

RELAXAMENTO INDUZIDO

Jéssica Luara Rodrigues da Silva¹, Joseane Nazaro de Brito¹, Alanna Brenda Matias Barros¹; Maria do Socorro Sousa²

Qualquer imagem conservada com firmeza na mente está fadada a se concretizar. A Medicina Tradicional Chinesa e a Medicina Ayurveda são duas racionalidades médicas, que têm entre seus procedimentos a prática da meditação. No Brasil, estas práticas têm sido usadas no seu conjunto ou como elementos isolados com determinados fins. O Relaxamento Induzido faz uma aproximação entre essas terapias e os modelos ocidentais de tratamento. A sociedade globalizada tem tornado evidente que o estado de estresse se faz presente nas distintas localidades do mundo, abrangendo todas as idades e, em especial, os trabalhadores da área da saúde. Terapias Integrativas têm se mostrado com papel importante nas estratégias contra o estresse. As Políticas Públicas que envolvem a área da saúde têm aberto um espaço para o desenvolvimento de diferentes opções terapêuticas. Os cursos da área da saúde ainda carecem de disciplinas que contemplem práticas terapêuticas diferentes da Medicina alopática. Propostas de projetos que envolvam tais procedimentos no âmbito universitário tornam-se elementos valiosos na formação do alunado da área da saúde. O presente projeto tem por objetivo atendimento direto à comunidade interna e/ou externa à Universidade por meio de vivências com o Relaxamento Induzido, que possibilitem aos alunos envolvidos desenvolverem capacidades para a autoaprendizagem e autoavaliação. Em se tratando da relevância social, sabe-se que a prevenção é fundamental no contexto da saúde em geral, independente do sistema terapêutico ou que grupo de pessoas estejam envolvidas. Durante as vivências, os alunos podem sentir em si e verificar o comportamento do outro, as relações entre as pessoas, compreendendo melhor o processo de adoecimento e seu manejo no tratamento. Um efeito muito importante é fazer com que esses estudantes de cursos da área da saúde que lidam com atendimento aos indivíduos tenham experiências de lidar com suas tensões e as tensões do outro. Embora nosso enfoque seja o estresse de uma maneira geral, o bem-estar do indivíduo como um todo é a busca que justifica esta abordagem. Nosso trabalho procura criar um espaço para escuta, observação, autoconhecimento e empoderamento do indivíduo, do aluno e do profissional sobre si mesmo. Os resultados parciais mostram uma participação ativa dos

¹ Aluna do curso de Enfermagem, Extensionista Colaboradora, jsk_luara03@hotmail.com, aluna do curso de Enfermagem, Extensionista Colaboradora, Joseane_nb@hotmail.com, aluna do curso de Enfermagem, Extensionista Colaboradora, alannabmb@hotmail.com.

² Orientadora, CCS, marisousa@terra.com.br

estudantes envolvidos no sentido do aprendizado sobre a técnica. Eles relatam que entendem o Relaxamento Induzido como um procedimento simples capaz de trazer bem-estar, melhoria da vida e amenizar o estresse diário; além disso, proporciona o conhecimento de cada indivíduo a respeito de seu próprio corpo.

Palavras-chave: Relaxamento Induzido, Extensão Universitária; Terapias Integrativas.