Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA FACILITADORA DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DA GRADUAÇÃO

Relatoria: Mikaelle Borges Albuquerque
Michell Ângelo Marques Araújo
Autores: Maria Pâmella Vieira do Nascimento
Anna Luísa de Oliveira Parnaíba

Modalidade: Pôster
Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem
Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que a ansiedade atinge mais de 300 milhões de pessoas mundialmente. A meditação é uma alternativa para o controle de seus sintomas, como taquicardia, respiração ofegante e pensamentos desequilibrados, pois está relacionada à redução da frequência cardíaca e à autorregulação atencional e emocional. No contexto acadêmico, os estudantes estão constantemente expostos a estressores, como adaptação ao novo ambiente e grade curricular cheia. Dessa forma, a meditação é um artifício aplicável para a promoção da saúde, de modo a prevenir ou controlar o transtorno. Objetivo: Relatar a experiência acerca da vivência da prática de meditação em grupo. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo, do subtipo relato de experiência, sobre a prática coletiva de meditação desenvolvida pela Liga Acadêmica de Cuidados Espirituais em Saúde (LACES), da Universidade Federal do Ceará, em Fortaleza. Foram realizados exercícios de alongamento para relaxamento da tensão muscular, disponibilizados colchonetes e almofadas, utilizados áudios reflexivos, além de instruções acerca da posição corporal, respiração diafragmática e mantras. Resultados: Os encontros ocorreram semanalmente, às sextas-feiras, do dia 18/08/2023 a 24/11/2023, com duração de 1 hora. Os participantes, em sua maioria, correspondiam aos graduandos em Enfermagem. Inicialmente, foram convidados a realizar alongamentos, como dobrar o corpo à frente e inclinar a cabeça. Posteriormente, dispuseram-se em posição confortável, seja deitados, seja sentados nos colchonetes. Ademais, foram instruídos a manter a coluna ereta para permitir movimentos profundos de inspiração e expiração, lentos e profundos. Houve estímulos pela busca de palavras ou frases positivas e com relevância pessoal para estabelecimento de um mantra. A prática, então, foi dividida em dois momentos de dez minutos de meditação cada. Durante as sessões, foram utilizados áudios sobre meditação e hábitos saudáveis para oportunizar reflexões. Conclusão: A prática da meditação mostrou-se positiva à medida em que se tornou um hábito para os alunos que, ao longo dos encontros, apresentaram avanços e consideraram os momentos como desligamento efetivo da agitação cotidiana. Elogios foram concedidos em relação aos seus benefícios, como o controle do pensamento repetitivo. Portanto, o objetivo final foi atingido, pois proporcionou a redução da ansiedade.