

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO REF

**Relatoria:** LUCIANA JERONIMO DE ALMEIDA SILVA

**Autores:** SUELI DE CARVALHO VILELA

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Introdução: A transição para a universidade gera estresse e angústia devido às novas demandas acadêmicas e sociais e a falta de preparo aumenta o sofrimento psíquico. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) promovem o bem-estar dos estudantes, complementando os cuidados convencionais. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS incentiva essas práticas, promovendo saúde e qualidade de vida. Objetivo: Realizar uma análise reflexiva quanto a utilização de PICS na promoção de saúde mental de estudantes universitários. Método: Estudo teórico-reflexivo. A busca dos artigos/textos foi realizada em bases de dados e bibliotecas virtuais. Os descritores foram extraídos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH). Após a seleção dos textos publicados, procedeu-se à construção do artigo. Resultados: As PICS têm efeitos positivos na saúde mental dos estudantes universitários, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão. Implementar essas práticas no ambiente universitário promove o bem-estar psicológico e previne transtornos mentais. Conclusão: As PICS podem oferecer suporte aos estudantes para enfrentar os desafios acadêmicos, contribuindo para a redução do sofrimento mental. As universidades podem incluir projetos voltados para o uso das PICS, promovendo uma abordagem integrada para o bem-estar e a saúde mental dos estudantes.