



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO REFLEXIVO

LUCIANA JERÔNIMO DE ALMEIDA SILVA; ANIELE DE LIMA GARCIA ARAÚJO; SUELI DE CARVALHO VILELA

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. Esses estressores podem surgir em qualquer fase do curso e tem o potencial de impactar gravemente a saúde mental dos indivíduos, contribuindo para o desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde podem ampliar os benefícios proporcionados pela medicina tradicional e auxiliar os estudantes universitários a enfrentarem os desafios da experiência acadêmica, que pode acarretar sofrimento mental. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) no SUS incentiva essas práticas, promovendo saúde e qualidade de vida. **Objetivos:** 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.

Palavras-chave: **ESTUDANTES; TERAPIAS COMPLEMENTARES; UNIVERSIDADES**