Intermedius
Revista de Extensão da UNIFIMES

DOI: https://doi.org/10.35685/8p6cf279

PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Samantha Ferreira da Costa Moreira[1], Beatriz Avelino Tavares Crispin[2]

RESUMO: A graduação em Medicina é reconhecida como um curso com elevada carga horária, intensa pressão por desempenho, competitividade e rigor emocional, fatores associados às altas prevalências de ansiedade e depressão entre seus estudantes. Nesse contexto, essas condições impactam negativamente o processo de aprendizagem e a qualidade de vida, além de favorecerem o surgimento de barreiras para a busca de cuidado em saúde mental, como o estigma, o medo do julgamento, bem como da percepção de falta de tempo. Assim, o presente artigo tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão "Equilíbrio em Medicina", desenvolvido na UNIFIMES no ano de 2025, bem como avaliar a percepção dos participantes acerca da contribuição das práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) para uma vivência acadêmica mais leve. Portanto, trata-se de um relato de experiência com abordagem descritiva, realizado através de encontros predominantemente quinzenais, presenciais e online, conduzidos por profissionais habilitados, envolvendo práticas como meditação, yoga, dança, aromaterapia, acupuntura e reiki. Foram aplicados questionários estruturados no início e ao final do projeto, além da coleta sistemática de feedbacks dos participantes. No questionário final (n = 31), 87,1% relataram benefícios percebidos na rotina acadêmica, com destaque para a redução do estresse, maior sensação de leveza e melhor manejo da tensão pré-prova. Por fim, pode-se concluir que o projeto se mostrou viável como estratégia extensionista de promoção do bem-estar, contribuindo para a construção de um ambiente universitário mais acolhedor e para a prevenção do sofrimento psíquico entre estudantes de medicina.
Palavras-chave: práticas integrativas; saúde mental; estudantes de medicina; extensão universitária; bem-estar.

[1] Docente do curso de Medicina, Doutora em Educação pela UFMS, Mineiros – Goias, Brasil

[2] Estudante do curso de Medicina, Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES, Mineiros – Goiás, Brasil

Autor correspondente:
Samantha.ferreira@unifimes.edu.br

INTEGRATIVE PRACTICES IN PROMOTING WELL-BEING AMONG MEDICAL STUDENTS

ABSTRACT: Medical education is recognized as a program with a high workload, intense performance pressure, competitiveness, and emotional rigor—factors associated with high prevalence rates of anxiety and depression among medical students. In this context, these conditions negatively impact the learning process and quality of life, while also contributing to barriers to seeking mental health care, such as stigma, fear of judgment, and the perceived lack of time. Therefore, this article aims to report the experience of the university extension project "Equilíbrio em Medicina", developed at UNIFIMES in 2025, as well as to evaluate participants' perceptions regarding the contribution of integrative and complementary health practices (ICHP) to a lighter academic experience. Accordingly, this is an experience report with a descriptive approach, conducted through predominantly biweekly sessions, both in-person and online, led by qualified professionals and involving practices such as meditation, yoga, dance, aromatherapy, acupuncture, and reiki. Structured questionnaires were applied at the beginning and at the end of the project, in addition to the systematic collection of participants' feedback. In the final questionnaire (n = 31), 87.1% reported perceived benefits in their academic routine, particularly stress reduction, a greater sense of lightness, and improved management of pre-exam tension. Finally, it can be concluded that the project proved to be a viable extension strategy for promoting well-being, contributing to the development of a more welcoming university environment and to the prevention of psychological distress among medical students.
Keywords: integrative practices; mental health; medical students; university extension; well-being.

