

O USO DA MEDITAÇÃO NO COMBATE AO ESTRESSE DA ROTINA DO ENSINO SUPERIOR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alan Camurça Mesquita¹, Alessandro Batista Alencar², Francisco Glauber Peixoto Ferreira³,
Vitoria Maria da Silva Matias⁴, Carolina Maria de Lima Carvalho⁵

Resumo: O estresse, mesmo não sendo uma patologia, afeta diretamente o desenvolvimento humano e seus processos mentais propiciando o surgimento de distúrbios, bem como de doenças sistêmicas e pode comprometer suas atividades cotidianas, no trabalho, na família ou na universidade no caso dos estudantes. Desse modo faz-se necessário a busca por alternativas que colaborem na produção de respostas adaptativas saudáveis sobre esse evento. A psicologia cognitivo-comportamental pesquisa e emprega a meditação buscando reduzir o estresse e a ansiedade. Estudos relatam sua importância na regulação da atenção e das emoções, trazendo sensação de bem estar. Nesse âmbito, surgiu o Grupo A.M.A.R (Acolhimento, Meditação, Autocuidado e Relaxamento) visando promover o bem-estar físico e mental de discentes e servidores da UNILAB através da prática regular da meditação. Assim, este trabalho objetiva descrever os benefícios vivenciados pelos acadêmicos de enfermagem condutores das sessões de meditação. Trata-se de relato de experiência sobre a atuação de sete acadêmicos de enfermagem da UNILAB no grupo A.M.A.R. As sessões de meditação ocorrem semanalmente e utiliza os conhecimentos dessa prática milenar. A técnica consiste na meditação concentrativa, caracterizada pela concentração na respiração, mantras e sons musicais, estimulando a atenção precisa nesses elementos evitando distrações. A participação voluntária dos acadêmicos ocorreu pela crença nos benefícios da meditação nas dimensões: social, física, psíquica, espiritual, emocional e cognitiva. Como facilitadores nas sessões, todos manifestaram envolvimento contínuo num ambiente de autocuidado e bem estar, relatando redução de estresse desde a primeira ação realizada. O grupo A.M.A.R no cenário acadêmico da UNILAB proporciona uma ambiência de Promoção da Saúde, promovendo o cultivo do equilíbrio mental, emoções positivas, além dos benefícios biopsicossociais e espirituais, os quais se aproximam da definição de qualidade de vida proposta pela Organização Mundial da Saúde. Portanto, a meditação é uma prática de saúde que possibilita o autocuidado, vida saudável e bem-estar.

Palavras-chave: Meditação; Promoção da Saúde; Autocuidado.

¹ Acadêmico de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, e-mail: alancamurcam@outlook.com

² Mestrando da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, e-mail: alexsandro.alencar@hotmail.com

³ Acadêmico de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, e-mail: fgpf.glauber@hotmail.com

⁴ Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, e-mail: vitoriamatias@gmail.com

⁵ Docente da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto das Ciências da Saúde, e-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br