

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** A INSERÇÃO PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO ESPAÇO DE AULA: UMA EXPERIÊNCIA DOS SISTEMAS SENSORIAIS

**Relatoria:** Maria Eduarda de Arruda Oliveira  
Maria Rita da Rocha Soares  
Giovana Livia de Figueiredo Lima

**Autores:** Mayra Josélia de Araújo Lima  
Jose Felipe Costa da Silva  
Augusto Dantas da Silva Junior

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como aromaterapia, meditação e musicoterapia, têm se mostrado ferramentas importantes para a melhoria da saúde, uma vez que visam promover e restabelecer o bem-estar dos indivíduos de uma forma mais holística e humanizada, sendo uma forma terapêutica menos invasiva e de baixo custo. Este relato de experiência descreve um momento de meditação, em conjunto com a aplicação da aromaterapia e musicoterapia, realizado em uma aula da graduação de Enfermagem, evidenciando a capacidade terapêutica dessas três PICS. Objetivo: Compartilhar e relatar a dinâmica vivenciada em aula, descrevendo a experiência e como ela trouxe benefícios que aliviaram os sintomas de exaustão nos graduandos de Enfermagem. Métodos: Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e narrativo do tipo relato de experiência associado a uma aula realizada no componente de Morfologia e Fisiologia Humana I na UFRN/Facisa, com duração de duas horas de aplicação de aromaterapia, meditação e musicoterapia, almejando principalmente a diminuição das tensões e do cansaço, a fim de proporcionar o relaxamento. Resultados: Após a aplicação em aula, foi possível perceber que com a aplicação das práticas integrativas e complementares, os alunos se sentiram mais aliviados quanto aos sintomas de estresse e ansiedade, pois, diante da aula experimental, todos relataram os efeitos positivos que elas provocaram. Considerações Finais: É evidente como as PICS são eficazes no dia a dia dos discentes como forma de promover a saúde, bem-estar físico e mental diante da rotina exaustiva. Além disso, também foi notado a importância de momentos como esse dentro da academia, uma vez que contribui de forma significativa para o desempenho dos discentes.