

# TÉCNICAS PSICOLÓGICAS NO MANEJO DA ANSIEDADE: REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

*PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES IN MANAGING ANXIETY: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Isabella Kananda Maciel de MOURA<sup>1</sup>  
Regina Raquel Soto ROCHA<sup>1</sup>  
Suellen VILALVA<sup>2</sup>  
Paula Maria Ferreira de FARIA<sup>3</sup>  
Adriano Luís Alves WATANABE<sup>4</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Na atualidade, os elevados níveis de ansiedade constituem uma parte significativa dos casos atendidos em saúde pública, e nem sempre os limites entre ansiedade típica e patológica são claros, o que frequentemente pode gerar a banalização dos aspectos de saúde mental. **Objetivo:** Este artigo objetiva identificar e sistematizar técnicas psicológicas de manejo da ansiedade retratadas na literatura brasileira, no período de 2018 a 2023. **Materiais e Métodos:** Foi elaborado e aplicado de um protocolo sistematizado de seleção de artigos nas bases de dados BVS e CAPES. **Resultados e Discussão:** foram encontrados 14 artigos, os quais foram analisados na íntegra e retratam o uso de diversas técnicas e estratégias, dentre elas, psicoeducação, dessensibilização sistemática, auriculoterapia, Terapia de Relaxamento com Imagem Guiada (TIG), Entrevista Motivacional (EM), Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), etc. **Considerações Finais:** Embora este estudo venha a contribuir com a lacuna existente acerca das técnicas e estratégias voltadas para o manejo da ansiedade, descrevendo possibilidades de ação aos profissionais, não necessariamente há um consenso científico sobre o uso dessas técnicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade, psicologia, técnicas psicológicas.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently, high levels of anxiety constitute a significant part of cases treated in public health, and the boundaries between typical and pathological anxiety are not always clear, which can often lead to the vulgarization of mental health aspects. **Materials and Methods:** Was developed a systematized article selection protocol which was applied in the BVS and CAPES databases. **Results and Discussion:** Were founded 14 articles, which were analyzed in full and portray the use of various techniques and strategies, among them, psychoeducation, systematic desensitization, auriculotherapy, The Guided Image Relaxation Therapy (TIG), Motivational Interviewing (MI), Cognitive Behavioral Therapy (CBT) The acceptance and commitment therapy (ACT), etc. **Final Remarks:** Although this study contributes to the existing gap regarding techniques and strategies aimed at managing anxiety, describing possibilities for action for professionals, there is not necessarily a scientific consensus on the use of these techniques.

**KEYWORDS:** Anxiety, psychology, psychological techniques.

## 1. INTRODUÇÃO

A Psicologia tem seu envolvimento nas práticas de cuidar no manejo do adoecimento psíquico dos indivíduos. A Psicologia da Saúde, como ramo de domínio da Psicologia, oferece contribuições para a compreensão do processo da saúde e doença<sup>1</sup>. E embora, possa parecer um fenômeno

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Psicologia da Faculdade Herrero – Curitiba-PR.

<sup>2</sup>Mestra em Educação, Psicóloga e Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Herrero – Curitiba-PR. E-mail para correspondência: [suellen.vila@gmail.com](mailto:suellen.vila@gmail.com)

<sup>3</sup>Pós Doutoranda em Tecnologia e Sociedade, Doutora em Educação, Psicóloga, Pedagoga e Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade Herrero – Curitiba-PR.

<sup>4</sup>Mestre em Psicologia Forense, Psicólogo, Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Herrero – Curitiba-PR.

contemporâneo, a ansiedade figura enquanto conjunto de sentimentos de medo e perturbações com registros no Período Arcaico<sup>2</sup>.

Na atualidade, os elevados níveis de ansiedade constituem uma parte significativa dos casos atendidos em saúde pública, e nem sempre os limites entre ansiedade típica e patológica são claros, o que frequentemente pode gerar a banalização dos aspectos de saúde mental. A ansiedade é definida como uma manifestação fisiológica natural do organismo humano, caracterizada pelo sentimento de medo, apreensão, ideia de perigo ou de alguma coisa desconhecida, que provoca no indivíduo um estado de apreensão e alerta que evolutivamente tem uma função de sobrevivência, uma vez que sinaliza sobre possíveis perigos e demanda uma tomada de decisão frente a alguma ameaça, além de ter respostas fisiológicas tais como sudorese, aceleração do ritmo cardíaco, sensação de falta de ar, náuseas, entre outros<sup>2-5</sup>.

Quando há a prevalência exagerada do medo e da ansiedade, eles são vistos como patológicos. Uma maneira eficaz de diferenciar a ansiedade natural da ansiedade patológica é analisar o excesso e a persistência com que os episódios ocorrem, extrapolando os períodos apropriados ao desenvolvimento e se estão relacionados com algum estímulo específico<sup>2-5</sup>.

De acordo com o Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais – 5ª edição revisada, publicada em 2023 a ansiedade difere do medo ou ansiedade transitórios, muitas vezes induzidos pelo estresse<sup>6</sup>. No caso da ansiedade patológica, existem particularidades que irão originar a titulação de diferentes tipos de Transtornos de Ansiedade, categorizados de acordo com critérios específicos. Dentre estes estão: Transtorno de Ansiedade de Separação, que está relacionado ao apego a figuras importantes; Mutismo Seletivo, caracterizado pela incapacidade de falar em certos ambientes, como, por exemplo, escola, trabalho, entre outras; Fobia específica, que se dá por medo ou ansiedade de um determinado objeto ou situação; Transtorno de Ansiedade Social que se caracteriza pelo medo desproporcional do indivíduo das interações sociais; Transtorno de Pânico, caracterizado por situações onde o indivíduo é tomado, por um curto período de tempo, por um medo excessivo em determinadas situações, apresentando hiperventilação, sudorese, taquicardia, náuseas, entre outros<sup>6</sup>.

Vale ressaltar que, o ataque de pânico é uma comorbidade que pode estar associado a outros transtornos, por exemplo, ao transtorno de ansiedade; transtorno depressivo, estresse pós-traumático e transtorno por uso de substâncias; Agorafobia, onde há medo de permanecer em ambientes, sejam abertos ou fechados; usar o transporte público; sair de casa sozinho; Transtorno de Ansiedade Generalizada, onde o indivíduo apresenta inquietação, tensão muscular, insônia, entre outros; Transtorno de Ansiedade Induzido por substâncias/medicamentos, que se classifica tanto pela intoxicação quanto pela abstinência, seja de medicamentos como também por drogas ilícitas<sup>6,7</sup>.