PRÁCTICAS INTEGRATIVAS EN LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR DE ESTUDIANTES DE MEDICINA

RESUMEN: La carrera de Medicina es reconocida como una formación con una elevada carga horaria, intensa presión por el rendimiento, competitividad y rigor emocional, factores asociados a altas prevalencias de ansiedad y depresión entre sus estudiantes. En este contexto, estas condiciones impactan negativamente el proceso de aprendizaje y la calidad

de vida, además de favorecer la aparición de barreras para la búsqueda de atención en salud mental, como el estigma, el miedo al juicio y la percepción de falta de tiempo. De este modo, el presente artículo tiene como objetivo relatar la experiencia del proyecto de extensión "Equilíbrio em Medicina", desarrollado en la UNIFIMES en el año 2025, así como evaluar la percepción de los participantes sobre la contribución de las prácticas integrativas y complementarias en salud(PICS) para una vivencia académica más ligera. Por lo tanto, se trata de un relato de experiencia con enfoque descriptivo, realizado a través de encuentros predominantemente quincenales, presenciales y en línea, conducidos por profesionales capacitados, que incluyeron prácticas como meditación, yoga, danza, aromaterapia, acupuntura y reiki. Se aplicaron cuestionarios estructurados al inicio y al final del proyecto, además de la recopilación sistemática de retroalimentación de los participantes. En el cuestionario final (n = 31), el 87,1% reportó beneficios percibidos en la rutina académica, destacándose la reducción del estrés, una mayor sensación de ligereza y un mejor manejo de la tensión previa a los exámenes. Finalmente, se concluye que el proyecto resultó viable como estrategia de extensión para la promoción del bienestar, contribuyendo a la construcción de un entorno universitario más acogedor y a la prevención del sufrimiento psíquico entre estudiantes de medicina.
Palabras clave: prácticas integrativas; salud mental; estudiantes de medicina; extensión universitária; bienes.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes de medicina é um tema crítico para instituições de ensino e sistemas de saúde, por impactar tanto a formação quanto a capacidade futura de cuidado. As evidências apontam prevalência de depressão ou sintomas depressivos de aproximadamente 27,2% em estudantes de medicina e com ideação suicida em torno de 11,1% (Rotenstein *et al.*, 2016). Para ansiedade, metanálises indicam prevalência global de 33,8% (Quek *et al.*, 2019). No Brasil, sínteses de estudos sugerem prevalência de depressão de 30,6% entre estudantes de medicina (Pacheco *et al.*, 2017).

Além de elevada prevalência, um componente estruturante do problema é o preconceito e o estigma relacionados ao adoecimento mental no próprio ambiente da saúde. Em estudantes de medicina, o receio de julgamento, consequências acadêmicas e a cultura de autocobrança podem reduzir a procura por assistência. Na metanálise de ROTENSTEIN *et al.* (2016), apenas uma parcela minoritária dos estudantes que rastreiam positivo para depressão buscou tratamento, indicando barreiras de acesso e estigma. Esse fenômeno é amplificado por fatores acadêmicos (avaliações frequentes e alta competitividade), individuais (perfeccionismo, medo do erro) e contextuais (exigências familiares e financeiras), compondo um cenário onde intervenções preventivas e de baixo limiar de acesso tornam-se estratégicas.

No Brasil, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são reconhecidas no âmbito do SUS pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com ênfase em promoção e prevenção, cuidado humanizado e integralidade (Brasil, 2015). Embora a política se direcione ao SUS, seus princípios dialogam diretamente com a promoção de saúde em ambientes universitários, especialmente quando o público-alvo vivencia um alto estresse e demanda por estratégias de autorregulação emocional.

A extensão universitária se apresenta como eixo essencial para construir respostas institucionais, pois cria espaços de acolhimento e favorece a cultura do cuidado, rompendo a lógica de que o sofrimento é "parte inevitável" da formação. Nesse contexto, o projeto "Equilíbrio em Medicina", fundado em 2025 na UNIFIMES, foi projetado para oferecer experiências guiadas de PICS, alinhadas às dificuldades relatadas pelos estudantes (insegurança, medo, autocobrança, tensão pré-prova, ansiedade e depressão), com questionário inicial/final e feedbacks.

Esta pesquisa tem como objetivo geral relatar a experiência do projeto de extensão "Equilíbrio em Medicina" e avaliar a percepção dos estudantes quanto ao impacto das PICS na vivência acadêmica e no bem-estar subjetivo. Tem-se ainda os seguintes objetivos específicos: (1) descrever a implementação, logística e seleção de profissionais; (2) apresentar resultados quantitativos e qualitativos do questionário final e feedbacks; (3) discutir a relevância extensionista e implicações para a comunidade acadêmica

METODOLOGIA

Este trabalho é um relato de experiência com abordagem descritiva, realizado no curso de Medicina da UNIFIMES. Período: 27/02/2025 (primeira prática) a 11/11/2025 (última prática), totalizando aproximadamente nove meses de execução. Frequência: encontros predominantemente quinzenais (1x a cada 15 dias), com duração média de 1h a 1h30. Local: campus UNIFIMES, com componentes online (especialmente meditação).

