



O uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) em acadêmicos do curso de medicina

The use of Integrative and Complementary Practices (PICS) in medical students

El uso de Prácticas Integrativas y Complementarias (PICS) en estudiantes de medicina

Geovanna Oliveira Silva¹, Ana Flávia Nascimento dos Santos¹, Lázara Gabriela Oliveira Silva², Camila Lima Martins¹, Samantha Ferreira da Costa Moreira¹.

RESUMO

Objetivo: Compreender a influência e os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) em estudantes de medicina por meio de uma revisão narrativa, analisando artigos com tal temática entre os anos de 2019 e 2023. **Revisão bibliográfica:** As PICS no contexto de saúde se destacam por sua relação terapêutica com os conhecimentos tradicionais, os quais são voltados para a prevenção, tratamento e reabilitação de doenças. No Brasil, as PICS são oferecidas em diferentes níveis de atenção à saúde, mas principalmente na Atenção Básica, sendo as mais comuns a acupuntura, a aromaterapia e a musicoterapia. Nessa perspectiva, as terapias complementares contribuem para a prevenção de diversas doenças, como a depressão e a ansiedade, que são transtornos mentais comuns em acadêmicos do curso de medicina e que trazem impactos na qualidade de vida e no desenvolvimento estudantil desse público, além da redução da medicalização e a promoção da saúde. **Considerações finais:** A integração de práticas integrativas e complementares no ambiente acadêmico de medicina é fundamental para enfrentar os desafios relacionados aos transtornos mentais. Essas práticas oferecem uma abordagem holística e preventiva, promovendo resiliência emocional, equilíbrio e redução do estresse acadêmico, contribuir para o bem-estar e para o autocontrole dos futuros profissionais da saúde.

Palavras-chave: Terapias complementares, Transtornos mentais, Estudantes de medicina.

ABSTRACT

Objective: To understand the influence and benefits of Integrative and Complementary Practices (PICS) on medical students through a narrative review, analyzing articles on this topic between the years 2019 and 2023. **Bibliographic review:** PICS in the health context stand out for their therapeutic relationship with traditional knowledge, which is specific to the prevention, treatment and rehabilitation of diseases. In Brazil, PICS are offered at different levels of health care, but mainly in Primary Care, with the most common being acupuncture, aromatherapy and music therapy. From this perspective, complementary therapies recommended for the prevention of various diseases, such as depression and anxiety, which are common mental disorders in medical students and which impact the quality of life and student development of this population, in addition to reducing medicalization and health promotion. **Final considerations:** The integration of integrative and complementary practices in the academic medical environment is essential to face the challenges related to mental disorders. These practices offer a holistic and preventive approach, emotional promotion, balance and reduction of academic stress, contributing to the well-being and self-control of future health professionals.

Keywords: Complementary therapies, Mental disorders, Medical students.

¹ Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros - GO.

² Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus - AM.

RESUMEN

Objetivo: Comprender la influencia y los beneficios de las Prácticas Integrativas y Complementarias (PICS) en los estudiantes de medicina a través de una revisión narrativa, analizando artículos sobre este tema entre los años 2019 y 2023. **Revisión bibliográfica:** Los PICS en el contexto de la salud se destacan por su relación terapéutica con los conocimientos tradicionales, específicos para la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades. En Brasil, los PICS se ofrecen en diferentes niveles de atención de salud, pero principalmente en Atención Primaria, siendo las más comunes la acupuntura, la aromaterapia y la musicoterapia. Desde esta perspectiva, se recomiendan terapias complementarias para la prevención de diversas enfermedades, como la depresión y la ansiedad, que son trastornos mentales comunes en los estudiantes de medicina y que impactan la calidad de vida y el desarrollo estudiantil de esta población, además de reducir la medicalización y la promoción de la salud. **Consideraciones finales:** La integración de prácticas integradoras y complementarias en el entorno médico académico es fundamental para enfrentar los desafíos relacionados con los trastornos mentales. Estas prácticas ofrecen un enfoque holístico y preventivo, promoción emocional, equilibrio y reducción del estrés académico, contribuyendo al bienestar y autocontrol de los futuros profesionales de la salud.

