



**ESTUDO DE CASO: AUTOMEDICAÇÃO E SEUS RISCOS**

**Andreza Araia Marciano**

**Daniele Tonon Rangel**

**Larissa Canela Cavalari**

**Mariana Ferrari Zanetti**

Orientador: Lidiane Silva Franqui

Projeto integrado

São João da Boa Vista – SP

Setembro 2020

## 1.0 INTRODUÇÃO

O Brasil encerrou o ano de 2019 com mais de um quarto de sua população adulta na obesidade, segundo estudo publicado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), tendo jovens com 20 anos ou mais passando de 12,2% para 26,8% entre 2002/2003 e 2019 (IBGE,2019).

A obesidade pode ser definida de uma maneira simples como um acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode gerar malefícios para a saúde física, como doenças cardiovasculares, dificuldades respiratórias, aumento de pressão arterial tanto quanto pode gerar malefícios à saúde emocional relacionados à autoestima. Identificar a etiologia da obesidade, não é tão simples, de acordo com a nutróloga Rachel Pamfílio que trabalha na *United Nations World Food Programme*, a obesidade envolve aspectos tanto ambientais e emocionais como genéticos (PINHEIRO, 2004).

Para explicar a hiperfagia que é a compulsão por comida, pode-se diferenciar a fome de apetite. O autor Hamburger, realizou uma análise do impulso da fome e do apetite, dizendo que a fome é a expressão fisiológica da necessidade do corpo por energia e o apetite é um desejo psicológico de comer, o qual dá prazer. Segundo ele, a fome produz apetite, mas o apetite pode existir independentemente e pode ser estimulado por outros meios. O mesmo esclarece a relação entre o apetite e as emoções.

Pode por exemplo o estado emocional da pessoa refletir diretamente no seu apetite, aumentando-o ou diminuindo-o, como nos mostra a experiência universal do amor e da dor. Outros sentimentos como a raiva e o estresse também podem afetar o apetite e nos estados emocionais mórbidos, como o da depressão, os distúrbios do comer evidenciam-se como sintomas. Portanto, tanto estando bem com saúde ou com doença, há uma relação muito íntima entre o apetite e o estado emocional (HAMBURGUER, 1951).

E fazer uso de medicamento para a perda de peso pode ser um agravante, pois seu uso irracional e impensado pode trazer malefícios à saúde, podendo levar a óbito.

Para isso é recomendável que siga as orientações de um profissional da saúde para que te instrua as melhores formas de se perder peso de maneira saudável. As principais ferramentas terapêuticas disponíveis para combater a obesidade são o tratamento dietético, a base indispensável da terapia, a educação e a modificação do comportamento, aumento da atividade física e a terapia farmacológica. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) podem auxiliar muito nesse processo, pois são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, com a finalidade de prevenir doenças. Também pode ser utilizado para aliviar sintomas e tratar indivíduos que já tenham alguma enfermidade. Podendo contribuir com a expectativa de vida maior e ter uma boa saúde física e emocional (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

## **2.0 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **2.1 Obesidade**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a estimativa para 2025, 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso (ADESO,2018).

No Brasil, essa doença teve uma alta de 67,8% nos últimos 13 anos. Em 2006 a porcentagem era de 11,8% e em 2018 cresceu para 19,8% aumentando cada ano que passa. Em relação à obesidade infantil, o Ministério da Saúde mostra que 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos apresentam obesidade e 7% dos adolescentes entre 12 e 17 anos (ADESO,2018).

Obesidade é uma doença crônica, que significa no acúmulo excessivo de gordura corporal (EINSTEIN,2020).

Suas principais causas são a má alimentação ou excessiva. Para que haja o equilíbrio é preciso que a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Quando há maior consumo de calorias do que sua perda, existe o acúmulo de gordura. Sendo assim, o sedentarismo é o segundo fator que contribui para a obesidade (EINSTEIN,2020).

O principal sinal da doença é o aumento do peso, seguido de perda de sono, dificuldade para se movimentar, cansaço e nas mulheres desordem no ciclo menstrual (EINSTEIN,2020).

