

## A graduação em medicina e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

La graduación en medicina y las Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud

The graduation in medicine and the Integrative and Complementary Practices in Health

### Ana Clara de Andrade Freitas Martins

*Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), Salvador - BA/Brasil*

**ORCID:** 0000-0002-7488-5361

**E-mail:** anamartins19.2@bahiana.edu.br

### Renata Roseghini

*Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), Salvador - BA/Brasil*

**ORCID:** 0000-0001-9270-2445

**E-mail:** rroseghini@bahiana.edu.br

### Mônica Ramos Daltro

*Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), Salvador - BA/Brasil*

**ORCID:** 0000-0002-5579-0914

**E-mail:** monicadaltro@bahiana.edu.br

### Resumo

A experiência acadêmica dos estudantes de medicina, ainda que traga muito conhecimento técnico e prático para os estudantes, é repleta de dificuldade, desafios e complexidade. Dessa forma, muitos estudantes tentam encontrar formas de abrandar essa trajetória através de estratégias que compreendem o exercício de práticas para o autocuidado. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem se tornar aliadas desse período. Esse texto trata de um relato de experiência em que uma estudante de medicina descreve e analisa suas vivências com as PICS durante o processo de formação acadêmica, no período compreendido entre 2019 e 2021. Uma narrativa científica na forma auto narrativa, na qual a escritora analisa os acontecimentos baseando-se na importância e no impacto destes na sua trajetória. O objetivo desse texto é entender o impacto e o relacionamento das PICS com uma estudante de medicina em formação, de forma a também assimilar a importância dessas práticas em sua saúde física e mental. A partir deste trabalho foi possível entender a relação dessas práticas com a formação acadêmica de um estudante de medicina, que é historicamente marcada por grande custo psíquico.

**Palavras-chaves:** Estudante de medicina; Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS); Relato.

### Resumen

La experiencia académica de los estudiantes de medicina, si bien aporta muchos conocimientos técnicos y prácticos a los estudiantes, está llena de dificultades, desafíos y complejidad. De esta forma, muchos estudiantes intentan encontrar formas de frenar esta trayectoria a través de estrategias que incluyen el ejercicio de prácticas para el autocuidado. Las Prácticas Integrativas y Complementarias de Salud (PICS) pueden convertirse en aliadas durante este período. Este texto trata de un relato de experiencia donde una estudiante de medicina describe y analiza sus experiencias con el PICS durante el proceso de formación académica, en el período comprendido entre 2019 y 2021. Una narrativa científica en forma de autonarrativa, en la que la escritora analiza los hechos a partir de su importancia e impacto en su

trayectoria. El objetivo de este texto es comprender el impacto y la relación del PICS con una estudiante de medicina en formación, para asimilar también la importancia de estas prácticas en su salud física y mental. Con base en este trabajo, fue posible comprender la relación entre estas prácticas y la formación académica de un estudiante de medicina, históricamente marcada por un gran costo psíquico.

**Palabras clave:** Estudiante de medicina; Prácticas integradoras y complementarias en salud (PICS); Reporte.

### **Abstract**

The academic experience of medical students, although it brings a lot of technical and practical knowledge to students, it's full of difficulty, challenges and complexity. Therefore, many students try to find ways to slow down this trajectory through strategies that include the exercise of practices for self-care. Integrative and Complementary Practices in Health (ICPH) can become allies during this period. This text deals with an experience report where a medical student describes and analyzes her experiences with ICPH during the academic training process, in the period between 2019 and 2021. A scientific narrative in self-narrative form, in which the

writer analyzes the events based on their importance and impact on their trajectory. The objective of this text is to understand the impact and relationship of ICPH with a medical student in training, in order to also assimilate the importance of these practices in her physical and mental health. Based on this work, it was possible to understand the relationship between these practices and the academic training of a medical student, which is historically marked by great psychic cost.

**Keywords:** Medical student; Integrative and complementary practices in health (ICPH); Report.

### **Introdução**

A experiência de um estudante de medicina durante o período de graduação é, apesar de muito recompensadora e gratificante, desgastante. O campo da educação médica se configura a partir de diferentes desafios epistemológicos, didáticos, pedagógicos e relacionais; implica diferentes atores e posições subjetivas que, em seu conjunto, contribuem para a formação da identidade coletiva e individual do médico brasileiro. No específico do universo estudantil, a literatura afirma que o estudante passa por momentos de grande competição entre colegas, cobrança pessoal e externa – pais, sociedade, professores e profissionais da área -, além de estarem desafiados a enfrentar a errônea visão de que o estudante de medicina não é ‘ser humano’, mas sim símbolo de perfeição inabalável (Hankir, Northall, & Zaman, 2014; Thomas & Bigatti, 2020). Essa perspectiva, associada à uma cultura de banalização do sofrimento psíquico, mobiliza a grande discussão sobre o lugar do cuidado e da atenção aos aspectos subjetivos implicados na formação. Contudo observa-se que, ainda que escancarada essa realidade vivida pelos alunos, não são registradas mudanças significativas no ensino de tal graduação (Conceição, Mg, & Contato, 2019).