Um dos transtornos que apresenta maior prevalência e, assim, mais recursos para estudos é o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o qual é definido por um sintoma ansioso contínuo, caracterizado por variações de humor e permanência de pensamentos negativos constantes, ocasionando uma série de prejuízos funcionais aos indivíduos<sup>6,7</sup>.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), indicam que o Brasil é o país que lidera o número de pessoas com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade, seguido pelos países Paraguai, Noruega, Nova Zelândia e Austrália. Estima-se que 9,3% dos brasileiros possuam ansiedade patológica, contudo, esses dados não são equivalentes ao número de pessoas que de fato procuram ajuda profissional para o enfrentamento do transtorno, seja por falta de informação ou de recursos. Um fator agravante para que o Brasil assumisse a liderança no ranking mundial da ansiedade foi a Pandemia por COVID-19, a qual além de perdas irreparáveis, quer emocionais ou econômicas, restringiu o acesso aos serviços de saúde, retardando diagnósticos e a aplicação de protocolos de tratamento<sup>8</sup>.

E é em relação aos dados alarmantes sobre os níveis excessivos de ansiedade, bem como de Transtornos de Ansiedade, que se faz necessário que o profissional da área da saúde, sobretudo, o Psicólogo, tenha domínio de diferentes, técnicas e recursos para manejar quadros de ansiedade de

forma segura e eficaz. Assim, este artigo propõe identificar, descrever e sistematizar técnicas e estratégias de manejo da ansiedade retratadas na literatura brasileira nos últimos 05 anos.

## 2. MATERIAIS E MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão sistemática da literatura, que assume caráter exploratório e descritivo acerca de técnicas psicológicas no manejo da ansiedade. O objetivo com a utilização de métodos sistemáticos é identificar sistematicamente os documentos publicados, extraindo e sintetizando os resultados<sup>8</sup>. Assim, este estudo teve a seguinte questão norteadora: Quais são as técnicas e estratégias para o manejo da ansiedade retratados na literatura nos últimos 05 anos (período de 2018 a 2023).

A análise dos dados utilizou como referencial a Análise de Conteúdo de Bardin, estruturada em três fases: 1) Pré-análise; 2) Exploração do material; 3) Tratamento dos resultados e interpretação<sup>9,10</sup>.

### 2.1 PROCEDIMENTOS DE BUSCA E DE SELEÇÃO

Inicialmente, os descritores, *ansiedade AND técnicas de manejo*, e, *ansiedade AND tratamento psicológico* foram submetidos a consulta no Thesaurus da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)<sup>11</sup> e Thesaurus Brasileiro da Educação (INEP)<sup>12</sup>. Desta combinação não resultaram pesquisas específicas. No entanto, quando utilizado apenas o termo *ansiedade*, o Thesaurus da Biblioteca Virtual em Saúde (<https://shorturl.at/oxFW1>), foi associado a pesquisas nas áreas de Psiquiatria e Psicologia. Já o Thesaurus Brasileiro da Educação – INEP, associou o termo a Psicologia e Educação.

A etapa seguinte, nomeada como 1ª fase de busca, consistiu no levantamento bibliográfico geral nas bases de dados, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Periódicos CAPES (CAPES), nas quais foram inseridos os descritores já mencionados. Tais bases de dados foram escolhidas pela quantidade e qualidade de conteúdo. O resultado geral, dessa 1ª fase de busca, sem o estabelecimento de nenhum critério, na data de 30 de agosto de 2023, foi de 4.409 documentos. Sendo que os descritores *ansiedade AND técnicas de manejo* resultaram em 2.441 artigos provenientes da BVS e 144 da CAPES, já os descritores *ansiedade AND tratamento psicológico* resultaram em 1.471 artigos da BVS e 353 da CAPES.

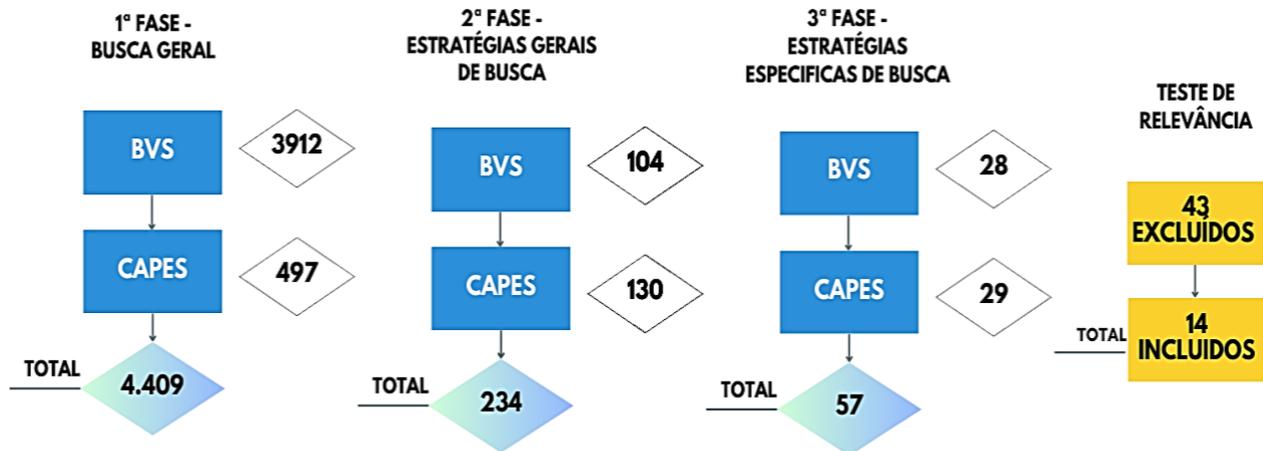
Na 2ª fase de busca, para ambas as bases (BVS e CAPES), foram estabelecidas as seguintes estratégias: (1) Inserção dos descritores em letras minúsculas e em língua portuguesa, e com o operador booleano AND; (2) Seleção de materiais publicados nos últimos 05 anos. Nessa etapa, foram encontrados 234 artigos, sendo 104 artigos da BVS (*ansiedade AND técnicas de manejo* = 37/*ansiedade AND tratamento psicológico* = 67) e 130 artigos da CAPES (*ansiedade AND técnicas de manejo* = 23/*ansiedade AND tratamento psicológico* = 107).