O diagnóstico é feito por um médico, ele irá calcular o Índice de Massa Corpórea (IMC), que significa a relação do peso e da altura. Quando esse IMC é igual ou maior que 30 o paciente já é considerado obeso. Se esse índice for maior as chances do paciente desenvolver diabetes, problemas cardiovasculares e nas articulações, depressão, hipertensão e ocasionando assim a má qualidade de vida (EINSTEIN,2020). Abaixo tem-se a tabela de referência do cálculo do IMC:

**Tabela 1- Referência do Índice de massa Corpórea**

<b>ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA</b>	
	$\frac{Peso}{(altura)^2}$
Abaixo do peso	IMC abaixo de 18,5
Peso normal	IMC entre 18,5 e 24,9
Sobrepeso	IMC entre 25 e 29,9
Obesidade Grau I	IMC entre 30 e 34,9
Obesidade Grau II	IMC entre 35 e 39
Obesidade Grau III	IMC acima de 40

Para tratar a obesidade, o mais indicado e efetivo é a mudança do estilo de vida. E também pode- se utilizar medicamento, sejam eles controlados ou não, mas tudo sobre um acompanhamento médico, ele verá o que é mais adequado para cada paciente (EINSTEIN,2020).

## 2.2 Bullying

Um a cada dez estudantes brasileiros é vítima de *bullying*. Trata-se de atos de violência sejam eles físicos ou psicológicos, geralmente no ambiente escolar (PISA,2015).

Segundo a professora de psicologia Ciomara Shneider, pais e escola devem atentar-se no comportamento dos jovens e sempre mandar um canal bom de comunicação (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO,2018).

O *cyberbullying* é de um modo virtual que pessoas sofrem abusos psicológicos (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO,2018).

Para combater, é necessário observar sinais que filhos e alunos dão, se isolar e mudanças físicas são as primeiras. *Bullying* e *cyberbullying* são violências assim como as outras e podem causar sequelas e consequências trágicas (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO,2018).

## 2.3 Ansiedade

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) o Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo, cerca de 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) têm o transtorno (UOL, 2019).

Ansiedade pode ser definida como: angústia, aflição, nervosismo, medo etc. Ela estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

Relacionada ao funcionamento do corpo, o transtorno de ansiedade é uma doença que faz o indivíduo se sentir tão desconfortável que o mesmo deixa de fazer coisas simples como andar de elevador. As principais características de quem sofre de transtorno de ansiedade são:

- preocupações, tensões ou medos exagerados
- sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer;

- medo extremo de algum objeto ou situação em particular;
  - medo exagerado de ser humilhado publicamente;
  - falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade;
  - pavor depois de uma situação muito difícil
- (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

Para tratar os transtornos de ansiedade, deve-se tomar medicamentos (sempre com acompanhamento médico), psicoterapia com psicólogo ou médico psiquiatra e também utilizar os dois métodos em conjunto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

## **2.4 Estresse**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o estresse como uma doença, ela atinge cerca de 90% da população do mundo. São vários fatores que podem levar ao problema, que em graus mais elevados podem causar desequilíbrio no organismo (OMS,2020).

Podemos dizer que estresse é uma reação natural do organismo, que ocorre quando estamos em perigo. Isso faz com que o nosso corpo fique em alerta, provocando alterações físicas e emocionais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

A evolução do estresse pode se dar em três fases:

Fase de Alerta: ocorre quando o indivíduo entra em contato com o estressor.

Fase de Resistência: é quando o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. E com isso o organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo.

Fase de Exaustão: é quando surgem diversos comprometimentos físicos em forma de doença. Como exemplo: diarreia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

Os principais sintomas do estresse são dor de cabeça, diarreia, baixa imunidade, tonturas, perda de libido etc (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

Para a prevenção e o controle do estresse, o indivíduo deve se alimentar bem, comer muitas verduras e frutas, praticar atividade física e se necessário fazer uso de medicamentos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

## **2.5 Captopril**

O Captopril é um medicamento indicado para tratar pacientes com hipertensão, insuficiência cardíaca congestiva (usado com outros medicamentos- diuréticos e digitálicos), infarto do miocárdio e nefropatia diabética (doença renal causada por diabetes) (EMS,2020).

