

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: UTILIZAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:

Relatoria: JOYCE BATISTA DE MEDEIROS
Arthur Dyego de Morais Torres

Autores: Cícero Hélio de Souza
Felipe Magdiel Bandeira Montenegro
Hallyson Matheus dos Santos

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO: As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são abordagens terapêuticas que vão além dos tratamentos convencionais. Elas englobam uma variedade de práticas, como acupuntura, meditação, ioga, terapia de arte e musicoterapia. Essas práticas têm sido cada vez mais reconhecidas por sua eficácia no cuidado da saúde mental, pois abordam o indivíduo de forma holística, considerando sua mente, corpo e espírito. A utilização das PICS no cuidado em saúde mental de estudantes universitários tem se mostrado uma abordagem eficaz e promissora. A valorização das PICS no cuidado de enfermagem com alunos universitários é fundamental para promover benefícios significativos, levando em conta que a saúde mental dos estudantes universitários tem sido uma preocupação crescente nos últimos anos. O estresse acadêmico, as pressões sociais e a transição para a vida universitária podem levar a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse. **OBJETIVO:** Caracterizar os benefícios das PICS no cuidado de enfermagem com alunos universitários. **METODOLOGIA:** Uma revisão integrativa da literatura foi realizada para identificar estudos que investigaram o uso das práticas no cuidado da saúde mental de estudantes universitários, com literaturas adquiridas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), com os métodos de inclusão literaturas importantes como artigos publicados no ano de 2017 até 2020. **RESULTADOS:** Após a análise, os resultados da revisão indicaram que as PICS podem ser eficazes no cuidado da saúde mental de estudantes universitários. Além disso, as Práticas Integrativas e Complementares também foram relatadas pelos estudantes como uma forma de autocuidado e uma maneira de lidar com o estresse e a pressão da vida universitária. Essas práticas proporcionam um espaço de autocentramento, relaxamento e autodescoberta, permitindo que os estudantes se reconectem consigo mesmos e encontrem equilíbrio emocional. **CONCLUSÃO:** Em conclusão, as Práticas Integrativas e Complementares têm se mostrado uma abordagem promissora no cuidado da saúde mental de estudantes universitários. Essas práticas podem reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse, melhorar o bem-estar emocional e proporcionar um espaço de autocuidado. Ao adotar uma abordagem profissional e inovadora, estamos capacitando os futuros profissionais a cuidarem de si mesmos e de seus pacientes de maneira mais completa e eficaz.