Na 3ª fase de busca, os critérios estabelecidos se diferenciam. Na base de dados BVS, foram utilizados: (1) Texto completo: disponível; (2) Assunto principal: Ansiedade e Transtorno de Ansiedade. Na base de dados CAPES, foram utilizados: (1) Tipo de recurso: artigo; (2) Assunto: *Psychology*. Todos os filtros mencionados foram selecionados simultaneamente em cada uma das bases de dados. Resultando assim em 57 artigos, sendo 28 da base BVS (*ansiedade AND técnicas de manejo* = 9/*ansiedade AND tratamento psicológico* = 19) e 29 da base de dados CAPES (*ansiedade AND técnicas de manejo* = 23/*ansiedade AND tratamento psicológico* = 6).

Após terem sido identificados 57 artigos para análise, estes foram submetidos ao teste de relevância, adaptado de Azevedo<sup>13</sup>, incluindo apenas aqueles que obtivessem respostas afirmativas aos seguintes questionamentos: 1) O artigo em questão traz um resumo completo? 2) O artigo possui um objetivo claramente definido? 3) Trata-se de um estudo de natureza empírica? 4) Descreve técnicas e/ou estratégias destinadas ao manejo da ansiedade na perspectiva psicológica?

Dos 57 artigos selecionados e submetidos ao teste de relevância, 43 foram excluídos por não se encaixarem nos critérios preestabelecidos, restando 14 para análise integral de dados. A seguir a síntese dos procedimentos de busca e seleção e seus resultados numéricos.

**Figura 1.** Síntese dos resultados de acordo com cada fase de busca e seleção.



Fonte: Autores, 2023.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 14 artigos analisados, os quais resultaram do processo final de busca, seleção e análise, foram publicados nos periódicos: Revista Brasileira de Enfermagem - REBEn (n=1); Revista da Escola de Enfermagem da USP (n=1); Revista Latino-Americana de Enfermagem (n=2); Revista Eletrônica de Enfermagem (n=1); Revista Odontológica do Brasil Central (n=1); Revista Prâksis (n=1); Revista da Faculdade de Odontologia Universidade de Passo Fundo (n=1); Revista Conexão UEPG (n=1); *Investigación y Educación en Enfermería* (n=1); *Revista Ene de Enfermería* (n=1); *Revista de la Sociedad Española del Dolor* (n=1); Psicologia: Ciência e Produção (n=1); Revista Ciências Psicológicas (n=1).

Já em relação às áreas de estudos, os artigos se distribuíram nas seguintes áreas: Enfermagem (n=7), Saúde em geral (n=1), Odontologia (n=2), Psicologia (n=2) e Estudos culturais (n=2). Verificou-se o predomínio das áreas de Enfermagem, seguida pela Saúde Geral e Odontologia. Quanto à proporcionalidade dos tipos específicos de estudo, foram encontrados 3 relatos de experiência, 6 estudos experimentais, 3 estudos clínicos randomizados e 2 estudos de caso.

Quanto à população alvo dos estudos, a caracterização geral indica: crianças, adolescentes e adultos, devidamente caracterizados de forma específica nos estudos, conforme se apresenta na tabela 1.

**Tabela 1.** Síntese dos resultados dos artigos selecionados

| Cód. Art.       | Título   | Origem         | Tipo do estudo        | Objetivo  | Caracterização da população alvo envolvida                | Conclusão  |
|-----------------|--|----------------|-----------------------|---|---|--|
| A <sup>14</sup> | Ansiedade durante avaliações escolares: relatos e reflexões de ação extensionista com estudantes | Paraná, Brasil | Relato de experiência | Descrever a experiência de uma ação extensionista com a proposta de sensibilizar alunos do ensino médio técnico quanto à necessidade de | 20 adolescentes do ensino médio, com idades não informada | Houve a descrição da ação extensionista indicando, executada por meio de rodas de conversa, que a ansiedade está constantemente presente na trajetória acadêmica dos estudantes do ensino médio e técnico, fato este que impacta diretamente sua saúde mental, deixando-os mais irritados, estressados, com autoestima diminuída e desestimulados. Esse contexto aponta para a necessidade |

