

**REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**ANSIEDADE GERADA PELO EXCESSO DE MÍDIAS DIGITAIS, DA  
PRIMEIRA INFÂNCIA À ADOLESCÊNCIA, E OS TRATAMENTOS COM AS  
PICS**

**ANXIETY GENERATED BY EXCESS DIGITAL MEDIA, FROM EARLY CHILDHOOD  
TO ADOLESCENCE, AND TREATMENTS WITH PICS**

**Vitória Vieira dos Santos<sup>1</sup>; Marcela Coelho Silva Ribeiro<sup>2</sup>.**

1. Graduanda em Naturologia, UniBH. Belo Horizonte, MG. [bahvih1612@gmail.com](mailto:bahvih1612@gmail.com)

2. Doutorado em Ciências Farmacêuticas, UFMG, 2019. Professora adjunta do Centro Universitário de Belo Horizonte.  
Belo Horizonte, MG. [marcela.coelho@prof.una.br](mailto:marcela.coelho@prof.una.br)

*RESUMO: A revisão exploratória analisou a literatura sobre a relação entre ansiedade e o excesso de mídia digital, abrangendo desde a primeira infância até a adolescência. Posteriormente, investigou-se tratamentos dentro das práticas integrativas e complementares para a ansiedade. Dos 20 artigos selecionados nos últimos 5 anos, 7 abordaram mídias digitais e seus impactos na saúde, 13 focaram nos possíveis tratamentos. Os estudos revelaram um aumento significativo no tempo de exposição a telas, especialmente durante a pandemia, com evidências concretas de impactos adversos na saúde mental, manifestando-se em sintomas indicativos de transtornos mentais, privação de sono e sintomas ansiosos e depressivos. Ficou evidente que indivíduos ansiosos frequentemente recorrem à internet como mecanismo de enfrentamento, corroborando o aumento da dependência de mídias sociais e internet nesse grupo demográfico. Em síntese, a relação entre o uso de redes sociais e estados ansiosos apresenta uma perspectiva complexa e multifacetada, ressaltando a necessidade de pesquisas adicionais. Recomenda-se que os pediatras continuem a orientar os pais na criação de um ambiente de mídia saudável, enquanto intervenções educativas direcionadas e estratégias preventivas personalizadas surgem como opções para mitigar complicações futuras decorrentes do aumento do tempo de exposição a telas, principalmente durante a pandemia. Outras pesquisas destacam a eficácia de intervenções terapêuticas, como auriculoterapia, aromaterapia e mindfulness, sublinhando a necessidade de investigações mais robustas para aprimorar abordagens na promoção da saúde mental.*

*ABSTRACT: The exploratory review analyzed the literature on the relationship between anxiety and excessive digital media, ranging from early childhood to adolescence. Subsequently, treatments within integrative and complementary practices for anxiety were investigated. Of the 20 articles selected in the last 5 years, 7 addressed digital media and their impacts on health, 13 focused on possible treatments. Studies have revealed a significant increase in screen exposure time, especially during the pandemic, with concrete evidence of adverse impacts on mental health, manifesting in symptoms indicative of mental disorders, sleep deprivation and anxious and depressive symptoms. It was evident that anxious individuals often turn to the internet as a coping mechanism, corroborating the increased dependence on social media and the internet in this demographic. In summary, the relationship between the use of social networks and anxious states presents a complex and multifaceted perspective, highlighting the need for additional research. It is recommended that pediatricians continue to guide parents in creating a healthy media environment, while targeted educational interventions and personalized preventive strategies emerge as options to mitigate future complications arising from increased screen time, especially during the pandemic. Other research highlights the effectiveness of therapeutic interventions, such as auriculotherapy, aromatherapy and mindfulness, highlighting the need for more robust investigations to improve approaches to promoting mental health.*

*KEYWORDS: Anxiety. Digital Media. Social Media. Traditional, Complementary and Integrative Medicine. Alternative Medicine.*

## 1. INTRODUÇÃO

As práticas integrativas e complementares (PICS) são um conjunto de recursos que tem como base uma perspectiva integral do ser humano, trazendo como essência a prevenção de doenças e a promoção da saúde, atuando também no tratamento de doenças agudas e crônicas (GOHARA et al., 2017).

As PICS abrangem medicinas tradicionais como a Medicina Chinesa (MTC) e a Ayurveda, além de outras práticas complementares, que não tem lugar de origem em uma tradição ou na medicina do próprio país (OMS, 2023).

No Brasil, as PICS são reconhecidas e incentivadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Através das políticas nacionais das práticas integrativas e complementares (PNPIC), publicada em maio de 2006 na Portaria nº 971, tornou-se possível o oferecimento das PICS no SUS. Esse material é importante para determinar o campo de atuação das PICS e de grande relevância para a população brasileira, visto que concede ao popular acessibilidade a tais práticas instituídas pelo Governo.

Neste documento foi estabelecido, primordialmente, instruções e compromissos institucionais para oferecimento da medicina tradicional chinesa,

fitoterapia, medicina antroposófica, crenoterapia e homeopatia (BRASIL, 2022).

Mais adiante, em 2017 e 2018, houve alterações nos documentos oficiais para implementar novas práticas e ampliar a política de oferta dessas práticas. Nesse contexto, mais de 24 (vinte e quatro) novas técnicas foram adicionadas, entre elas: Arteterapia; Ayurveda; Biodança; Naturoterapia; Reiki; Aromaterapia; Constelação Familiar; Dança Circular; Meditação e; Musicoterapia; dentre outras (BRASIL, 2022). Essas práticas possuem nomes similares fora do país e nas bases de dados são mais facilmente encontradas como "Traditional, Complementary and Integrative Medicine (TCIM)".

Nesse sentido, as PICS englobam métodos e técnicas destinadas a contribuir para o tratamento de questões relacionadas à saúde mental (BRASIL, 2022).

Adentrando um pouco no assunto sobre saúde mental, identificou-se que após a pandemia o nível de ansiedade, além de outros sintomas de mal-estar, exibiu alto grau de ocorrência (SISTE et al., 2021). O excessivo emprego de meios digitais pode ser identificado como um dos fatores contribuintes para tal fenômeno (MHEIDLY et al., 2020).

O estado de ansiedade é uma resposta natural do corpo humano a estímulos específicos, manifestando-se por meio de sintomas de tensão e reflexos autônomos (RANG et al., 2016).

Ocorre que o uso das mídias digitais está vinculado ao centro de recompensa cerebral, envolvendo estruturas que reconhecem experiências prazerosas. A ativação desse sistema ao utilizar mídias sociais pode se tornar uma válvula de escape, desenvolvendo um padrão de repetição inconsciente, especialmente em situações de enfrentamento, insatisfação ou tédio (GAZZALEY et al., 2016).

O aumento do uso de mídias digitais por crianças e adolescentes, intensificado principalmente durante ao período de pandemia, está associado a diversas consequências, incluindo problemas de saúde física (pressão alta, obesidade) e efeitos psicológicos (sintomas depressivos, comportamentos anti-sociais, transtornos de ansiedade) (LISSAK et al., 2018). A normalização desse comportamento pode resultar em dependência, destacando a necessidade de pesquisas para compreender melhor esses impactos (SISTE et al. 2021).

## 2. METODOLOGIA

A atual revisão bibliográfica de caráter exploratório e qualitativo foi realizada para analisar os dados sobre a ansiedade gerada pelo excesso das mídias digitais no público de 0 à 24 anos; posteriormente a essa investigação, buscou-se os possíveis tratamentos da naturologia no manejo da ansiedade. As bases de dados escolhidas foram PubMed e BVS. Na estratégia de busca foram utilizados descritores como "Anxiety" AND "Children and Adolescents" OR "Anxiety disorder" OR "Social Media" OR "Digital Media". Em um pesquisa secundária foram adotados os seguintes descritores: "Anxiety" AND "Alternative Practices" OR

"Traditional, Complementary and Integrative Medicine" OR "TCIM" OR "Naturopathy" OR "Complementary Therapies". A busca restringiu-se a registros publicados nos últimos 05 (cinco) anos, abrangendo documentos redigidos nos idiomas inglês e português.

## 3. RESULTADOS

### SELEÇÃO E CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS

Foram selecionados 05 (cinco) artigos de revisão e 02 (dois) estudos transversais, que se encaixavam nos critérios de informações necessárias para desenvolvimento da atual pesquisa exploratória, todos relacionados aos problemas causados pelo excesso de mídias digitais e a sua relação com a ansiedade.

Dentre os artigos relacionados às PICS, 13 (treze) documentos foram criteriosamente selecionados por abordarem de maneira explícita o manejo da ansiedade mediante a aplicação de práticas específicas no âmbito da saúde. Tais estudos incluem abordagens pertinentes à auriculoterapia, aromaterapia e um adicional que discute a técnica de massagem combinada com aromaterapia. Foram identificados 4 (quatro) artigos relativos à prática de mindfulness, também conhecida como atenção plena. É válido ressaltar que, embora tenham sido identificadas diversas práticas voltadas para o tratamento da ansiedade, a seleção destas 03 (três) áreas específicas foi realizada em virtude da abundância de conteúdo disponível na base de dados utilizada.

## 4. DISCUSSÃO

Nessa pesquisa, foram visualizados diversos efeitos do uso excessivo e problemático das mídias digitais nos artigos encontrados e que mostraram ser

relevantes para este estudo. A partir disso, foram trazidas as pontuações encaradas como mais relevantes dos artigos escolhidos para poder elucidar como os estudos nessa área têm desenvolvido a observação da relação da ansiedade com o excesso de mídias digitais.

O uso de plataformas digitais já era empregado em grande escala antes da ocorrência da pandemia da Covid-19, entretanto, nota-se nos documentos aqui expostos que houve um grande aumento na utilização não só de plataformas digitais, mas também na utilização de jogos (ÁVILA et al., 2020)

Válido ressaltar que os estudos comprovam que quanto maior o tempo de utilização diárias dessas mídias digitais, maior o índice de estresse e ansiedade. (MOUGHARBEL et al., 2020)

Estudos recentes enfatizam a relevância da amígdala, uma região do sistema límbico, no contexto da ansiedade. Este segmento cerebral exerce uma função primordial na geração de emoções, como medo, ansiedade e agressividade, em resposta a estímulos externos, sendo frequentemente reconhecido pelos neurobiologistas como o epicentro dos instintos fundamentais (SILVERTHORN et al., 2017). Simultaneamente a este processo, a liberação de neurotransmissores no organismo, tais como noradrenalina, serotonina e dopamina, desempenham um papel crucial nessa dinâmica (SILVERTHORN et al., 2017).

Isso porque tais substâncias atuam como mensageiros químicos responsáveis pela comunicação entre neurônios, sendo produzidas em diversas regiões do encéfalo. Além de seu papel na ansiedade, esses neurotransmissores estão envolvidos em funções diversas, como atenção, comportamento de despertar, ciclos de sono, vigília,

aprendizagem, memória e depressão, entre outros (SILVERTHORN et al., 2017).

A ansiedade, enquanto estado emocional inerente, tem a capacidade de emergir em circunstâncias rotineiras para todos os indivíduos. Entretanto, quando esses estados emocionais perduram e se repetem, evoluem para transtornos nos quais o sujeito apresenta sintomas ansiosos ao longo de um período prolongado. O referido fenômeno indica uma condição que ultrapassa a amplitude considerada normal, requerendo atenção e possíveis intervenções para abordar os aspectos disruptivos desse estado emocional (SANTOS et al., 2017).

A ansiedade está intrínseca a todos os seres humanos, manifestando-se predominantemente em situações de medo ou insegurança. Outros sinais ou sintomas associados, como insônia e perda de apetite, também podem ser observados. A generalização e a persistência desses sintomas configuram a ansiedade como uma patologia, desencadeando problemas fisiológicos, tais como distúrbios gastrointestinais, irritabilidade e palpitações (ANDRADE et al., 1993; COÊLHO et al., 2008).

Ao contemplar as potenciais manifestações de transtornos de ansiedade como sintomas derivados do uso excessivo e problemático das mídias digitais, torna-se evidente a necessidade de uma intervenção voltada para o tratamento e prevenção desses sintomas (REGA et al., 2023).