Palabras clave: Terapias complementarias, Trastornos mentales, Estudiantes de medicina.

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) representam um conjunto de abordagens terapêuticas embasadas em conhecimentos tradicionais, as quais são empregadas com o propósito de tratar e prevenir diversas condições patológicas, abrangendo desde transtornos mentais até enfermidades crônicas, e incluindo o suporte ao acompanhamento de pacientes submetidos a tratamento paliativo. Tais práticas devem ser aplicadas de maneira suplementar ao tratamento convencional, sendo sua utilização determinada conforme as necessidades individuais de cada paciente, respaldadas por indicações específicas (LEMOS MPK e LUIZA VL, 2023; ROCHA IR, et al., 2023). Sendo essas práticas cada vez mais indicadas devido a busca por outras formas de cuidado e devido ao interesse pelo cuidado holístico, o qual tem a finalidade de abranger o paciente de forma integral, considerando as necessidades de saúde, sociais e do seu cotidiano, ou seja, o paciente como um todo (COELHO MTAD, et al., 2019).

Como forma de garantir a implementação das PICS no Sistema Único de Saúde, em 2006, o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a qual preconiza a estruturação e o fortalecimento daquelas práticas, ampliando a sua utilização e facilitando o seu acesso (SANTOS LL, et al., 2018). É importante ressaltar que evidências científicas mostram os benefícios do tratamento combinado entre as práticas integrativas e complementares e a medicina tradicional, resultando no aumento da quantidade de profissionais qualificados para a realização dessas práticas e uma maior disseminação dos conhecimentos em relação a esse assunto, possibilitando a sua difusão entre a população, principalmente com o uso de práticas como a acupuntura, homeopatia, fitoterapia e outras (RUELA LO, et al., 2019) As PICS podem e devem ser utilizadas como uma importante ferramenta na melhoria da qualidade de vida de pessoas com problemas emocionais, depressão e de ansiedade.

Isso se deve ao fato de que as atividades curriculares realizadas em horário integral e a realização de atividades complementares no curso podem ocasionar desgaste psicológico, devido principalmente à pressão e estresse em busca do alto rendimento e maior tempo destinado para os estudos. Podendo contribuir assim com o aparecimento de transtornos mentais, desgastes físicos e emocionais (SILVA RC, et al., 2020). Diante disso, é de suma importância o uso da medicina alternativa e complementar, como a musicoterapia, a acupuntura e a aromaterapia, como práticas terapêuticas para promover e melhorar a saúde dos acadêmicos de medicina, visto que elas demonstraram efeitos positivos sobre os Transtornos Mentais Comuns. Assim, este estudo teve como objetivo analisar a implementação, o uso e os benefícios das PICS nos estudantes do curso de medicina, principalmente no contexto da qualidade de vida e na melhora dos problemas mentais e psicológicos (CHAVES SCS, et al., 2019).

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Práticas Integrativas e Complementares

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) emergem como um arcabouço terapêutico que incorpora uma abordagem holística e conseqüentemente mais ampla, potencialmente capaz de desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde ao redimensionar a dinâmica do processo saúde-doença. Este enfoque não apenas contempla os aspectos físicos, mas também incorpora dimensões sociais, culturais e emocionais, preconizando, assim, uma abordagem multidisciplinar na prestação de cuidados, transcendendo os métodos médicos convencionais. (AGUIAR J, et al., 2019). No que tange à abordagem terapêutica, as PICS predominantemente são de natureza vitalista, contrastando com a perspectiva mais mecanicista adotada pela medicina contemporânea. Esta última, caracterizada por uma abordagem menos holística, tende a favorecer uma instrumentalização excessiva das práticas de saúde (COUTO AG, et al., 2018).