O medicamento diminui a pressão arterial de 60 a 90 minutos após a ingestão da dose (EMS,2020).

Um efeito adverso do Captopril é a tosse seca que muitos pacientes se queixam e dor de cabeça. Alguns não tão comuns são diarreia, perda do paladar, fadiga e náusea (MEDLEY, 2020).

## **2.6 Cloridrato de sibutramina**

Cloridrato de sibutramina é indicado para pacientes obesos com índice de massa corpórea (IMC) maior ou igual a 30 kg/m<sup>2</sup> de acordo com uma terapia adjuvante como parte de um programa de gerenciamento de peso (EMS, 2011).

Na década de 80, o mesmo era utilizado para tratar depressão, porém em ensaios clínicos realizados, observou-se que o medicamento age no sistema nervoso central, diretamente sobre dois neurotransmissores serotonina e a noradrenalina, provocando uma sensação de saciedade, o que faz ser prescrita com a finalidade de redução de massa corpórea (ANVISA, 2011).

Administrado por via oral, a dose recomendada é de 1 cápsula de 10mg por dia, no período da manhã, em jejum ou não. E se após 4 semanas, o

paciente não perder pelo menos 2 kg, o médico deve reavaliar e aumentar a dose para 15 mg ou suspender o medicamento (EMS,2011).

O medicamento é contraindicado para pacientes com diabetes mellitus tipo 2, com pelo menos 1 outro fator de risco, pacientes com doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca e também com hipertensão descontrolada, > 145/90 mmHg ( EMS, 2011).

## **2.7 Interações Medicamentosas**

O Sistema Nacional de Informações Tóxico Farmacológicas (Sinitox/Fiocruz) registrou 30 mil casos de intoxicação por uso de medicamentos (PORTAL FIOCRUZ,2015).

A interação medicamentosa é comum, pode ocorrer pela associação de um ou mais medicamentos e até mesmo com alimentos. O uso de mais ou dois medicamentos podem ser de forma independente ou um complementar o outro de forma positiva ou negativa, sendo assim, tendo riscos à saúde (SPDM,2016).

Os riscos da interação medicamentosa, a intoxicação ocorre no nosso organismo fazendo com o que o tratamento não seja feito de forma correta. Um exemplo de uma interação são os Antibióticos Ciprofloxacina e Levofloxacina com o uso da insulina. Neste caso ocorre maior hipoglicemia ou maior hiperglicemia, portanto o médico e o farmacêutico durante o uso destes antibióticos devem se policiar para ver o que irá ocorrer e ajustar a dose durante o período de tratamento (SPDM,2016).

## **2.8 Automedicação**

O Conselho Federal de Farmácia (CFF) realizou uma pesquisa por meio do Datafolha, informando que a automedicação é um hábito muito comum entres os brasileiros, cerca de 77% dos habitantes alega ter feito automedicação nos últimos seis meses (CRF SP,2019).

Automedicação nada mais é do que tomar medicação por conta própria, sem a orientação médica.

O uso incorreto dos medicamentos pode causar reações alérgicas, dependência e até mesmo a morte. Outro risco mais recorrente daqueles que fazem uso frequentemente é a intoxicação e a resistência aos medicamentos (BVSMS,2012).

A facilidade de comercialização de medicamentos e a cultura da sociedade que vê a farmácia como um local onde se vende tudo e também informações em redes sociais são fatores que contribuem para esse fenômeno aumentar cada vez e se tornando comum (BVSMS,2012).

### **3.0 MATERIAIS E MÉTODOS**

Esse estudo foi realizado baseando-se no estudo de caso a seguir: “Insatisfeita com seu corpo desde a infância, Alice de 25 anos, 1,65 e hoje com 99 quilos, sempre sofreu bullying na escola, e apresentou, ao longo de sua vida, crises de ansiedade que culminaram em compulsão por doces. Pré diabética e decidida a mudar de vida passou em consulta médica e obteve a prescrição de Cloridrato de Sibutramina 10mg 1 vez ao dia. Iniciou seu tratamento na segunda-feira e na quarta apresentou crise de ansiedade em que sua pressão arterial, aferida em uma farmácia de sua confiança, alcançou 160x 85 e pulso 115 bpm. Chegou em casa nervosa e passou a tomar o medicamento da pressão de sua mãe, Captopril 50mg”.