Procedeu-se à análise de artigos que explorassem, de alguma forma, a aplicação das PICS no tratamento da ansiedade, uma vez que são práticas fundamentadas em uma visão abrangente do indivíduo. Apesar de terem como um de seus focos a prevenção de doenças, têm abordagem na promoção e tratamento tanto de condições agudas quanto crônicas (GOHARA et al., 2017).

#### **4.1. RELAÇÃO ENTRE O TEMPO INVESTIDO EM MÍDIAS E INDICADORES DE SAÚDE**

O aumento significativo no tempo de exposição a telas durante a pandemia de COVID-19 é uma realidade que afeta crianças e adolescentes, muitos deles ultrapassando as recomendações da Academia Americana de Pediatria de menos de 02 (duas) horas por dia (RAMIREZ et al., 2011). Essa mudança é evidenciada pelo consumo médio de 06 (seis) à 09 (nove) horas diárias em atividades relacionadas à mídia na rotina dos jovens americanos (NESI, 2020; CRONE et al., 2018) e pela adoção generalizada de dispositivos digitais por mais de 80% (oitenta por cento) das crianças e adolescentes em 11 (onze) países europeus (SMAHEL et al., 2020; LIVINGSTONE et al., 2011; REGA et al., 2023).

Estudos indicam que esse aumento no tempo de tela está associado a diversos impactos na saúde mental. Efeitos adversos incluem associações substanciais com adiposidade, dieta inadequada, sintomas depressivos e comprometimento da qualidade de vida (STIGLIC et al., 2019).

Além disso, a alocação de tempo significativo (quatro horas ou mais diárias) em atividades em dispositivos eletrônicos, excluindo a televisão, está correlacionada a um aumento na probabilidade de manifestação de sintomas relacionados a transtornos de ansiedade (TANG et al., 2021). Algumas pesquisas, no entanto, não identificaram uma relação significativa entre o tempo de tela no início do estudo e variações nos sintomas de ansiedade ao longo do tempo (TANG et al., 2021).

A complexidade desses resultados indica a necessidade de investigações mais específicas, considerando variáveis como a duração do tempo de

tela, os tipos de conteúdo digital e o contexto de visualização (TANG et al., 2021). Apesar das evidências indicativas de uma possível associação positiva entre o tempo total de exposição às telas e a manifestação subsequente de sintomas de ansiedade, os desfechos permanecem inconclusivos, além de variáveis entre estudos.

Outros estudos exploram a relação entre o uso da internet e transtornos depressivos e/ou ansiosos, revelando que aproximadamente 80,9% dos participantes apresentaram triagem positiva para esses transtornos, sendo o uso de smartphones significativamente correlacionado com a gravidade da dependência (ÁVILA et al., 2020).

Outrossim, a comunicação digital, especialmente via smartphones e interações online, associou-se ao crescimento da depressão em adolescentes, tornando as redes sociais um fator de risco significativo (CHIU et al., 2020; A RUTTER et al., 2021; MOUGHARBEL et al., 2020; HOGE et al., 2017; HOARE et al., 2020; MA et al., 2021; CHASSIAKOS et al., 2016; STEINHOOR et al., 2020; BOZZOLA et al., 2022).

#### **4.2. ESTRATÉGIAS DE ALÍVIO: O USO DE MÍDIAS DIGITAIS PARA ATENUAR SENTIMENTOS INTERNALIZADOS**

A relação entre o excesso de mídias digitais e a ansiedade apresenta uma complexidade de análise multifacetada. Uma revisão (MARCIANO et al., 2022) destaca que, durante o período de reclusão pandêmica, os adolescentes utilizaram os meios digitais para comunicação online, atenuando sentimentos de solidão e estresse, o que proporcionou proximidade com amigos.

Embora esse efeito tenha sido considerado benéfico na revisão, foi ressaltada a importância de conscientizar os adolescentes sobre os efeitos adversos associados ao uso excessivo e compulsivo dos meios de comunicação digitais.

Em outro estudo (ÁVILA et al., 2020), foi destacado que adolescentes que enfrentam problemas internalizantes, como ansiedade, podem recorrer à internet como estratégia de enfrentamento para aliviar seu sofrimento. Esses jovens podem buscar atividades recreativas, como jogos e comunicação anônima, como meio de encontrar alívio para suas ansiedades (LI et al., 2019).

Nesse contexto, a análise desses 02 (dois) estudos evidencia que a busca por mitigar sentimentos internalizados de desconforto por meio do envolvimento com mídias digitais demanda uma abordagem cautelosa, dada a sutil fronteira entre a dependência e um alívio momentâneo.

Em síntese, a interação entre o excesso de mídias digitais e a ansiedade, conforme revelado na revisão de Marciano et al. (2022), destaca que os adolescentes recorreram aos meios digitais durante a reclusão pandêmica para mitigar sentimentos de solidão e estresse, facilitando a manutenção de conexões sociais.

Apesar de percebido como positivo, é imperativo conscientizar sobre os efeitos adversos vinculados ao uso excessivo desses meios.

### **4.3. A DEPENDÊNCIA DIGITAL E VÍCIO TECNOLÓGICO**

A revisão de Marciano et al. (2022) destaca a importância do impacto da pandemia da Covid-19 no aumento da dependência de mídias sociais entre adolescentes, com taxas de prevalência variando significativamente. O aumento observado na

dependência durante esse período, conforme indicado em dois estudos específicos (DONG et al., 2020; SHEORAN, 2021), ressalta a relevância do tema.

Durante a pandemia, a prevalência de dependência de internet em adolescentes foi maior em comparação com adultos jovens, atribuída ao subdesenvolvimento do sistema de controle cognitivo em adolescentes e à necessidade de substituir os contatos físicos por interações online (SISTE et al., 2021). Essa mudança no comportamento é particularmente preocupante, considerando que as interações sociais são cruciais para o desenvolvimento dos adolescentes.

A Síndrome FoMO (Fear of Missing Out) é destacada como um fator influente, ligando o vício em smartphones à ansiedade, baixa autoestima, estresse e depressão (SANTOS et al., 2023; BOZZOLA et al., 2019; BOZZOLA et al., 2022 ; AMRAN et al., 2022).

O envolvimento excessivo em atividades online, tanto positivas, quanto negativas, parece desempenhar um papel crucial nos efeitos sobre o bem-estar mental.

Estudos específicos sobre Dependência de Internet em adolescentes (ÁVILA et al., 2020) revelam associações positivas com problemas de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão.

A correlação entre a triagem positiva para depressão/ansiedade e o risco de Dependência de Internet destaca a necessidade de avaliações adicionais da saúde mental nesta população (ÁVILA et al., 2020).

Em suma, o contexto da pandemia amplificou as preocupações com a dependência de mídias sociais e internet entre adolescentes, contribuindo para um aumento no mal-estar mental. A compreensão dessas relações complexas é crucial para informar intervenções e estratégias de suporte voltadas para o bem-estar mental dos jovens.

#### 4.4. DESAFIOS E MANIFESTAÇÕES ASSOCIADAS À ANSIEDADE

Os estudos analisados proporcionam uma visão abrangente das complexas interações entre o uso de tecnologia e a saúde mental em diversas faixas etárias. A correlação entre o uso de redes sociais e problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, é evidenciada em estudos como o de Magson et al. (2020) e reforçada pela associação negativa entre o uso de smartphones ao longo da semana e o bem-estar mental (MAGSON et al., 2020; MARCIANO et al., 2022; SANTOS et al., 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a magnitude do impacto dos problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e distúrbios comportamentais, entre os indivíduos de 10 (dez) a 19 (dezenove) anos (RAMIREZ et al., 2011; SANTOS et al., 2023).

Além disso, a ansiedade emerge como um fator de risco significativo para a saúde, influenciando a autopercepção corporal, estados emocionais e interações sociais, como evidenciado por estudos que associam ansiedade ao uso de mídias sociais (A RUTTER et al., 2021; BOZZOLA et al., 2022).

A falta de sono, por sua vez, é apontada como um elemento relacionado a sintomas de ansiedade e depressão, enquanto a Pesquisa sobre o Uso Problemático de Mídias (PMU) em crianças revela impactos negativos, incluindo comportamentos problemáticos e sintomas depressivos intensificados (SAMPASA-KANYINGA et al., 2020; REGA et al., 2023).

O estudo de Woods et al. (2016) destaca a associação entre o aumento do uso de redes sociais, especialmente à noite, e níveis mais elevados de ansiedade e depressão, ressaltando a interatividade

combinada com a ansiedade como um fator agravante para os padrões de sono em adolescentes (WOODS et al., 2016). Ademais, o uso intensivo de computadores e videogames também está relacionado a níveis mais elevados de ansiedade, impactando negativamente na qualidade do sono e podendo levar à dependência (SANTIAGO et al., 2022).

A dependência de internet (IA) apresenta associações significativas com comorbidades psiquiátricas, especialmente ansiedade e depressão, conforme evidenciado por uma metanálise e diversos estudos focados na população adolescente (ÁVILA et al., 2020). Estudos egípcios corroboram essa associação, revelando que estudantes com uso problemático da Internet apresentam elevadas comorbidades psiquiátricas, incluindo depressão, ansiedade e tendência suicida (KHALIL et al., 2020).

O fenômeno do cyberbullying, identificado em diversas modalidades de comunicação online, emerge como uma preocupação significativa de saúde pública, correlacionando-se com elevados sintomas depressivos e ansiedade, bem como impactos acadêmicos (BOZZOLA et al., 2022). Essa forma de agressão virtual demonstra ser associada a riscos mais pronunciados em comparação com o bullying tradicional (CHASSIAKOS et al., 2016; STEINHOOR et al., 2020).

A expansão do uso de dispositivos de mídia digital para crianças em idades pré-escolares e, até mesmo, para aquelas com 03 (três) anos de idade é uma tendência preocupante, destacando a necessidade de intervenções preventivas que promovam habilidades de autorregulação em crianças e apoiem práticas parentais saudáveis (REGA et al., 2023).

#### 4.5. IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NO USO DE MÍDIA DIGITAL

Durante a pandemia de COVID-19, o aumento notável no tempo dedicado às telas, com interações de até 11 (onze) horas diárias, afetou principalmente os jovens em áreas urbanas, evidenciando a complexidade das dinâmicas associadas ao uso de telas (SISTE et al., 2021; CHAMBONNIERE et al., 2021).

Esse período também testemunhou um expressivo crescimento no engajamento com redes sociais, com cerca de um terço dos participantes do estudo dedicando mais de 05 (cinco) horas diárias a essas plataformas (ELLIS et al., 2020), o que se intensificou durante a pandemia (LI et al., 2021; RENS et al., 2021).

O descuido com o tempo gasto nas mídias durante a pandemia, especialmente entre adolescentes, resultou em maior dependência de mídia digital, mal-estar, sintomas de ansiedade e risco de problemas de saúde mental (SISTE et al., 2021). Contudo, atividades online positivas, como comunicação individual e experiências agradáveis, tiveram um efeito atenuante. Recomenda-se promover esses aspectos positivos e facilitar o acesso dos jovens a serviços de apoio psicológico para enfrentar os desafios contínuos da pandemia de COVID-19 (SINGH et al., 2020; MARCIANO et al., 2022).

A análise global, por meio de meta-análise, identificou uma correlação positiva entre o tempo investido em redes sociais e mal-estar, associando-se a sintomas psicopatológicos mais acentuados durante a pandemia. Esse aumento no uso de redes sociais resultou em maior dependência de mídia digital e uma falta de controle cognitivo sobre a gestão do tempo nessas plataformas (RENS et al., 2021; HUDIMOVA et al., 2021; MARCIANO et al., 2022).

Além disso, durante a pandemia, observou-se um aumento no período de exposição a telas em diversas atividades mediadas por dispositivos eletrônicos,

excluindo videogames e interações em mídias sociais. Esse incremento foi notado em atividades de lazer online, visualização televisiva, consumo de notícias e utilização geral da internet por meio de dispositivos como smartphones, computadores e tablets, conforme evidenciado em diversos estudos (AREND et al., 2021; DONG et al., 2020; LI et al., 2021; CHAMBONNIERE et al., 2021; DRAGUN et al., 2020; CHEN et al., 2021; SISTE et al., 2021).

