki — demonstrou ser um facilitador robusto para a expressão não-verbal e a instilação de esperança na amostra. As oficinas funcionaram como catalisadores para a expressão criativa (ex.: criação de bonecos e mandalas), promovendo o aumento da autoeficácia ao desafiar crenças limitantes sobre a capacidade de realização dos estudantes. Além da dimensão individual, a configuração do Grupo Terapêutico fomentou a socialização e a criação de uma coerência grupal essencial, permitindo aos estudantes interagir e estabelecer vínculos interpessoais significativos com pares, independentemente de seus cursos de origem.

Estes achados corroboram a literatura que define os fatores terapêuticos de grupo como o principal motor de mudança. Conforme postulado por Yalom e Leszcz (2005), elementos como a coerência grupal, o altruísmo, a universalidade e o aprendizado



interpessoal são cruciais para a mudança comportamental. O suporte recebido dos profissionais, descrito pelos participantes como acolhimento e respeito, reforça o papel da relação terapêutica na validação das experiências e na criação de um ambiente seguro, permitindo que os estudantes trabalhassem suas vulnerabilidades e fortalecessem as estratégias de enfrentamento do estresse *acadêmico*.

Finalmente, a adoção de um estudo misto fortaleceu os resultados dessa pesquisa, pois trouxe efetividade em termos mensuráveis, mas também contextualizou o efeito cotidiano e a vivência dos participantes, oferecendo uma visão mais integrada dos benefícios.

Limitações do estudo

Uma limitação central deste estudo reside na natureza composta da intervenção avaliada. O protocolo, concebido como um pacote integrado de práticas integrativas complementares aplicado em oficinas quinzenais, apresentou-se como uma intervenção multimodal. Embora esta abordagem holística seja fundamental para o apelo e a elevada adesão observada, ela impõe uma restrição metodológica significativa à interpretação dos resultados.

A aplicação simultânea e inter-relacionada de técnicas distintas, como arteterapia, musicoterapia, meditação, entre outras, torna impossível discernir os efeitos individuais de cada componente. Consequentemente, não é factível identificar com precisão quais são os "elementos ativos" ou mecanismos específicos responsáveis pelas melhorias observadas nos desfechos. O impacto positivo mensurado é, portanto, inerentemente atribuído à intervenção como um todo, e não a uma modalidade terapêutica isolada.

Embora o desenho adotado seja apropriado para avaliar a viabilidade prática da intervenção em seu formato realista de aplicação, esta limitação restringe a capacidade de fazer inferências causais precisas sobre a contribuição de cada técnica. Futuras pesquisas com desenhos experimentais mais controlados ou que comparem grupos submetidos a modalidades únicas, são necessárias para elucidar os componentes essenciais do protocolo e otimizar sua estrutura.

Conclusão

Os resultados obtidos nesta pesquisa com *design* misto demonstram que os objetivos propostos foram alcançados. O grupo terapêutico, ao integrar as PICs em ambiente universitário, configurou-se como uma intervenção eficaz, de baixo custo e acessível, que contribuiu significativamente para a redução dos níveis de ansiedade entre os participantes. A intervenção alcançou seus objetivos, evidenciando uma redução de ansiedade estatisticamente significativa ($p = 0,031$), movendo a classificação do grupo



de Ansiedade Moderada para Leve. Além disso, sob a perspectiva qualitativa, foi possível evidenciar que a estratégia proporcionou acolhimento necessário para a gestão do estresse, colaborou na socialização e facilitou o desenvolvimento de estratégias de autocuidado e de consciência emocional, aspectos cruciais para a resiliência acadêmica.

Os achados indicam que intervenções acessíveis e replicáveis, como grupos terapêuticos e/ou estratégias coletivas de cuidado, apresentam potencial para reduzir sintomas de sofrimento e fortalecer recursos internos de enfrentamento. Ainda que efeitos moderados ou variáveis possam ocorrer, a experiência coletiva se mostrou capaz de favorecer o diálogo, a identificação mútua com os contratempos acadêmicos e a construção de redes de apoio, que são elementos apontados na literatura como fatores protetivos de saúde mental.

As implicações deste trabalho para o campo da Enfermagem são notáveis. Historicamente, o enfermeiro tem um papel central na atenção primária e na saúde mental, e este estudo valida o seu protagonismo na condução de tecnologias leves de cuidado, como as PICs e os grupos terapêuticos. A intervenção reforça a competência do enfermeiro em Saúde Mental Coletiva para coordenar programas de extensão e estratégias de baixo custo, que atuam na prevenção e na promoção do bem-estar, sobretudo em populações vulneráveis como os discentes da área da Saúde. O modelo apresentado alinha-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 (Saúde e Bem-Estar) e 4 (Educação de Qualidade), garantindo suporte emocional e condições para a permanência estudantil.

Sugere-se que futuras investigações de cunho longitudinal e com amostras maiores explorem a sustentabilidade dos benefícios a longo prazo, contribuindo para a incorporação definitiva destes grupos terapêuticos nas políticas institucionais de cuidado ao estudante universitário. Além disso, recomenda-se que a realização de estudos com delineamento metodológico do tipo caso-controle, o que permitiria estabelecer relações de causalidade mais robustas e generalizar os achados com maior segurança.