Segundo a literatura, há uma alta prevalência de estudantes que chegam a desenvolver algum tipo de doença mental durante esses anos de aprendizado, como ansiedade, depressão, chegando até a suicídio (Veal, 2021). O número de estudantes tornou

ainda maior e alarmante período de pandemia da COVID 19, anunciado oficialmente no Brasil em março de 2020 (Halperin, Henderson, Prenner, & Graueret, 2021).

Diante de uma época tão incerta como a da COVID-19, as escolas médicas tiveram muitos desafios de não só manter o ensino com a mesma qualidade para a formação dos estudantes, mas como mantê-los de fato presentes e determinados nessa jornada de grande dificuldade. Todavia, ainda que o curso de medicina tenha grande carga horária de atividades práticas, devido às medidas de proteção e prevenção de transmissão do vírus, não foi encontrada outra alternativa senão o ensino online – a educação à distância, comumente conhecida como EAD -, que foi, especialmente, um grande empecilho para as universidades públicas, tendo em vista que uma grande porção de seus estudantes não tem recursos para manter esse tipo de ensino.

A partir daí, não só os estudantes, mas também os professores tiveram que se adaptar a uma metodologia diferente de ensino, tendo como objetivo o ensino com excelência da medicina em meio a tempos tão sombrios. A carência das atividades práticas, falta de contato com pacientes, excesso de atividades online como forma de ‘compensar’ o prejuízo do ensino à distância somados com o lidar com a pandemia e seus medos foram nocivos a uma grande parte dos estudantes, que tiveram notável sofrimento psicológico nessa fase. Em suma, os educadores foram de tamanha relevância para a continuidade da educação

nesse período, buscando manter a qualidade do ensino na graduação, todavia as dificuldades citadas do EAD aliado ao conturbado período da pandemia e seus efeitos nos acadêmicos tornou tortuoso o ensino da educação médica (Afonso, Postal, Batista, & Oliveira, 2020; Marsilli, Smecellato, & De Castro E Silva, 2020; Rodrigues, Cardoso, Peres, & Marques, 2020).

Ademais, desde o início da pandemia global, houve diversas restrições com o objetivo de conter a transmissão do vírus, dentre elas o distanciamento social. A partir daí a realidade foi reajustada em função do vírus COVID-19 e a formação acadêmica teve grandes dificuldades. Além dos obstáculos em transmitir o conhecimento necessário para a graduação em si – que se tornou predominantemente telepresencial – vieram as dificuldades condizentes com a saúde mental desses acadêmicos. De acordo com diversos estudos, uma grande quantidade de estudantes, dos diversos cursos, desenvolveu algum tipo de transtorno ou distúrbio relacionado a sua saúde mental, como: depressão, ansiedade, estresse crônico, distúrbios do sono e dificuldade de concentração (Li, Wang, Wu, Han, & Huang, 2021; Ma et al., 2020; Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020). Remetendo-se a uma realidade ainda mais ‘próxima’, no Estado da Bahia, semelhante ao quadro nacional (Barretto & Maurício, 2022; Castro, Daltro, Santos, & Daltro, 2022; Gundim et al., 2021), houve um exponencial crescimento dos casos de ansiedade, e aumento do uso de medicamentos para a higiene do sono e do uso do álcool, em contraste com a diminuição da prática de atividades físicas e confiança em si como estudantes de graduação. Esse cenário coloca em evidência a disparidade entre o ensino sobre o cuidado com a saúde e a vivência de descuido que atravessa o processo de formação em medicina ao longo do curso e depois na residência. Porém, ainda que singular e de grande complexidade, é possível encontrar formas de cuidados de modo a amenizar essa experiência para os alunos.

A maior dificuldade de um estudante de medicina está no desenvolvimento do seu ‘eu’ profissional, para que esse seja fiel a sua essência e que contribua com a profissão e suas responsabilidades. Dito isso, é necessário um amadurecimento dos acadêmicos para os conceitos de cuidado com o outro, desde ser empático, atento e ouvir ao outro, até entender a finitude da vida e a presença dessa esfera em sua prática como médico. Todavia, a realidade se distancia desse aprendizado, sendo predominado por um discurso e atitudes egocêntricas e puramente técnicas, o que vem a afastar ainda mais essa distância que já existe entre o médico e paciente. Dessa forma, muitos desses estudantes são destinados a práticas profissionais superficiais e fúteis, ao invés de priorizar o autoconhecimento e a busca por sua identidade.

Esse artigo, configurado como um relato de experiência, discute a necessidade de promover o desenvolvimento de estratégias para contornar e suavizar essa jornada estudantil, sendo essas singulares. A visão biomédica da prática médica que é pregada no percurso formativo, segue a lógica na qual o sofrimento deve ser uma vivência individual durante essa jornada. Tal metodologia reflete no autocuidado, marcado pela racionalidade que se vale da medicação e tentativa de controle de sintomas como caminho para o cuidado com as questões de saúde mental dos estudantes de medicina. Contudo os desafios não cessam e somado a isso, as demandas de alta performance e a vivência de sofrimento e adoecimento não tem se mostrado eficaz na redução desse modo de formar médicos.