Outros estudos trazem que a negligência em relação ao tempo dedicado às mídias, especialmente durante a pandemia, pode resultar no desenvolvimento de vícios, sendo os adolescentes mais propensos a esse fenômeno devido ao subdesenvolvimento do sistema de controle cognitivo.

As restrições pandêmicas também contribuíram para a intensificação do uso de redes sociais pelos adolescentes, resultando em uma maior dependência de mídia digital, correlacionada ao aumento do mal-estar, sintomas de ansiedade e risco de problemas de saúde mental (SISTE et al., 2021).

A promoção de aspectos positivos e o acesso a serviços de apoio psicológico são recomendados para enfrentar os desafios contínuos da pandemia (SINGH et al., 2020; MARCIANO et al., 2022).

Durante a pandemia, o aumento no tempo de tela e no uso de mídias sociais, embora úteis para manter relações sociais e atividades escolares durante o confinamento, está associado ao elevado sofrimento psicológico e aumento dos sintomas de ansiedade em crianças em idade escolar. Este efeito é mais pronunciado naqueles que aumentaram significativamente o tempo online, como 15 (quinze) ou 30 (trinta) minutos diários (CAFFO et al., 2021; CHEN et al., 2021).

O estudo de De Pasquale et al. (2021) durante o período pandêmico revelou que a ansiedade-estado,

um estado emocional mais transitório, desempenhou um papel significativo como preditor do Uso Problemático de Mídias (PMU), enquanto a ansiedade-traço mostrou relevância apenas em um nível quase estatisticamente significativo (AKOZLU et al., 2021).

#### **4.6. EXPLORANDO A INFLUÊNCIA DE DIFERENTES MÍDIAS**

Os estudos recentes sobre a associação entre o uso de redes sociais e a ansiedade apresentam resultados divergentes. Boers et al. (2019) e Coyne et al. (2020) não encontraram uma associação significativa entre o uso de redes sociais e a ansiedade subsequente. No entanto, revisões sistemáticas anteriores, como as de Keles et al. (2019) e McCrae et al. (2017), sugeriram uma ligação positiva entre a participação em redes sociais e a prevalência de ansiedade em adolescentes.

Além disso, um relatório científico de Muzaffar destaca uma correlação entre o aumento do uso do Facebook e práticas repetitivas associadas a sintomas de ansiedade generalizada em adolescentes (BOZZOLA et al., 2022).

Este destaque aponta para a complexidade das relações entre o uso de redes sociais e os sintomas de ansiedade, sugerindo que tanto a exposição excessiva quanto a insuficiente às mídias sociais podem estar relacionadas a problemas como ansiedade, depressão e ideação suicida em adolescentes (MUZAFFAR et al., 2018; HOGE et al., 2017; STEIN HOUR et al., 2020).

O estudo transversal, realizado com 450 (quatrocentos e cinquenta) alunos, revelou uma proporção significativa de participantes que relataram o uso frequente ou constante de redes sociais (96,5%). A

análise dos padrões de uso da internet mostrou uma prevalência mais elevada de resultados positivos para depressão e ansiedade entre as participantes do sexo feminino em comparação com os do sexo masculino (86,8% versus 75,7%;  $p = 0,016$ ) (ÁVILA et al., 2020).

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, incluindo televisão, computador, mídias sociais e videogames, é associado ao surgimento de sintomas de ansiedade e estresse em crianças, com impactos aumentados a cada hora adicional de utilização, conforme indicado por vários estudos (MOUGHARBEL et al., 2020; STEIN HOUR et al., 2020; KELES et al., 2019; ARMITAGE, 2021).

A relação entre o uso de smartphones e sintomas de ansiedade também é estudada, com resultados divergentes. O estudo de Khouja et al. (2019) não encontrou associação significativa, enquanto o estudo de Liu et al. (2018) indicou uma relação positiva entre o uso de telefone celular e sintomas de ansiedade subsequentes (TANG et al., 2021).

### **5 . PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES COMO TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

Foram selecionados estudos que investigaram intervenções dentro das PICS destinadas, deliberada ou acidentalmente, à atenuação de sintomas de ansiedade.

Nesse sentido é válido destacar a presença do profissional naturólogo, que possui uma formação acadêmica e, é capacitado para intervir nas PICS, adotando uma abordagem interdisciplinar e pluralista que incorpora conhecimentos de disciplinas ocidentais e não ocidentais. Essa abordagem inovadora, promovida pela educação em saúde, destaca a participação ativa do indivíduo no processo terapêutico.(GOHARA et al., 2017; TEIXEIRA 2015).

Neste contexto, intervenções referentes a campos específicos, tais como auriculoterapia, aromaterapia e mindfulness, foram escolhidas para análise em virtude da quantidade substancial de materiais disponíveis nas bases de dados.

### 5.1. AURICULOTERAPIA

A auriculoterapia, uma técnica milenar da medicina tradicional chinesa, é amplamente reconhecida, assim como a acupuntura sistêmica, sendo ambas mencionadas no antigo livro chinês, o livro do Imperador Amarelo, datado de mais de 2000 anos (YAMAMURA, 2001; SANTOS et al., 2017).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) respalda a auriculoterapia, destacando-a como um microssistema valioso para tratar diversos distúrbios, incluindo ansiedade, estresse e depressão, reconhecendo duas cartografias para localização dos pontos auriculares (SANTOS et al., 2017).

Ademais, a OMS recomenda essa intervenção como instrumento terapêutico para tratar 43 estados patológicos distintos, além do fato de ganhar destaque no contexto do aumento da expectativa de vida global e na busca pela melhoria da qualidade de vida na terceira idade (SOUZA et al., 2017).

A visão da medicina tradicional chinesa (MTC) propõe que as patologias, independentemente de sua origem emocional, estão intrinsecamente ligadas à desarmonia entre os órgãos do organismo, manifestando-se em condições como ansiedade, estresse e depressão (SOUZA, 2013; SANTOS et al., 2017).

A auriculoterapia, uma vertente dessa medicina, explora pontos reflexos na orelha, demonstrando impacto benéfico na redução do estresse, associado à

diminuição do cortisol e efeitos anti-inflamatórios (LANDGREN, 2008; BERNARDES et al., 2019).

A prática, que envolve a acupressão de pontos específicos, influencia tanto o córtex sensorial quanto o sistema límbico, desencadeando respostas hormonais e emocionais, como a liberação de endorfinas, promovendo o bem-estar em condições como ansiedade e dor (CHEROBIN et al., 2016; KUREBAYASHI et al., 2014; SANTOS et al., 2017).

A aurículo cibernética, uma técnica menos conhecida, emprega pontos específicos como Shenmen, Rim e Simpático, seguindo conhecimentos ancestrais chineses, embora ainda pouco difundida entre os acupunturistas (SOUZA, 2013; SOUZA et al., 2017).

A abordagem holística da MTC, focada na origem das doenças, está alinhada à auriculoterapia, que utiliza pontos auriculares para diagnóstico e tratamento, seguindo os princípios da medicina tradicional chinesa (SOUZA et al., 2017).

### 5.2. A AURICULOTERAPIA COMO FERRAMENTA DE INTERVENÇÃO

Os estudos analisados destacam a eficácia da auriculoterapia em diferentes contextos e condições de saúde mental, com ênfase na abordagem da ansiedade.

No estudo de caso conduzido por Bernardes et al. (2019), uma jovem de 19 (dezenove) anos participou de um projeto de extensão relacionado às PICS na Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. Ela recebeu atendimento de um profissional qualificado em auriculoterapia.

O projeto teve início em agosto de 2017, envolvendo seis sessões semanais de acupuntura auricular para

abordar sintomas de ansiedade e cefaléia, queixas trazidas pela receptora da terapia.

Após a conclusão das sessões, uma entrevista foi conduzida com a paciente, focalizando a seguinte indagação: "Qual foi a sua percepção em relação ao tratamento de Acupuntura Auricular para ansiedade e cefaléia?". O relato dela foi exatamente este: "Eu procurei tratamento porque estava tendo ansiedade e porque estava me atrapalhando muito nas atividades ... e muita dor de cabeça."; "... Assim que eu comecei a fazer a aurículo, a dor de cabeça foi a primeira coisa que mudou muito ... na outra semana a ansiedade já tinha diminuído bastante."; "A partir da terceira semana eu já não tinha dor de cabeça e a ansiedade está normal, uma ansiedade normal que todo mundo tem. Foi mais do que eu esperava, porque eu achei que o resultado ia demorar. Foi muito rápido. Para ser seis semanas eu melhorei muito, muito mesmo. Eu estava tendo pesadelo e não estou tendo mais, estou tendo mais facilidade para dormir. Está muito, muito melhor, acho que de zero a dez eu acho que melhorei 80%. Foi muito benéfico, muito positivo" (BERNARDES et al., 2019).

Concluiu-se, portanto, que a auriculoterapia demonstrou benefícios significativos na mitigação da ansiedade e dor, contribuindo para melhorias adicionais no padrão de sono e desempenho nas atividades cotidianas dos indivíduos.

O estudo de Silva et al. (2022) explorou a aplicação da auriculoterapia em acadêmicas, da Universidade Regional de Blumenau, entre 19 (dezenove) e 27 (vinte e sete) anos com sintomas relacionados à Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (TPM).

Foi englobado uma amostra composta por 10 (dez) acadêmicas que manifestavam sintomas relacionados à TPM.

Estas foram submetidas a um protocolo de tratamento de auriculoterapia com duração de 05 (cinco) semanas, durante as quais foram orientadas a realizar a estimulação de pontos auriculares 03 (três) vezes ao dia.

Os sintomas abordados abarcaram manifestações como irritabilidade, ansiedade, insônia, mamas inchadas e doloridas, dor lombar, cefaléia, inchaço abdominal, tensão, gula por doces e cólicas.

O tratamento compreendeu 05 (cinco) sessões, com intervalo de 07 (sete) dias entre cada uma, sendo que 90% (noventa) das participantes concluíram o protocolo dentro do período de um mês, contemplando inclusive o período menstrual.

Apesar da necessidade de ensaios suplementares para uma validação mais abrangente, constatou-se que a auriculoterapia demonstrou eficácia, evidenciando uma média de redução de 42% na ansiedade e 46% na irritabilidade, além de atenuar outras queixas das pacientes e trazer melhora na qualidade de vida. A pesquisa ressalta a importância dessa abordagem não farmacológica e acessível para melhorar a qualidade de vida das participantes.

O relato de caso de Souza et al. (2017), apresentou a aplicação da aurículo cibernética em idosas e foi conduzido no contexto do Projeto "Harmonize - Acupuntura para todos" em 2014. A amostra incluiu quatro mulheres com idades entre 51 e 62 anos. A anamnese e o diagnóstico auricular foram realizados utilizando a técnica da aurículo cibernética empregada em todas as sessões.

Os resultados da investigação, estruturados por indivíduo participante, evidenciaram a presença de ansiedade em todas as participantes, acompanhada de queixas específicas.

Ao longo das sessões, foram notadas melhorias substanciais para cada sujeito, englobando a diminuição da ansiedade e do estresse, a melhoria de sintomas físicos, como cefaléia, dores corporais e funcionamento intestinal, além de alterações positivas em padrões relacionados ao sono e à alimentação.

O estudo de Kurebayashi et al. (2019) adotou um rigoroso ensaio clínico, controlado, randomizado e duplo-cego, para avaliar a eficácia das pastilhas de silício na auriculoterapia para estresse e ansiedade em trabalhadores na cidade de São Paulo.

O protocolo de auriculoterapia chinesa foi implementado em dois grupos distintos: um tratado com pastilhas de silício e outro com placebo (algodão prensado sem silício). Além disso, um terceiro grupo de controle não recebeu qualquer intervenção. A seleção de participantes abrangeu indivíduos com níveis moderados e elevados de estresse e ansiedade.

