

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE PICS'S EM SAÚDE - AROMATERAPIA E MEDITAÇÃO PARA BEM-ESTAR DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Gerson Jose Magul¹
Angela Jurgeu Dias André²
Gerson José Magul³
Eysler Gonçalves Maia Brasil⁴
Carolina Maria De Lima Carvalho⁵

RESUMO

Introdução:As medicinas tradicionais, complementares e integrativas (MTCI) incluem práticas de saúde baseadas em teorias e culturas diversas, visando a promoção e recuperação da saúde de forma holística. No Brasil, essas práticas começaram a ser inseridas no sistema público de saúde após a Oitava Conferência Nacional de Saúde em 1986, culminando na criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006, que regulamentou 29 práticas, como aromaterapia e meditação. A meditação, focada na atenção plena, tem mostrado eficácia no alívio da saúde mental, especialmente para estudantes. **Objetivo:** Relatar as experiências de estudantes do terceiro semestre de Enfermagem sobre a implementação de práticas integrativas para aliviar pressões acadêmicas. **Metodologia:** Estudo qualitativo baseado em um relato de experiência de cinco discentes da UNILAB, durante uma atividade de meditação guiada e aromaterapia em setembro de 2024, dividida em três momentos: escuta terapêutica, apresentação das práticas e execução da meditação. **Resultados:** A escuta terapêutica permitiu a externalização de emoções e a criação de conexões entre os participantes. A apresentação das práticas aumentou o interesse e a adesão. A meditação guiada promoveu tranquilidade, bem-estar e mindfulness, melhorando a percepção emocional e reduzindo o sofrimento. **Conclusão:** A escuta terapêutica nos permitiu criar um elo de ligação entre os envolvidos e deixando um ambiente mais tranquilo e acolhedor. As práticas aumentaram a autoconfiança e permitiram valorizar o esforço diário. Elas tiveram impacto no bem-estar dos estudantes, melhorando a concentração, o humor, autoestima e as interações intrapessoais e interpessoais.

Palavras-chave: práticas integrativas e complementares; meditação; aromaterapia; saúde menta.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, gersonmagul24@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, angelaandre471@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, gersonmagul24@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, eyslerbrasil@unilab.edu.br⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br⁵

INTRODUÇÃO

As Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) representam um conjunto amplo de práticas de saúde baseadas em teorias e tradições culturais diversas, voltadas para a promoção, prevenção e recuperação da saúde, considerando o ser humano em sua totalidade (OMS, 2017). Essas práticas têm origem antiga e foram ganhando espaço nos sistemas públicos de saúde, especialmente no Brasil, onde se consolidaram a partir da Oitava Conferência Nacional de Saúde em 1986, expandindo-se desde então (Telesi Júnior, 2016).

Em 2006, o Brasil formalizou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que atualmente regulamenta 29 práticas, legitimando e promovendo sua oferta pública (Gurgel et al., 2021). Entre essas práticas, destacam-se a aromaterapia e a meditação, que têm sido cada vez mais utilizadas no cuidado à saúde.

A meditação é definida como uma prática que promove a integração mente-corpo, baseada no momento presente e na plena consciência sem julgamentos (Demarzo, 2011). Existem diversas técnicas meditativas que ajudam a atingir esse estado de consciência, como a focalização em uma palavra, som, imagem ou respiração. Estudos indicam que a meditação é eficaz no manejo do estresse diário e na prevenção do esgotamento, especialmente em estudantes e profissionais da área de saúde. Muitas instituições de ensino têm incorporado práticas meditativas em seus currículos de graduação e pós-graduação com o objetivo de melhorar a formação e o bem-estar dos futuros profissionais de saúde (Demarzo, 2011).

Aromaterapia, por outro lado, é uma prática que utiliza o aroma natural das plantas, por meio de óleos essenciais, para promover o bem-estar físico, mental e emocional (Grace, 1999; Ulrich, 2004). Esses óleos podem ser absorvidos pelo corpo através da inalação, aplicação tópica ou ingestão, influenciando diretamente o sistema nervoso e o sistema límbico, que controla emoções, memória e reações instintivas (Gnatta et al., 2001). A aromaterapia atua equilibrando as emoções e melhorando a saúde física e mental.

As práticas integrativas e complementares, como a meditação e a aromaterapia, têm se mostrado aliadas importantes na promoção da saúde mental, especialmente em ambientes acadêmicos, onde são utilizadas para aliviar as pressões e o estresse enfrentados por estudantes. Ao integrar essas práticas no cotidiano, é possível criar estratégias eficazes para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral dos indivíduos, promovendo um cuidado mais abrangente e humanizado.