|                 |   |                           |                     |  |  |  |
|-----------------|---|---------------------------|---------------------|--|--|--|
|                 | do ensino médio técnico   |                           |                     | reconhecer manifestações de ansiedade e a procura de ajuda   |  | de preparo dos estudantes para o cuidado de si, e aprender a buscar e receber ajuda de forma que consiga combater a ansiedade e, com isso, melhorar seu bem-estar no ambiente escolar.   |
| A <sup>15</sup> | Estudio observacional y prospectivo sobre la eficacia y seguridad de la estimulación del ganglio de la raíz dorsal en pacientes con dolor neuropático refractario | Espanha                   | Estudo Experimental | Avaliar alterações na intensidade da dor, funcionalidade e níveis de ansiedade e depressão   | 10 pacientes, sendo 5 homens e 5 mulheres, com 54 a 6 anos   | Após terem experimentado a estimulação do gânglio da raiz dorsal (EGRD), uma técnica de neuro estimulação, houve diminuição na intensidade da dor, o que foi verificado pela escala visual analógica (EVA). Resultando em uma redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão medidos pelas escalas hospitalares de ansiedade e depressão (HAD). Assim, a EGRD figura como técnica eficaz, podendo esperar-se uma percentagem de melhoria entre 63% e 70%, com redução das necessidades analgésicas, melhoria que parece manter-se ao longo do tempo, também beneficiando na função e nos níveis de ansiedade e depressão. |
| A <sup>16</sup> | Adaptação infantil ao tratamento odontológico: relato de caso   | Rio Grande do Sul, Brasil | Estudo de caso      | Relatar um caso clínico de resolução de comprometimento estético causado por defeito de desenvolvimento do esmalte (DDE) e utilização de técnicas de adaptação de comportamento                                      | Menina de 3 anos de idade com lesão não cariiosa   | Inicialmente a criança mostrou-se resistente ao tratamento o que impedia a realização do tratamento odontológico, porém, após o uso da dessensibilização sistemática, atrelado a técnica dizer-mostrar-fazer, bem como o uso do reforço positivo, uso de entonação de voz adequada e vocabulário adequado a idade da criança, a criança aderiu ao tratamento.  |
| A <sup>17</sup> | Manejo da cárie dentária e comportamento infantil durante a pandemia de COVID-19: relato de caso  | Goiânia, Brasil           | Estudo de caso      | Relatar um caso clínico de manejo da cárie dentária e do comportamento infantil no cenário da pandemia de COVID-19   | Menino com 7 anos, apresentando quadro de cárie dentária e dores durante a ingestão de doces                   | O estudo concluiu que as técnicas de manejo denominadas fazer-mostrar-fazer e reforço positivo reduziram a ansiedade da criança, de modo que a criança permitiu a realização do procedimento odontológico previsto. A avaliação do nível de ansiedade da criança ocorreu de forma observacional.   |
| A <sup>18</sup> | Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos  | Belo Horizonte, Brasil    | Estudo experimental | Avaliar o efeito antes e depois de uma sessão de auriculoterapia nos níveis de ansiedade, depressão e estresse nos profissionais de enfermagem escalados para atuar na assistência durante a pandemia do Coronavírus | 105 profissionais da enfermagem que estavam de plantão no momento da intervenção, com idade entre 34 a 45 anos | Após ser mensurado o nível de ansiedade, depressão e estresse por meio da escala <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale-21</i> (DASS-21) e terem sido submetidos a uma única sessão de auriculoterapia e novamente, após 15 dias, terem respondido ao instrumento identificou-se redução no nível de estresse de grau para o nível normal após a sessão de auriculoterapia   |
| A <sup>19</sup> | Efetividade da auriculoterapia sobre a ansiedade no   | São Paulo, Brasil         | Estudo experimental | Avaliar a efetividade da auriculoterapia sobre a   | 102 mulheres parturientes com mais de 37 semanas de  | O estudo contou com três grupos: grupo de intervenção (GI); grupo placebo (GP); e grupo-controle (GC), e cada qual teve o nível de ansiedade avaliado por  |

|                 |   |                      |                            |   |   |   |
|-----------------|---|----------------------|----------------------------|---|---|---|
|                 | trabalho de parto: ensaio clínico randomizado   |                      |                            | ansiedade de mulheres durante o trabalho de parto.  | gestação, com idade não informada   | meio da Escala de Ansiedade de Hamilton ( <i>Hamilton Anxiety Rating Scale - HAM-A 1959</i> ). As mulheres que participaram da intervenção (GI) mantiveram o controle da ansiedade durante a fase ativa do trabalho de parto, na qual, em geral, há aumento da ansiedade – como evidenciado nos grupos placebo (GP) e grupo controle (GC), sem esse mesmo tratamento. Assim a média de intensidade de dor após o tratamento foi significativamente menor no GI, impactando diretamente na redução os sintomas de ansiedade.   |
| A <sup>20</sup> | Pandemia COVID-19: relato do uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência   | Ceará, Brasil        | Relato de experiência      | Relatar o uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência durante a pandemia COVID-19  | 48 participantes: enfermeiros, médicos, técnicos e auxiliares de enfermagem, funcionários do setor administrativo, serviços gerais e telefonistas | Os achados relacionados a afetividade da técnica, se sustentaram nos relatos dos participantes, os quais evidenciaram uma melhora no fortalecimento de vínculos; na ambiência; maiores níveis de colaboração; e impactos positivos nos serviços prestados; sentimento de acolhimento; e sensação de empoderamento. É importante, considerar, contudo que embora o artigo afirme haver efeitos positivos comprovados cientificamente da técnica, a metodologia de estudo utilizada não previu pré ou pós teste, o que dificulta mensurar os efeitos da técnica na redução da ansiedade especificamente.  |
| A <sup>21</sup> | Terapia de relaxamento com imagem guiada sobre a ansiedade pré-operatória: ensaio clínico randomizado   | Minas Gerais, Brasil | Ensaio Clínico Randomizado | Avaliar o efeito da terapia de relaxamento com imagem guiada sobre a ansiedade-estado e o cortisol no pré-operatório imediato, em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica por videolaparoscopia. | 24 Pacientes de cirurgia bariátrica por videolapascoscopia, com idade igual ou superior a 18 anos   | Os resultados da análise intragrupos, com medidas de tendência central, variabilidade e significância estatística para os escores de ansiedade-estado, segundo o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e níveis de cortisol, pré e pós-intervenção ou cuidados-padrão, considerando os grupos controle e experimental, no período pré-operatório imediato, demonstraram a diminuição dos escores de ansiedade-estado e dos níveis de cortisol, tanto para o grupo controle quanto para o grupo experimental, quando comparados entre si, os resultados evidenciaram que a redução nos níveis de ansiedade-estado e cortisol foi maior no grupo experimental, com diferença estatisticamente significativa. |
| A <sup>22</sup> | Eficácia de uma intervenção de enfermagem para diminuir a ansiedade pré-operatória em pacientes programados para cirurgia de substituição do joelho: ensaio clínico preventivo controlado e randomizado | Girardot Colômbia    | Ensaio clínico randomizado | Determinar a efetividade de uma intervenção de enfermagem baseada na entrevista motivacional, para diminuir a ansiedade pré-operatória em pacientes programados para cirurgia de prótese de joelho  | 56 pacientes de ambos os sexos, com idades não informada  | Os participantes, candidatos a cirurgia no joelho, foram submetidos a três sessões de entrevista motivacional anteriores ao procedimento cirúrgico; o grupo controle recebeu gestão convencional da instituição de saúde, de modo que havia um grupo de intervenção e um grupo controle. A média da pontuação de ansiedade pré-intervenção nos dois grupos, enquanto na pós-intervenção a pontuação de ansiedade foi menor no grupo de intervenção comparada com o grupo controle. Tais mudanças foram avaliadas por meio da The Amsterdam  |