Conclui-se que o grupo terapêutico e a implementação de PICs se apresentam como alternativas promissoras para a promoção da saúde mental no contexto universitário. Recomenda-se que estudos futuros investiguem a aplicação em maior escala, bem como delineamentos longitudinais, a fim de avaliar seus efeitos sustentados ao longo do tempo e ampliar evidências sobre sua efetividade. Recomenda-se ainda que as instituições de ensino superior incorporem práticas permanentes de promoção do bem-estar em suas políticas institucionais, superando ações pontuais e centradas apenas na patologização.



Referências Bibliográficas

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Barnett, P., Arundell, L. L., Saunders, R., Matthews, H., & Pilling, S. (2021). The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 280(Pt A), 381–406. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.060>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77–100
- Brasil. Conselho Nacional de Saúde. (2012). *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012: Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. Diário Oficial da União, Seção 1, p. 59. <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101
- Castro, V. R. (2016). Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: Estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*, 9(1), 380–401
- Costa, M., e Moreira, Y. (2016). Saúde mental no contexto universitário (pp. 73–79). In M. N. Beccari & C. C. Machado (Eds.), *Seminários sobre ensino de design (Blucher Design Proceeding, 2(10))*. Blucher. <https://doi.org/10.5151/despro-sed2016-009>
- Cortez, E. A., Ribeiro, F. R. M., Santos, N. C., Almeida, Y. S., Gomes, D. M., & Silva, M. O. M. (2025). Meditação on-line para estudantes universitários: Retratos de uma estratégia de promoção à saúde mental. *Revista Pró-Universus*, 16(1), 199–204.
- Creswell, J. W. (2014). *Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: Escolhendo entre cinco abordagens*. Porto Alegre, RS: Penso
- Cunha, J. A. (2001). *Manual da versão em português das escalas Beck*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo de Witte, M., Aalbers, S., Vink, A., Friederichs, S., Knapen, A., Pelgrim, T., Lampit, A., Baker, F. A., & van Hooren, S. (2025). Music therapy for the treatment of anxiety: a systematic review with multilevel meta-analyses. *EClinicalMedicine*, 84, 103293. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103293>



Ferreira, M. S., Cortez, E. A., Silva, J. L. L., & Ferreira, M. J. (2016). Avaliação da saúde mental positiva dos discentes de enfermagem. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 4, 57–62.

Garcia, M. da G. A. (2020). Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de apoio à atenção primária à saúde. *Temas Em Educação E Saúde*, 16(esp.1), 446–461. <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14099>

Gomes, J. C. R., Cortez, E. A., & Dutra, V. F. D. (2020). Saúde Mental em todas as políticas: Oito exemplos de como fazer. In *Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções* (Vol. 1, pp. 49–56). Lidel.

Huang, W., Luan, T., Li, L., Zhang, A., Mu, Y., Sun, Y., Huang, K., Qin, R., Liu, W., & Guo, H. (2025). The Effects of Visual Art Therapy on Improving Anxiety Symptoms in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 32(5), 1197–1210. <https://doi.org/10.1111/jpm.70003>

Li, D., Li, Y., Bai, X., Wang, M., Yan, J., & Cao, Y. (2022). The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in public health*, 10, 853056. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.853056>

Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>

Marakshina, T. A., Ismatullina, V. I., & Lobaskova, L. D. (2024). Stress and coping strategies among students: Review. *Clinical Psychology and Special Education*, 13(2). <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>

Minayo, M. C. S. (2010). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (12ª ed., p. 407). São Paulo, SP: Hucitec.

Otaviano, D., Otaviano, J. V., Otaviano, J., & Oliveira, N. (2020). Terapia Comunitária Integrativa: uma prática mobilizadora de autocuidado e educação emocional e saúde integral para estudantes do curso de medicina. *Temas Em Educação E Saúde*, 16(esp.1), 422–431. <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14321>

Reangsing, C., Moonpanane, K., Pitchalard, K., Kodyee, S., Seethikaew, N., & Oerther, S. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on psychological outcomes in college and university students during COVID-19 pandemics: A systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 79(9), 2023–2039. <https://doi.org/10.1002/jclp.23526>

Santos, M. K. L., Paião, A. V., Rufino, T. A. T., Aragão, Y. M., Silva, C. S. da, e Antúnez, A. E. A. (2025). Eficácia de intervenções para depressão em estudantes universitários: Uma revisão sistemática. *Psicologia: Teoria e Prática*, 27(1), 1–22. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPCP16696.pt>



Silveira, N. E. (2017). *Reconstruindo emoções pelo espírito Nise da Silveira*. (I. C. Noronha, Psicograf.) Intelítera Editora.

Vivenzio, R. A., Amorim, A. E. R., Sousa, J. M., & Farinha, M. G. (2022). *Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia*. *Revista de Psicologia*, 13(2), 71-79. <https://doi.org/10.36517/revpsiufc.13.2.2022.5>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

Yoo, O., & Park, S.-A. (2023). Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. *Healthcare*, 11(22), 2978. <https://doi.org/10.3390/healthcare11222978>