Participantes: inscrições iniciais de 46 estudantes; três desistências ao longo do processo; reabertura de inscrições no meio do ano; total de 46 participantes ao final. Para avaliação por

questionário final, registrou-se n=31 respondentes. A participação nas práticas variou por disponibilidade e por capacidade operacional de algumas modalidades.

Intervenções (PICS) e organização: 1) Meditação: encontros presenciais e online, conduzidos com foco em respiração, atenção plena, a autorregulação e temas trazidos pelos estudantes (insegurança, medo, autocobrança, tensão pré-prova, ansiedade e humor deprimido). 2) Yoga: sessões presenciais com posturas, respiração e relaxamento, visando reduzir tensão somática e favorecer presença corporal. 3) Dança: prática expressiva e corporal para redução de rigidez, socialização e descompressão emocional. 4) Aromaterapia: recurso complementar, utilizado para favorecer ambiente de relaxamento e conforto sensorial. 5) Acupuntura: prática ofertada a um grupo menor por limitação de atendimentos; atendimento individualizado. 6) Reiki: atendimentos semanais em alguns períodos, em pequenos grupos (cerca de 5 estudantes por dia), devido à demanda e à organização dos voluntários.

Seleção e qualificação dos profissionais: os profissionais foram selecionados de forma intencional, priorizando os seguintes aspectos: habilitação formal, experiência prática, postura ética, alinhamento com objetivo do projeto (promoção de bem-estar e acolhimento, sem promessas terapêuticas), e capacidade de conduzir intervenções em grupo. Além disso, a equipe atuou de forma voluntária, ou seja, não houve remuneração destes especialistas.

Instrumentos e coleta de dados: aplicou-se questionário inicial e questionário final elaborados pela equipe do projeto com finalidade exclusivamente descritiva, não configurando escalas psicométricas validadas. O questionário inicial continha 12 itens, incluindo questões sociodemográficas básicas e perguntas fechadas sobre percepção de bem-estar, estresse acadêmico, qualidade de vida e expectativas em relação ao projeto, predominantemente em formato de escala ordinal do tipo Likert (por exemplo: muito ruim a muito boa). Já questionário final, foi mantida uma estrutura semelhante, com 14 itens, acrescido de perguntas sobre percepção de benefício, aceitabilidade das práticas e impacto subjetivo na vivência acadêmica. Não houve pareamento individual entre os questionários inicial e final, sendo a análise realizada de forma agregada, por meio de frequências e percentuais, sem testes estatísticos inferenciais. Outrossim, ao final de cada prática foi coletado feedback dos estudantes (comentários e impressões).

RESULTADOS

Resultados quantitativos (questionário final; n=31): 87,1% (27/31) relataram benefícios percebidos do projeto na vivência acadêmica. Indicadores autorreferidos incluíram: qualidade de vida boa/muito boa (67,7%); satisfação com a saúde (54,8%); energia suficiente para o dia a dia (71,0%); boa capacidade de concentração (54,8%); e sensação de estar razoavelmente feliz (58,1%). Resultados qualitativos e aceitabilidade: a maioria referiu surpresa positiva com yoga e reiki. Na meditação, cerca de 3 estudantes em grupos de aproximadamente 25 participantes relataram não se identificar com a prática em determinados encontros. Na acupuntura, dos 15 estudantes atendidos, 3 relataram não terem um bom aproveitamento. Em vista disso, esses achados reforçam a necessidade de oferta plural e respeito à preferência individual, evitando prescrição única de uma modalidade como solução universal.