Nesse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (Brasil, 2018) podem se tornar grandes aliadas, seja no cuidado direcionado ao próprio estudante ou na elaboração de estratégias de autocuidado. As PICS têm como objetivo o cuidado mais integrado e ampliado do indivíduo, assim ultrapassa a dimensão do sintoma. Tendo a sua própria política institucionalizada pelo SUS em 2006 (Brasil, 2005), constituída de 29 práticas, as PICS são práticas terapêuticas

fundamentadas em conhecimentos tradicionais entre elas: yoga, acupuntura, musicoterapia e meditação. Essas têm como objetivo cuidar da pessoa em sua dimensão global, valorizando a sua autonomia no próprio cuidado, auxiliando as pessoas por meio do autocuidado e reconhecendo sempre sua visão de mundo e os seus saberes, estimulando a busca e utilização dos serviços ofertados pelo SUS (Brasil, 2015).

A Medicina Tradicional Chinesa, é um exemplo de uma prática ancorada numa racionalidade sobre e como se faz o cuidado. Originada há milhares de anos, é uma forma de cuidado intrinsecamente relacionada às leis da natureza, seus fenômenos e a energia que os percorre. Esse tipo de abordagem objetiva encontrar o equilíbrio entre o yin yang – as duas forças opostas que compõem o mundo -. Um exemplo dessa prática é a acupuntura, que demonstrou a eficácia em distúrbios do sono, depressão, hipertensão, entre outros quadros (Wen et al., 2021; Xiong et al., 2018; Yang et al., 2018). Outros exemplos dessas práticas são a fitoterapia, homeopatia e crenoterapia. Vale ressaltar que esses tipos de cuidados são de fácil acesso, baixo custo e foram fortemente acionadas durante a pandemia como amparo. (Gundim et al., 2021)

Portanto, esse estudo apresenta um relato pessoal construído intencionalmente na primeira pessoa do singular, de forma a localizar meu lugar de autoria, uma mulher, branca, estudante de medicina de classe média que teve um encontro formal com a prática das PICS durante seu período de graduação em medicina entre 2019-2021. Nesse relato apresento como o cuidar de mim, da minha saúde física e mental foi fundamental no atravessamento do trabalho de me fazer uma médica.

## **Método**

### **O desenho de estudo**

Esse é um Relato de Experiência, uma narrativa de abordagem qualitativa que se caracteriza pela coleta de conhecimentos pela autora, através da revisitação da sua memória e

experiências. A partir disso, a autora traz às suas vivências não de forma puramente descritiva, mas analisando, refletindo e expondo o efeito desses em sua dimensão pluridimensional. O relato de experiência permite o aprofundamento sobre um ‘simples’ acontecimento, pensando sobre o cruzamento desse com prévios e novos saberes do sujeito, valorizando a singularidade e a possibilidade de impacto de cada um deles (Daltro & Faria, 2019). A partir disso, esse relato foi feito utilizando-se da metodologia da autobiografia.

### **O campo**

Essa pesquisa se baseia na experiência de uma estudante em uma faculdade privada na cidade de Salvador, no estado da Bahia, sem fins lucrativos e norteada por valores humanistas apresentada através de metodologias ativas.

### **O Instrumento**

A partir da autobiografia ou auto narrativa, a autora irá se aprofundar no descrever de experiências vivenciadas. Esse método leva o leitor e o autor a compreender a interação do sujeito com o mundo – sociedade, ambiente, instituições, entre outros – e a sua interpretação dos fatos, refletindo e entendendo o ‘não dito’ desses – as emoções. Esse tipo de narrativa destaca a subjetividade e a posição saudável do sujeito, podendo ser aplicado em diversos campos de saber. Assim, cada autobiografia é única, tendo o pesquisador (a) a liberdade de contar sobre a sua verdade e visão, abrindo mão da obrigação de retratar a realidade na visão de outras pessoas, mas sim abordar seu passado de forma individual e dialogar com o seu presente (Marques, Satriano, 2017).

### **Período e processo de coleta de dados**

Esse trabalho de rememoração e produção circunscreve o período entre o segundo semestre do ano de 2019 até o final do ano de 2021. As experiências discutidas serão filtradas a partir do critério do grau de



importância das práticas na experiência acadêmica da autora, e da capacidade dessas de provocar reflexões no sujeito durante seu percurso como estudante de graduação de medicina. Vale ressaltar que a análise dos acontecimentos leva em consideração o sujeito, e não o seu impacto na sociedade como um todo, e suas esferas objetivas e subjetivas do ser.

