

## AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO PARADOXO ESTRESSE-PRODUTIVIDADE DENTRO DO CONTEXTO ACADÊMICO: UM ESTUDO DE CASO DENTRO DO GRUPO A.M.A.R.

Ligia Maria Ferreira da Silva <sup>1</sup>, Francisco Glauber Peixoto Ferreira <sup>2</sup>, Lucas de Sousa Silva <sup>3</sup>, Rachel Lucas da Costa <sup>4</sup>, Carolina Maria de Lima Carvalho <sup>5</sup>

### RESUMO

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) surgem como uma proposta inovadora nos últimos tempos dentro do cenário de saúde. Nessa perspectiva, novas abordagens ganham sua devida importância, principalmente com relação ao bem-estar físico e mental de seus praticantes. Quando se trata do cenário acadêmico, este se torna um campo favorável a realização de tal prática, pois a rotina exaustiva tende a gerar índices alarmantes de estresse, ao qual implica diretamente na produtividade dos indivíduos afetados. Com isso, o objetivo desse trabalho foi realizar um recorte da experiência de um dos praticantes do grupo Acolhimento Meditação Autoconhecimento e Relaxamento (AMAR) pertencente ao Grupo de Pesquisa em Saúde Mental da UNILAB. Quando ao método empregado, este por sua vez foi por meio de observação e análise do discurso em entrevista eletrônica via E-mail, com uso de questionário semiestruturado com abordagem qualitativa. O instrumento continha 5 perguntas referentes às PIC's. Os critérios estabelecidos foram: participar do grupo de forma frequente; ter experienciado de pelo menos 3 modalidades de PIC's; aceitar participar da entrevista por livre e espontânea vontade. O participante tratou-se de um discente, 22 anos, sexo masculino, pertencente curso de Engenharia de Energias. Notou-se que sua frequência foi superior a 75%, e participou das seções referentes as seguintes modalidades: meditação, reflexologia podal, terapia comunitária, ou seja, dentro dos critérios estabelecidos. Com base nas respostas, notou-se que o participante sofria se estresse e déficit de atenção, sendo este os motivos que o levou ao grupo AMAR. Outro fator foi com relação ao rendimento acadêmico, pois relatou ter melhorado bastante seu foco e manteve-se mais tranquilo durante os períodos de avaliação. Dessa forma, conclui-se que as PIC's possuem uma relação direta com a saúde psíquica de seus praticantes e o rendimento de produtividade nas atividades diárias.

### Palavras-chave:

Meditação. Estresse. Universidade. Produtividade.

---

<sup>1</sup> UNILAB, Instituto Ciências da Saúde (ICS), Discente, e-mail: ligia.ferre@hotmail.com

<sup>2</sup> UNILAB, Mestrado Acadêmico em Sociobiodiversidade e Tecnologia Sustentável, Discente, e-mail: fgpf.glauber@hotmail.com

<sup>3</sup> UNILAB, Instituto Ciências da Saúde, Discente, e-mail: desousalukas@gmail.com

<sup>4</sup> UNILAB, Mestrado Acadêmico em Enfermagem (MAENF), Discente, e-mail: rachellucas23@yahoo.com.br

<sup>5</sup> UNILAB, Instituto Ciências da Saúde, Docente, e-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br