A demografia dos participantes revelou que 68,5% eram do sexo feminino, com uma média de idade de 35 anos.

A análise conduzida evidenciou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em relação aos níveis de estresse e ansiedade.

Notavelmente, tanto as pastilhas de silício quanto o placebo demonstraram ser eficazes na redução desses parâmetros, sem apresentar divergências significativas entre si.

Os resultados indicam que a auriculoterapia, quando praticada com pastilhas de silício ou placebo, exerceu efeitos similares na diminuição do estresse e ansiedade ao longo de 06 (seis) sessões semanais.

Em termos práticos, essa constatação enfatiza a viabilidade de abordagens não farmacológicas e a utilização de materiais não invasivos, como as

pastilhas de sílica na auriculoterapia, como alternativas de custo reduzido e com menor potencial de efeitos colaterais indesejáveis.

A técnica utilizada, combinada com pontos específicos, resultou em melhorias progressivas nas condições emocionais e físicas, destacando a versatilidade da auriculoterapia em diferentes grupos demográficos.

Por fim, Santos et al. (2017) relataram casos de acadêmicos com transtornos de ansiedade tratados com auriculoterapia.

Na abordagem terapêutica para ansiedade e distúrbios de humor, recomenda-se a aplicação de pontos específicos, incluindo Shenmen, nervo vago, ansiedade 1 e 2, e coração. Esses pontos estão associados a estímulos que exercem influência positiva na atenuação dos sintomas ansiosos, conforme discutido na literatura como dito por Silva (2010).

Adicionalmente, o ponto Shenmen é reconhecido por sua relação com a analgesia e suas propriedades carminativas. Ele desempenha um papel crucial ao abrigar o Shen, ou espírito, contribuindo para a promoção de tranquilidade tanto para a mente quanto para o corpo, conforme indicado na literatura especializada por Souza (2013).

Os participantes do estudo de Santos et al. (2017) foram submetidos a aplicação dos mesmos pontos de tratamento para ansiedade, observando-se melhorias a partir da quarta sessão. Os quatro indivíduos mencionados neste estudo apresentaram estresse como uma queixa secundária. Na literatura, Prado et al. (2012) ressaltou que o estresse é um dos sintomas correlatos à ansiedade, e a utilização do ponto Shenmen, em conjunto com outros pontos como tronco cerebral e punho, resultou na redução tanto do estresse quanto da ansiedade na terceira sessão.

Os protocolos terapêuticos propostos demonstraram eficácia, culminando em melhorias substanciais nos quadros ansiosos e nos sintomas relacionados.

A auriculoterapia, enquanto técnica integrativa e complementar de custo acessível em comparação a outras modalidades terapêuticas, configura-se, ademais, como uma medida preventiva. Entre os estudos selecionados, não houve divergência no sentido da eficácia do tratamento da ansiedade com a auriculoterapia.

### 5.3. AROMATERAPIA

A prática da aromaterapia, integrada no âmbito da Medicina Complementar e Alternativa (CAM), tem se destacado como uma opção prevalente e em ascensão nos últimos tempos para aliviar sintomas associados à saúde mental (GRUNEBAUM et al., 2011).

Com uma história de uso milenar na fitoterapia em regiões como o Irã, Egito e Índia, os óleos essenciais desempenham um papel crucial na interconexão entre corpo e mente (BLACKBURN et al., 2017).

A aromaterapia realizada por meio de diversas modalidades como massagens, banhos fitoterápicos/minerais, compressas e inalação, demonstra eficácia na redução de sintomas mentais, incluindo estresse, ansiedade e depressão (SEIFI et al., 2014; LEE et al., 2011; KIM et al., 2011).

Os óleos essenciais (OE), caracterizados por serem substâncias complexas, voláteis e altamente concentradas, são extraídos de determinadas partes de plantas, surgindo como resultado de um processo específico de destilação (HOARE, 2010; CORAZZA, 2002).

Essa prática configura-se como uma ferramenta terapêutica valiosa, proporcionando a diversificação de abordagens e o aprimoramento do cuidado, resultando na ressignificação do humano, fortalecimento e autonomia do cliente em relação à sua saúde (ISCHKANIAN et al., 2012; OLIVEIRA et al. 2019).

A influência da aromaterapia na diminuição da ansiedade está intrinsecamente ligada à integração de conhecimentos provenientes de disciplinas como neuroanatomia, neurofisiologia, olfato e tato.

A amígdala, interconectada tanto com o neocórtex quanto com estruturas límbicas, desempenha uma função central na interpretação afetiva de situações potencialmente perigosas, conduzindo a experiências ansiogênicas. O sistema olfativo, ao receber estímulos dos óleos essenciais, desencadeia reações químicas e impulsos nervosos dirigidos a áreas corticais e subcorticais do Sistema Nervoso Central (CARVALHO-NETTO, 2009; DOMINGO et al., 2013; LYRA, 2009; HALL, 2010).

### 5.4. EFEITOS DA AROMATERAPIA NA ANSIEDADE

Um estudo realizado teve como propósito investigar o uso da aromaterapia na redução da ansiedade por meio de uma revisão integrativa da literatura científica nacional e internacional. Vários estudos destacam os efeitos positivos da aromaterapia, especialmente com o uso de óleo essencial de lavanda, na redução da ansiedade.

Um estudo nos Estados Unidos, focado em injeções faciais de BOTOX, revelou que a inalação de óleo de lavanda aumentou a atividade parassimpática, promovendo um estado de relaxamento (GRUNEBAUM et al., 2011).

Da mesma forma, um estudo no Reino Unido sobre aromaterapia associada a procedimentos odontológicos mostrou eficácia na redução da ansiedade (KRITSIDIMA et al., 2010). No contexto da auto aplicação de aromaterapia em pacientes com câncer, a abordagem foi considerada eficaz em 77% dos participantes, sendo 49 deles buscando alívio para a ansiedade (OLIVEIRA et al., 2019; DOMINGO et al., 2013).

Um outro estudo (MAHDOOD et al., 2022) envolvendo 80 (oitenta) funcionários do centro cirúrgico, que utilizaram aromaterapia de rosa damascena por 30 (trinta) dias, evidenciou um efeito ansiolítico superior ao placebo (óleo de parafina), destacando uma significativa redução da ansiedade.

Outra pesquisa indicou que a exposição ao aroma desta planta em adultos saudáveis resultou em redução substancial da atividade simpática e da concentração de adrenalina (HAZE et al., 2002), além de oferecer alívio para distúrbios do sono (KOOHPAYEH et al., 2022; NASIRI et al., 2021). A inalação do óleo de rosa damascena é considerada uma influência direta no sistema de resposta ao estresse (GHOSHONI et al., 2017).

Apesar da eficácia comprovada da aromaterapia na redução da ansiedade e na melhoria do sono, o estudo recomendou a realização de ensaios adicionais com amostras mais amplas e desenhos cegos para obtenção de resultados mais precisos.

Como sugestão, foi indicado que futuras pesquisas devem incluir comparações do óleo de rosa damascena com outras intervenções e incorporar medidas fisiológicas para uma análise mais confiável dos resultados.

Com resultado análogo positivo, um outro estudo (EBRAHIMI et al., 2022) investigou os efeitos da aromaterapia inalatória com óleos de lavanda e

camomila em idosos, visando reduzir depressão, ansiedade e estresse ao longo de 30 (trinta) dias.

Participantes nos grupos experimentais inalaram os óleos, enquanto o grupo controle inalou água destilada. A análise envolveu 60 (sessenta) participantes no grupo de lavanda e 59 (cinquenta e nove) nos grupos de camomila e controle.

O óleo essencial de lavanda, com propriedades sedativas, antissépticas e analgésicas, tem sido eficaz na aromaterapia inalatória, reduzindo estresse, ansiedade e depressão em diferentes contextos (BIKMORADI et al., 2015; BAGHERI et al., 2020; FAYAZI et al., 2011; KIANPOUR et al., 2016; NAJAFI et al., 2014; CHEN et al., 2013; GENC et al., 2020).

Entretanto, alguns estudos indicam que não teve efeito sobre o estresse (BIKMORADI et al., 2015) ou os níveis de ansiedade em pacientes submetidos à cirurgia de revascularização do miocárdio (SEIFI et al., 2014). O óleo essencial de camomila, contendo apigenina com efeitos sedativos e ansiolíticos (PUTRI et al., 2019), apresentou benefícios em diversas condições, como redução da ansiedade em procedimentos médicos (GHOLAMI et al., 2017), alívio da depressão (SRIVASTAVA et al., 2015) e melhoria do sono (ZICK et al., 2011).

Desta forma, concluiu-se neste estudo que os efeitos da aromaterapia com os óleos anteriormente citados em idosos têm resultados significativos na redução de depressão, ansiedade e estresse ao longo de 30 (trinta) dias.

Apesar da eficácia observada, também foi sugerido que mais pesquisas são necessárias, trazendo o critério de abordar limitações, incluindo variações de quantidades e espécies de lavanda e camomila.

Foi identificado um estudo (DIAS et al., 2019) que abordou a temática da aromaterapia como intervenção

no tratamento de ansiedade e estresse, integrando essa abordagem à prática da massagem. O referido estudo teve como propósito avaliar a eficácia da aromaterapia, utilizando os óleos essenciais de *Lavandula angustifolia* (Lavanda) e *Cananga odorata* (Ylang-Ylang), associada à técnica de massagem, como estratégia para a redução do estresse e ansiedade em professores de Enfermagem.

A pesquisa adotou um desenho quantitativo quase-experimental, envolvendo 21 (vinte e um) participantes distribuídos nos Grupos Lavanda e Ylang, os quais foram submetidos a seis sessões de massagem com aromaterapia.

Os óleos essenciais, diluídos a 3%, foram aplicados nas regiões cervical e torácica posteriores. A avaliação pré e pós-sessão abarcou parâmetros psicológicos e biofisiológicos, como frequência cardíaca, pressão arterial e saturação de oxigênio. Embora não tenham sido constatadas diferenças estatisticamente significativas na frequência cardíaca e nos parâmetros psicológicos, observou-se uma redução nas médias desses valores.

A predominância de mulheres com idade superior a 51 anos na amostra evidenciou uma redução efetiva na pressão arterial em determinadas sessões de massagem, tanto no Grupo Lavanda quanto no Grupo Ylang.

A diminuição do estresse foi mais expressiva em relação à ansiedade, sendo que o Grupo Ylang demonstrou maior eficácia na redução da ansiedade em comparação com o Grupo Lavanda.

A aceitação olfativa positiva dos óleos essenciais, tanto de lavanda quanto de ylang-ylang, ressalta a viabilidade da associação da aromaterapia com a massagem como uma abordagem terapêutica eficaz, especialmente considerando os benefícios na redução da pressão arterial (DIAS et al., 2019).

## 5.6. MINDFULNESS

Recentemente, as intervenções fundamentadas em *mindfulness* têm emergido como alternativas acessíveis e economicamente viáveis para abordar diversas manifestações psicológicas e condições médicas, notadamente a ansiedade (HOFMANN et al., 2010).

O treinamento de *mindfulness* instrui em técnicas meditativas que aprimoram a conscientização do momento presente, promovendo uma postura de aceitação e benevolência consigo mesmo (HOFMANN et al., 2010).

A investigação apontou que indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) exibem níveis reduzidos de *mindfulness* e enfrentam desafios na regulação emocional, sugerindo que a prática de *mindfulness* pode ser benéfica (BISHOP et al., 2004; ROEMER et al., 2009; HOGUE et al., 2013).

Essas abordagens têm suas raízes na antiga psicologia budista, em que o termo "atenção plena" é derivado do Pali "sati", significando lembrança, mas no contexto da consciência, representa uma presença mental clara e uma compreensão não conceitual do mundo interno e externo, incluindo pensamentos, emoções, ações, ambientes e sensações (BODHI, 2000).