### **Resultados e discussão**

#### **O encontro com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e o curso de graduação em medicina**

Antes de ingressar de fato na faculdade, eu passei 6 meses cursando um pré-vestibular. Esse ciclo foi extremamente difícil, tendo em vista a ampla concorrência para o curso de medicina e as, muitas vezes, falta de companheirismo dos meus colegas, que chegavam a negar qualquer ajuda a alguém que necessitasse na intenção de prejudicar a corrida do outro para a admissão na faculdade. Somado a isso, o sentimento de decepção às expectativas dos meus pais aliada à minha auto cobrança só aumentaram o pesar dessa jornada que, ainda que não muito longa, marcou muito a minha saúde mental e visão de mundo. Naturalmente, ao ingressar numa faculdade de medicina após 6 meses, as minhas expectativas para o curso de medicina eram enormes, acreditando que nenhuma dificuldade ou obstáculo da graduação seria pior do que o período de ‘cursinho’ e eu teria mais descanso.

Quando comecei a cursar medicina minha saúde mental já convivia com certa ansiedade e medos - medo de não conseguir me equiparar aos meus colegas universitários, de não conseguir me realizar como profissional, de minha capacidade não ser o suficiente para seguir com o curso, de piorar ainda mais meu estado de saúde mental e, conseqüentemente, saúde física. Todavia, apesar disso, me permiti viver de mente aberta a experiência, tendo em vista que muito eu ouvia falar sobre o cuidado e atenção que tal instituição privada a qual eu cursaria teria com seus estudantes.

Então, nas minhas primeiras semanas de ingresso a faculdade, nas quais são dedicadas a conhecer mais a instituição e sua visão sobre a saúde, fui apresentada ao conceito de equilíbrio Yin/Yang, através de exercícios corporais chineses, Qi Gong e à automassagem (Van Hal, Dydyk, & Green, 2022; Wu, He, Wang, & Tang, 2015) através de uma vivência. A apresentação dessa prática se constituiu em uma breve palestra dessa professora sobre o princípio de duas forças fundamentais, opostas e complementares, que compõem a dualidade de todo o universo. Ela explanou como nesse tipo de conceito, quando temos algum tipo de doença ou sintomatologia, há um desequilíbrio dessas duas forças, ou seja, a energia em nosso corpo não flui de forma harmoniosa. O exercício se baseava no estímulo de certos locais do corpo, e sua respectiva energia, tendo como objetivo alinhar e estabilizá-las. Apesar de, na época, pouco se conhecer sobre o assunto, eu me vi deslumbrada com a calma que aquela prática de alguns minutos me trouxe. Ainda que de forma breve, a experiência foi capaz de trazer muita paz e amor, no sentido do autocuidado e compreensão de mim mesma, não só como estudante, mas como ser humano. A forma humanizada de realizar aquele momento, baseada em total atenção e cuidado humanizado daquela professora, que propôs o exercício, me encantou. A partir daquela experiência, eu abri meus olhos anteriormente ‘cegos’, para um novo mundo de cuidado. Assim, eu criei expectativas de que práticas como essa se repetiriam durante o meu período da faculdade, sejam as práticas em si ou como aprendizado teórico sobre elas.

Posteriormente, por estar intimamente ligada com um projeto de pesquisa que desenvolveria, eu aprendi sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (Brasil, 2018) e sua política (Brasil, 2005). Essa tem como um dos principais objetivos o exercício e o ensino dessas práticas, com o almejo de alcançar a prática de um cuidado mais amplo, integrado e humanizado aos indivíduos pelos serviços e profissionais de saúde. A partir do estudo da PNPIC e de

pesquisas sobre a relação entre as PICS e os estudantes de graduação em saúde, notei não só uma grande carência dessas na grade curricular das instituições de formação em saúde, como a percepção dos estudantes, que acordam sobre a necessidade dessas na sua formação (Ameade, Amalba, Hel egbe, & Mohammed, et al., 2016; Kreitzer, Mitten, Harris, & Shandeling, 2002; Tiralongo & Wallis, 2008; Walker et al., 2017; Yildirim et al., 2010). Eles demonstram que essa necessidade não é puramente pessoal, para utilização e alívio próprio, mas essencial para o desenvolvimento de um profissional em saúde mais humanizado e sensível ao cuidado com o outro.

Nesse ínterim, apesar do meu grande anseio por presenciar essas práticas no período de graduação na faculdade, a ausência de qualquer momento relacionado com as PICS foi gritante. Embora entendesse que meu curso não seria integralmente voltado para o ensino e utilização dessas práticas, perceber que eu era a única aluna no meu semestre que sabia sobre a existência dessa política foi decepcionante. Eu percebi que a minha, como outras instituições de graduação em saúde (Salles, Homo, & Silva, 2014; Macedo, 2020), não dava a devida importância a essas práticas e a política.

Todavia, para os cursos de saúde, sobretudo o de medicina o qual tenho experiência, torna-se relevante o estudo e/ou práticas dessa política. Vale ressaltar que tal graduação tem alta taxa de adoecimento durante a formação, com o desenvolvimento de ansiedade, depressão e até suicídio (Conceição et al., 2019; Meleiro, 1998). Assim, tais estudantes são incapazes de se formar de forma a aprender mais sobre o autocuidado e, conseqüentemente, o cuidado com outros indivíduos.

