

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** A INSERÇÃO DA MEDITAÇÃO E DO YOGA NA ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Lívia Celita Lopes Araújo

Winara Kezia Lima Oliveira

**Autores:** Marina Fernandes Figueiredo

Vanessa Pereira

Johnson Nei Gomes Figueiredo

**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) têm se tornado um complemento aos tratamentos tradicionais, possibilitando uma abordagem mais holística nos itinerários terapêuticos. Entre essas práticas, destacam-se a meditação e o yoga, que visam manter a atenção e a conexão entre corpo e mente como fatores de equilíbrio para o bem-estar. Objetivos: Relatar a experiência da aplicação da meditação e do yoga em sala de aula com os alunos de graduação em enfermagem e como as PICS podem beneficiar o exercício profissional no desempenho do cuidado. Métodos: Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e reflexivo, do tipo relato de experiência, vinculado à atividade do componente “Terapias Integrativas em Saúde” ofertado aos alunos de graduação na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. A ação consistiu em uma exposição oral do tema, seguida de uma discussão em grupo e, por fim, uma aplicação prática. Resultados: Essa atividade possibilitou diálogos entre estudantes e docente sobre os benefícios dessa implementação na enfermagem. Ambas as práticas foram apontadas como ferramentas para redução da ansiedade e do estresse, aumento da força muscular, melhora do sono, alívio durante tratamentos agressivos e responsáveis por respostas fisiológicas positivas. Além disso, discutiu-se que, embora a atuação principal seja na atenção primária à saúde, há potencial para extrapolar esses limites e alcançar a alta complexidade, estendendo-se a pacientes, acompanhantes e também no relaxamento dos próprios profissionais, especialmente enfermeiros. Considerações Finais: A discussão revelou uma forte adesão dos estudantes à inserção da meditação e do yoga nas práticas de enfermagem, com apenas opiniões positivas a respeito. Ressalta-se que essas práticas não devem ser utilizadas como tratamento único, mas em parceria com o modelo tradicional, visando promover maior qualidade de vida para os praticantes, sejam pacientes, acompanhantes ou profissionais. Ademais, fortalecer o exercício do profissional enfermeiro.