Intervenções bem executadas têm evidenciado melhorias no bem-estar de adolescentes, manifestando-se na redução de preocupações, ansiedade, angústia, comportamento inadequado, além de melhorar o sono e a autoestima (MINERS, 2007; SINGH et al., 2020)

*Mindfulness* é caracterizado por direcionar intencionalmente a atenção ao momento presente com uma disposição de curiosidade e aceitação

(BISHOP et al., 2004). Disparidades individuais nos níveis de *mindfulness* "disposicional" correlacionam-se com melhores desfechos em saúde física e mental (BAER et al., 2006; BARNES et al., 2010; BROWN et al., 2007) e podem ser aprimoradas por meio de treinamento (BROWN et al., 2003; DUNNING et al., 2018)

Intervenções Baseadas em Mindfulness (MBIs), como a Redução do Estresse Baseada na Atenção Plena (MBSR) e a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), foram concebidas para cultivar habilidades de *mindfulness* e demonstraram efeitos benéficos na saúde física e mental (KABAT-ZINN, 1982; SEGAL et al., 2013; GROSSMAN et al., 2004; KHOURY et al., 2013; DUNNING et al., 2018).

### **5.7. EXPLORANDO OS BENEFÍCIOS DO *MINDFULNESS* NA SAÚDE MENTAL**

As intervenções baseadas em *mindfulness*, enraizadas na psicologia budista, são reconhecidas por melhorar o bem-estar de adolescentes, reduzindo preocupações, ansiedade, angústia, reatividade e mau comportamento (SINGH et al., 2020).

Recentemente, o interesse em MBIs em crianças e adolescentes destaca sua relevância para o desenvolvimento cognitivo, especialmente considerando a vulnerabilidade à saúde mental nessa fase (DUNNING et al., 2018).

Num estudo de caso único, 24 (vinte e quatro) sessões de treinamento em *mindfulness* resultaram em melhorias significativas em sintomas emocionais, comportamentais e físicos, mantendo-se nas áreas emocional e psicossocial. Isso incluiu progressiva melhoria na concentração, redução do medo e aumento de energia, com manutenção terapêutica em

ansiedade e bem-estar psicológico (SINGH et al., 2020).

Em outro estudo, o MBSR demonstrou eficácia na redução da ansiedade em pessoas com TAG, sugerindo potencial para tratamento mais amplo e melhoria na capacidade de lidar com o estresse (HOGE et al., 2013).

Uma pesquisa focada em intervenção online avaliou aplicativos móveis de *mindfulness* em estudantes universitários, mostrando eficácia na redução de ansiedade, solidão e melhoria do bem-estar (SUN, 2023).

Benefícios incluíram conveniência, anonimato, custo-benefício e redução do estigma, enquanto desafios envolviam preocupações com a qualidade da informação e falta de conexão humana.

A pesquisa enfatiza a correlação negativa entre o uso de mídias sociais e a saúde mental, destacando o potencial das intervenções digitais baseadas em *mindfulness* para abordar desafios psicológicos relacionados às redes sociais.

Esses estudos sugerem a utilidade generalizada das intervenções baseadas em *mindfulness*, abrangendo diferentes faixas etárias e contextos, com a necessidade contínua de explorar os mecanismos específicos de eficácia dessas intervenções.

## **6 . CONCLUSÃO**

O prolongado período de exposição a telas durante a pandemia de COVID-19 afeta negativamente a saúde mental de crianças e adolescentes, ultrapassando as recomendações diárias.

Estudos indicam que indivíduos ansiosos frequentemente utilizam a internet como estratégia de enfrentamento.

Além disso, a pesquisa evidencia um aumento na dependência de mídias sociais e internet entre adolescentes e crianças pré-escolares, associado a problemas mentais, falta de sono, sintomas ansiosos e depressivos.

Em síntese, a análise das pesquisas sobre a relação entre o uso de redes sociais e estados ansiosos destaca uma perspectiva complexa e multifacetada, sublinhando a necessidade de investigações adicionais.

Apesar da ausência de uma conclusão definitiva sobre causalidade na literatura, sugere-se que pediatras monitorem a exposição midiática, considerando correlações com problemas de saúde e orientando os pais para criar um ambiente de mídia saudável.

A abordagem cautelosa no manejo de mídias digitais, com intervenções educativas direcionadas e estratégias preventivas personalizadas, é crucial diante da urgência de enfrentar os efeitos adversos do aumento do tempo de exposição a telas, especialmente no período pós-pandêmico, adaptando práticas para preservar o bem-estar da população jovem no contexto desafiador do mundo digital contemporâneo.

Outros estudos revisados dentro desta pesquisa apresentam evidências consistentes sobre a eficácia de diferentes intervenções terapêuticas para o tratamento da ansiedade e condições relacionadas.

A análise abrangente dos estudos revela um conjunto coerente de evidências que respaldam a eficácia da auriculoterapia no tratamento de sintomas relacionados à ansiedade e condições correlatas.

A intervenção terapêutica demonstrou efeitos benéficos notáveis em diversos contextos, proporcionando melhorias substanciais na qualidade de vida dos participantes ao abordar sintomas como

ansiedade, cefaléia, irritabilidade e manifestações da TPM.

Estes resultados sustentam a eficácia da auriculoterapia não apenas na mitigação da ansiedade, mas também na melhoria de outros sintomas físicos e hábitos associados.

Simultâneo a isso, os estudos sobre a eficácia da aromaterapia destacam resultados consistentemente positivos na redução da ansiedade em diversos contextos.

Óleos essenciais específicos desempenham um papel importante nessa intervenção, consolidando a aromaterapia como uma alternativa ou complemento viável à terapêutica medicamentosa alopática.

Os estudos também reiteram a eficácia das intervenções baseadas em mindfulness, com destaque para o MBSR, no tratamento da ansiedade em diversas faixas etárias.

Além disso, a abordagem online por meio de aplicativos móveis de mindfulness demonstrou eficácia na redução da ansiedade e solidão em estudantes universitários, oferecendo benefícios práticos e acessíveis.

Nesse contexto, a utilização da auriculoterapia ou inalação de óleo essencial se delinea como uma intervenção não invasiva, de custos mitigados e aplicação descomplicada, com a viabilidade de serem utilizadas através do SUS.

Ademais, ressalta-se que a integração do *Mindfulness* não acarreta gastos financeiros, incluindo a utilização de aplicativos, dada a disponibilidade abundante de opções gratuitas.

Da mesma forma, apesar dos valiosos insights desses estudos, há uma necessidade de pesquisa que é enfatizada para compreender os mecanismos específicos de eficácia, é crucial empregar amostras

mais amplas, delineamentos metodológicos robustos e aprimorar as estratégias existentes no manejo da ansiedade, contribuindo para o desenvolvimento de abordagens mais refinadas na promoção da saúde mental.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de externar meus sinceros agradecimentos à minha família, cujo respaldo se mostrou indispensável ao longo de minha trajetória acadêmica e existencial.

Faço um especial reconhecimento a meu pai, Marcelo José, minha mãe, Sandra Santos, minha tia, Cilinha Vieira, e meus irmãos, Bárbara Vieira e Gabriel Braz, por constituírem uma inabalável fonte de inspiração e suporte.

Estendo minha gratidão a todas as pessoas que, de alguma maneira, contribuíram e compartilharam experiências durante meu percurso na faculdade, incluindo amigos, professores, preceptoras de estágio e orientadora do TCC.

Manifesto, igualmente, meu apreço a mim mesma por manter a perseverança e atingir com êxito a finalização do Trabalho de Conclusão de Curso e da graduação como um todo, evidenciando resiliência e determinação, mesmo nos momentos de desafio e fadiga.

Essa significativa conquista não teria sido realizada sem o suporte de todos aqueles que estiveram ao meu lado, motivo pelo qual expressei minha profunda gratidão.

## REFERÊNCIAS

A RUTTER, Lauren *et al.* Social Media Use, Physical Activity, and Internalizing Symptoms in Adolescence: cross-sectional analysis. **Jmir Mental Health**, [S.L.], v.

8, n. 9, p. 1-14, 15 set. 2021. JMIR Publications Inc.. <http://dx.doi.org/10.2196/26134>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8482183/>. Acesso em: 24 nov. 2023.

AKOZLU, Zeynep *et al.* Internet Addiction and Stressors Causing Internet Addiction in Primary School Children during the COVID-19 Pandemic: a descriptive and cross-sectional study from turkey. **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 65-72, 25 maio 2021. AVES YAYINCILIK A.?. <http://dx.doi.org/10.5152/addicta.2021.21032>. Disponível em: <https://www.addicta.com.tr/en/internet-addiction-and-stressors-causing-internet-addiction-in-primary-school-children-during-the-covid-19-pandemic-a-descriptive-and-cross-sectional-study-from-turkey-13219>. Acesso em: 25 nov. 2023.

AMRAN, Muhammad Syawal *et al.* Adolescent Screen Time Associated with Risk Factor of Fear of Missing Out During Pandemic COVID-19. **Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking**, [S.L.], v. 25, n. 6, p. 398-403, 1 jun. 2022. Mary Ann Liebert Inc. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2021.0308>. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/epdf/10.1089/cyber.2021.0308>. Acesso em: 22 nov. 2023.

ANDRADE, M *et al.* Sleep characteristics of adolescents: a longitudinal study. **Journal Of Adolescent Health**, [S.L.], v. 14, n. 5, p. 401-406, jul. 1993. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x\(08\)80016-x](http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x(08)80016-x). Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/327049118\\_Padroes\\_de\\_sono\\_e\\_sonolencia\\_diurna\\_comparacao\\_entre\\_adolescentes\\_do\\_interior\\_e\\_da\\_regiao\\_metropolitana](https://www.researchgate.net/publication/327049118_Padroes_de_sono_e_sonolencia_diurna_comparacao_entre_adolescentes_do_interior_e_da_regiao_metropolitana). Acesso em: 29 nov. 2023.

AREND, Ann-Kathrin *et al.* Increased Screen Use on Days With Increased Perceived COVID-19-Related Confinements—A Day Level Ecological Momentary Assessment Study. **Frontiers In Public Health**, [S.L.], v. 8, p. 1-8, 2 fev. 2021. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2020.623205>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7902048/>. Acesso em: 24 nov. 2023.

ARMITAGE, R.C.. Social media usage in children: an urgent public health problem. **Public Health**, [S.L.], v. 200, p. 2-3, nov. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2021.09.011>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34674850/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

ÁVILA, Gisele Bartz de *et al.* Internet addiction in students from an educational institution in Southern Brazil: prevalence and associated factors. **Trends In Psychiatry And Psychotherapy**, [S.L.], v. 42, n. 4, p. 302-310, dez. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0098>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/TJkWWsYtmNkDL8sgd pKqZLb/?lang=en#>. Acesso em: 19 nov. 2023.

BAER, Ruth A. *et al.* Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. **Assessment**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 27-45, mar. 2006. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191105283504>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16443717/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

BAGHERI, Hossein *et al.* The Effects of Inhalation Aromatherapy Using Lavender Essential Oil on Postoperative Pain of Inguinal Hernia: a randomized controlled trial. **Journal Of Perianesthesia Nursing**, [S.L.], v. 35, n. 6, p. 642-648, dez. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jopan.2020.03.003>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32709507/>. Acesso em: 27 nov. 2023.

BARNES, Sean M. *et al.* Mindfulness Skills and Depressive Symptoms: a longitudinal study. **Imagination, Cognition And Personality**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 77-91, set. 2010. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.2190/ic.30.1.e>. Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?journal=Imagination,+Cognition+and+Personality&title=Mindfulness+skills+and+depressive+symptoms:+A+longitudinal+study&volume=30&publication\\_year=2010&pages=77-91&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Imagination,+Cognition+and+Personality&title=Mindfulness+skills+and+depressive+symptoms:+A+longitudinal+study&volume=30&publication_year=2010&pages=77-91&). Acesso em: 28 nov. 2023.

BERNARDES, Mariana Ferreira Vaz Gontijo *et al.* Percepção acerca da acupuntura auricular para o paciente com ansiedade e cefaléia: uma abordagem fenomenológica. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, [S.L.], v. 8, n. 14, p. 23, 17 dez. 2019. Anima Educação. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v8e14201923-24>. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/8448/4644>. Acesso em: 21 nov. 2023.