Assim, entre o segundo semestre do ano de 2019 ao final de 2021, o qual se passaram 5 semestres de um total de 12, não houve nenhum contato dos discentes com as PICS, o que considero sendo um grande prejuízo na minha formação médica.

### **Experiência extra-acadêmica de uma estudante de medicina com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**

Ao abordar a relação do sujeito com as PICS de forma extra-acadêmica, essa se torna oposta ao relacionamento dessa com a graduação em medicina. Desde muito jovem, estudava em um colégio particular em Salvador-Bahia, conhecido pela sua rigidez, grandes exigências e cobranças, na qual procurava uma forma de escape e alívio da grande carga emocional que tinha, marcada por ansiedade e cobrança pessoal constante. Desde esse período, principalmente aos três últimos (1º, 2º e 3º ano do ensino médio), a cobrança para a escolha de um curso era enorme.

Foi ensinado desde muito cedo que essa decisão seria imutável, sendo aquela escolha decisiva para o futuro desses estudantes entre 17-18 anos. A responsabilidade colocada por, não só essa, mas inúmeras instituições em nós estudantes de escolha irrefutável de uma profissão vêm por adoecer mentalmente muitos, como veio a me adoecer. Somado a isso, pelo crescente número de indivíduos que escolhem medicina como principal forma graduação em ensino superior, a concorrência aumentou significativamente, tendo por volta de 117 candidatos para uma única vaga (Pera, 10 jun. 2019). Dessa forma, a cobrança pessoal e externa, assim como a competitividade entre os colegas aumentou, trazendo o desenvolvimento de ansiedade para muitos estudantes que lutavam ferozmente pela sua vaga (Helena et al., 2013; Dias et al., 2020).

Dito isso, se tornou-me essencial à procura de estratégias para a convivência com essa realidade, assim como uma forma de aliviar essa longa jornada cheia de conflitos internos, como busca de identidade, incertezas sobre o futuro e a constante comparação com o grande 'outro'. Então, sem nunca ter associado como uma forma de prática de cuidado, encontrei a música como refúgio nesse período. O relacionamento com a música existiu desde muito cedo, mas nunca foi utilizada dessa forma terapêutica. Porém, foi através dela que consegui criar uma outra realidade, na qual eu

conseguia conciliar a ansiedade e preocupações com as minhas formas de cuidado pessoal. A musicoterapia, que é muito usada e comprovada em ajudar em diversos quadros - como grau de demência, câncer em adultos e em crianças dentro do espectro autista (Köhler et al., 2020; Lam, Li, Laher, & Wong, 2020; Mayer-Benarous, Benarous, Vonthron, & Cohen, 2021; Wang & Agius, 2018) – se tornou uma ‘parceira’ que está comigo até hoje, sejam nas situações que eu faço música sozinha ou através de algum dispositivo, ela se fez essencial para toda a minha jornada. Portanto, de forma inconsciente, essa prática da PICS – musicoterapia -, que pode ser feita de várias formas, me acompanha.

Além disso, descoberta durante o período vigente da graduação superior em medicina, a prática da yoga se fez presente em todas as minhas semanas, a partir do 4º período. Não por conta de um estímulo da instituição superior, mas devido ao relato de vários colegas e amigos fui apresentada a essa prática. Apesar da maioria das pessoas estarem cientes da existência, pouco se é discutido de fato sobre essa. Assim, a partir da pesquisa fui surpreendida pelos benefícios e pelo amplo uso da yoga ao redor do globo para a terapia, não só de quadros mentais, como físicos – a exemplo de diabetes, câncer e hipertensão arterial (Herpreet et al., 2018; Lundt & Jentschke, 2019; Y. Wu et al., 2019; Zhu et al., 2020). Nesse ínterim, vale ressaltar que a prática do yoga faz parte do Ayurveda, que é sistema complexo de saúde holístico, baseado no estudo integrado do corpo, mente e alma, utilizado na Índia por mais de 5000 anos e foi e é de grande enriquecimento para o sistema de saúde ocidental e oriental (Mishra, Singh, & Dagenais, 2001).

À vista disso, através desse exercício semanal – dialogando com a música – houve um aumento exponencial da minha energia física, disposição para a realização de tarefas, assim como diminuição relevante dos sintomas da ansiedade. No início da prática, eu tive dificuldade em continuar, pois tinha ‘tabus’ com relação a sua eficácia, ainda muito presa a

visão biomédica. Porém, após poucas semanas consegui observar os inúmeros resultados. Além do amparo na esfera individual, a partir dessa prática eu desenvolvi um olhar mais sensível e mais empático. Ao exercitar o yoga, aprendi a ter um olhar mais introspectivo e entrei numa jornada de autoconhecimento, que perdura até hoje. Mediante isso, eu, conseqüentemente, elaborei uma visão mais solidária, humanitária e atenta com relação ao cuidado com as pessoas. Assim, essa prática integrativa das PICS veio para agregar esse tempo de estudante, desfazendo tensões musculares e trazendo para uma reflexão interna, o que tem me ajudado a superar as dificuldades que tenho durante o curso, da mesma forma que me faz exercitar diariamente a reflexão sobre a atenção integrada e compreensiva com os indivíduos os quais convivo.