A análise do estudo de caso acima deu-se através de pesquisas em livros, periódicos e sites relacionados. O qual teve como objetivo a análise de dados epidemiológicos, possíveis interações medicamentosas, uso irracional de medicamentos e promover estratégias de promoção e manutenção da saúde através de práticas integrativas complementares adequadas para a jovem do estudo de caso.

## **4.0 DISCUSSÃO**

### **4.1 Análise do estudo de caso**

Calculando-se o IMC com a equação da *tabela 1* obtivemos o índice de massa corpórea no valor de 36,36 o que indica que a jovem de 25 anos está obesa com o grau II.

Compreendendo seu estilo de vida verificou-se que o caso da jovem provém de um histórico onde sofria bullying na escola desenvolvendo crises de ansiedade, o que levaram Alice a ter compulsão por doces. Estando com crise de ansiedade, o que pode ser proveniente do uso de Cloridrato de Sibutramina houve o aumento da sua pressão arterial tomando Captopril 50 mg por sua conta.

### **4.2 Interação medicamentosa e possíveis efeitos adversos**

Tendo em vista que o Cloridrato de Sibutramina possui efeitos colaterais como o agravamento da ansiedade, e o aumento da pressão arterial. Tem-se no caso de Alice, a interação medicamentosa entre o Captopril utilizado de forma irracional e não prescrita juntamente com a Sibutramina, foi uma interação que neste caso não foi prejudicial ao estado físico da paciente, sendo sim uma atitude imprudente podendo resultar em problemas graves à saúde.

Tendo em vista que o Cloridrato de Sibutramina possui efeitos colaterais também com a interação com álcool, tendo em vista os problemas relacionados à segurança, e sabendo que a paciente possui compulsão por doce, pode-se utilizar de meios alternativos como listado abaixo.

#### **4.2.1 Picolinato de Cromo**

O cromo no nosso organismo tem como função tornar mais eficaz o efeito da insulina e assim reduzir os níveis de gordura corporal, aumentando a saciedade e a menor vontade de ingerir doces, e o Picolinato de Cromo como

uma forma de suplementação consegue diminuir a vontade por carboidratos de uma forma geral, atuando diretamente no metabolismo energético, regulando os níveis de glicose na corrente sanguínea, por meio da ligação de quatro átomos de cromo a uma proteína intracelular chamada apocromodulina que conseguinte liga-se ao receptor de insulina de células de tecidos periféricos à insulina, porém em outro sítio localizado no domínio intracelular. Essa ligação amplifica os sinais intracelulares responsáveis pelo estímulo da translocação de GLUT4 e, conseqüentemente, aumenta a captação de glicose e aminoácidos. Mantendo-se a glicemia constante têm-se uma redução do apetite e uma menor necessidade de ingerir alimentos ricos em carboidratos. Ele pode ser utilizado como uma alternativa juntamente com uma dieta saudável e com acompanhamento médico, para não ter a necessidade de uso de medicamentos não seguros como o Cloridrato de Sibutramina, que futuramente pode gerar uma dependência do medicamento.

#### **4.4 Práticas integrativas complementares**

Tratando-a como um indivíduo biopsicossocial leva-se em conta seu histórico e vê-se que há influências biológicas, psicológicas e sociais para a formação do indivíduo. Alice esteve desde sua infância a adolescência em ambiente onde era criticada por estar acima do peso, isso afetou na sua juventude. Podemos conciliar práticas integrativas e complementares adequadas para auxiliar na melhora de Alice

##### **4.4.1 Reiki**

Prática terapêutica como o Reiki, há uma busca de equilibrar a energia vital por meio de pressão em pontos que estão bloqueados pela má circulação da energia vital há o reequilíbrio dos chakras eliminando toxinas e restabelecendo o fluxo de energia vital, ajudando a tratar a ansiedade de Alice.