BIKMORADI, Ali *et al.* Effect of inhalation aromatherapy with lavender essential oil on stress and vital signs in patients undergoing coronary artery bypass surgery: a single-blinded randomized clinical trial. **Complementary Therapies In Medicine**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 331-338, jun. 2015. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2014.12.001>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26051567/>. Acesso em: 27 nov. 2023.

BISHOP, Scott R. *et al.* Mindfulness: a proposed operational definition.. **Clinical Psychology: Science and Practice**, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 230-241, Não é um mês valido! 2004. American Psychological Association (APA). <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph077>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2004-15972-002>. Acesso em: 28 nov. 2023.

BLACKBURN, Lisa *et al.* The Effect of Aromatherapy on Insomnia and Other Common Symptoms Among Patients With Acute Leukemia. **Oncology Nursing Forum**, [S.L.], v. 44, n. 4, p. 185-193, 1 jul. 2017. Oncology Nursing Society (ONS). <http://dx.doi.org/10.1188/17.onf.e185-e193>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28640576/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

BODHI, Bhikkhu. **The Connected Discourses of the Buddha**. Boston, Ma, Eua: Wisdom Publications, 2000. 2080 p. (ISBN 0861711688). Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=The+Connected+Discourses+of+the+Buddha&author=B+Bodhi&publication\\_year=2000&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=The+Connected+Discourses+of+the+Buddha&author=B+Bodhi&publication_year=2000&). Acesso em: 28 nov. 2023.

BOERS, Elroy *et al.* Temporal Associations of Screen Time and Anxiety Symptoms Among Adolescents. **The**

**Canadian Journal Of Psychiatry**, [S.L.], p. 206-208, 4 nov. 2019. SAGE Publications.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0706743719885486>.  
 Disponível em:  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0706743719885486>. Acesso em: 25 nov. 2023.

BOZZOLA, Elena *et al.* Media use during adolescence: the recommendations of the italian pediatric society. **Italian Journal Of Pediatrics**, [S.L.], v. 45, n. 1, p. 1-9, 27 nov. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s13052-019-0725-8>.  
 Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6880642/>. Acesso em: 21 nov. 2023.

BOZZOLA, Elena *et al.* The Use of Social Media in Children and Adolescents: scoping review on the potential risks. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 19, n. 16, p. 9960, 12 ago. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19169960>. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407706/#B17-ijerph-19-09960>. Acesso em: 19 nov. 2023.

BRASIL. Coordenação Nacional de Práticas Integrativas Complementares em Saúde - Cnpis. Departamento de Saúde da Família - Desf / Secretaria de Atenção Primária À Saúde - Saps (org.). **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. 2022. Disponível em:  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/pnpic>. Acesso em: 20 nov. 2023.

BROWN, Kirk Warren *et al.* Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry**, [S.L.], v. 18, n. 4, p. 211-237, 19 out. 2007. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10478400701598298>.  
 Disponível em:  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10478400701598298>. Acesso em: 28 nov. 2023.

BROWN, Kirk Warren *et al.* The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being.. **Journal Of Personality And Social Psychology**, [S.L.], v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003. American Psychological Association (APA).

<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.  
 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12703651/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

CAFFO, Ernesto *et al.* Predictors of mental health worsening among children and adolescents during the coronavirus disease 2019 pandemic. **Current Opinion In Psychiatry**, [S.L.], v. 34, n. 6, p. 624-630, 7 set. 2021. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/ycp.0000000000000747>.  
 Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8500206/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

CARVALHO-NETTO, Eduardo Ferreira de. Medo e ansiedade: Aspectos comportamentais e neuroanatômicos. **Arquivos Médicos**, São Paulo, v. 54, n. 2, p. 62-65, jun. 2009. Disponível em:  
<https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/371>. Acesso em: 24 nov. 2023.

CHAMBONNIERE, Camille *et al.* Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: new results from the onaps national survey. **European Journal Of Integrative Medicine**, [S.L.], v. 43, p. 1-7, abr. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101308>.  
 Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7871771/>. Acesso em: 21 nov. 2023.

CHASSIAKOS, Yolanda (Linda) Reid *et al.* Children and Adolescents and Digital Media. **Pediatrics**, [S.L.], v. 138, n. 5, p. 1-18, 1 nov. 2016. American Academy of Pediatrics (AAP). <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2016-2593>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27940795/>.  
 Acesso em: 22 nov. 2023.

CHEN, Chao-Ying *et al.* Internet-Related Behaviors and Psychological Distress Among Schoolchildren During the COVID-19 School Hiatus. **Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking**, [S.L.], v. 24, n. 10, p. 654-663, 1 out. 2021. Mary Ann Liebert Inc. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2020.0497>. Disponível

em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33877905/>.  
Acesso em: 25 nov. 2023.

CHEN, I-Hua *et al.* Problematic internet-related behaviors mediate the associations between levels of internet engagement and distress among schoolchildren during COVID-19 lockdown: a longitudinal structural equation modeling study. **Journal Of Behavioral Addictions**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 135-148, 16 abr. 2021. Akademiai Kiado Zrt.. <http://dx.doi.org/10.1556/2006.2021.00006>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8969851/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

CHEN, Miao Chuan *et al.* The effects of aromatherapy in relieving symptoms related to job stress among nurses. **International Journal Of Nursing Practice**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 87-93, 15 nov. 2013. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/ijn.12229>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24238073/>. Acesso em: 3 dez. 2023.

CHEROBIN, Fabiane *et al.* ACUPUNTURA E AURICULOTERAPIA COMO MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS DE ALÍVIO DA DOR NO PROCESSO DE PARTURIÇÃO. **Cogitare Enfermagem**, Paraná, v. 21, n. 3, p. 1, 23 set. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v21i3.45152>. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/45152>. Acesso em: 24 nov. 2023.

CHIU, Maria *et al.* Deconstructing The Rise In Mental Health-Related ED Visits Among Children And Youth In Ontario, Canada. **Health Affairs**, Canadá, v. 39, n. 10, p. 1728-1736, 1 out. 2020. Health Affairs (Project Hope). <http://dx.doi.org/10.1377/hlthaff.2020.00232>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33017254/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

COÊLHO, Nilzabeth Leite *et al.* O conceito de ansiedade na análise do comportamento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [S.L.], v. 21, n. 2, p. 171-178, 2008. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-79722008000200002>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/MrqdGPVrCrQG7SQzZXD/CWbCg/?lang=pt#>. Acesso em: 25 nov. 2023.

CORAZZA, Sonia. **Aromacologia. Uma Ciencia De Muitos Cheiros**. São Paulo: Senac, 2002.

COYNE, Sarah M. *et al.* Does time spent using social media impact mental health?: an eight year longitudinal study. **Computers In Human Behavior**, [S.L.], v. 104, p. 1-10, mar. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219303723>. Acesso em: 26 nov. 2023.

CRONE, Eveline A. *et al.* Media use and brain development during adolescence. **Nature Communications**, [S.L.], v. 9, n. 1, p. 1-10, 21 fev. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29467362/>. Acesso em: 1 dez. 2023.

DIAS, Suzieli Souza *et al.* Massagem com aromaterapia para ansiedade e estresse de professores de enfermagem de universidade pública: estudo quase-experimental. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, [S.L.], v. 8, n. 14, p. 107-108, 17 dez. 2019. Anima Educação. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v8e142019107-108>. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/8498>. Acesso em: 25 nov. 2023.

DOMINGO, Thiago da Silva *et al.* AROMATERAPIA E ANSIEDADE: revisão integrativa da literatura. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, [S.L.], v. 2, n. 2, p. 73, 10 jun. 2013. Anima Educação. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v2e2201373-81>. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/1855>. Acesso em: 25 nov. 2023.

DONG, Huixi *et al.* Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. **Frontiers In Psychiatry**, [S.L.], v. 11, p. 1-9, 2 set. 2020. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>. Disponível em: 10.3389/fpsy.2020.00751. Acesso em: 19 nov. 2023.

DRAGUN, Ružica *et al.* Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? **Nutrients**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 97, 30 dez. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu13010097>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC783052/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

DUNNING, Darren L. *et al.* Research Review: the effects of mindfulness based interventions on cognition and mental health in children and adolescents a meta analysis of randomized controlled trials. **Journal Of Child Psychology And Psychiatry**, [S.L.], v. 60, n. 3, p. 244-258, 22 out. 2018. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.12980>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6546608/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

EBRAHIMI, Hossein *et al.* The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: a randomized controlled trial. **Explore**, [S.L.], v. 18, n. 3, p. 272-278, maio 2022. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2020.12.012>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083072100001X?via%3Dihub>. Acesso em: 26 nov. 2023.

ELLIS, Wendy E. *et al.* Physically isolated but socially connected: psychological adjustment and stress among adolescents during the initial covid-19 crisis.. **Canadian Journal Of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement**, [S.L.], v. 52, n. 3, p. 177-187, jul. 2020. American Psychological Association (APA). <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2020-50562-001>. Acesso em: 26 nov. 2023.

FAYAZI, Sadigheh *et al.* The effect of inhalation aromatherapy on anxiety level of the patients in preoperative period. **Iran J Nurs Midwifery Res.** Ir, p. 278-283. maio 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23449862/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

GAZZALEY, Adam *et al.* **THE DISTRACTED MIND:** ancient brains in a high-tech world. London, England: Cambridge, Ma: Mit Press., 2016. 286 p.

GENC, Hasan *et al.* The effects of lavender oil on the anxiety and vital signs of benign prostatic hyperplasia patients in preoperative period. **Explore**, [S.L.], v. 16, n. 2, p. 116-122, mar. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2019.07.008>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31377299/>. Acesso em: 3 dez. 2023.

GHOLAMI, Akram *et al.* The Effect of Inhalation of Matricaria Chamomile Essential Oil on Patients' Anxiety before Esophagogastroduodenoscopy. **Govaresh**, Irã, p. 1, dez. 2017. Disponível em: <http://www.govaresh.org/index.php/dd/article/view/1906>. Acesso em: 3 dez. 2023.

GHOSHOOONI, Hassan *et al.* Cognitive Function Enhancement and Glucocorticoid Receptor Resistance Decrement after Rosa Damascena (L.) and Lavandula Officinalis (L.) Essential Oil Aromatherapy in Hemodialysis Patients. **International Journal Of Advanced Biotechnology And Research**. [S.L.], p. 1939-1946. fev. 2017. Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?journal=Int+J+Adv+Biotechnol+Res&title=Cognitive+function+enhancement+and+glucocorticoid+receptor+resistance+decrement+after+Rosa+Damascena+\(L.\)+and+Lavandula+Officinalis+\(L.\)+essential+oil+aromatherapy+in+h](https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Int+J+Adv+Biotechnol+Res&title=Cognitive+function+enhancement+and+glucocorticoid+receptor+resistance+decrement+after+Rosa+Damascena+(L.)+and+Lavandula+Officinalis+(L.)+essential+oil+aromatherapy+in+h). Acesso em: 27 nov. 2023.

GOHARA, Rita Iolanda Ferreira Mesquita *et al.* Práticas integrativas e complementares: a contribuição donatúlogo como integrante de equipes de saúde no sus. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, São Paulo, v. 6, n. 11, p. 11, 19 out. 2017. Anima Educação. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v6e11201711-19>.

Disponível em:

<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/5492/3282>. Acesso em: 21 nov. 2023.

GROSSMAN, Paul *et al.* Mindfulness-based stress reduction and health benefits. **Journal Of Psychosomatic Research**, [S.L.], v. 57, n. 1, p. 35-43, jul. 2004. Elsevier BV.

[http://dx.doi.org/10.1016/s0022-3999\(03\)00573-7](http://dx.doi.org/10.1016/s0022-3999(03)00573-7).

Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15256293/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

GRUNEBaum, Lisa Danielle *et al.* Effects of lavender olfactory input on cosmetic procedures. **Journal Of Cosmetic Dermatology**, [S.L.], v. 10, n. 2, p. 89-93, jun. 2011. Wiley.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1473-2165.2011.00554.x>.

Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21649812/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

HALL, John E.. **TEXTBOOK OF MEDICAL PHYSIOLOGY**. 12. ed. Philadelphia, Pa: Saunders, 2010.

HAZE, Shinichiro *et al.* Effects of Fragrance Inhalation on Sympathetic Activity in Normal Adults. **Japanese Journal Of Pharmacology**, [S.L.], v. 90, n. 3, p. 247-253, 2002. Elsevier BV.

<http://dx.doi.org/10.1254/jjp.90.247>. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12499579/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

HOARE, Erin *et al.* Association of Child and Adolescent Mental Health With Adolescent Health Behaviors in the UK Millennium Cohort. **Jama Network Open**, [S.L.], v. 3, n. 8, p. 1-11, 10 ago. 2020. American Medical Association (AMA).

<http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.11381>.

Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7417966/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

HOARE, Joanna. **The complete aromatherapy tutor**. São Paulo: Pensamento, 2010. (ISBN 978-85-315-1608-5).

HOFMANN, Stefan G. *et al.* The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**, [S.L.], v. 78, n. 2, p. 169-183, 2010. American Psychological Association (APA).

<http://dx.doi.org/10.1037/a0018555>. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848393/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

HOGUE, Elizabeth *et al.* Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. **Pediatrics**, [S.L.], v. 140, n. 2, p. 76-80, 1 nov. 2017. American Academy of Pediatrics (AAP). <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2016-1758g>.

Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29093037/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

HOGUE, Elizabeth A. *et al.* Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder. **The Journal Of Clinical Psychiatry**, [S.L.], v. 74, n. 08, p. 786-792, 13 mar. 2013. Physicians Postgraduate Press, Inc.

<http://dx.doi.org/10.4088/jcp.12m08083>. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772979/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

HUDIMOVA, Alisar *et al.* The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. **Revista Amazonia Investiga**, [S.L.], v. 10, n. 39, p. 50-61, 5 maio 2021. Amazonia Investiga.

<http://dx.doi.org/10.34069/ai/2021.39.03.5>. Disponível em:

<https://amazoniainvestiga.info/check/39/5-50-61.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2023.

ISCHKANIAN, Paula Cristina *et al.* DESAFIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS VISANDO A PROMOÇÃO DA SAÚDE. **Journal Of Human Growth And Development**. São Paulo, p. 1-10. jan. 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0104-12822012000200016](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0104-12822012000200016). Acesso em: 26 nov. 2023.

KABAT-ZINN, Jon. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 33-47, abr. 1982. Elsevier BV.  
[http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3).  
 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7042457/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

KELES, Betül *et al.* A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. **International Journal Of Adolescence And Youth**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 79-93, 21 mar. 2019. Informa UK Limited.  
<http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.  
 Disponível em:  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1590851>. Acesso em: 26 nov. 2023.

KHALIL, Sherien Ahmed *et al.* The prevalence of problematic internet use among a sample of Egyptian adolescents and its psychiatric comorbidities. **International Journal Of Social Psychiatry**, [S.L.], v. 68, n. 2, p. 294-300, 27 dez. 2020. SAGE Publications.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0020764020983841>.  
 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33356734/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

KHOUJA, Jasmine N. *et al.* Is screen time associated with anxiety or depression in young people? Results from a UK birth cohort. **Bmc Public Health**, Uk, v. 19, n. 1, p. 1-11, 17 jan. 2019. Springer Science and Business Media LLC.  
<http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-6321-9>.  
 Disponível em:  
[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Is%20screen%20time%20associated%20with%20anxiety%20or%20depression%20in%20young%20people%20Results%20from%20a%20UK%20birth%20cohort&publication\\_year=2019&author=J.N.%20Khouja&author=M.R.%20Munaf%C3%B2&author=K.%20Tilling&author=N.J.%20Wi](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Is%20screen%20time%20associated%20with%20anxiety%20or%20depression%20in%20young%20people%20Results%20from%20a%20UK%20birth%20cohort&publication_year=2019&author=J.N.%20Khouja&author=M.R.%20Munaf%C3%B2&author=K.%20Tilling&author=N.J.%20Wi)  
 Acesso em: 24 nov. 2023.

KHOURY, Bassam *et al.* Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, [S.L.], v. 33, n. 6, p. 763-771, ago. 2013. Elsevier BV.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23796855/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

KIANPOUR, Maryam *et al.* Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. **Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research**, [S.L.], v. 21, n. 2, p. 197-201, set. 2016. Medknow.  
<http://dx.doi.org/10.4103/1735-9066.178248>.  
 Disponível em:  
[https://www.researchgate.net/publication/297683836\\_Effect\\_of\\_lavender\\_scent\\_inhalation\\_on\\_prevention\\_of\\_stress\\_anxiety\\_and\\_depression\\_in\\_the\\_postpartum\\_period](https://www.researchgate.net/publication/297683836_Effect_of_lavender_scent_inhalation_on_prevention_of_stress_anxiety_and_depression_in_the_postpartum_period). Acesso em: 3 dez. 2023.

KIM, Sioh *et al.* The Effect of Lavender Oil on Stress, Bispectral Index Values, and Needle Insertion Pain in Volunteers. **The Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, [S.L.], v. 17, n. 9, p. 823-826, set. 2011. Mary Ann Liebert Inc.  
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2010.0644>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21854199/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

KOOHPAYEH, Seyedeh Atefeh *et al.* Effects of Topical Application and Oral Intake of Rosa damascena on Acute Pain in Adults: a systematic review and meta-analysis. **Oman Medical Journal**, [S.L.], v. 37, n. 5, p. 1-14, 30 set. 2022. Oman Medical Journal.  
<http://dx.doi.org/10.5001/omj.2022.33>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36188887/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

KRITSIDIMA, Metaxia *et al.* The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels: a cluster randomised?controlled trial. **Community Dentistry And Oral Epidemiology**, [S.L.], v. 38, n. 1, p. 83-87, 7 jan. 2010. Wiley.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0528.2009.00511.x>.  
 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19968674/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato *et al.* Avaliação diagnóstica da Medicina Tradicional Chinesa dos sintomas de estresse tratados pela auriculoterapia: ensaio clínico. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 68-76, 31 mar. 2014. Universidade

Federal de Goiás.  
<http://dx.doi.org/10.5216/ree.v16i1.20167>. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/20167>. Acesso em: 24 nov. 2023.

LANDGREN, Kajsa. Modelos explicativos para acupuntura. In: LANDGREN, Kajsa. **Acupuntura auricular – um guia prático**. Cy - Edimburgo: Elsevier, 2008. Cap. 5. p. 37-53. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780443068997500092>. Acesso em: 24 nov. 2023.

LEE, Sun-Ok *et al.* Effects of Aroma Inhalation Method on Subjective Quality of Sleep, State Anxiety, and Depression in Mothers Following Cesarean Section Delivery. **Jornal da Academia Coreana de Fundamentos de Enfermagem**. Korea, p. 54-62. fev. 2011. Disponível em: <https://www.koreamed.org/SearchBasic.php?RID=2295919>. Acesso em: 26 nov. 2023.

LI, Guangming *et al.* Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: a short-term longitudinal study. **Addictive Behaviors**, [S.L.], v. 90, p. 421-427, mar. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30553156/>. Acesso em: 20 nov. 2023.

LI, Yuanyuan *et al.* Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: a 2-wave longitudinal survey. **Journal Of Affective Disorders**, [S.L.], v. 281, p. 597-604, fev. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.109>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720330421?via%3Dihub>. Acesso em: 28 nov. 2023.

LISSAK, Gadi. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: literature review and case study. **Environmental Research**, Israel - Jerusalém, v. 164, p. 149-157, jul. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S>

001393511830015X?via%3Dihub. Acesso em: 19 nov. 2023.

LIU, Shuai *et al.* The associations of long-time mobile phone use with sleep disturbances and mental distress in technical college students: a prospective cohort study. **Sleep**, Guangzhou, China, v. 42, n. 2, p. 1-10, 3 nov. 2018. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/sleep/zsy213>. Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=The%20associations%20of%20long-time%20mobile%20phone%20use%20with%20sleep%20disturbances%20and%20mental%20distress%20in%20technical%20college%20students%3A%20A%20prospective%20cohort%20study&publication\\_year=2018](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=The%20associations%20of%20long-time%20mobile%20phone%20use%20with%20sleep%20disturbances%20and%20mental%20distress%20in%20technical%20college%20students%3A%20A%20prospective%20cohort%20study&publication_year=2018). Acesso em: 26 nov. 2023.

LIVINGSTONE, Sonia *et al.* **Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries**. 2011. Disponível em: [https://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks%20and%20safety%20on%20the%20internet\(Isero\).pdf](https://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks%20and%20safety%20on%20the%20internet(Isero).pdf). Acesso em: 2 dez. 2023.

LYRA, Cassandra Santantonio de. **A aromaterapia científica na visão psiconeuroendocrinoimunológica: um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e dapsiconeuroendocrinoimunologia**. 2009. 175 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Psicologia Social, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/td e-11032010-103420/pt-br.php>. Acesso em: 27 nov. 2023.

MA, Li *et al.* The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden. **Family Practice**, [S.L.], p. 773-779, 23 jun. 2021. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/fampra/cmab029>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34160045/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

MAGSON, Natasha R. *et al.* Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. **Journal Of Youth And Adolescence**, [S.L.], v. 50, n. 1, p. 44-57,

27 out. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7590912/>. Acesso em: 21 nov. 2023.

MAHDOOD, Bahareh *et al.* Effects of Inhalation Aromatherapy With Rosa damascena (Damask Rose) on the State Anxiety and Sleep Quality of Operating Room Personnel During the COVID-19 Pandemic: a randomized controlled trial. **Journal Of Perianesthesia Nursing**, [S.L.], v. 37, n. 4, p. 493-500, ago. 2022. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jopan.2021.09.011>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35256247/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

MARCIANO, Laura *et al.* Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers In Public Health**, [S.L.], v. 9, p. 1-28, 1 fev. 2022. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35186872/>. Acesso em: 19 nov. 2023.

MCCRAE, Niall *et al.* Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: a systematic review. **Adolescent Research Review**, [S.L.], v. 2, n. 4, p. 315-330, 2 mar. 2017. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>. Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Social%20media%20and%20depressive%20symptoms%20in%20childhood%20and%20adolescence%3A%20A%20systematic%20review&publication\\_year=2017&author=N.%20McCrae&author=S.%20Gettings&author=E.%20Purssell](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Social%20media%20and%20depressive%20symptoms%20in%20childhood%20and%20adolescence%3A%20A%20systematic%20review&publication_year=2017&author=N.%20McCrae&author=S.%20Gettings&author=E.%20Purssell). Acesso em: 28 nov. 2023.

MHEIDLY, Nour *et al.* Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. **Frontiers In Public Health**, [S.L.], v. 8, p. 1-7, 11 nov. 2020. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33262967/>. Acesso em: 22 nov. 2023.

MINERS, Richard. **Collected and connected : mindfulness and the early adolescent**. 2007. 241 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Concordia University, Montreal, Quebec, Canada, 2007. Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?journal=Collected+and+connected:+Mindfulness+and+the+early+adolescent+Doctoral+Dissertation:+Concordia+University+Vol+16+International:+Section+B+The+Sciences+and+Engineering+Dissertation+Abstracts+International&author=R+Miners&publication\\_year=2008&pages=6362&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Collected+and+connected:+Mindfulness+and+the+early+adolescent+Doctoral+Dissertation:+Concordia+University+Vol+16+International:+Section+B+The+Sciences+and+Engineering+Dissertation+Abstracts+International&author=R+Miners&publication_year=2008&pages=6362&). Acesso em: 28 nov. 2023.

MOUGHARBEL, Fatima *et al.* Psychological Correlates of Sedentary Screen Time Behaviour Among Children and Adolescents: a narrative review. **Current Obesity Reports**, [S.L.], v. 9, n. 4, p. 493-511, 1 set. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s13679-020-00401-1>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32870464/>. Acesso em: 24 nov. 2023.