Em suma, essas duas práticas em particular – musicoterapia e yoga – tem se feito de grande importância durante o meu período de graduação em medicina, principalmente de forma extra-acadêmica. Dessa maneira, a carência das práticas integrativas em saúde na esfera da formação em si, no que condiz a atenção, estímulo e possibilidade, é uma realidade no curso de graduação em medicina em que me encontro.

### **Considerações Finais**

Assim sendo, apesar da grande importância da PICS, demonstrada por muitos estudantes de saúde nacionais e internacionais, ainda se encontra uma carência dessas na grade acadêmica dos estudantes de medicina. Essa política e suas práticas não são abordadas pela instituição, seja como forma de ofertar exercícios que ajudem no autocuidado ou no ensino da política nacional institucionalizada no SUS. (Teixeira et al., 2021) Para mim se tornaram como um ‘porto seguro’, de forma a ser meu local imutável, no qual eu tenho certeza de que irei encontrar momentos de paz e plenitude ainda que ao meio de tanto ruído e bagunça. Essas práticas vieram de forma a enriquecer minha jornada, não só acadêmica,

como pessoal, me estimulando ao autoconhecimento e resiliência em meio às adversidades.

A vivência com as PICS me teve caráter transformador, tendo hoje vínculo a um projeto de iniciação científica cuja primeira produção é este Relato de Experiência. Esse relato, concebido como uma tecnologia de produção de conhecimento científico, marca experiência singular que se espelha na vivência coletiva, não numa perspectiva universalizante, mas reflete a complexidade do ‘ser estudante’, da potência de cuidado das PICS, assim como da responsabilidade institucional com a inclusão de práticas de cuidado que, não só interverem nas vivências pessoais dos estudantes, como também ampliam as suas possibilidades de racionalidade sobre a saúde e os modos de cuidar.

Dessa forma, esse estudo, de natureza epistemológica qualitativa fala de muitos estudantes a partir do relato de um sujeito que não opera neutralidades, atua como produtor de uma ciência que age e interage<sup>21</sup>. Quando problematizo a experiência, quando convoco a instituição a implicar-se nos processos de cuidado, ultrapassando a tendência a procurar, de forma extracurricular, modos de ajudar a complexa caminhada universitária.

As PICS estão também integradas como políticas públicas alicerçadas no SUS, sua racionalidade, seus modos de tratar e curar deveriam, além de tudo, estar presente na

formação acadêmica desses estudantes, já que as Diretrizes Nacionais para formação em medicina comprometem a formação médica com o SUS. Contudo, a integração entre as PICS – com a possibilidade de realizar as práticas, de forma guiada – e instituições de graduação em medicina possa trazer benefícios, é uma realidade ainda muito distante do cotidiano do estudante de medicina brasileiro atual. Na vivência apresentada nesse estudo, a integração trouxe ganhos tanto para o desenvolvimento pessoal e profissional do estudante, ampliando também suas possibilidades de cuidar de si e do outro. Todavia, a visão de muitas instituições de ensino superior ainda carece da sensibilidade no cuidado integral e individualizado de seus estudantes, como também é indicativa de uma falta de compromisso como o desenvolvimento do conhecimento plural, descolonizado, aberto a novas e distintas possibilidades de pensar o ser humano em sua complexidade existencial.

Tendo em vista que essa política foi institucionalizada pelo SUS e é de fácil acesso para a população brasileira, seria ideal o aprendizado sobre esta política que está inclusa em nosso sistema de saúde. Esse conhecimento por parte, não só dos estudantes, como dos professores, seria de grande agregação e riqueza sobre a nossa carga teórica e vivencial sobre o cuidado humanizado, ampliado e integrado: com nós mesmos e com o outro. Não obstante, a realidade se encontra muito distante disso.

## Referências

- Afonso, D. H., Postal, E. A., Batista, N. A., & Oliveira, S. S. (2020). *A escola médica na pandemia da Covid-19*. Brasília: ABEM, 2020.
- Ameade, E. P. K., Amalba, A., Helegbe, G. K., & Mohammed, B. S. (2016). Medical students' knowledge and attitude towards complementary and alternative medicine - A survey in Ghana. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 6(3), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.03.004>
- Barretto, B. P., & Maurício, A. F. (2022). Isolamento social, ensino à distância e seus impactos no estudante universitário durante a pandemia de Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(2), 4506–4524. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n2-042>