|                 |   |                           |                       |   |  | Preoperative Anxiety and Information Scale – APAIS.  |
|-----------------|---|---------------------------|-----------------------|---|--|--|
| A <sup>23</sup> | ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado                | Rio Grande do Sul, Brasil | Estudo Experimental   | Avaliar a eficácia e efetividade de um protocolo semiestruturado de psicoterapia em grupo baseado nos princípios da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para o tratamento de ansiedade entre estudantes universitários | 15 universitários, entre eles, homens e mulheres, com idades entre 18 a 26 anos            | Foram realizados 12 encontros baseados nos pressupostos da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) com as temáticas: apresentação pessoal e modelo de terapia em grupo; introdução à perspectiva da ACT sobre o sofrimento humano e sobre os seis processos para a promoção da flexibilidade psicológica; apresentação dos processos de aceitação e difusão e do modelo de amplificação do sofrimento natural produzido a partir da esquivas experiencial; promoção da tomada de perspectiva, da aceitação e da disposição para ter os sentimentos, pensamentos e sensações corporais desagradáveis; mapeamento das situações aversivas dos pacientes e observação consciente, sem avaliações ou juízos de valor; apresentação dos conceitos do eu como contexto, eu observador, e da clarificação de valores; revisão dos processos nucleares desenvolvidos e feedback de generalização; prática de disposição e aceitação ao desconforto a partir do vídeo “O convidado indesejado”; verificação, compartilhamento e discussão sobre as ações comprometidas e prática formal de mindfulness, observou-se a redução da sintomatologia ansiosa em 39,7% entre os pacientes que completaram o tratamento entre todos alocados para o grupo intervenção enquanto os controles não tiveram redução significativa no mesmo período. |
| A <sup>24</sup> | Efeito de uma intervenção educativa de Enfermagem no conhecimento do cuidador para o cuidado ao idoso | Colima, México            | Estudo experimental.  | Avaliar o efeito de uma intervenção educativa de enfermagem no conhecimento do cuidador sobre o cuidado do idoso.   | 17 cuidadores de idosos, onde a maioria eram mulheres, com a média de 54,7 anos            | Após terem respondido a um questionário sobre cuidados gerais criado pelos próprios autores (pré-teste), os cuidadores passaram por uma capacitação ministrada pelos profissionais da enfermagem nos temas: Desequilíbrio nutricional; Constipação; Insônia; Ansiedade; Comprometimento de memória; Déficit de volume de líquidos; desesperança; Deambulação prejudicada; Deficiência de mobilidade. Finalizada a capacitação novamente os cuidadores responderam ao questionário (pós-teste). Quanto aos resultados do conhecimento anterior à intervenção educativa, os participantes obtiveram média de 47,05% e na pós-intervenção o resultado foi de 76,47%. As mudanças significativas pós-intervenção ocorreram nas áreas da alimentação que promove o sono, a hidratação, as eliminações e a saúde geral, bem como no manejo da ansiedade.   |
| A <sup>25</sup> | Entraves na clínica infantil: Um Estudo Sobre Sintomas De Ansiedade Social                            | Porto Alegre, Brasil      | Relato de experiência | Descrever o manejo e as estratégias lúdicas empregadas que visavam reduzir comportamentos   | Crianças e/ou adolescentes em atendimento de psicoterapia individual pela TCC apresentando | O estudo indica alternativas e/ou técnicas lúdicas a serem utilizadas no manejo da ansiedade em setting terapêutico, concluindo que houve uma resposta adequada e responsiva dos pacientes. As envolvidas foram: identificação de estilos parentais,   |

|                 |  |                      |                            |   |   |  |
|-----------------|--|----------------------|----------------------------|---|---|--|
|                 |  |                      |                            | de esquivada e demais sintomas de TAS durante as sessões de cinco pacientes atendidos em um processo de psicoterapia  | sintomatologia relacionada a TAS, com idades entre 8 a 13 anos  | orientação parental mais fluida; construção do vínculo terapêutico considerando as preferências do paciente; psicoeducação sobre emoções com materiais lúdicos e personalizado em relação à preferência da criança; autorrevelações; treinamento de habilidade sociais com propostas lúdicas, como a utilização de filmes/personagens; registro de pensamento disfuncionais (RPD) adaptado para o paciente (formato de história em quadrinhos); técnicas de relaxamento lúdicas; uso de metáforas e histórias; e criação de recursos lúdicos.  |
| A <sup>26</sup> | Terapia Cognitivo Conductual para mulheres que sofreram violência por sua parceira íntima: Estudo de casos múltiplos | Porto Alegre, Brasil | Estudo experimental        | Descrever o processo e o resultado de um protocolo de intervenção cognitivo-comportamental para mulheres que sofreram violência por parte do parceiro íntimo  | 4 mulheres, com idades entre 28 e 5 anos  | Após terem sido avaliadas psicologicamente por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI); Inventário de depressão de Beck (BDI); Entrevista estruturada baseada no DSM IV e CID; e Inventário de sintomas de estresse de Lipp para adultos (LISS). As participantes foram encaminhadas para psicoterapia individual, obedecendo a um protocolo de intervenção baseado na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) de 13 sessões com objetivos bem definidos. As análises mostraram que as participantes apresentaram mudanças positivas e clinicamente significativas depois da intervenção nos índices de ansiedade. Fica evidenciada a efetividade de um protocolo de TCC para terapia de mulheres em situação de violência conjugal.                        |
| A <sup>27</sup> | Qualidade de vida, ansiedade e depressão de pacientes com câncer de cabeça e pescoço: estudo clínico randomizado     | São Paulo, Brasil    | Estudo Clínico Randomizado | Avaliar um programa educativo baseado nos princípios do autogerenciamento com programa educativo convencional, por meio de instrumentos de qualidade de vida, ansiedade e depressão em um período de 12 meses transcorridos do início do tratamento | 20 pacientes diagnosticados com tumores malignos do trato aerodigestivo superior, com idades entre 18 a 80 anos | A intervenção que consistiu em consultas multidisciplinares realizadas individualmente para pacientes e familiares, simulação do uso de artefatos em manequins, bem como a oferta de folhetos educativos contendo informações básicas e gerais sobre o preparo pré e pós-operatório, manipulação de sonda, exibição de vídeo educativo, entre outros, contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de autogerenciamento e qualidade de vida, além de diminuir a ansiedade e a depressão dos participantes. O que ficou evidenciado pelo uso dos instrumentos: Functional Assessment of Cancer Therapy – Head and Neck (FACT-H&N) para avaliação de qualidade de vida, e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) utilizados como pré e pós teste. |

Fonte: Autores, 2023.