Nesse mesmo raciocínio, Couto AG et al. (2018), afirmaram que as terapias complementares, também denominadas como alternativas, constituem uma opção ao paradigma contemporâneo. Sendo o seu propósito central fomentar o equilíbrio dinâmico da energia vital no ser humano, visando aprimorar sua interação com o ambiente e com os demais indivíduos. Essas práticas por serem fundamentadas na promoção da saúde holística, são caracterizadas pela consideração integral do ser humano, abrangendo seus aspectos físicos, emocionais e energéticos. Dessa forma, incluindo também a análise dos impactos que o ambiente e os hábitos de vida exercem sobre o indivíduo (RUELA LO, et al., 2019).

A implementação das PICS, segundo Coelho MTAD, et al. (2019), é reconhecida como uma via eficaz para concretizar a integralidade, um dos princípios fundamentais do Sistema Único de Saúde (SUS). É imperativo, contudo, que tal implementação seja realizada de forma a garantir a expressão efetiva da integralidade da assistência, evitando assim a mera reprodução dos padrões da biomedicina em mais uma prestação de serviço. Ademais, destaca-se a capacidade inerente das PICS em proporcionar uma assistência humanizada, segura, eficaz e universal. Essas práticas, ao serem incorporadas, têm o potencial de complementar a prática médica convencional, conferindo uma abordagem mais abrangente aos cuidados com a saúde. Além disso, as Práticas Integrativas e Complementares proporcionam a possibilidade de maior exercício de cidadania em saúde, resultam em menores custos para o SUS e integram o ser humano ao meio sociocultural, promovendo assim o autocuidado e a escuta acolhedora dos indivíduos (COELHO MTAD et al., 2019).

Em maio de 2006, o Ministério da Saúde promulgou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) através da Portaria nº 971, com o propósito de assegurar a integralidade nos serviços de saúde. A iniciativa, de natureza política, técnica, econômica, social e cultural, estabeleceu diretrizes nacionais para o uso de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no SUS, resultando na ampliação do emprego dessas modalidades terapêuticas (RUELA LO, et al., 2019). Vale ressaltar que a implementação da PNPIC se fundamentou em experiências e práticas já adotadas nos serviços de saúde, as quais demonstraram resultados satisfatórios. Esse contexto político e normativo proporcionou uma disseminação mais abrangente dessas práticas em diversas regiões do país.

Entretanto, como demonstrado por Santos LL, et al. (2018), estudos indicam que a incorporação de Práticas Integrativas e Complementares (PICS), especialmente na atenção básica, constitui uma estratégia eficaz para incentivar a transformação do cenário medicalizador. Essa abordagem busca fomentar a concepção de uma saúde integral que englobe os aspectos mentais, físicos, psíquicos e espirituais (CUSTÓDIO CRSN, et al., 2020).

Conforme Madruga JG (2019), em 2017 foram incorporadas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) quatorze novas modalidades terapêuticas, ampliando significativamente o escopo dessas práticas no contexto de saúde. Dentre essas inclusões, destacam-se práticas como yoga, arteterapia, musicoterapia, reiki, meditação, ayurveda, biodança, dança circular, shantala, quiropraxia, naturopatia, terapia comunitária integrativa, quiropraxia e reflexoterapia. Posteriormente, em 2018, a PNPIC foi enriquecida com a adição de mais dez procedimentos terapêuticos, consolidando-se, assim, um total de 29 práticas

reconhecidas. Essa última atualização incorporou novas abordagens, tais como aromaterapia, constelação familiar, cromoterapia, bioenergética, apiterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, terapia floral e ozonioterapia (BRASIL, 2018).