- Brasil (2018). *Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil (2015). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS* (2a edição). Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil (2005). *Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares PMNPC*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Castro, M. M. C., Daltro, C., Santos, L. M., & Daltro, M. R. (2022). Impacts of the Covid-19 andemic on higher education students in Bahia / Impactos da pandemia do Covid-19 nos estudantes de ensino superior na Bahia. *Brazilian Journal of Development*, 8(5), 40304–40316. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n5-491>
- Conceição, L. de S., Batista, C. B., Dâmaso, J. G. B., Pereira, B. S., Carniele, R. C., & Pereira, G. dos S. (2019). Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (campinas)*, 24(3), 785–802. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772019000300012>
- Daltro, M. R., & Faria, A. A. (2019). Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(1), 223–237. <https://doi.org/10.12957/epp.2019.43015>
- Dias, A.P. S., Felizzola, B. P., Lima, J. C. M., Uliana, M. B., Marangoni, P. A., & Bonini, L. M. M. (2020). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens que se Preparam para Cursos de Medicina: Um Estudo de Caso em São Paulo, Brasil. *Revista Humanidades e Inovação*, 7(5), 310-315. Recuperado de <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2687>
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P., Santos, F. C., Santos, J. E., Vasconcellos, E. A., & Souza, R. C. (2020). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, 35. <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Halperin, S. J., Henderson, M. N., Prenner, S., & Grauer, J. N. (2021). Prevalence of Anxiety and Depression Among Medical Students During the Covid-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 8, 238212052199115. <https://doi.org/10.1177/2382120521991150>
- Hankir, A. K., Northall, A., & Zaman, R. (2014). Stigma and mental health challenges in medical students. *BMJ Case Reports*, 1–5. <https://doi.org/10.1136/bcr-2014-205226>
- Helena, D., Terra, P., I, G. A. V., Maria, A., Dias, D., Ii, C., Souza, F. De, T., & Riboli, G. E. (2013). *Ansiedade e Depressão em Vestibulandos Anxiety and Depression in students*. Recife. 12(4), 273–276.
- Herpreet, T., Joseph, L. F., Kate, M. G., Laura, S., Geetha, G., Marie, S., Naama, G., & Beth, C. B. (2018). Yoga as a complementary therapy for patients with type 2 diabetes. *Physiology & Behavior*, 66(4), 693–698. <https://doi.org/10.17761/2018-00026>. Yoga
- Köhler, F., Martin, Z. S., Hertrampf, R. S., Gäbel, C., Kessler, J., Ditzen, B., & Warth, M. (2020). Music therapy in the psychosocial treatment of adult cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00651>
- Kreitzer, M. J., Mitten, D., Harris, I., & Shandeling, J. (2002). Attitudes toward CAM among medical, nursing, and pharmacy faculty and students: a comparative analysis. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 8(6), 44-47,50-53.
- Lam, H. L., Li, W. T. V., Laher, I., & Wong, R. Y. (2020). Effects of music therapy on

- patients with dementia-A systematic review. *Geriatrics (Switzerland)*, 5(3), 1–14.  
<https://doi.org/10.3390/GERIATRICS5040062>
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–14.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>
- Lundt, A., & Jentschke, E. (2019). Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. *Integrative Cancer Therapies*, 18.  
<https://doi.org/10.1177/1534735418822096>
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F., & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*.  
<https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Macedo, J. C. (2020). Ensino das Práticas Integrativas e Complementares nos cursos de enfermagem do Estado de São Paulo. *Revista Nursing*, 23(2), 4392–4396.
- Marques, V. M., & Satriano, C. S (2017). *Narrativa Autobiográfica do Próprio Pesquisador como Fonte e Ferramenta de Pesquisa* (volume 23). Brasília, Brasil.
- Marsilli, L. R. B., Smecellato, F. B., & De Castro E Silva, O. (2020). Medical education in COVID-19 pandemic: Medical students' point of view. *Medicina (Ribeirão Preto, Brazil)*, 53(4), 490–494.  
<https://doi.org/10.11606/ISSN.2176-7262.V53I4P490-494>
- Mayer-Benarous, H., Benarous, X., Vonthron, F., & Cohen, D. (2021). Music Therapy for Children With Autistic Spectrum Disorder and/or Other Neurodevelopmental Disorders: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, 12(April).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643234>
- Meleiro, A. M. A. S. (1998). Suicídio entre médicos e estudantes de medicina. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 44(2), 135–140. <https://doi.org/10.1590/S0104-42301998000200012>
- Mishra, L., Singh, B. B., & Dagenais, S. (2001). Ayurveda: a historical perspective and principles of the traditional healthcare system in India. *Alternative therapies in health and medicine*, 7(2), 36–42.  
Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11253415/>
- Pera, G. (10 jun. 2019.). Portal MEC. *Número de candidatos sobe 25,9% e o de inscrições cresce 24,3% em relação a 2018*.  
Recuperado de <http://portal.mec.gov.br/busca-geral/410-noticias/sisu-535874847/77021-numero-de-candidatos-sobe-25-9-e-o-de-inscricoes-cresce-24-3-em-relacao-a-2018>
- Rodrigues, B. B., Cardoso, R. R. de J., Peres, C. H. R., & Marques, F. F. (2020). Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(suppl 1), 8–12. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>
- Salles, L. F., Homo, R. F. B., & Silva, M. J. P. (2014). The situation of the teaching of holistic and complementary practices in undergraduate courses in nursing, physiotherapy and medicine. *Cogitare Enfermagem*, 19(4), 682–687.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.  
<https://doi.org/10.2196/21279>