Em relação aos estudos analisados, estes foram agrupados de acordo com sua proximidade temática. O estudo caracterizado como relato de experiência de Ferreira *et al.*<sup>14</sup>, descreve uma ação extensionista com alunos de ensino médio técnico, realizada mediante rodas de conversas, visando discutir a identificação das manifestações da ansiedade, bem como os efeitos do auxílio profissional, alimentação, atividades físicas, relaxamento e técnicas de respiração. O estudo limita-se a uma breve

descrição, não descrevendo claramente os efeitos da intervenção ou contemplando quaisquer instrumentos para avaliar os níveis de ansiedade pré e pós intervenção<sup>14</sup>.

Alvarez *et al.*<sup>15</sup>, conduziu um estudo de caráter observacional, no qual relatou os efeitos da técnica de neuroestimulação dos gânglios da raiz dorsal na redução da dor neuropática. Um dos principais resultados foi a redução dos níveis de dor neuropática, com melhora de 63% a 70% e com consequente diminuição dos níveis de ansiedade e depressão. Resultado constatado por meio de pré e pós teste, utilizando-se a Escala Visual Analógica da Dor (EVA) e as Escalas Hospitalares de Ansiedade e Depressão (HAD)<sup>15</sup>.

Na sequência, o estudo de caso conduzido por Furtado *et al.*<sup>16</sup>, com uma criança três anos, com uma lesão odontológica não cariada, descreve as seguintes técnicas no manejo da ansiedade infantil: uso da entonação de voz e vocabulário adequado a idade da criança; técnica dizer-mostrar-fazer, que consiste em explicar o procedimento em linguagem apropriada à criança, mostrar o equipamento que será utilizado no procedimento, realização do procedimento, utilização de reforço positivo que implica na adição de um estímulo positivo após um comportamento desejável; e dessensibilização sistemática que refere-se a aproximações sucessivas de um evento que pode ter um caráter aversivo<sup>16</sup>. De forma semelhante, o estudo de Barbosa *et al.*<sup>17</sup>, corroboram tais resultados.

Em seguida estão os estudos que utilizam técnicas previstas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), que institui a oferta de medicinas tradicionais e complementares por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo elas: a acupuntura, enquanto técnicas da Medicina Tradicional Chinesa, que teve origem há cerca de 4.000 anos atrás e que auxilia no diagnóstico de doenças e na promoção da cura, através de estimulação de pontos corporais, utilizando agulhas, laser ou pressão<sup>18-20</sup>, a auriculoterapia enquanto técnica derivada da acupuntura, para diversas finalidades terapêuticas, dentre elas, o tratamento de diversas doenças, de origem inflamatórias, endocrinometabólicas e do sistema urogenital, enfermidades de caráter funcional, crônicas, infectocontagiosas, entre outras, na qual se aplicam estímulos em áreas específicas da orelha, com agulhas, sementes, cristais ou ímãs magnéticos, o que ocasiona reflexos no corpo<sup>18-20</sup>.

O estudo experimental de Oliveira *et al.*<sup>18</sup>, identificou, por meio da escala *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21* (DASS-21), a redução no nível de estresse de ansiedade, após uma única sessão. O ensaio clínico randomizado, de Mafetoni *et al.*<sup>19</sup>, identificou que mulheres submetidas a auriculoterapia foram capazes de manter o controle de ansiedade durante a fase ativa do trabalho de parto, se comparadas a mulheres que não receberam esse tipo de intervenção. No entanto, as evidências sobre os benefícios, tanto da acupuntura como da auriculoterapia, no tratamento da ansiedade, ainda são escassas. Já o relato de experiência de Trigueiro *et al.*<sup>20</sup> no contexto de pandemia de COVID-19, sustentam a efetividade da técnica de auriculoterapia unicamente nos relatos dos participantes que indicaram uma melhora no fortalecimento de vínculos, na ambiência, aumento dos níveis de colaboração, maiores impactos positivos nos serviços prestados, sentimento de acolhimento e sensação de empoderamento.

O ensaio clínico randomizado de Félix *et al.*<sup>21</sup> utilizou a Terapia de Relaxamento com Imagem guiada (TIG) e identificou que pacientes bariátricos submetidos a esta intervenção, apresentaram uma diminuição da ansiedade e dos níveis de cortisol, se comparados a pacientes que não receberam a intervenção. A diferença estatisticamente significativa foi identificada por meio de pré e pós teste com o uso do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)<sup>21</sup>.

Outra técnica que figura na análise dos materiais encontrados é a Entrevista Motivacional (EM), definida como uma forma de aconselhamento diretivo, que objetiva estimular a mudança do comportamento dos indivíduos, sobretudo, no manejo da própria ambivalência e da prontidão à mudança. Trata-se de uma estratégia que conta com recursos de variadas abordagens, tais como as terapias centradas no cliente, terapias cognitivas, sistêmica e até a própria psicologia social. Tal técnica conta com estágios específicos de: pré contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção<sup>22</sup>. O estudo clínico randomizado de Medina<sup>22</sup>, com candidatos a cirurgia do joelho, indica que quando submetidos a três sessões de EM, em momentos anteriores ao procedimento cirúrgico,

estes apresentaram menor nível de ansiedade, se comparado ao grupo controle. Resultado avaliado durante pré e pós teste, por meio da *The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale – APAIS*<sup>22</sup>.

A seguir estão aqueles estudos que se caracterizam e/ou descrevem capacitações e ações difusas. Almeida *et al.*<sup>23</sup>, descrevem um ensaio clínico randomizado de 12 encontros baseados nos pressupostos da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), voltado para universitários. As temáticas foram apresentação pessoal e modelo de terapia em grupo; introdução à perspectiva da ACT sobre o sofrimento humano e sobre os seis processos para a promoção da flexibilidade psicológica; apresentação dos processos de aceitação e desfusão e do modelo de amplificação do sofrimento natural produzido a partir da esquivia experiencial; promoção da tomada de perspectiva, da aceitação e da disposição para ter os sentimentos, pensamentos e sensações corporais desagradáveis; mapeamento das situações aversivas e observação consciente sem avaliação ou juízo de valor; apresentação dos conceitos do ‘eu como contexto, eu observador’, e da clarificação dos valores; revisão dos processos nucleares desenvolvidos e feedback de generalização; prática de disposição e aceitação ao desconforto, a partir do vídeo “o convidado indesejado”; compartilhamento e discussão sobre as ações comprometidas e prática formal de *mindfulness*. Os resultados apontam que os universitários alvo da intervenção tiveram uma redução de 39,7% da sintomatologia ansiosa, se comparados ao grupo controle<sup>23</sup>.