MUZAFFAR, Nida *et al.* The Association of Adolescent Facebook Behaviours with Symptoms of Social Anxiety, Generalized Anxiety, and Depression. **J Can Acad Child Adolesc Psychiatry**. França, p. 252-260. nov. 2018. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6254262/pdf/ccap27\\_p0252.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6254262/pdf/ccap27_p0252.pdf). Acesso em: 26 nov. 2023.

NAJAFI, Zahra *et al.* The Effects of Inhalation Aromatherapy on Anxiety in Patients With Myocardial Infarction: randomized clinical trial. **Iranian Red Crescent Medical Journal**, [S.L.], v. 16, n. 8, p. 1-7, 5 ago. 2014. DoNotEdit. <http://dx.doi.org/10.5812/ircmj.15485>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4222007/>. Acesso em: 3 nov. 2023.

NASIRI, Morteza *et al.* Effect of aromatherapy with Damask rose on alleviating adults' acute pain severity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Complementary Therapies In Medicine**, [S.L.], v. 56, p. 1-11, jan. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102596>. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33197671/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

NESI, Jacqueline. The Impact of Social Media on Youth Mental Health. **North Carolina Medical Journal**, [S.L.], v. 81, n. 2, p. 116-121, mar. 2020. North Carolina Institute of Medicine. <http://dx.doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

OLIVEIRA, Carlos Jorge Rocha *et al.* Estresse | ansiedade | aromaterapia: pelo olhar da osmologia, ciência do olfato e do odor. **Brazilian Journal Of Natural Sciences**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 92-101, 21 maio 2019. Brazilian Journal of Natural Sciences. <http://dx.doi.org/10.31415/bjns.v2i2.57>. Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/57>. Acesso em: 2 dez. 2023.

OMS. **Medicina Tradicional, Complementar e Integrativa**. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1). Acesso em: 20 nov. 2023.

PASQUALE, Concetta de *et al.* Online Videogames Use and Anxiety in Children during the COVID-19 Pandemic. **Children**, [S.L.], v. 8, n. 3, p. 205, 8 mar. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/children8030205>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC801544/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

PRADO, Juliana Miyuki do *et al.* Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, [S.L.], v. 46, n. 5, p.1200-1206, out. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-62342012000500023>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/f3cFfyHzxxzsYXN7TwDrDYL/?lang=pt>. Acesso em: 1 dez. 2023.

PUTRI, Ima Nurcahyanti *et al.* The chamomile aromatherapy reduce the scale of nausea. **International Journal Of Public Health Science (Ijphs)**, [S.L.], v. 8, n. 3, p. 294-299, 1 set. 2019. Institute of Advanced Engineering and Science. <http://dx.doi.org/10.11591/ijphs.v8i3.20252>. Disponível em: <https://ijphs.iaescore.com/index.php/IJPHS/article/view/20252>. Acesso em: 3 dez. 2023.

RAMIREZ, Ernesto R. *et al.* Adolescent Screen Time and Rules to Limit Screen Time in the Home. **Journal Of Adolescent Health**, Califórnia, v. 48, n. 4, p. 379-385, abr. 2011. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.013>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21402267/>. Acesso em: 7 dez. 2023.

RANG, H.P *et al.* Rang & Dale: Farmacologia. In: RANG, H.P *et al.* **Rang & Dale: Farmacologia**. 8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016. Cap. 44, p. 1251. (ISBN: 978-0-7020-5362-7). Disponível em: <https://cssjd.org.br/imagens/editor/files/2019/Abril/Farmacologia.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

REGA, Valeria *et al.* Problematic Media Use among Children up to the Age of 10: a systematic literature review. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, Itália, v. 20, n. 10, p. 5854, 17 maio 2023. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20105854>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37239580/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

RENS, Eva *et al.* Mental Distress and Its Contributing Factors Among Young People During the First Wave of COVID-19: a belgian survey study. **Frontiers In Psychiatry**, [S.L.], v. 12, p. 1-9, 28 jan. 2021. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2021.575553>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7876399/>. Acesso em: 24 nov. 2023.

ROEMER, Lizabeth *et al.* Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. **Behavior Therapy**, [S.L.], v. 40, n. 2, p.

142-154, jun. 2009. Elsevier BV.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>.  
 Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3719394/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

SAMPASA-KANYINGA, Hugues *et al.* The Canadian 24-Hour Movement Guidelines and Psychological Distress among Adolescents: les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et la détresse psychologique chez les adolescents. **The Canadian Journal Of Psychiatry**, [S.L.], v. 66, n. 7, p. 624-633, 27 nov. 2020. SAGE Publications.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0706743720970863>.  
 Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8243167/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

SANTIAGO, Fátima Larissa *et al.* Association between screen time exposure, anxiety, and sleep quality in adolescents. **Salud Mental**, [S.L.], v. 45, n. 3, p. 125-133, 9 jun. 2022. Instituto Nacional de Psiquiatria Ramon de la Fuente Muniz.  
<http://dx.doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2022.017>.  
 Disponível em:  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252022000300125](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252022000300125). Acesso em: 21 nov. 2023.

SANTOS, Renata Maria Silva *et al.* The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. **Bmc Psychology**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 1-21, 20 abr. 2023. Springer Science and Business Media LLC.  
<http://dx.doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>.  
 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37081557/>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SANTOS, Roberta Freitas *et al.* Auriculoterapia nos transtornos da ansiedade em acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná: relato de casos. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, [S.L.], v. 4, n. 7, p. 65-71, 19 out. 2017. Anima Educação.  
<http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v4e7201565-71>.  
 Disponível em:  
<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/2616>. Acesso em: 19 nov. 2023.

SEGAL, Zindel V. *et al.* **Mindfulness - Based Cognitive Therapy for Depression**. 2. ed. Nova York: The Guilford Press, 2013. Disponível em:  
[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Mindfulness%E2%80%90based+cognitive+therapy+for+depression:+A+new+approach+to+relapse+prevention&publication\\_year=2002&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Mindfulness%E2%80%90based+cognitive+therapy+for+depression:+A+new+approach+to+relapse+prevention&publication_year=2002&). Acesso em: 28 nov. 2023.

SEIFI, Zahra *et al.* The effect of lavender essential oil on anxiety level in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: A double-blinded randomized clinical trial. **Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research**. Irã, p. 1. nov. 2014. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4280720/>. Acesso em: 02 dez. 2023.

SEILER, Annina *et al.* Resilience in Cancer Patients. **Frontiers In Psychiatry**, [S.L.], v. 10, p. 47-71, 5 abr. 2019. Frontiers Media SA.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>. Disponível em:  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00208/full>. Acesso em: 24 maio 2019.

SHEORAN, Pummy. **Prevalence of Psychological Distress among Adolescents in relation to Internet Addiction during COVID-19 Times**. 2021. Disponível em:  
[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Prevalence+of+Psychological+Distress+Among+Adolescents+in+Relation+to+Internet+Addiction+During+COVID-19+Times&author=P+Sheoran&publication\\_year=2021&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Prevalence+of+Psychological+Distress+Among+Adolescents+in+Relation+to+Internet+Addiction+During+COVID-19+Times&author=P+Sheoran&publication_year=2021&). Acesso em: 20 nov. 2023.

SILVA, André Luiz Picolli da. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 200-211, 2010. FapUNIFESP (SciELO).  
<http://dx.doi.org/10.1590/s1414-98932010000100015>.  
 Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/pcp/a/wMxcnZXLgspCFh4qGTVcmGB/#>. Acesso em: 3 dez. 2023.

SILVA, Larissa Branco da *et al.* A prática da auriculoterapia nos sintomas da tensão pré-menstrual. **Cadernos de Naturologia e Terapias**

**Complementares**, [S.L.], v. 11, n. 20, p. 45-51, 20 dez. 2022. *Anima Educação*.

<http://dx.doi.org/10.59306/cntc.v11e20202245-51>.

Disponível em:

<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/10003/12207>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SILVERTHORN, Dee Unglaub *et al.* Human physiology: an integrated approach,. In: SILVERTHORN, Dee Unglaub *et al.* **Human physiology: an integrated approach**. 7. ed. São Paulo: Pearson Education, 2017. Cap. 9, (ISBN 9780321981226). Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7626306/mod\\_resource/content/1/Dee%20Unglaub%20Silverthor](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7626306/mod_resource/content/1/Dee%20Unglaub%20Silverthor). Acesso em: 20 nov. 2023.

SINGH, Amoolranjan *et al.* Application of mindfulness on stress, anxiety, and well-being in an adolescent student: a case study. **Industrial Psychiatry Journal**, [S.L.], v. 29, n. 1, p. 165, 2020. Medknow. [http://dx.doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_75\\_17](http://dx.doi.org/10.4103/ipj.ipj_75_17). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7989468/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

SINGH, Shweta *et al.* Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: a narrative review with recommendations. **Psychiatry Research**, [S.L.], v. 293, p. 1-10, nov. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7444649/>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SISTE, Kristiana *et al.* Implications of COVID-19 and Lockdown on Internet Addiction Among Adolescents: data from a developing country. **Frontiers In Psychiatry**, [S.L.], v. 12, p. 1-11, 12 maio 2021. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2021.665675>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8153226/>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SMAHEL, David *et al.* **EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries**. 2020. Disponível em:

<https://orfee.hepl.ch/handle/20.500.12162/5299>. Acesso em: 1 dez. 2023.

SOUZA, Laura Masson Trescher de *et al.* A auriculoterapia cibernética em idosas: relato de caso. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, [S.L.], v. 5, n. 9, p. 63-68, 19 out. 2017. *Anima Educação*. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v5e9201663-68>.

Disponível em:

<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/2530/3268>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SOUZA, Marcelo Pereira de. **Tratado de Auriculoterapia**. Brasília: Med. Center, 2013.

SRIVASTAVA, Janmejai K. *et al.* Chamomile. **Foods And Dietary Supplements In The Prevention And Treatment Of Disease In Older Adults**, [S.L.], p. 171-183, 2015. Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-418680-4.00018-x>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B978012418680400018X>. Acesso em: 2 dez. 2023.

STEINHOOR, Amy *et al.* Appropriate prescribing of dental prophylaxis in patients with orthopedic implants. **Jaapa**, [S.L.], v. 33, n. 10, p. 50-52, out. 2020. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/01.jaa.0000660180.96512.70>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32345948/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

STEINHOOR, Amy *et al.* Appropriate prescribing of dental prophylaxis in patients with orthopedic implants. **Jaapa**, [S.L.], v. 33, n. 10, p. 50-52, out. 2020. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/01.jaa.0000660180.96512.70>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32345948/>. Acesso em: 26 nov. 2023.

STIGLIC, Neza *et al.* Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. **Bmj Open**, Reino Unido

- Londres, v. 9, n. 1, p. 1-15, jan. 2019. *BMJ*.  
<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>.  
 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30606703/>. Acesso em: 23 nov. 2023.

Disponível em:  
<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-11-78>. Acesso em: 3 dez. 2023.

TANG, Samantha *et al.* The relationship between screen time and mental health in young people: a systematic review of longitudinal studies. **Clinical Psychology Review**, [S.L.], v. 86, p. 1-15, jun. 2021. Elsevier BV.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>. Disponível em:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735821000647?via%3Dihub#bb0020>. Acesso em: 26 nov. 2023.

TEIXEIRA, Diogo Virgilio *et al.* INTEGRALIDADE, INTERAGÊNCIA E EDUCAÇÃO O EM SAÚDE: uma etnografia da naturologia. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, [S.L.], v. 4, n. 6, p. 77, 1 jun. 2015. Anima Educação.  
<http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v4e6201577-78>.  
 Disponível em:  
<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/3301/2357>. Acesso em: 24 nov. 2023.

WOODS, Heather Cleland *et al.* #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. **Journal Of Adolescence**, [S.L.], v. 51, n. 1, p. 41-49, 10 jun. 2016. Wiley.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.  
 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27294324/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

YAMAMURA, Ysao. **Acupuntura tradicional chinesa: a arte de inserir**. 2. ed. São Paulo: Roca, 2001. 980 p.

ZICK, Suzanna M *et al.* Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo-controlled pilot study. **Bmc Complementary And Alternative Medicine**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 1-8, 22 set. 2011. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/1472-6882-11-78>.