

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

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 de estresse e déficit de atenção, sendo estes 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.

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

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

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

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

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