O estudo de Rodriguez *et al.*<sup>24</sup>, discorreu sobre uma intervenção educativa de enfermagem voltada para cuidadores de idosos, a qual ocorreu por meio de encontros com as seguintes temáticas: desequilíbrio nutricional; constipação; insônia; ansiedade; comprometimento de memória; déficit de volume de líquidos; desesperança; deambulação prejudicada e deficiência de mobilidade. Os resultados foram avaliados em termos de aquisição de conhecimento, de modo que, antes da intervenção, a média de conhecimento era de 47,05% e nos pós intervenção o resultado foi de 76,47%. No entanto, no que se trata da ansiedade, há apenas um breve relato de mudanças em seu manejo, não sendo apresentados instrumentos de avaliação pré e pós intervenção para avaliar os níveis de ansiedade<sup>24</sup>.

O relato de experiência de Kleinschmitt *et al.*<sup>25</sup>, descreve os efeitos da aplicação de técnicas lúdicas no manejo da ansiedade decorrente do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) em *setting* terapêutico envolvendo tanto crianças quanto seus pais. As estratégias utilizadas foram: identificação de estilos parentais, orientação parental mais fluida; construção do vínculo terapêutico, levando em conta as preferências do paciente; psicoeducação sobre emoções, com materiais lúdicos e personalizado em relação à preferência da criança; auto revelações; treinamento de habilidade sociais com propostas lúdicas, como a utilização de filmes/personagens; registro de pensamento disfuncionais (RPD) adaptado para o paciente (formato de história em quadrinhos); técnicas de relaxamento lúdicas; uso de metáforas e histórias e criação de recursos lúdicos. Os resultados apontam a importância da adaptação das técnicas às demandas individuais, e evidenciam de forma ampla que os pacientes responderam positivamente à intervenção, no entanto, a ausência de utilização de instrumentos de pré e pós teste, a fim de avaliar com maior precisão os efeitos da intervenção, é indicada como uma limitação<sup>25</sup>.

Habigzang *et al.*<sup>26</sup> promoveu um estudo experimental com mulheres que foram vítimas de violência e que após responderem ao Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de depressão de Beck (BDI), Entrevista estruturada baseada no DSM IV e CID e Inventário de sintomas de estresse de Lipp para adultos (LISS), foram encaminhadas para psicoterapia individual, obedecendo a um protocolo de intervenção baseado na Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC) de 13 sessões com objetivos bem definidos: (1) compreender e identificar situações de violência e repercussões para saúde; (2) ativar, integrar e re-significar memórias traumáticas; (3) aprender estratégias para resolver problemas decorrentes da situação de violência experienciada; (4) desenvolver comportamentos de proteção e conhecer direitos e a rede de proteção; e (5) reduzir níveis de ansiedade, depressão, estresse e TEPT. O pós teste com os instrumentos elencados evidenciou mudanças positivas clinicamente

significativas nos índices de ansiedade<sup>26</sup>.

O estudo clínico randomizado de Hortense & Bergerot<sup>27</sup> previu uma intervenção de Educação em Saúde, que consistiu em consultas multidisciplinares, realizadas individualmente, tanto para pacientes com câncer de cabeça e pescoço, quanto para seus familiares. Dentre as técnicas foram realizadas: simulações do uso de artefatos (cânulas de traqueostomia, sondas de alimentação e materiais para curativo) em manequins, bem como a oferta de folhetos educativos contendo informações básicas e gerais sobre o preparo pré-operatório e pós-operatório, manipulação de sonda, exibição de vídeo educativo, etc. Os resultados indicam que a intervenção contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de autogerenciamento e maior qualidade de vida, além de diminuir a ansiedade e a depressão dos participantes. Tais resultados foram evidenciados pelo uso dos instrumentos, *Functional Assessment of Cancer Therapy – Head and Neck* (FACT-H&N) para avaliação de qualidade de vida (QV) e também a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) utilizados como pré e pós teste<sup>27</sup>.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o objetivo principal deste estudo que foi identificar, descrever e sistematizar as técnicas e estratégias de manejo da ansiedade retratadas na literatura brasileira nos últimos 05 anos, especificamente no período de 2018 a 2023, foram analisados 14 artigos na íntegra.

As técnicas e estratégias encontradas de forma geral foram: ações extensionistas, estudos clínicos randomizados, relatos de experiências, estudos de casos, capacitações e ações difusas, baseadas em rodas de conversa e outras intervenções, com foco na psicoeducação e educação em saúde, técnicas de relaxamento e respiração, reforço positivo, dessensibilização sistemática, Terapia de Relaxamento com Imagem Guiada (TIG), Entrevista Motivacional (EM), Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Dentre as técnicas previstas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), estão a acupuntura e a auriculoterapia.

No contexto infantil, há estratégias voltadas para o tratamento odontológico, tais como, o uso da entonação de voz e vocabulário adequado para criança, técnica dizer-mostrar-fazer, reforço positivo e dessensibilização sistemática. Ainda no contexto infantil, figurou a identificação de estilos parentais, orientação parental, psicoeducação das emoções, treinamento de habilidades sociais, registro de pensamentos disfuncionais e uso de metáforas. A técnica de neuroestimulação dos gânglios da raiz dorsal, com foco na redução da dor neuropática, resulta na redução dos níveis de ansiedade como consequência da diminuição da dor.

Alguns dos estudos selecionados não indicaram propriamente a efetividade de tais técnicas, e mesmo este não sendo o objetivo central do estudo, seria útil discutir sobre a eficácia científica delas. Assim, essa seria uma limitação.

Observou-se ainda o predomínio de estudos na área de Enfermagem, quando comparado à Psicologia. Outro achado relevante é de que, embora os estudos retratem várias técnicas e estratégias, não há um consenso entre eles sobre qualquer protocolo padronizado no tratamento da ansiedade patológica. Assim, embora este estudo venha a contribuir com a lacuna existente acerca das técnicas e estratégias voltadas para o manejo da ansiedade, descrevendo possibilidades de ação aos profissionais, não necessariamente há um consenso científico sobre o uso dessas técnicas.

