Trabalho apresentado no 21º CBCENF

Título: “MENTE SÃ E CORPO SÃO!”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: RONY MARCOS SIQUEIRA SPINOLA

Autores: victoria carolina branco araujo
Bianca cristina Ciccone giacon

Modalidade: Pôster

Área: Valorização, Cuidado e Tecnologias

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: Vinculada ao projeto de extensão “Redes de Ações para a Melhoria da Assistência em Saúde à população do município de Coxim-MS”, a oficina de dança “Mente sã e corpo são” foi uma ação realizada pela Liga de Saúde Mental (LASME) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul/UFMS em outubro de 2017 no evento ‘UFMS de Portas Abertas’, possibilitando um diálogo interdisciplinar com a comunidade coxinense. Desta forma, a oficina de dança teve um importante papel no evento, pois foi mostrado que a enfermagem não funciona apenas nas unidades básicas de saúdes e nos hospitais como a maioria acredita, mas que também pode fazer grupos terapêuticos melhorando a qualidade de vida dos indivíduos em geral, principalmente quando se trata de saúde mental. Objetivo: Relatar uma experiência de uma ação de extensão da LASME/UFMS Método: Trata-se de um relato de experiência de uma oficina de dança que aconteceu durante 3 dias seguidos nos períodos da manhã, tarde e noite, no município de Coxim, a população em geral. A atividade foi realizada em sala de aula, onde foi retirado todas as mesas e cadeiras, deixando a sala em meia luz e som ambiente para promover maior relaxamento dos participantes. Em um primeiro momento era solicitado que todos os participantes da oficina tirassem seus calçados e ficassem bastante à vontade, logo após todos formavam uma roda e a música começava a tocar começando com alongamentos simples tanto em pé, quanto sentado, para que todos conseguisse participar, em sequência era ensinado passos simples de ballet clássico onde os participantes observava e logo em seguida repetia os movimentos, por fim aumentava música e os participantes ficavam livres para dançar como quisessem, repetindo os passos de danças que foi passado, criando algo novo, correndo, pulando, expressando toda a liberdade corporal. Resultados: A oficina demonstrou que atitudes simples como um alongamento, ou alguns passos de dança são eficazes para trabalhar e reconhecer os limites do próprio corpo, bem como controlar uma crise de ansiedade de forma simples, inspirando e expirando de forma lenta e eficaz. Conclusão: Foi possível verificar a quebra das diferentes formas de estigmas relacionados a enfermagem, como por exemplo a visão de que a enfermagem atua apenas de forma técnica realizando procedimentos ou no âmbito hospitalar. Mostramos ainda, que práticas alternativas também fazem parte do cuidado humano.