- Teixeira, N., Maria, A., Catrib, F., Filice, N., Barros, D., Pinheiro, G., ... Abdon, V. (2021). Complementary Therapies in Medicine Complementary and Integrative Medicine in academic health education ☆. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102785. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102785>
- Thomas, M., & Bigatti, S. (2020). Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *International Journal of Medical Education*, 11, 201–213. <https://doi.org/10.5116/ijme.5f54.c8f8>
- Tiralongo, E., Wallis, M. (2008). Attitudes and perceptions of Australian pharmacy students towards Complementary and Alternative Medicine – a pilot study. *BMC Complement Altern Med*, 8(2). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-8-2>
- Van Hal, M., Dydik, A. M. & Green, M. S. (25 jul. 2022). *Acupuncture*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532287/>
- Veal, C. T. (2021). We Burn Out, We Break, We Die: Medical Schools Must Change Their Culture to Preserve Medical Student Mental Health. *Academic Medicine*, 96(5), 629–631. <https://doi.org/10.1097/ACM.00000000000003991>
- Walker, B. F., Armson, A., Hodgetts, C., Jacques, A., Chin, F. E., Kow, G., ... Wright, A. (2017). Knowledge, attitude, influences and use of complementary and alternative medicine (CAM) among chiropractic and nursing students. *Chiropractic & Manual Therapies*, 25(29). <https://doi.org/10.1186/s12998-017-0160-0>
- Wang, S., & Agius, M. (2018). The use of music therapy in the treatment of mental illness and the enhancement of societal wellbeing. *Psychiatria Danubina*, 30, S595–S600.
- Wen, J., Chen, X., Yang, Y., Liu, J., Li, E., Liu, J., ... & He, K. (2021). Acupuncture Medical Therapy and its Underlying Mechanisms: A Systematic Review. *The American Journal of Chinese Medicine*, 49(1), 1–23. <https://doi.org/10.1142/S0192415X21500014>
- Wu, S. G., He, L., Wang, Q., & Tang, Y. J. (2015). An ancient Chinese wisdom for metabolic engineering: Yin-Yang. *Microbial Cell Factories*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12934-015-0219-3>
- Wu, Y., Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., Chen, S., Lewis, H. K., Livingston, J., ... Pescatello, L. S. (2019). Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(3), 432–446. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.09.023>
- Xiong, W., He, F.-F., You, R.-Y., Xiong, J., Wang, Y.-M., Zhang, C., ... & Su, H. (2018). Acupuncture Application in Chronic Kidney Disease and its Potential Mechanisms. *The American Journal of Chinese Medicine*, 46(6), 1169–1185. <https://doi.org/10.1142/S0192415X18500611>
- Yang, J., Chen, J., Yang, M., Yu, S., Ying, L., Liu, G. J. ... Liang, F. R. (2018). Acupuncture for hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, 1465–1858. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008821.pub2>
- Yildirim, Y., Parlar, S., Eyigor, S., Serto, O. O., Eyigor, C., Fadiloglu, C., & Uyar, M. (2010). An analysis of nursing and medical students' attitudes towards and knowledge of complementary and alternative medicine (CAM). *Journal of Clinical Nursing*, 19(7–8), 1157–1166.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03188.x>

Zhu, F., Zhang, M., Wang, D., Hong, Q., Zeng, C., & Chen, W. (2020). Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and

quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS One*, 15(9), e0238544. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238544>

---

#### Dados sobre as autoras:

- *Ana Clara de Andrade Freitas Martins*: Graduação de medicina em andamento na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública.
- *Renata Roseghini*: Professora Assistente do curso de Biomedicina. PIS 100 – Programa Candeal. Coordenadora do CEPICS- BAHIANA. Doutoranda em Medicina e Saúde Humana Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública.
- *Mônica Ramos Dalto*: Psicóloga/ Professora Titular do Curso Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Medicina e Saúde Humana. Coordenadora do Mestrado Profissional Psicologia e Intervenções em Saúde Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Editora Científica da Revista Psicologia Diversidade e Saúde.

---

#### Declaração de Direito Autoral

A submissão de originais para este periódico implica na transferência, pelos autores, dos direitos de publicação impressa e digital. Os direitos autorais para os artigos publicados são do autor, com direitos do periódico sobre a primeira publicação. Os autores somente poderão utilizar os mesmos resultados em outras publicações indicando claramente este periódico como o meio da publicação original. Em virtude de sermos um periódico de acesso aberto, permite-se o uso gratuito dos artigos em aplicações educacionais e científicas desde que citada a fonte conforme a licença CC-BY da Creative Commons.



[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

---