



## PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES E O BEM-ESTAR ACADÊMICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

<sup>1</sup> Raquel das Graças Freitas Santos, <sup>2</sup> Aldenise Batista da Silva, <sup>3</sup> Antônia Antonieta Alves da Silva, <sup>4</sup> Jairo Domingos de Morais

<sup>1</sup> Graduando do curso de Farmácia pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; <sup>2</sup> Graduando do curso de Farmácia pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; <sup>3</sup> Graduando do curso de Farmácia pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; <sup>4</sup> Orientador/Professor pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB.

**Eixo temático:** Eixo 1: Inovação no âmbito do Ensino e Extensão

**E-mail do autor correspondente:** raquel.f.p.790@gmail.com<sup>1</sup>

### RESUMO:

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) como medicina complementar, se destacam como alternativas que promovem uma saúde holística e acessível. Neste contexto, este resumo objetiva apresentar um relato de experiência com abordagem qualitativa a partir da participação no projeto de extensão “Saúde e Equilíbrio: o uso das Terapias comunitárias, integrativas e complementares em Saúde” que visa promover o bem-estar ao atender pessoas da comunidade acadêmica, servidores da UNILAB e público externo com atendimentos ambulatoriais no Centro de Atenção Integral à Saúde (CAIS). Os atendimentos foram realizados de forma individual, iniciando com uma anamnese para identificar as queixas do paciente e sua relação com aspectos de sua rotina, ressaltando seus hábitos de vida que poderiam influenciar a sua saúde. Nessa etapa são descobertas interações entre fatores físicos, emocionais e comportamentais, permitindo identificar a prática a ser realizada e as orientações corretas. Procedendo, por fim, para a realização da prática adequada para as condições de saúde apresentadas. Diante dos pacientes discentes atendidos, as principais queixas foram de estresse, dores musculares e insônia associados a rotina de estudo, más hábitos de saúde, e falta de atividades físicas. Com tudo, o uso das PICS, como ventosaterapia, massoterapia e auriculoterapia, apresentou resultados positivos, pois os acadêmicos atendidos relataram uma melhora imediata dos sintomas associados ao estresse, dores musculares, e posteriormente, melhora na qualidade do sono. A utilização das PICS na promoção de saúde no meio acadêmico, evidenciou resultados positivos, contribuindo para a qualidade de vida dos discentes atendidos, indicando que as práticas podem colaborar para o equilíbrio entre a vida acadêmica e a saúde física e mental. O projeto se mostrou como uma importante ferramenta de promoção de saúde, demonstrando o valor das PICS na formação de profissionais e no cuidado comunitário.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde, Saúde, Terapias Complementares.