##### **4.4.2 Terapia de Florais**

Prática terapêutica dos florais atua nos estados mentais e emocionais que utiliza essências derivadas de flores, no caso de Alice quando há crises de ansiedade pode-se utilizar em casos emergenciais o floral Rescue a fim de

restabelecer o equilíbrio após um abalo emocional inesperado. Pode-se usar também o floral Walnut que é indicado para proteção contra mudanças e influências externas. A aceitação do eu interno de Alice está abalado por ela está entregue ao mundo externo ao receber críticas e guardá-las, com esse floral ela terá um fortalecimento contra os efeitos das influências a certas ideias, tendo sua autoestima elevada.

#### **4.4.3 Aromaterapia**

A aromaterapia também pode ser associada juntamente com a terapia floral pois utiliza-se as propriedades dos óleos essenciais, concentrados voláteis extraídos de vegetais, para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo. Utilizando-se por exemplo de óleo essencial de alfazema, ou lavanda, os mesmos são capazes de reduzir os níveis de cortisol, um hormônio responsável pela sensação de estresse, ajudando assim a restaurar a paz interior, diminuindo possíveis ataques de pânico e a inquietação. Pode ser utilizado em cremes corporais, à noite no travesseiro ou até mesmo no banho.

## **5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Levando em consideração todo o estudo de caso supracitado pode observar que a paciente deveria ter se tratado de forma segura e eficaz. Para tratar o bullying, ela deveria ter procurado um profissional capacitado que a ajudasse com esse assunto, como um psicólogo para que ela pudesse conversar e desabafar.

Já para a ansiedade e o estresse, a paciente deveria ter procurado a homeopatia para praticar práticas integrativas e complementares, como o Reiki que é uma técnica em que o terapeuta reequilibra a energia vital universal, ajudando a equilibrar o campo mental e emocional.

Para tratar a obesidade, o ideal seria ter acompanhamento com um nutricionista e praticar atividade física diariamente, ou utilizar da aromaterapia utilizando óleos extraídos de vegetais para a recuperação da harmonia do

organismo, associada à terapia floral Rescue para tratar a ansiedade como um meio alternativo atuando sobre o estado emocional e diminuição do estresse e medo.

Uma outra alternativa que poderia ter evitado a obesidade de Alice seria ela ter tomado o Picolinato de Cromo que inibe a vontade de comer doce, e ajuda na perda de peso.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) vem sendo cada vez mais utilizada, é uma prática extremamente importante, pois, ela ajuda o ser humano no bem estar físico e mental. Ainda mais o ser humano biopsicossocial que é influenciado por ações sociais, biológicas e psicológicas. Ajudando ainda mais o indivíduo na sua formação.

Portanto, dessa forma todo tipo de tratamento é válido, dependendo de cada estudo de caso.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

ADESO. “ Mapa da obesidade” Disponível em 2018 : < <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/> > Acesso em 20 de outubro de 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. “Avaliação de eficácia e segurança dos medicamentos inibidores do apetite”. Disponível em 2011: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/2782895/Nota+t%C3%A9cnica+anorex%C3%ADgenos/16367d39-f947-40fe-a89f-65a51b465792>> Acesso em 30 de agosto de 2020.

ANA PAULA ABU JAMRA. SPDM. “ Você sabe o que é interação medicamentosa? “ Disponível em 04 de novembro de 2016:<<https://www.spdm.org.br/blogs/farmacia/item/2435-voce-sabe-o-que-e-interacao-medicamentosa> > Acesso em 24 de outubro de 2020.

BVSMS. “Automedicação”. Disponível em novembro de 2012: < [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/255\\_automedicacao.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/255_automedicacao.html) > Acesso em 26 de outubro de 2020.

CLARISSE CASTRO. Portal Fiocruz. “ Interação medicamentosa: entenda os riscos de se medicar sem orientação”. Disponível em 20 de fevereiro de 2015:< <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/35173-interacao-medicamentosa-entenda-os-riscos-de-se-medicar-sem-orientacao> > Acesso em 24 de outubro de 2020.

