

Trabalho apresentado no 19º CBCENF

Título: A MEDITAÇÃO COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E CUIDADO DIFERENCIADO: VIVÊNCIAS ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Relatoria: ANGEL ALICE JÁCOME DE SOUZA

Mirna Albuquerque Frota

Autores: Carlon Washington Pinheiro

Karla Maria Carneiro Rolim

Camila Moreira de Oliveira

Modalidade: Pôster

Área: Inovação, Tecnologia e Cuidado

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A meditação é uma prática de origem oriental que proporciona a focalização da atenção, ampliação da consciência, do discernimento e da memória, além disso, possui impactos significativos na melhora clínica dos transtornos mentais comuns. O contato com terapias integrativas e complementares vem acontecendo de forma crescente, especialmente com os estudantes de enfermagem, isso se deve principalmente em resposta ao ritmo acelerado do mundo globalizado, às mudanças das relações interpessoais e à falha do modelo biomédico na assistência ao ser humano integral. **OBJETIVO:** Descrever a experiência dos acadêmicos de enfermagem, vivenciada durante um momento de prática meditativa. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, acerca da experiência de três acadêmicos de enfermagem em prática meditativa realizada em um centro de práticas integrativas, localizado no município de Fortaleza-Ceará, Brasil, durante o mês de junho de 2016. **RESULTADOS:** Inicialmente, fomos acolhidos pela terapeuta holística, que conduz as práticas meditativas, em seguida fomos introduzidos ao grupo que lá se encontrava, passando por uma rodada de apresentação e integração. No momento da meditação propriamente dita, nos posicionamos segundo a posição flor de lótus e iniciamos, leve e profundamente os movimentos respiratórios, de forma a favorecer o reconhecimento das dimensões corpóreas, dos órgãos internos e dos processos sensoriais da pele. O segundo momento de meditação ocorreu com a visualização criativa de luzes e de elementos subjetivos que perpassam a experiência individual de cada um dos integrantes. Por fim, separamo-nos em duplas e realizou-se a técnica da reflexologia podal através de uma massagem nos pés do parceiro, que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés em busca de partes do corpo que registram desequilíbrio; como gesto de relaxamento, mas também de gratidão. **CONCLUSÃO:** Por meio da experiência compartilhada entre os acadêmicos de enfermagem, foi possível perceber os efeitos benéficos da prática de meditação, por ser experiência grupal com forte teor terapêutico. A prática da meditação foi promotora de vínculo, aproximação intersubjetiva e física, permeada pela intencionalidade da busca pela tranquilidade, relaxamento e paz. Após a experiência, foi possível ao grupo, fazer interface com o ensino-aprendizagem de um cuidado diferenciado, individualizado e singular voltado à todos os pacientes sob seus cuidados.