

Trabalho apresentado no 22º CBCENF

Título: Espaço meditativo: Promovendo a saúde do acadêmico de enfermagem
Relatoria: Fernando Jeferson Queiroz dos Santos
Isabel Cristina Amaral de Sousa Rosso Nelson
Raiane Caroline da Silva França
Steyce Hellen Morais Magalhães
Autores: Ana Carolina Nunes Nóbrega Diniz
Geysse de Paiva Luz
Isa Beatriz Rocha da Silva
Mhaira de Souza Lopes
Modalidade: Comunicação coordenada
Área: Tecnologias, Pesquisa, Cuidado e Cidadania
Tipo: Relato de experiência

Resumo:

O Espaço meditativo é um projeto que faz parte O Núcleo de práticas integrativas e complementares em saúde (NUPICS) da Universidade do estado do Rio Grande do Norte. Configura-se em um espaço aberto ao público acadêmico e comunidade externa, que direciona suas práticas reflexivas para promoção do autoconhecimento, da autoestima e consciência corporal bem como a integração das relações pessoais. Trata-se de um relato de experiência que objetiva relatar a importância do espaço meditativo para saúde do acadêmico de enfermagem. A universidade é um espaço de fundamental importância para o desenvolvimento de vida, mas sabemos que a transição e o ingresso no ensino superior envolve um processo de ajustamento exigente, o que muitas vezes gera uma fonte potencial de desequilíbrio e angústia, este processo, por muitas vezes, apresenta-se como um estressor impactando de forma direta na saúde mental dos alunos. Assim percebe-se a necessidade de espaços que venham a potencializar as trocas dialógicas, o compartilhamento de experiências e a melhoria na adaptação ao modo de vida individual e coletiva que o universo acadêmico exige. Nesse sentido o espaço meditativo há um ano promove encontros quinzenais, na Faculdade de Enfermagem da UERN, apresentando diversas práticas integrativas como meditação, arte terapia, Tai Chi Chuan, Yoga , oficinas de mandala, cromoterapia entre outras, afirmando assim como fundamental para a promoção de saúde do acadêmico, no desenvolvimento de vínculos afetivos e laços de cuidado consigo e com o outro. Reafirmando que para que haja mudança, é essencial a participação e a mobilização de todos na construção de novos espaços, estratégias e soluções para o bem estar e para o bem viver.