

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA  
DESMEDICALIZAÇÃO: CAMINHOS PARA UM CUIDADO MAIS  
HUMANIZADO**

*Rozileia Silva Leonardo (rozileia.leonardo@afya.com.br)*

*Ayla Aparecida Lorena Seixas (aylaaparecida@gmail.com)*

*Anna Luíza Gouvêa Cruz (med.annaluiza@gmail.com)*

*Conrado Parente Coutinho (conradoparente@hotmail.com)*

*Emanuele Maria Gama Batista (emanuele.gama@hotmail.com)*

*Gabriella Rodrigues (gabriellarodriguesdocc@gmail.com)*

*Hyago Gomes (hyagocordeiro2@gmail.com)*

*Iago Otton Rocha De Freitas (iagootton3m3m@gmail.com)*

*Inácio Correia De Souza (nanaciocorreia@gmail.com)*

*Pedro Henrique Gomes Marinho (pedrohgcoutinho@gmail.com)*

*Marcela Roselle Quintanilha De Oliveira (marcelaquintanilha5@gmail.com)*

*Lara Anselmet Filadelpho (studylaraaf@gmail.com)*

Introdução: A automedicação é um problema de saúde pública relevante no meio acadêmico, caracterizando-se pelo uso de fármacos sem prescrição para tratar sintomas autorreconhecidos ou melhorar o desempenho escolar. Entre universitários, especialmente na área da saúde, essa prática é comum devido à

sensação de autossuficiência técnica e à exposição a fatores estressores, como ansiedade e pressão econômica. O uso indiscriminado de analgésicos, antibióticos e psicoativos acarreta riscos graves, incluindo mascaramento de doenças, resistência bacteriana e dependência. Diante disso, estratégias que promovam o uso racional e a desmedicalização são essenciais para fomentar o autocuidado consciente. Objetivos: O presente trabalho objetiva relatar uma ação extensionista voltada à promoção de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no ambiente universitário. Buscou-se reduzir a dependência da medicalização, incentivar a autonomia e o autocuidado, além de criar um espaço educativo e acolhedor que oferecesse alternativas terapêuticas não farmacológicas para o manejo do estresse. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência referente a uma ação realizada em 27 de maio de 2025, por acadêmicos do quinto período do Centro Universitário Afya - Itaperuna. A intervenção utilizou uma abordagem lúdica e humanizada, incluindo: oferta de chás terapêuticos; parceria com o curso de Fisioterapia para a realização de uma sala de breathwork (técnicas respiratórias); disponibilização de jogos recreativos (dama e pega-vareta); e o uso de uma caixa simbólica para o descarte de sentimentos negativos e registros de medicamentos que os participantes desejavam abandonar. Para atrair o público, houve distribuição de pipoca e picolés, facilitando a integração social. Resultados e Discussão: A ação demonstrou alta adesão da comunidade acadêmica. A sala de breathwork evidenciou que os estudantes desconhecem os recursos fisiológicos próprios para o controle da ansiedade. A interação por meio de jogos e chás resgatou o valor do lazer e do convívio social como ferramentas terapêuticas, muitas vezes negligenciadas na rotina universitária. O descarte simbólico de medicamentos promoveu uma reflexão crítica sobre o consumo excessivo de substâncias. A experiência revelou que a desmedicalização não se opõe ao uso necessário de fármacos, mas propõe um olhar ampliado que valoriza a singularidade do indivíduo e a redução de intervenções químicas desnecessárias. Observou-se que espaços de escuta e empatia são potentes redutores de tensão, combatendo a lógica da "pílula mágica" para problemas biopsicossociais. Conclusão: A intervenção confirmou a importância de estratégias humanizadas na Atenção Primária e no ambiente acadêmico. Foi possível constatar que a oferta de alternativas como a respiração consciente e o apoio coletivo fortalece a autonomia dos sujeitos. Conclui-se que a promoção da saúde na universidade deve transcender a abordagem medicamentosa, incorporando práticas que incentivem o bem-estar

integral e a consciência sobre os riscos da automedicação, consolidando a educação em saúde como pilar fundamental da formação profissional.

Palavras-chave: automedicação; desprescrição; práticas integrativas e complementares; saúde do estudante.