CRFSP.“Pesquisa aponta que 77% dos brasileiros têm o hábito de se automedicar”. Disponível em 30 de abril de 2019: < <http://www.crfsp.org.br/noticias/10535-pesquisa-aponta-que-77-dos-brasileiros-tem-o-habito-de-se-automedicar.html> > Acesso em 26 de outubro de 2020.

EINSTEIN. “Obesidade”. Disponível em 2020:< <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/obesidade> > Acesso em 20 de outubro de 2020.

EMS. “ Bula Captopril”. Disponível em 2020: < [https://www.ems.com.br/arquivos/produtos/bulas/bula\\_captopril\\_11007\\_1337.pdf](https://www.ems.com.br/arquivos/produtos/bulas/bula_captopril_11007_1337.pdf) > Acesso em 23 de outubro de 2020.

EMS. “ Cloridrato de sibutramina monoidratado”. Disponível em 2011 < [https://www.ems.com.br/arquivos/produtos/bulas/bula\\_cloridrato\\_de\\_sibutramina\\_monoidratado\\_10785\\_1515.pdf](https://www.ems.com.br/arquivos/produtos/bulas/bula_cloridrato_de_sibutramina_monoidratado_10785_1515.pdf)> Acesso em 22 de outubro de 2020.

GOMES, Mariana. "Considerações Sobre o cromo, insulina e exercício físico". Disponível em < <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n5/27585.pdf> >. Acesso em 22 de outubro de 2020

HAMBURGUER, W.W “Emotional aspects of obesity. Medical Clinics of North America”. Disponível em < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31988895/>> .Acesso em 25 de outubro de 2020

IBGE. “Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada”. Disponível em <

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019> >  
20 de outubro de 2020

MEDLEY. “Reações adversas e efeitos colaterais do Captopril Medley”. Disponível em 2020 : <  
[https://consultaremedios.com.br/captopril-medley/bula/reacoes-adversas#:~:text=As%20rea%C3%A7%C3%B5es%20adversas%20mais%20frequentes,fadiga%20\(cansa%C3%A7o\)%20e%20n%C3%A1usea](https://consultaremedios.com.br/captopril-medley/bula/reacoes-adversas#:~:text=As%20rea%C3%A7%C3%B5es%20adversas%20mais%20frequentes,fadiga%20(cansa%C3%A7o)%20e%20n%C3%A1usea). > Acesso em 23 de outubro de 2020.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. “Especialistas indicam formas de combate a atos de intimidação” . Disponível em 2018: <<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/34487>> Acesso em 20 de outubro de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. “Ansiedade” Disponível em 2015: <<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/470-ansiedade>> Acesso em 23 de outubro de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. “ Dicas em saúde”. Disponível em 2012: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253\\_estresse.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html) > Acesso em 23 de outubro de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. "Práticas Integrativas e Complementares". Disponível em 2020: <[https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20\(PICS\)%20s%C3%A3o%20tratamentos%20que%20utilizam,paliativos%20em%20algumas%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas](https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares#:~:text=As%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20(PICS)%20s%C3%A3o%20tratamentos%20que%20utilizam,paliativos%20em%20algumas%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas).> Acesso em 12 de novembro de 2020.

MINHA VIDA. “ Reiki: o que é, para que serve, benefícios e como fazer”. Disponível em 2020: <  
[https://www.minhavidacom.br/bem-estar/tudo-sobre/35701-reiki#:~:text=Reiki%](https://www.minhavidacom.br/bem-estar/tudo-sobre/35701-reiki#:~:text=Reiki%20)

[20%C3%A9%20uma%20t%C3%A9cnica%20considerada.o%20campo%20mental%20e%20emocional](#). > Acesso em 12 de novembro de 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. “Organização Mundial da Saúde admite estresse como epidemia”. Disponível em 2020: < <https://jmonline.com.br/novo/?noticias.7.SAUDE.1708> > Acesso em 23 de outubro de 2020.

OUL. “ Brasil é o país mais ansioso do mundo, diz OMS”. Disponível em 2019: < <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2019/06/05/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms.htm> > Acesso em 23 de outubro de 2020.