



## **MEDITAÇÃO NO CURSO DE ENFERMAGEM: UMA PRÁTICA PARA VENCER AS DIFICULDADES E MELHORAR RELAÇÕES**

Gabriella De Moraes Oliveira<sup>1</sup>, Keroli Fernanda Rodrigues Lima<sup>1</sup>, Esther Teixeira<sup>1</sup>, Kelly de Moura Oliveira Krause<sup>2</sup>

**Resumo:** As Práticas Integrativas e Complementares (PIC) são caracterizadas por um conjunto de práticas terapêuticas e de autoconhecimento, desenvolvidas antigamente e que vem tomando espaço cada vez mais nos tempos de hoje. Objetivo: Relatar os resultados vivenciados após a prática de meditação no ambiente acadêmico. Metodologia: O estudo é do tipo relato de experiência de caráter descritivo, realizado por acadêmicos do curso de Enfermagem do 6º semestre da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), realizada na disciplina de Saúde Coletiva II, onde foi possível pôr em prática a meditação. Primeiramente, foi iniciada a aula teórica, oportunidade em que a professora explicou sobre a meditação e pode esclarecer as dúvidas dos acadêmicos. Abrangendo a pauta do conteúdo, estava a forma de realização desta terapia integrativa e de que maneira os acadêmicos poderiam incluir na sua vida pessoal e, também, futuramente como profissionais da saúde. Resultados: Durante a prática, os resultados foram totalmente visíveis e positivos, o que resultou na melhora da concentração e também diminuiu o estresse dos presentes, que são fatores que podem atrapalhar nos estudos. Além disso, o estilo de vida do acadêmico na atualidade, com uma vida bastante agitada, faz com que encontrem pouco tempo para realizar o autocuidado, o que, muitas vezes, prejudica a saúde. A meditação também como qualquer estratégia complementar, necessita de motivação, persistência e continuidade. Se sabe que o tempo de prática e repetição tem uma grande importância no efeito da meditação positivamente. Conclusão: Ressalta-se que os estudos sobre meditação ainda suscitam opiniões divergentes quanto à aceitação da sua aplicabilidade e eficácia no campo da saúde. Isso ocorre, principalmente, pela falta de informação. Por isso destaca-se a importância de se aplicar tais terapias complementares na vivência dos acadêmicos, para que as conheçam e, como profissionais, saibam orientar seus pacientes sobre as mesmas.

**Palavras-Chave:** Enfermagem. Meditação. Práticas Integrativas e Complementares

<sup>1</sup> Discentes do curso de Enfermagem, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: [gabriella-aihe@hotmail.com](mailto:gabriella-aihe@hotmail.com), [kerolifrlima@outlook.com](mailto:kerolifrlima@outlook.com), [esther.t.c.et@gmail.com](mailto:esther.t.c.et@gmail.com)

<sup>2</sup> Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: [koliveira@unicruz.edu.br](mailto:koliveira@unicruz.edu.br)