Tabela 1 – Indicadores autorreferidos no questionário final (n=31)

Indicação	Percentual	Observação
Benefícios percebidos	87,1%	Percentual geral de benefício do projeto
Qualidade de vida boa/ muito boa	67,7%	Autoavaliação global
Satisfação com a própria saúde	54,8%	Autoavaliação
Energia suficiente no dia a dia	71%	Rotina acadêmica
Boa capacidade de concentração	54,8%	Atividades acadêmicas
Razoavelmente feliz	58,1%	Bem-estar subjetivo

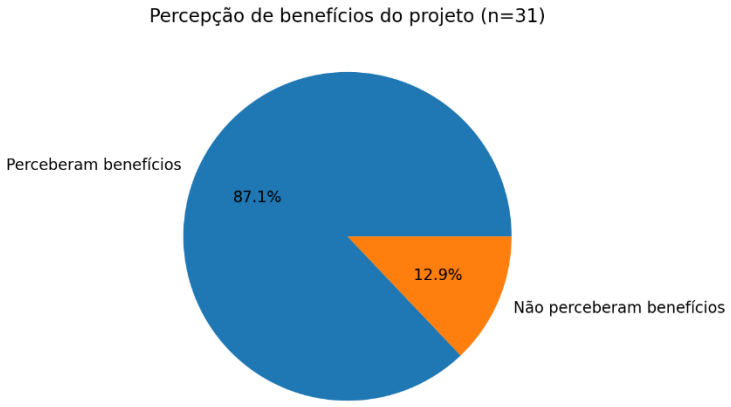
Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

Quadro 2 – Alcance operacional e aceitabilidade por prática (dados do projeto, 2025)

Prática	Formato	Capacidade/ participação	Observação quanto à aceitabilidade
Meditação	Formato presencial e online	Cerca de 25 a 30 por encontro	Alta; 3 de aproximadamente 25 participantes (≈12%) relataram não se identificar em alguns encontros
Yoga	Formato presencial e online	Cerca de 25 a 30 por encontro	Muito alta; surpresa positiva frequentemente relatada
Dança	Presencial	Cerca de 20 alunos por encontro	Alta; valorizada como descompressão e socialização
Aromaterapia	Complementar	Integrada às sessões	Bem aceita como recurso de relaxamento/ambiência
Acupuntura	Presencial no bloco da Unifimes e Feito de forma individual	Cerca de 4 participantes ao dia (1h por cada sessão)	Prática realizada 1x/mês e 3 de 15 participantes (20%) relataram não se identificar com a prática. Houve limitação de capacidade
Reiki	Presencial no bloco da Unifimes e Feito de forma individual	Cerca de 5 participantes ao dia (1h de duração)	Muito alta; surpresa positive; chegou a ocorrer 1x/semana em alguns períodos devido a aceitação

Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

Figura 1 – Percepção de benefícios do projeto (questionário final; n=31)



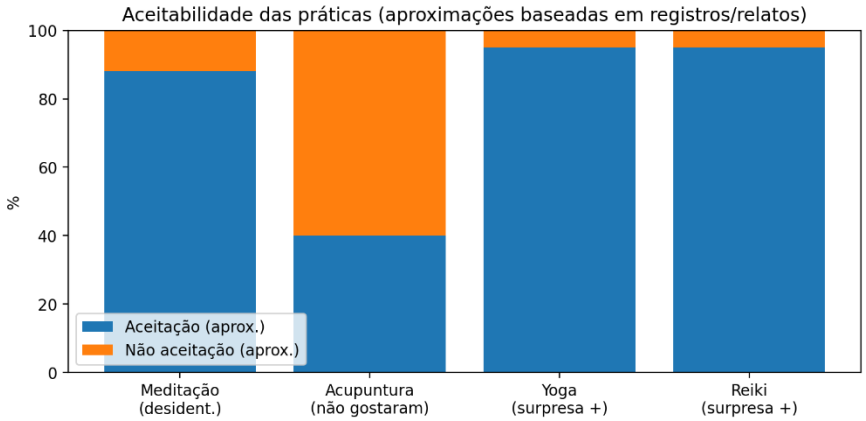
Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

Figura 2 – Indicadores autorreferidos no questionário final (n=31)



Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

Figura 3 – Aceitabilidade das práticas (aproximação baseadas em registros/relatos)



Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

Em suma, os registros qualitativos demonstraram elevada aceitabilidade das práticas ofertadas. Como exposto, yoga e reiki foram as modalidades mais frequentemente citadas de forma positiva. Entretanto, meditação e acupuntura apresentaram menor identificação por uma parcela dos participantes, reforçando que diferentes práticas devem ser oferecidas de forma complementar e respeitando a preferência individual.