A aplicação clínica de diversas terapias complementares demonstra benefícios significativos, como a redução da dor crônica, o relaxamento corporal, a atenuação da ansiedade, as melhorias nos quadros de depressão e de desconforto físico, por meio de técnicas como acupuntura e meditação (COUTO AG, et al., 2018). Portanto, a aplicabilidade das PICS pode ser bastante variada, como mostrou o estudo de Albuquerque JDS, et al. (2020), em que essas práticas, especialmente a auriculoterapia, foram utilizadas com sucesso na promoção da qualidade de vida e no aprimoramento da saúde mental dos estudantes de Fonoaudiologia. Assim, os resultados indicaram sua eficácia significativa na redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, enfatizando, assim, a amplitude de utilidades terapêuticas dessas práticas na promoção de saúde geral e principalmente na saúde dos estudantes.

Como apontado por Lemos MPK e Luiza VL (2023), há um despreparo político e técnico dos profissionais de saúde para integrarem as práticas no âmbito do Sistema Único de Saúde. Para consolidar a presença dessas terapias na rede, torna-se imperativo implementar processos educativos que capacitem os profissionais de saúde alinhados com as diretrizes do SUS e os princípios da saúde coletiva. Sendo assim, a formação de profissionais destinada às PICS no SUS requer atenção especial, passando a garantir responsabilidade e compreensão acerca de suas potencialidades e limitações, evitando assim a banalização ou o uso inadequado dessas práticas (CUSTÓDIO CRSN, et al., 2020). Diante desse cenário, é imperativo promover um abrangente processo educativo e político que favoreça a incorporação mais difundida e acessível das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) para toda a população. Tal abordagem visa conferir maior respeitabilidade e reconhecimento a essas práticas, reduzindo sua elitização e contribuindo significativamente para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS e para a promoção da saúde da população (COUTO AG, et al., 2018).

Acupuntura

A acupuntura é uma das práticas mais reconhecidas da medicina chinesa nos dias de hoje, alcançando uma expansão significativa em termos de conhecimento e aplicação em todo o mundo. Essa técnica, que envolve a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo que estimulam a liberação de endorfinas, neurotransmissores que atuam no alívio da dor. O mecanismo de atuação dessa relevante prática consiste em equilibrar o sistema nervoso influenciando positivamente as respostas nervosas a estímulos ambientais adversos, promovendo relaxamento e equilíbrio emocional. A abordagem integral da técnica considera a interconexão entre mente e corpo, aliviando tensões físicas e emocionais fomentando a regulação do corpo ao estresse. (CONTATORE OA, et al., 2022).

Dentre as especificidades dessa técnica, é válido ressaltar a auriculoterapia, a qual faz parte da acupuntura, utilizando agulhas, microesferas ou sementes para estimular pontos reflexos no pavilhão auricular. Esses estão intimamente ligados ao sistema nervoso central o que impulsiona a homeostase corporal, favorecendo um estado bem-estar integral. Contribuindo assim, como mencionado por Munhoz OL, et al. (2022), que comprovaram os benefícios de tal prática nos quadros de ansiedade, estresse e burnout. Nesse sentido, os benefícios fisiológicos dessas técnicas estão associados a melhora da qualidade de vida por meio da redução de sintomas depressivos, melhora da qualidade do sono, redução de sintomas associados a experiências traumáticas e no manejo de sintomas relacionados ao estresse pós-traumático, bem como desgaste físico e emocional.

Aromaterapia

Aromaterapia é uma abordagem complementar à medicina tradicional que faz uso de óleos essenciais voláteis resultantes do metabolismo secundário das plantas, os quais possuem propriedades bioquímicas e fisiológicas quando em contato com o organismo humano proporciona bem-estar físico, emocional e mental. Esses óleos, extraídos de diversas partes das plantas, como flores, folhas, caules, raízes, resinas e frutas, são reconhecidos por suas propriedades aromáticas e terapêuticas. A prática da aromaterapia abrange várias

técnicas, incluindo inalação direta, uso de difusores, massagens, banhos e compressas (RIERA R, et al., 2019). Em termos dos parâmetros biofisiológicos o uso dessa terapêutica promove a redução da pressão arterial e da frequência cardíaca. Além disso, nota-se evidências na restauração do equilíbrio e da harmonia do organismo, visando o alívio de sintomas ligados ao estresse. Aromas agradáveis têm o potencial de influenciar positivamente o estado de espírito, proporcionando uma sensação geral de bem-estar (CHAVES SCS, et al., 2019).

