

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Jéssica Maiara Pereira Barbosa

Autores: Ranyelle Hallana Andrade da Silva

Thaís Andréa de Oliveira Moura

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A fase de formação acadêmica é marcada por vivências, decisões, receios, angústias e frustrações, que podem resultar em transformações significativas no estilo de vida dos estudantes universitários. Conseqüentemente, o bem-estar psicológico dos estudantes pode ser impactado, resultando em sintomas de estresse, ansiedade e depressão decorrentes das responsabilidades e demandas. As Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) para a redução do estresse e da ansiedade tem se mostrado relevante. Essas práticas oferecem abordagens diferenciadas que auxiliam no alívio dos sintomas, proporcionando bem-estar e equilíbrio emocional. **OBJETIVO:** Relatar a experiência vivenciada por um grupo de graduandas de enfermagem sobre a roda de conversa desenvolvida para uma turma de enfermagem. **METODOLOGIA:** Relato de experiência de uma equipe de estudantes de enfermagem no período de 23 de abril de 2023. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** A roda de conversa consistiu em um método avaliativo utilizado da disciplina de Saúde Mental com duração de uma hora e meia aproximadamente. Esta atividade teve o intuito de permitir que o aluno escolha livremente um tema sobre saúde mental e a melhor forma de abordá-lo. O presente grupo escolheu utilizar as PICS para a redução do estresse e da ansiedade entre os acadêmicos de Enfermagem. Esta roda de conversa em questão ocorreu em cinco momentos: 1º. foi realizada uma meditação, visando proporcionar bem-estar físico, mental e emocional aos estudantes; 2º. foi feita uma dinâmica de quebra-gelo na qual foram espalhadas imagens pelo chão, e cada estudante escolhia uma imagem que representasse um sentimento positivo. Em seguida, cada pessoa se apresentava e explicava o motivo da escolha da imagem; 3º. cada integrante da equipe fez uma breve introdução sobre as PICS, abordando algumas delas; 4º. foi proporcionado um momento de relaxamento, por meio da inalação direta do óleo essencial de lavanda com a técnica de respiração; 5º. como forma de fixação, foi utilizada uma metodologia ativa como o bingo adaptado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Nota-se, contudo, que de forma auto afirmada, os estudantes com sintomas de angústia, tensão e fadiga relataram diminuição da sintomatologia. Além disso, essa abordagem propiciou à equipe que organizou toda a roda de conversa o desenvolvimento do pensamento crítico, competências técnicas e engajamento ativo no processo de aprendizagem, preparando todos os participantes para os desafios futuros.