Futuros estudos poderiam ser realizados considerando um período mais amplo de tempo, bem como materiais em idiomas diversos, contemplando diferentes culturas, e também avaliando a eficácia de intervenções por meio de pré e pós testes de caráter criterioso.

#### REFERÊNCIAS

- 1 Bruscato WL, Condes RP. Caracterização no atendimento psicológico na saúde. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2020; 6 (e3642): 1-11.
- 2 D'Ávila IL, Rocha FC, Rios BRM, Pereira SGS, Piris AP. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português - revisão integrativa. *Rev. Psicol. Saúde*. 2020; 12 (2): 155-168.
- 3 Barlow DH. *Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: tratamento passo a passo*. (5ª ed.) Porto Alegre: Artmed; 2016.
- 4 Castillo ARGL, Recondo R, Asbahr FR, Manfro GG. Transtornos de ansiedade. *Braz. J. Psychiatry*. 2000; 22 (2): 20-23
- 5 Lopes KCSP, Santos WL. Transtorno de ansiedade. *Rev Inic Cient Ext*. 2018; 1(1): 45-50.
- 6 American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision DSM-5-TR*. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- 7 Rocha L. Casos de ansiedade não tratados podem tornar-se problemas de saúde mais graves. *CNN Brasil*, São Paulo, 2023.
- 8 Donato H, Donato M. Etapas na Condução de uma Revisão Sistemática. *Acta Médica Portuguesa*. 2019; 32 (3): 227-235.
- 9 Bardin L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
- 10 De Sousa JR, Dos Santos SCM. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. *Pesquisa e Debate em Educação*. 2020; 10 (2): 1396-1416.
- 11 *Descritores em Ciências da Saúde: DeCS [Internet]*. ed. 2017. São Paulo (SP): BIREME / OPAS / OMS. 2017.
- 12 *Thesaurus Brasileiro da Educação INEP*. Centro de Informação e Biblioteca em Educação, 2001.
- 13 AZEVEDO, RS, Sobrecarga do cuidador informal da pessoa idosa frágil: uma revisão sistemática da literatura (Dissertação) Mestrado em Enfermagem. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, MG; 2010 67p.
- 14 Ferreira MS, Silva JCS, Santos UPP, Magalhães CR, Valesco FZB, Pereira RDM, *et al*. Ansiedade durante avaliações escolares: relatos e reflexões de ação extensionista com estudantes do ensino médio técnico. *Revista Conexão UEPG*. 2018; 14 (2): 241-246.
- 15 Álvarez MA, Alejandro C, Rivero IJJ, Garcia MN, Peña RO, Prats MG, *et al*. Estudo observacional e prospectivo sobre a eficácia e segurança da estimulação ganglionar da raiz dorsal em pacientes com dor neuropática refratária. *Rev. Soc. Esp. Dolor*. 2021; 28 (3): 148-156.
- 16 Furtado MD, Thurow LB, Damé JLD, Bighetti TI. Adaptação infantil ao tratamento odontológico: relato de caso. *Enferm. Globo*. 2018; 18 (53): 211-217.
- 17 Barbosa MG, Silva NR., Oliveira SSB, Corrêa-Faria, P. Manejo da cárie dentária e comportamento infantil durante a pandemia de COVID-19: relato de caso. *Revista Odontológica do Brasil Central*. 2021; 30 (89): 209-221.
- 18 Oliveira CMC, Assis BB, Mendes PG, Lemos IC, Sousa ALC. Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. 2021; 23 (6567): 1-9.
- 19 Mafetoni RR, Rodrigues, MH, Jacob LMS, Shimo, AKK, Efetividade da auriculoterapia sobre a ansiedade no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2028; 26 (e3030): 1-9.
- 20 Trigueiro RL, Araújo ALD, Moreira TMM, Florêncio RS. Pandemia COVID-19: relato do uso de auriculoterapia na otimização da saúde de trabalhadores de urgência. *Rev Bras Enferm*. 2020; 73 (suppl 2): 1-5.
- 21 Félix MMS, Ferreira MBG, Oliveira LF, Barichello E, Pires PS, Barbosa MH. Terapia de relaxamento com imagem guiada sobre a ansiedade pré-operatória: ensaio clínico randomizado. *Rev. Latino-Americana. Enfermagem*. 2018; 26 (e3101): 1-10.

- 22 Medina MG, Effectiveness of a Nursing Intervention to Diminish Preoperative Anxiety in Patients Programmed for Knee Replacement Surgery: preventive Controlled and Randomized Clinical Trial. *Investigación e Educación en Enfermería*. 2019; 37 (2): 1-12.
- 23 Almeida RB, Demenech LM. ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2022; 42 (e235684): 1-17.
- 24 Rodriguez ND, Hernández-Segura G, Gutiérrez MCG, Ferreira JFS, Torres RMG. Efeito de uma intervenção educativa de Enfermagem no conhecimento do cuidador para o cuidado ao idoso. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2021; 14 (3): 1118-1126.
- 25 Kleinschmitt S, Barbosa MLL, Seibert M, Souza CA, Maciel MR, Fragoso D, Bettio JLS. Entraves na clínica infantil: um estudo sobre sintomas de ansiedade social. *Revista Práxis*. 2022; 1 (1): 79-94.
- 26 Habigzang LF, Petersen MGF, Maciel LZ. Terapia Cognitivo-Comportamental para mulheres que sofreram violência por seus parceiros íntimos: Estudos de casos múltiplos. *Rev. Ciências Psicológicas*. 2019; 13 (2): 149-264.
- 27 Hortense, FTP, Bergerot CD. Qualidade de vida, ansiedade e depressão de pacientes com câncer de cabeça e pescoço. *Rev. Esc. Enferm. USP*. 2020; 54 (e03546): 1-8.
- 28 Lorio RC, Alvarenga AT, Yamamura Y. Acupuntura no Currículo Médico: Visão de Estudantes de Graduação em Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2004; 18 (3): 223-233.
- 29 Kurebayashi, LFS, Silva MJP. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. *Rev. Bras. Enferm*, 2015; 68 (1): 117-123.
- 30 Santos TGG, Andrade TLC, Santos PAGD, Silva KSM, Targino HCO. A efetividade do tratamento para dor utilizando auriculoterapia: um artigo de revisão. *Research, Society and Development*. 2021; 10 (12): 1-9.