

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: A PRÁTICA DO YOGA COMO FERRAMENTA PARA O CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE

Relatoria: Luan Henrique Medeiros Dantas
Rosângela diniz cavalcante

Autores: Yara Luiza Pessoa dos Santos
Lourival Bezerra da Costa Júnior
Caroline Pereira Fernandes

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: Em 2006, o Ministério da Saúde traz a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC (Brasil, 2006), que dentre seus objetivos principais destacam se o de incorporar e implementar a mesma PNPIC para os serviços e unidades do SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, dentre essas práticas encontra-se o yoga, que trabalha o equilíbrio entre corpo físico e mental, o que promove o autocuidado, autoconhecimento trazendo um olhar integral sobre a saúde. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de discentes membros do Núcleo de Prática Integrativas e Complementares em Saúde (NUPICS) como monitor de aulas de yoga ofertados pelo projeto. **METODOLOGIA:** Experiência vivenciada pelos integrantes do NUPICS, monitores de yoga, do curso de graduação em enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), Campus Caicó-RN, durante o semestre letivo 2022.2, onde é oferecido semanalmente para a comunidade acadêmica a prática do yoga em ambiente acolhedor, com auxílio de musica relaxante e aromaterapia. **RESULTADOS:** Através da realização das aulas pode-se desmistificar a visão prévia que os participantes tinham a respeito do yoga, dando-lhes uma nova perspectiva dessa prática como ferramenta acessível e de grande impacto na saúde, auxiliando no relaxamento, redução do estresse, e proporcionando o desenvolvimento do autocuidado e autoconhecimento. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A vivência possibilitou a aproximação dos discentes com a prática do yoga, firmando a importância dessa prática integrativa e complementar para o cuidado integral da saúde, promovendo saúde e bem estar. Além disso, promoveu a sensação de bem-estar, relaxamento e o alívio de estresse, atuando na redução de sintomas físicos e mentais dos participantes que mantiveram uma boa frequência nas aulas.