A inalação de certos aromas como, lavanda, camomila e bergamota, são conhecidos por suas propriedades relaxantes criando um ambiente tranquilo. A inalação desses aromas pode influenciar o sistema nervoso e proporcionar uma sensação de calma, alívio de dores musculares, aumento da concentração, foco e memória, bem como redução da ansiedade (CHAVES SCS, et al., 2019). A aplicação da sálvia na aromaterapia possui diversos benefícios quando utilizada de maneira correta e adequada, manifestando efeitos que abordam o paciente em sua universalidade, desde aspectos físicos, atuando contra doenças, até mentais e sociais, como seu uso contra ansiedade, a qual pode originar transtornos de ansiedade, muito presentes atualmente, que acabam atrapalhando não somente o próprio indivíduo, mas também suas relações interpessoais, seu desempenho cotidiano, sua qualidade de vida e seu conforto emocional (DECHECHI TK e BARETTA IP, 2022).

Musicoterapia

A musicoterapia é uma abordagem terapêutica surpreendente que promove efeitos inestimáveis e amplos, influenciando de maneira significativa a cognição, os aspectos emocionais, psíquicos e sociais, resultando em uma melhoria geral na qualidade de vida (IBIAPINA ARS, et al., 2022). Nesse sentido, essa valiosa estratégia complementar é exercida por meio da música e dos elementos musicais como, som, ritmo, melodia e harmonia, no intuito de influenciar de maneira positiva aspectos neuro cognitivos que estão intrinsecamente correlacionados ao controle de sintomas físicos e psíquicos, como ansiedade, depressão e dor. Além disso, ela desempenha um papel crucial não apenas no favorecimento do relaxamento e do prazer, mas também contribui para a edificação e fortalecimento das relações interpessoais (BRAZOLOTO TM, 2021).

A música representa um dos sistemas simbólicos mais significativos culturalmente, envolvendo subsistemas neurais que quando ativados pela emissão de sons musicais tem-se mostrado como elemento eficaz e versátil no tratamento de diversos transtornos mentais, como ansiedade de depressão. Esse mecanismo ocorre devido ao mecanismo das ondas sonoras, essas que apresentam o poder de modular respostas fisiológicas e emocionais, sendo eficaz para aliviar sintomas ansiosos e estimular o relaxamento (IBIAPINA ARS, et al., 2022).

A utilização de sons representa uma estratégia eficaz para promoção de desenvolvimento e concentração em diversas atividades, como estudos e trabalho. Entre os sons mais empregados para esse propósito, destacam-se o ruído branco e o ruído marrom. Estudos indicam que a incorporação desses sons pode desempenhar um papel benéfico no tratamento de condições como insônia, além de contribuir para a redução do estresse e da ansiedade (PEREIRA VA, 2021).

No âmbito do estudo realizado por Pereira VA (2021), o ruído branco é descrito como um conjunto abrangente de frequências sonoras com periodicidades aleatórias sobrepostas, resultando em uma densidade espectral de potência constante. A denominação "branco" associa-se à ideia de incorporar os espectros de todos os outros núcleos, semelhante à cor branca que reuniria todos os espectros de núcleos. Além disso, modulações nas frequências desse ruído, por meio de filtros específicos, têm o potencial de gerar diferentes sons, tais como o ruído marrom. Destaca-se, ainda, que o uso de ruídos coloridos são fundamentais para organizar a concentração e o foco durante a realização de atividades como estudo e trabalho, entre outros objetivos relacionados ao bem-estar. Sendo assim, em situações de enfrentamento de carga significativa de estresse e situação emocionalmente desafiadoras, o uso de música e dos ruídos, de forma adequada, podem ajudar na gestão da concentração e memória, melhora da qualidade do sono e incentivo a interação social, promovendo o desenvolvimento de habilidades sociais e construção de relações interpessoais (IBIAPINA ARS, et al., 2022).