FIGURAS DO PROJETO

Figura 4 – Registro fotográfico de sessão de meditação (imagem autorizada pelos participantes do Projeto)



Fonte: Acervo do Projeto Equilíbrio em Medicina, UNIFIMES, 2025.

Figura 5 – Registro fotográfico de sessão de yoga (imagem autorizada pelos participantes do Projeto)



Fonte: Acervo do Projeto Equilíbrio em Medicina, UNIFIMES, 2025.

Figura 6 – Registro fotográfico de sessão de dança (imagem autorizada pelos participantes do Projeto)



Fonte: Acervo do Projeto Equilíbrio em Medicina, UNIFIMES, 2025.

DISCUSSÃO

Os resultados do questionário final indicam uma ampla percepção de benefício (87,1%), o qual é compatível com a proposta do projeto, pois não se trata de tratamento clínico de ansiedade ou depressão, e sim de uma intervenção de promoção de bem-estar e suporte institucional para prosseguir a faculdade com lucidez e calma. Diante do exposto, essa finalidade é coerente com a perspectiva de promoção e prevenção prevista na PNPIC (Brasil, 2015) e com recomendações internacionais de valorização de estratégias integrativas e centradas na pessoa (World Health Organization, 2013).

A meditação, ofertada em formato híbrido, foi direcionada aos temas explicitados pelos estudantes (insegurança, medo, autocobrança e tensão pré-prova). A aceitabilidade majoritária sugere adequação do formato e do conteúdo para o público. De encontro a isso, a existência de um subgrupo que não se identifica com a prática (≈4/25 em alguns encontros) elucida que as ações

institucionais devem preservar liberdade e pluralidade, com intuito de evitar o risco de prescrever um único recurso como resposta a um problema multifatorial. A yoga e o reiki se destacaram como práticas que surpreenderam positivamente. Esse elemento é relevante do ponto de vista comunitário: parte do preconceito em relação às PICS decorre de desconhecimento, caricaturas ou associação indevida com promessas terapêuticas. Quando conduzidas por profissionais habilitados e contextualizadas como estratégias de bem-estar, as práticas tendem a ter maior aceitação e a reduzir resistência inicial.

A acupuntura apresentou maior proporção de insatisfação (30%). Há hipóteses plausíveis, como a expectativa de alívio imediato, o desconforto com agulhas, medo, ou inadequação do método à preferência individual. Para a melhoria de futuras edições, esse dado orienta aos organizadores a ampliação do esclarecimento prévio, ofertar alternativas e trabalhar consentimento informado sobre sensações esperadas, sem pressão para adesão. Por fim, a dança, ao atuar como prática corporal e social, cumpre uma função distinta das práticas contemplativas: ela cria pertencimento, quebra isolamento e amplia vínculos, o que pode ser particularmente útil em períodos de maior cobrança. Já a aromaterapia foi utilizada como recurso de ambiência e conforto sensorial, de forma potencializadora a experiência de relaxamento, mas sempre como prática complementar e sem substituição de cuidado clínico quando necessário.

Do ponto de vista da comunidade acadêmica, o projeto atende um problema coletivo: sofrimento psíquico em estudantes, com barreiras de acesso ao cuidado e estigma. Dados de prevalência (depressão ~27% global; ansiedade ~34% global; depressão ~31% no Brasil) reforçam que não se trata de evento raro, mas de fenômeno sistêmico (Rotenstein *et al.*, 2016; Quek *et al.*, 2019; Pacheco *et al.*, 2017). Dessa forma, a relevância extensionista não é apenas oferecer atividades, mas contribuir para cultura institucional de cuidado, prevenção e redução de preconceito, favorecendo o encaminhamento oportuno quando o estudante necessitar de avaliação profissional. Em termos operacionais, a limitação de capacidade para reiki e acupuntura evidenciou demanda superior à oferta e sugere que, para sustentabilidade, são necessárias estratégias como: escalas de voluntariado, parcerias institucionais, ampliação de equipe e definição transparente de critérios de acesso. Essas medidas preservam equidade e evitam frustração por vagas restritas.

