

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** Meditação guiada na redução da ansiedade em gestantes: Relato de experiência  
**Relatoria:** Ramilyles de Sá Ferreira  
Edildete Sene Pacheco  
**Autores:** Maria Eduarda Constâncio da Silva  
Maria Jucielen Macedo de Sousa  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Tecnologia, empreendedorismo e inovação no cuidado em Enfermagem  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

Introdução: As práticas integrativas oferecem benefícios para as gestantes, impactando na qualidade de vida da parturiente e do bebê e reduzindo a ansiedade. Essa temática ganha forma com o desenvolvimento de um projeto de extensão universitária que tem como objetivo o incentivo ao parto natural e a implantação de práticas integrativas no cotidiano das gestantes. A meditação guiada é a ferramenta escolhida devido à sua praticidade e facilidade de reprodução no público-alvo. Objetivo: Relatar a experiência de acadêmicos de Enfermagem da prática da meditação guiada com gestantes por meio de ações extensionistas na Atenção Básica. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência das ações desenvolvidas pelos acadêmicos de Enfermagem do 4º e 10º período da Universidade Estadual do Piauí, vivenciado nas Unidades Básicas de Saúde do município de Floriano- PI, no período de maio a julho, com atividades efetivadas a partir da observação participativa das gestantes, desenvolvimento de práticas integrativas, educação em saúde com foco na meditação guiada. Resultados e discussão: As ações iniciam com a abordagem sobre a história e expectativas das gestantes em relação a gestação e o parto. Simultaneamente, foi realizada atividades de educação em saúde, por meio da explicação de cada tipo de parto, dos direitos das puérperas e dos benefícios das práticas integrativas. Ao final de cada ação, foi realizada a meditação guiada em um ambiente reservado, demonstrando os benefícios dessa prática no ciclo gravídico-puerperal. Com base na experiência vivida, foi constatada, por meio de observação empírica e relatos das participantes, a sensação de relaxamento, tranquilidade, redução da ansiedade, aumento da autoconfiança e fortalecimento do vínculo materno-fetal. Conclusão: A partir desta experiência, foi possível correlacionar o embasamento da teoria com o exercício da prática através da assistência humanizada. Contudo, é de grande relevância a disseminação dos benefícios das práticas integrativas no ciclo gravídico-puerperal para redução dos níveis de ansiedade e promoção de saúde. Além disso, é fundamental demonstrar como a assistência de enfermagem pode contribuir com novas informações relacionadas ao binômio materno-fetal.