Transtornos mentais comuns em acadêmicos de medicina

Ao ingressarem no ambiente universitário, os estudantes se deparam com desafios decorrentes da imersão em um contexto ainda desconhecido, impactando significativamente no seu bem-estar subjetivo e culminando em episódios de ansiedade e estresse. A adaptação em um ambiente educacional caracterizado por novas regras, aliada à exposição a situações emocionais desgastantes e privações, com base em experiências escolares passadas, adicionada à apreensão relacionada à conclusão do curso e a futura inserção no mercado de trabalho (ALBUQUERQUE JDS et al., 2020). Conforme apontado por Mendonça GA (2020), apesar das adversidades mencionadas, os serviços de apoio ao estudante nas instituições de ensino, de maneira geral, tendem a oferecer informações predominantemente pedagógico-administrativas. Portanto, tem-se uma defasagem na atenção dedicada ao aluno como um indivíduo que enfrenta uma nova realidade, não considerando os aspectos físicos, psicológicos e socioeconômicos dos mesmos. Desencadeando níveis de estresse que precipitam o agravamento do sofrimento mental e os quadros de transtornos mentais.

A crescente atenção dedicada aos Transtornos Mentais Comuns (TMC) entre estudantes de medicina denota uma preocupante negligência em relação à saúde mental desses indivíduos. Esta negligência é atribuída às pressões e demandas derivadas do próprio curso e da profissão médica, fatores que contribuem para a elevada prevalência de questões como suicídio, depressão, abuso de substância, disfunções conjugais e complicações profissionais tanto entre médicos em exercício quanto entre estudantes de medicina (NEPONUCENO HJ, et al., 2019). O acúmulo de conhecimento contribui para a tensão contínua em um ambiente já intrinsecamente estressante, como a instituição de ensino e o espaço de trabalho, locais em que a pressão resultante desencadeia elementos internos de estresse que exacerbam os componentes psicossomáticos dos estudantes. Além disso, a expectativa de amadurecimento precoce e uma carga significativa de responsabilidade sobre os acadêmicos de medicina também são fatores agravantes de tal problemática (MEDEIROS MRB e CALDEIRA AP, 2021).

Conforme os períodos do curso superior vão passando, surgem novas exigências, habilidades e competências a serem exercidas, configurando um processo contínuo de demandas e consequências. Nessa perspectiva, a intensificação da autocobrança está associada a manifestações como ideias suicidas, transtornos mentais e sintomas de ansiedade e depressão, eventos que frequentemente permeiam a vida de muitos universitários. De maneira geral, a ansiedade pode ser descrita como uma resposta fisiológica às vivências humanas, manifestando-se por meio de um sentimento de medo, apreensão, tensão e inquietação. Este fenômeno é frequentemente observado entre os estudantes universitários. Por outro lado, o estresse caracteriza-se por reações do organismo que envolvem os componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, surgindo quando se faz necessária uma adaptação extrema a um evento estressor específico, tornando-se prejudicial à saúde em casos de exposição prolongada ou predisposição do indivíduo a certas doenças (ALBUQUERQUE JDS, et al., 2020).