METODOLOGIA

Estudo qualitativo do tipo relato de experiência realizado a partir da vivência de discentes do terceiro semestre do curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) em atividade desenvolvida pelo GEPESM na realização de uma meditação guiada conciliada com aromaterapia na sala de grupos do CAIS. A ação foi desenvolvida a partir do grupo de Extensão "AMAR" no mês de setembro de 2024 como atividade contínua, contando com a participação de 5 estudantes e membros sob direção da aluna bolsista do GEPESM. A atividade foi realizada pela execução de 3 momentos: primeiro, a escuta terapêutica, abordava temas de interesse e de preocupação dos participantes, refletindo acerca da vida acadêmica, saúde mental, novo contexto e realidades e saudades de casa. No segundo momento, houve a apresentação das práticas integrativas de meditação e aromaterapia, onde foi explicada a execução das mesmas e foram aplicados os óleos essenciais de lavanda e hortelã pimenta nos estudantes. E o terceiro, foi a execução, onde foi colocado um fundo de meditação, junto as essências que exalavam, foi guiada a meditação por meio de instruções meditativas, tendo esta durado cerca de 10 minutos.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro momento da atividade foi executada a escuta terapêutica que serviu para externalizar emoções reprimidas e criar conexão entre os participantes.

A Escuta Terapêutica pode ser definida como um método de responder aos outros de forma a incentivar uma melhor comunicação e compreensão mais clara das preocupações pessoais. É um evento ativo e dinâmico, que exige esforço por parte do ouvinte a identificar os aspectos verbais e não verbais da comunicação (MESQUITA 2014).

O objetivo da ação era de externalizar sentimentos reprimidos, falando das preocupações e situações adversas no novo contexto e dá-los seguimento devido tendo o momento servido para ouvir e ser ouvido, para exposição do que incomoda aos participantes, para a busca de soluções e desenvolver empatia pelos outros e suas preocupações.

O segundo momento visava criar familiaridade entre os participantes e as práticas de meditação e aromaterapia, expondo e explicando o seu funcionamento, a fim de conscientizar os estudantes acerca das práticas por executar, garantindo mais interesse pelas práticas, melhor adesão e execução dos procedimentos.

O terceiro momento, o momento principal, visava executar a prática que já se tinha explicado os procedimentos e objetivos. Com esta se pretendia atingir um estado de tranquilidade, paz e bem-estar, onde o meio externo não pudesse influenciar o estado de espírito interno. Criando um encontro com seu próprio eu, num estado de Mindfulness.

Mindfulness (Atenção Plena) [...] controle da própria atenção, com a qual a capacidade de percepção de cognição, emoção e sensação são melhoradas, reduzindo o sofrimento associado a dor, sem fixação em pensamentos do passado e do futuro (SCHNAIDER et al., 2024).

CONCLUSÕES

A escuta terapêutica como estratégia de intervenção em saúde nos permitiu criar um elo de ligação entre os envolvidos e isso deixou o ambiente mais tranquilo e acolhedor. A meditação e a aromaterapia permitiram aos estudantes ganhar autoconfiança e a valorizar o esforço que é feito dentro da sua vida acadêmica e social. As práticas complementares e integrativas desenvolvidas tiveram impacto no bem-estar dos estudantes, melhorando a concentração, o humor, autoestima e as interações intrapessoais e interpessoais. A atividade serviu para capacitar aos estudantes a acreditar em si próprios e que eles são capazes de alcançar os seus objetivos. A implementação das lições no seu dia-a-dia poderá reduzir o estresse e as preocupações desnecessárias, focando no que é importante e benéfico para eles.

AGRADECIMENTOS

Os meus agradecimentos vão primeira ao nosso Deus todo poderoso por ter nos dado a dádiva da vida, força e conhecimento para elaborar este resumo.

Agradeço aos membros da minha equipe pela dedicação desde a concepção do projeto ate a finalização do mesmo.

Agradeço a professora Carolina Carvalho pelo suporte, atenção e paciência na revisão do resumo.



REFERÊNCIAS

- MESQUITA AC, CARVALHO EC. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa, Rev Esc Enferm USP 2014;
- ARAUJO, A. C. de et al. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. Acta Paulista de Enfermagem, v. 33, p. eAPE20190170, 2020.
- DEMARZO, M. M. P. Meditação aplicada à saúde. Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Artmed, 6, 1-18, 2011.
- GNATTA, J. R.; DORNELLAS, E. V.; SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. Acta Paulista de Enfermagem, v. 24, n. 2, p. 257-263, 2011.
- GRACE, K. Introdução à Aromaterapia. In: Grace, K. Aromaterapia: o poder curativo dos aromas. São Paulo: Mandarine, 1999.
- GURGEL, L. G. D. et al. Integrative and complementary practices: interest of the academic community and challenges of medical education. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, n. 4, p. e235, 2021.
- O que é: Atenção Plena (Mindfulness) - Psicóloga Rita Rizzi
- TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. Estudos Avançados, v. 30, n. 86, p. 99-112, jan. 2016.
- World Health Organization. WHO traditional medicine strategy: 2014-2023. World Health Organization. 2017.