

## Trabalho apresentado no 22º CBCENF

**Título:** A prática do relaxamento para estudantes de enfermagem  
**Relatoria:** KARLA DE MELO BATISTA  
**Autores:** Eugenia Aparecida Portes  
Brunna Oliveira  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Tecnologias, Pesquisa, Cuidado e Cidadania  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

**Introdução:** O ambiente profissional e acadêmico pode ser estressor, resultando em estímulos negativos ao organismo, como alteração dos parâmetros de frequência cardíaca (FC) e pressão arterial (PA). Frente a essa realidade, o projeto ofereceu sessões de relaxamento muscular progressivo (RMP), como possibilidade para o gerenciamento do estresse acadêmico, desenvolvendo uma prática integrativa e complementar, contemplada na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde. Além disso, considerando os diagnósticos de enfermagem apreendidos nas disciplinas acadêmicas do curso de graduação em enfermagem, condizentes com a Taxonomia II proposta pela North American Nursing Diagnosis Association (NANDA), o relaxamento pode ser uma intervenção de enfermagem para os diagnósticos de enfermagem, como: Sobrecarga de estresse e Ansiedade. **Objetivo:** Relatar atividade de extensão com a prática do RMP para estudantes de enfermagem. **Metodologia:** Realização de RMP para estudantes de enfermagem. As sessões foram realizadas em ambiente climatizado, tranquilo e com o controle da luminosidade. As sessões ocorreram de segunda a sexta-feira, considerando o calendário acadêmico 2018/2 e 2019/1, às 13 horas, em média de 30 minutos, com o participante deitado em colchonete, sendo aferidas a PA e a FC, antes e depois das sessões, utilizados como biomarcadores da eficácia da intervenção. Ao término era oferecido chá natural, seguindo os princípios da fitoterapia, para a degustação. **Resultados:** Diminuição da PA e FC, 38% e 12,9% respectivamente. Após as sessões era comum o estudante relatar a diminuição da ansiedade e mais animo para estudar. Além disso, o momento do após era a oportunidade de socialização entre os participantes envolvidos ao momento do chá, uma oportunidade frente a momentos e espaços cada vez mais escassos para a socialização. **Considerações Finais:** O RMP é uma possibilidade para o gerenciamento do estresse acadêmico, de rápida execução e sem custo. Participar do projeto é uma experiência diferenciada para a formação acadêmica do enfermeiro, tendo no relaxamento a oportunidade de desenvolver uma intervenção de enfermagem, de forma autônoma e qualificada, para o empoderamento do futuro profissional.