No contexto da comunidade universitária, a depressão, enquanto transtorno mental, engloba uma diversidade de sintomas que influenciam o humor e alteram a percepção do indivíduo, moldando a forma como enfrentam o mundo e interpretam a realidade. Esta condição não apenas afeta o estado emocional, mas também exerce efeitos sobre aspectos físicos, cognitivos, de pensamento, atenção e concentração. Essas ramificações comprometem significativamente o desempenho acadêmico. Sendo assim, diante das diversas responsabilidades acadêmicas, o estudante suporta um peso emocional significativo, sendo um dever da comunidade acadêmica promover um ambiente emocionalmente saudável. A necessidade persiste por estudos abrangentes, qualitativos e quantitativos, que comprovem a relação direta entre qualidade de vida e desempenho acadêmico para ressaltar a importância do ensino e da prática docente em considerar as demandas individuais e priorizar o equilíbrio mental dos estudantes (MENDONÇA GA, 2020).

Um estudo de revisão realizado por Silva RC, et al. (2020) abordou a qualidade de vida e a prevalência de Transtornos Mentais entre estudantes de Medicina em uma instituição de ensino superior em Minas Gerais. Apesar do suporte psicopedagógico oferecido pela instituição, os resultados revelaram uma elevada incidência de Transtornos mentais menores (TMM), impactando a qualidade de vida dos estudantes. Enfatizando, assim, a necessidade de considerar a saúde mental dos estudantes de Medicina e a

implementação de estratégias educacionais para mitigar o impacto do curso nesse aspecto (NEPONUCENO HJ, et al., 2019). Diante disso, é crucial que as discussões sobre a formação médica contemplem a necessidade essencial de uma preparação psicológica adequada para os ingressantes no curso, garantindo tanto o sucesso na formação quanto à preservação da saúde mental. A análise da origem dos transtornos mentais aponta para padrões potenciais, sendo base para a implementação de medidas adequadas à modificação dessa realidade (MEDEIROS MRB e CALDEIRA AP, 2021).

Os estudos de Madruga JG (2019) apontam claramente a eficácia do uso das PICS, destacando benéficos para os usuários, especialmente no que diz respeito aos sintomas associados à ansiedade e depressão. Estas práticas integrativas, presentes na revisão de Neponuceno HJ, et al. (2019), englobam a musicoterapia, acupuntura, massagem, auriculoterapia, cromoterapia, fitoterapia, yoga e terapia da dança, tendo mostrado efeitos positivos não só na saúde mental dos indivíduos, mas também no ambiente acadêmico e na jornada dos estudantes de medicina.

Nesse contexto, destaca-se a relevância do conhecimento e da aplicação de terapias não medicamentosas, exemplificadas pelas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), devido aos seus efeitos positivos nos sintomas emocionais e psíquicos. Sendo assim, o uso dessas técnicas tem sido indicado como benéfico para os estudantes, ajudando a melhorar a sua saúde mental e a qualidade de vida ao reduzir os sintomas de estresse e ansiedade (SILVA RC, et al., 2020). Essas técnicas são seguras, acessíveis e adaptáveis a diferentes ambientes, o que contribui para o bem-estar dos estudantes do curso de medicina, refletindo positivamente em seu desempenho acadêmico e futuro profissional. É importante que a educação considere as necessidades individuais dos estudantes, garantindo um ambiente que promova, principalmente, o equilíbrio mental. Caso contrário, o desempenho acadêmico pode ser prejudicado, afetando o futuro profissional dos estudantes (ALBUQUERQUE JDS et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, com base nas evidências elucidadas nesta revisão, pode-se constatar que a incorporação de práticas integrativas e complementares no contexto acadêmico de medicina representa não apenas uma inovação, mas também uma resposta crucial aos desafios enfrentados pelos estudantes em relação aos transtornos mentais comuns. Dessa forma, ao considerar a importância da saúde mental e oferecer alternativas ao uso tradicional de medicamentos, essas práticas prometem uma abordagem holística e preventiva. Sendo assim, ao fortalecer a resiliência emocional, promover o equilíbrio e reduzir os impactos negativos do estresse acadêmico, as terapias integrativas emergem como aliadas valiosas na promoção do bem-estar dos acadêmicos de medicina. Por fim, ao integrar tais práticas, não busca apenas atenuar os sintomas, mas moldar um ambiente acadêmico mais saudável e equilibrado para as gerações futuras de profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS

1. AGUIAR J, et al. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Saúde Debate*, 2019; 43(123): 1205-1218.
2. ALBUQUERQUE JDS, et al. Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia. *Brazilian Journal of Health Review*, 2020; 3(5): 11461-11472.
3. BRASIL. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acessado em: 22 de setembro de 2023.
4. BRASIL. Portaria nº 702, de 21 de mar. de 2018. Altera a Portaria de Consolidação n. 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na PNPIC. 2018. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acessado em: 22 de setembro de 2023.
5. BRAZOLOTO TM. Intervenções musicais e musicoterapia no tratamento da dor: revisão de literatura. *BrJP*, 2021; 4(4): 369-373.

6. CHAVES SCS, et al. Intervenções não farmacológicas ofertadas ao usuário com transtorno mental comum na atenção primária à saúde. *Journal of nursing and health*, 2019; 9(3): e199302.
7. COELHO MTAD, et al. Representações sociais de doença, usos e significados atribuídos às Práticas Integrativas e Complementares por universitários. *Saúde Debate*, 2019; 43(122): 848-862.
8. CONTATORE OA, et al. Acupuntura na Atenção Primária à Saúde: referenciais tradicional e médico-científico na prática cotidiana. *Interface*, 2022; 26: e210654.
9. COUTO AG, et al. Conhecimento, uso e aceitação de acadêmicos de medicina sobre as práticas integrativas e complementares. *Vitalle – Revista de Ciências da Saúde*, 2018; 30(1): 56-62.
10. CUSTÓDIO CRSN, et al. Conhecimento e interesse dos estudantes de medicina sobre as Práticas Integrativas e Complementares de Saúde. *Revista Revise*, 2020; 5: 255-273.
11. DECHECHI TK, BARETTA IP. Benefícios da utilização da sálvia na aromaterapia e seu uso contra a ansiedade: uma revisão. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 2022; 26(3): 226-232.
12. IBIAPINA ARS, et al. Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática. *Acta Paul Enferm*, 2022; 35: eAPE002212.
13. LEMOS MPK, LUIZA VL. Política de Práticas Integrativas em Saúde do DF-Brasil: Estudo de Avaliabilidade. *Saúde Debate*, 2023; 47(137): 116-132.
14. MADRUGA JG. Práticas Integrativas utilizadas por profissionais de enfermagem no cuidado emocional e psíquico: uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem e Saúde Coletiva. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019; 60 p.
15. MEDEIROS MRB, CALDEIRA AP. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; 45(3): e187.
16. MENDONÇA GA. Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem e intervenções para manejo. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Enfermagem. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2020; 78 p.
17. MUNHOZ OL, et al. Efetividade da auriculoterapia para ansiedade, estresse ou burnout em profissionais da saúde: metanálise em rede. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2022; 30: e3709.
18. NEPONUCENO HJ, et al. Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. *Revista Bioética*, 2019; 27(3): 465-470.
19. PEREIRA VA. MERSBE - mercado de ruídos e sons para o bem-estar: modulações da escuta e cultura aural contemporânea. *Intexto*, 2021; 52: e-98204.
20. RIERA R, et al. O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre o uso das 10 novas práticas de medicina integrativa incorporadas ao Sistema Único de Saúde. *Destaque cochrane*, 2019; 24(1): 25-36.
21. ROCHA IR, et al. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: a construção (in)completa da política em um município de grande porte no Brasil. *Saúde Debate*, 2023; 47(136): 110-125.
22. RUELA LO, et al. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2019; 24(11): 4239-4250.
23. SANTOS LL, et al. Conhecimento e aceitação das práticas integrativas e complementares por estudantes de medicina. *Revista de APS*, 2018; 21(4): 646-666.
24. SILVA RC, et al. Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Menores dos Estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 44(2): e064.