Dessa forma, o escopo deste estudo restringe-se à análise da experiência extensionista e da percepção dos participantes, não sendo objetivo avaliar desfechos clínicos ou diagnósticos em saúde mental. Ainda assim, os resultados reforçam o papel da extensão universitária como estratégia de cuidado institucional, com potencial para contribuir para a redução de estigmas, ampliar o acesso a práticas de promoção da saúde e favorecer ambientes acadêmicos mais acolhedores.

LIMITAÇÕES

Este relato possui limitações inerentes: (1) ausência de grupo controle; (2) uso de instrumentos próprios, sem validação psicométrica formal; (3) taxa de resposta parcial no questionário final (n=31) em relação ao total de participantes; (4) resultados baseados em percepção subjetiva; (5) variação de adesão por prática e por disponibilidade de profissionais. Assim, os achados não devem ser interpretados como prova de eficácia clínica, mas como evidência descritiva de aceitabilidade, viabilidade e percepção de benefício em um contexto extensionista.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão "Equilíbrio em Medicina" mostrou-se viável, bem aceito e alinhado às necessidades reais dos estudantes de medicina da UNIFIMES. Ao relacionar as práticas integrativas

com temas diretamente relacionados ao cotidiano acadêmico (insegurança, autocobrança, ansiedade e depressão), o projeto ofereceu um espaço institucional de acolhimento, contribuindo para que os estudantes percebessem a vivência universitária de forma mais saudável, apresentou potencial para favorecer a permanência acadêmica e foi percebido pelos participantes como uma estratégia institucional de acolhimento.

Apesar disso, é importante ressaltar que os achados deste estudo não configuram evidência de eficácia clínica no tratamento de ansiedade ou depressão, uma vez que o delineamento adotado — relato de experiência com análise descritiva — não permite inferência causal. Os resultados devem ser interpretados como indicadores de viabilidade, aceitabilidade e percepção subjetiva de benefício das práticas integrativas no contexto extensionista e acadêmico. Ainda assim, tais achados são relevantes para subsidiar a implementação de ações institucionais de promoção do bem-estar e prevenção do sofrimento psíquico em estudantes de medicina.

Em suma, é recomenda a continuidade e expansão do projeto, com aprimoramento metodológico (instrumentos validados, padronização de indicadores e acompanhamento longitudinal), ampliação de capacidade de práticas mais demandadas e integração com serviços de apoio psicológico/psiquiátrico da universidade, garantindo fluxos de encaminhamento quando necessário.

DECLARAÇÃO DE DISPONIBILIDADE DE DADOS

Os dados utilizados neste estudo foram coletados de forma anônima, agregada e exclusivamente para fins acadêmicos e extensionistas. Devido a considerações éticas relacionadas à confidencialidade dos participantes, os conjuntos de dados não estão disponíveis publicamente, podendo ser disponibilizados de forma anonimizada mediante solicitação justificada aos autores, condicionada à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

ASPECTOS ÉTICOS

Este projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIFIMES, em conformidade com a Resolução CNS nº 466/2012, sob o parecer consubstanciado nº 75814223.8.0000.5083. Todos os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos do estudo, procedimentos envolvidos, voluntariedade da participação e garantia de confidencialidade, tendo manifestado concordância por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC).** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 12 dez. 2025.

DYRBYE, L. N. *et al*. **Burnout and serious thoughts of dropping out of medical school.** Academic Medicine, v. 85, n. 1, p. 94-102, 2010.

PACHECO, J. P. *et al*. **Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 39, n. 4, p. 369-377, 2017.

QUEK, T. T. C. *et al*. **The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 16, n. 15, p. 2735, 2019.

ROTENSTEIN, L. S. *et al*. **Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis.** JAMA, v. 316, n. 21, p. 2214-2236, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Traditional Medicine Strategy** 2014–2023. Geneva: World Health Organization, 2013.